

## **Δράση για την πρόληψη των εξαρτητικών συμπεριφορών «Στηρίζομαι στα Πόδια μου»**

### **Εισαγωγικά:**

- Τρεις συναντήσεις με την ομάδα των μαθητών
- Διάρκεια κάθε συνάντησης: δυο διδακτικές ώρες
- Οι μαθητές είναι καθισμένοι σε κυκλική διάταξη.



## ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩ

**ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ:** Η πλήρης επίγνωση της στάσης μας απέναντι στις εξαρτησιογόνες ουσίες μας βοηθά να παίρνουμε πιο υπεύθυνες αποφάσεις σχετικά με τη χρήση τους.

### Σκοπός:

Κατανόηση της έννοιας της εξάρτησης

Η επίγνωση της στάσης μας απέναντι στις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες

Η διερεύνηση των αντιλήψεων των μαθητών για τις νόμιμες ουσίες και ο εντοπισμός των μηνυμάτων που δέχονται για αυτές.

### Πρακτικές συμβουλές

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη για όλες τις ομάδες . Αποτελεί εισαγωγική εργασία για τις νόμιμες ουσίες.

### Υλικό:

Αντίγραφα του φυλλαδίου 1 «τι πιστεύω»

Διδακτικό υλικό

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

### A. ΓΕΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ

Συστάσεις, παρουσίαση των τριών συναντήσεων με την ομάδα – τάξη.

1. Δραστηριότητα γνωριμίας
2. Διαμόρφωση πλαισίου συνεργασίας / συμβόλαιο
3. Εισαγωγή
4. Λέξεις που συνδέονται με το κάπνισμα, το ποτό και τα φάρμακα
5. Φυλλάδιο 1 «τι πιστεύω»

### B. Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ

Παρουσίαση του συντονιστή/ών και του φορέα, ενημέρωση των μαθητών για το περιεχόμενο των τριών βιωματικών συναντήσεων με την ομάδα – τάξη τους.

1. Δραστηριότητα γνωριμίας:  
Γνωριμία με το μπαλάκι (σε δύο φάσεις).  
οι μαθητές όρθιοι σε κυκλική διάταξη
  - κάθε μαθητής που πιάνει το μπαλάκι λέει το όνομά του και πετάει σε άλλον μέχρι να ολοκληρωθεί ο κύκλος.
  - κάθε μαθητής πετάει το μπαλάκι σε έναν συμμαθητή του και λέει το όνομα του παιδιού στο οποίο το ρίχνει.
2. Διαμόρφωση συμβολαίου Ομάδας-ανάγκη κανόνων στις διαπροσωπικές σχέσεις
3. Εισαγωγή.  
Όλοι μας έχουμε κάποιες αναμνήσεις ή συναισθήματα και γενικά κάποια αντίληψη για τις

νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες – καπνό, αλκοόλ και φάρμακα. Όλα τα παραπάνω επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και ενεργούμε. Στη συνέχεια θα προσπαθήσουμε να δούμε τι γνωρίζουμε γι' αυτές τις ουσίες και για την έννοια της εξάρτησης.

Κατανόηση της έννοιας της εξάρτησης.

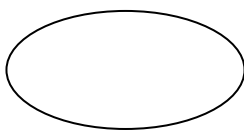
Οι μαθητές καλούνται να αναφέρουν τι έρχεται στο μυαλό τους όταν ακούν τη λέξη «εξάρτηση» και αυτά καταγράφονται, χωρίς να σχολιάζονται από το συντονιστή.

Υποθέτοντας ότι θα γίνει αναφορά κυρίως στις αρνητικές πλευρές της εξάρτησης, στη συνέχεια ο συντονιστής ζητάει να προσδιορίσουν την εξάρτηση με λειτουργίες που συντελούν στην ύπαρξη της ζωής. Αναδεικνύεται η διαφορά ανάμεσα στην εξάρτηση ως αναπόφευκτο στοιχείο – μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης (επιβίωση βρέφους, αέρας, νερό, τροφή κ.τ.λ.) από την εξάρτηση που εγκλωβίζει το άτομο και το αλλοτριώνει, αναφορά στη διάκριση των εξαρτήσεων σε νόμιμες παράνομες και στην ύπαρξη και εξαρτητικών συνηθειών: κινητά τηλέφωνα, διαδίκτυο/παιχνίδια. Η εξάρτηση δε συνδέεται μόνο με ουσίες.

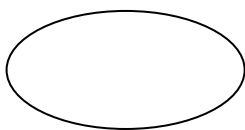
4. Λέξεις που συνδέονται με το κάπνισμα, το αλκοόλ και τα φάρμακα.  
Ζητήσετε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν τρία σχήματα, στα οποία θα σημειώσουν τις παρακάτω επικεφαλίδες: κάπνισμα, αλκοόλ και χρήση φαρμάκων.

Ενδεικτικά τα σχήματα:

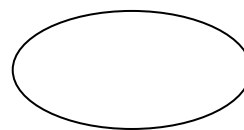
Κάπνισμα



Αλκοόλ



Χρήση φαρμάκων



Μέσα στο κάθε σχήμα οι μαθητές γράφουν 5 λέξεις που τους έρχονται στο μυαλό και οι οποίες αφορούν το κάπνισμα, το αλκοόλ και τη χρήση φαρμάκων.

Με βάση το σύνολο αυτών των λέξεων, συζητήστε για τις θετικές και αρνητικές εικόνες και τους συνειρμούς των μαθητών.

5. φυλλάδιο «τι πιστεύω» και συζήτηση.  
Μοιράστε το φυλλάδιο 1 και ζητήστε από τους μαθητές να το συμπληρώσουν.

Τονίστε τους ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Επιλογή Α. Οι μαθητές, χωρισμένοι σε ομάδες των τεσσάρων, συζητούν τις απαντήσεις τους και στη συνέχεια τις παρουσιάζουν στη μεγάλη ομάδα.

Επιλογή Β. συγκεντρώνετε τα ερωτηματολόγια και προβάλλετε τα αποτελέσματα, ώστε να παρουσιάσετε τις απόψεις των μαθητών.

Συζητήστε τις αντιδράσεις των μαθητών, λαμβάνοντας υπόψη το διδακτικό υλικό για να αποσαφηνίσετε ορισμένα σημαντικά σημεία.



## ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

**ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ:** είναι σημαντικό να εξετάσουμε τις απόψεις για τις αιτίες χρήσης.

### ΣΚΟΠΟΣ

Κατανόηση της έννοιας εξάρτηση  
Ο προσδιορισμός των αιτίων χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.

### Υλικό

Αντίγραφο του Φυλλαδίου 1 – «Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών».  
Αντίγραφο του Φυλλαδίου 2 – «Γιατί άρχισα».  
Αντίγραφο του Φυλλαδίου 3 – «Εξαρτησιογόνες ουσίες».  
Διδακτικό Υλικό – «Αίτια χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών».

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

#### A. ΓΕΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ

1. Εισαγωγή, σύνδεση με 1<sup>η</sup> συνάντηση.  
Συζητήστε τις εικόνες που παρουσιάζουν καταστάσεις στις οποίες γίνεται χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.
2. Αίτια της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών
3. Ταξινόμηση αιτίων
4. Αίτια που οδηγούν στο κάπνισμα – συζήτηση
5. Λόγοι για τους οποίους πολλοί άνθρωποι δεν καπνίζουν

#### B. Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ

##### *Εισαγωγική δραστηριότητα:*

Επανάληψη των ονομάτων των μαθητών.

Ρωτάμε αν θέλει κάποιος να σχολιάσει κάτι από την προηγούμενη συνάντηση ή να μοιραστεί κάτι με την υπόλοιπη ομάδα.

1. Σύνδεση με προηγούμενη συνάντηση.  
Συζητήστε τις εικόνες που παρουσιάζουν καταστάσεις στις οποίες γίνεται χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών. Δώστε στους μαθητές από ένα αντίγραφο του Φυλλαδίου «Γιατί οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών» και σε ζεύγη ζητήστε τους να συζητήσουν γιατί γίνεται χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.  
Με όλη την τάξη μαζί, συζητήστε για τις διάφορες εξαρτησιογόνες ουσίες που χρησιμοποιούνται και κατά πόσο οι βασικοί χαρακτήρες θα μπορούσαν να είχαν αντιδράσει διαφορετικά.
2. Αίτια της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.  
Ζητήστε από τους μαθητές τρεις λόγους για τους οποίους πιστεύουν ότι οι άνθρωποι κάνουν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, χωρίς να είναι άρρωστοι. Ζητήστε να επινοήσουν μια εναλλακτική λύση για κάθε περίπτωση. Συζητήστε στην τάξη.

3. Ταξινόμηση αιτίων.

Παρουσιάστε τα «Αίτια της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών» (διδακτικό υλικό) στον πίνακα ή στον υπολογιστή και, με ανάταση χεριών, εντοπίστε τις απόψεις των μαθητών για το ποια αίτια θεωρούν τα πιο σημαντικά. Ρωτήστε: «Υπάρχουν άλλοι λόγοι;»

4. Αίτια που οδηγούν στο κάπνισμα – Συζήτηση.

Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια και παρουσιάστε το Φυλλάδιο 2 – «Γιατί άρχισα». Πείτε τους να διαβάσουν τις καταστάσεις και να συζητήσουν γιατί ο καθένας από τους νέους άρχισε να καπνίζει. Συζητήστε τους λόγους με όλη την τάξη.

5. Λόγοι για τους οποίους πολλοί άνθρωποι δεν καπνίζουν. Επισημάνετε στην τάξη στατιστικά δεδομένα που δείχνουν πως οι περισσότεροι νέοι δεν καπνίζουν. Με ελεύθερο συνειρμό ζητήστε από τους μαθητές να αντιμετωπίσουν τους λόγους για τους οποίους συμβαίνει αυτό. Ζητήστε τους να σημειώσουν τους τρεις πιο σημαντικούς από αυτούς. Συζήτηση για τους εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπιση δυσκολιών.



## ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ

**ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΙΔΕΑ:** Οι έφηβοι ασκούν μεγάλη επιρροή στη συμπεριφορά των συνομηλίκων τους. Η κατανόηση αυτού του γεγονότος τους βοηθά να έχουν καλύτερο έλεγχο της δικής τους συμπεριφοράς.

### ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση της πίεσης που ασκείται στους μαθητές από τους συνομηλίκους τους, ώστε να κατανοήσουν το αποτέλεσμα αυτής της πίεσης στη συμπεριφορά τους και στη συνέχεια να προσδιορίσουν ό,τι τους βοηθά να εκφράζονται και να ενεργούν ανεπηρέαστοι.

### ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Δεν είναι απαραίτητη η χρήση του συνόλου της ύλης που περιγράφεται.

### Υλικό

Κάρτες Περιπτώσεων - «Παιχνίδι ρόλων: Πίεση των συνομηλίκων».  
Αντίγραφα του Φυλλαδίου 1 - «Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων».

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

### A. ΓΕΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ

1. Εισαγωγή.
2. Εντοπισμός ομοιοτήτων και διαφορών.
3. Παιχνίδι ρόλων.
4. Άσκηση: «Ο συνήγορος του διαβόλου».

### B. Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ

#### 1. Εισαγωγή.

Κάντε ερωτήσεις όπως οι παρακάτω και συζητήστε:

- Σος έχει τύχει ποτέ να θέλετε να σηκώσετε το χέρι σας μέσα στην τάξη, για να κάνετε μία ερώτηση, αλλά να μην το σηκώνετε, τελικά, επειδή κανένας άλλος δεν το έχει σηκώσει;
- Έχετε ποτέ σηκώσει το χέρι σας για να απαντήσετε σε μία ερώτηση, αφού πρώτα βεβαιωθήκατε ότι είχαν σηκώσει χέρι και κάποιοι άλλοι;

#### 2. Εντοπισμός ομοιοτήτων και διαφορών.

Ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και ιδιαίτερος. Έχει τις δικές του ανάγκες, σκέψεις, συναισθήματα κ.λπ. Υπάρχουν όμως και ομοιότητες μεταξύ μας. Θα προσεγγίσουμε, λοιπόν, κάποιες από αυτές τις ομοιότητες.

Πείτε στους μαθητές να σταθούν όρθιοι ο ένας δίπλα στον άλλον, στη μία πλευρά της τάξης. Ζητήστε να πάνε στην άλλη πλευρά της τάξης όσοι μαθητές συμπαθούν την τηλεόραση. Οι υπόλοιποι θα πρέπει να παραμείνουν στις θέσεις τους. Επαναλάβετε την άσκηση χρησιμοποιώντας άλλες περιπτώσεις, όπως οι παρακάτω:

- Μαθητές που κάποια στιγμή, την προηγούμενη ημέρα, είχαν θυμώσει. Μαθητές που δεν είχαν θυμώσει.
  - Μαθητές που πιστεύουν ότι η οδήγηση μετά από μέθη πρέπει να είναι παράνομη. Μαθητές που πιστεύουν ότι κάτι τέτοιο δεν πρέπει να είναι παράνομο.
  - Μαθητές που τους αρέσει το παγωτό και μαθητές που το αντιπαθούν.
  - Μαθητές που αγαπούν το διάβασμα και μαθητές που το αντιπαθούν.
  - *Μαθητές που τους αρέσει η ανάληψη ευθυνών και μαθητές που δυσκολεύονται.*
- κ.ά.

Συζητήστε πώς αισθανόμαστε όταν διαφέρουμε από τους άλλους σε συγκεκριμένα σημεία.

- Πώς νιώσατε όταν συμφωνήσατε με τους περισσότερους;
- Πώς νιώσατε όταν διαφωνήσατε με τους περισσότερους;
- Σε ποια περίπτωση νιώσατε καλύτερα; Γιατί;
- Είναι πιο εύκολο να διαφωνείτε με τους υπόλοιπους όταν έχετε συμπαράστατες;

*Τονίστε τις ομοιότητες και τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ μας.*

### 3. Παιχνίδι ρόλων.

Μοιράστε στους μαθητές το Φυλλάδιο 1 - «Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων». Δώστε χρόνο να το διαβάσουν και συζητήστε.

Χωρίστε την τάξη σε ομάδες. Διαλέξτε μία από τις Κάρτες Περιπτώσεων «Παιχνίδι ρόλων: Πίεση των συνομηλίκων» ή ενθαρρύνετε τους μαθητές να προτείνουν παρόμοιες καταστάσεις και να αναλάβουν τους ρόλους. Αφήστε τους χρόνο για να προετοιμάσουν και να παρουσιάσουν το «σκετσάκι» τους.

Μετά από το παιχνίδι ρόλων, ρωτήστε τους μαθητές πώς ένιωσαν στη συγκεκριμένη κατάσταση. Ζητήστε να προσδιορίσουν τις διαφορετικές μορφές πίεσης που εμφανίστηκαν κατά το παιχνίδι ρόλων και συζητήστε πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης της πίεσης. Ζητήστε από την τάξη να βρει έναν ορισμό για την πίεση των συνομηλίκων, που να βασίζεται σε ό,τι συνέβη κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων.

### 4. Άσκηση: «Ο συνήγορος του διαβόλου».

Οι μαθητές παίρνουν θέση υπέρ μίας μη δημοφιλούς άποψης.

Παράδειγμα: Το κάπνισμα θα πρέπει να απαγορευτεί από το νόμο.

Χωρίστε την τάξη σε ζεύγη (Α και Β). Το Α μέλος υποστηρίζει την παραπάνω άποψη και το Β την αντικρούει. Αφήστε χρόνο να σκεφτούν και να κρατήσουν σημειώσεις αν θέλουν. Αφήστε 3-5 λεπτά για κάθε συζήτηση - διαφωνία και στη συνέχεια ζητήστε ν' αλλάξουν ρόλους.

Συνεχίστε με συζήτηση στην τάξη.

- Πώς νιώσατε;
- Ποιο ρόλο βρήκατε δυσκολότερο;
- Γιατί;

Δραστηριότητα κλεισίματος – αποχαιρετισμός.