

«ΣΥΖΗΤΑΜΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ – ΑΛΚΟΟΛ, ΚΑΠΝΟΣ»

Θεωρητικό Πλαίσιο

Οι έφηβοι στους οποίους απευθύνεται η παρέμβαση είναι από 13 ως 15 ετών, έφηβοι δηλαδή που φοιτούν στο Γυμνάσιο. Ο λόγος για τον οποίο επιλέγεται η πληθυσμιακή ομάδα αυτής της συγκεκριμένης ηλικίας είναι επειδή είναι πλέον αποδεκτό ότι τα προγράμματα πρωτογενούς πρόληψης χρειάζεται να εφαρμόζονται σε όσο το δυνατό μικρότερες ηλικίες, εκεί όπου σχηματίζεται η προσωπικότητα, η στάση, οι αρχές, οι αξίες και οι συμπεριφορές των νέων. Επιδημιολογικές έρευνες δείχνουν ότι οι ηλικίες 10-14 χρονών είναι αυτές κατά τις οποίες τα άτομα πειραματίζονται με τις ουσίες (ΚΕΘΕΑ και ΕΨΥΠΕ, 2000). Ακόμη, έρευνες που έγιναν από το *National Survey on Drug Use and Health*, έχουν επισημάνει ότι κάποια άτομα κάνουν ήδη κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών από την ηλικία 12 –13, που σημαίνει ότι η χρήση έχει αρχίσει ακόμη νωρίτερα (NIDA, 2003).

Οι θεωρίες στις οποίες βασίζεται αυτή η παρέμβαση είναι προσωπικές και κοινωνικές. Στις προσωπικές θεωρίες εντάσσεται η θεωρία του ΚΑΒ (*Knowledge, Attitude, Behaviour*), η θεωρία δηλαδή που αφορά τη Γνώση, τη Στάση και τη Συμπεριφορά. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία η γνώση για τις σωματικές και κοινωνικές συνέπειες της χρήσης ουσιών, τα προσωπικά πιστεύω σε σχέση με τις συνέπειες της χρήσης, οι γενικότερες αξίες π. χ. σχετικά με την υγεία, την ανεξαρτησία, οι στάσεις απέναντι στη χρήση ουσιών και σε σχετικά θέματα και οι συμπεριφορές που αναπτύσσει κάποιος/ α σε σχέση με τις ουσίες π. χ. το να δοκιμάσει ουσίες ή όχι είναι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά που θα εκδηλώσει το άτομο σε σχέση με τη χρήση ουσιών (Flay & Petraitis, 1991).

- Να αλλάξουν τις προσωπικές τους αντιλήψεις για τη χρήση ουσιών, την αξία και τις συνέπειές της
- Να διορθωθούν οι επικρατούντες κοινωνικοί κανόνες που αφορούν τη χρήση
- Να δοθεί σωστή πληροφόρηση για την εξάρτηση έτσι ώστε οι νέοι να μπορούν να επιλέξουν ποια συμπεριφορά θα υιοθετήσουν

Η μέθοδος που χρησιμοποιείται είναι η ενεργητική, βιωματική μάθηση που επιτρέπει την ανταλλαγή, έκφραση ιδεών, συνεργασία και αλληλεπίδραση των μαθητών, με τη βοήθεια τεχνικών όπως ο ελεύθερος συνειρμός, η δουλειά σε ζευγάρια ή ομάδες, το παίξιμο ρόλων κτλ.

Το πρόγραμμα μπορεί να υλοποιηθεί από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς, κατόπιν σχετικής εκπαίδευσής τους από το Δίκτυο Άλφα, ή από τα στελέχη του Δικτύου Άλφα, εντός σχολικού χώρου, ή στον δικό του χώρο, στο πλαίσιο εκπαιδευτικής επίσκεψης τμημάτων μαθητών.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι αυτοτελές και απευθύνεται σε μια σχολική τάξη (20 - 25 περίπου έφηβοι) κάθε φορά με τον/την καθηγητή/τρια της.

Βιβλιογραφία

ΚΕΘΕΑ και ΕΨΥΠΕ (2000). Αγωγή Υγείας: ψυχική υγεία – διαπροσωπικές σχέσεις 11-14 ετών. Αθήνα: ΥΠΕΠΘ- Διεύθυνση Σπουδών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης- Γραφείο Αγωγής Υγείας.

Flay, B. & Petraitis, J. (1991). Methodological issues in drug use research: theoretical foundations. NIDA Research Monograph, 107, 81-109 (www.drugabuse.gov/PubCat/PubsIndex.html).

NIDA-National Institute on Drug Abuse (2003, 2nd). Preventing drug abuse among children and adolescents. US Department of Health and Human Services: National Institute of Human Services.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: Συζητώντας για το.... ΑΛΚΟΟΛ

Διάρκεια: 3 διδακτικές ώρες

Στόχοι: Να αναλύσουμε και να αποκτήσουμε επαρκή και σωστή πληροφόρηση σχετικά με τα αρνητικά αποτελέσματα του αλκοόλ τόσο στον οργανισμό όσο και στη συμπεριφορά των ανθρώπων. Να μπορούμε να κάνουμε διαχωρισμό μεταξύ ανεξέλεγκτης και επικίνδυνης κατανάλωσης αλκοόλ και ελεγχόμενης κατανάλωσης. Να διερευνήσουμε τους λόγους που οδηγούν κάποιον στην κατανάλωση αλκοόλ, τις προσδοκίες από τη χρήση και εναλλακτικούς τρόπους ικανοποίησης των αναγκών μας.

Θεματικές:

- Ποιες είναι οι επιδράσεις του αλκοόλ στο ανθρώπινο σώμα
- Πώς επηρεάζει το αλκοόλ τη συμπεριφορά των ανθρώπων
- Ποιές είναι οι συνέπειες του αλκοολισμού
- Μύθοι σχετικά με το αλκοόλ
- Τι περιμένουμε να «κερδίσουμε» και εναλλακτικοί τρόποι να πετύχουμε αυτό που θέλουμε

Μεθοδολογία: Βιωματική μέθοδος. Ενεργητική συμμετοχή των μαθητών και συνεργατική μάθηση μέσα από τεχνικές (παιχνίδια, ομάδες εργασίας). Η τάξη κάθεται σε κύκλο.

1^η συνάντηση

Βήμα πρώτο: Γνωριμία – παρουσιάζονται οι συντονιστές και εισάγουν το θέμα της συνάντησης. Οι μαθητές με τη σειρά τους καλούνται να πουν το όνομά τους και αν θέλουν κάτι να ρωτήσουν ή κάτι που βρίσκουν ενδιαφέρον για το θέμα της συνάντησης.

Βήμα δεύτερο: Ο συντονιστής χωρίζει τους μαθητές σε ζευγάρια και τους μοιράζει καρτέλες που η καθεμιά αναγράφει κάποια πρόταση σχετικά με το αλκοόλ. Καλεί τους μαθητές να συζητήσουν το περιεχόμενο της καρτέλας και να καταλήξουν αν ισχύει αυτό που διαβάζουν ή όχι, καθώς και να αναγράψουν την απάντηση σε αυτό, εφόσον πιστεύουν ότι δεν ισχύει.

Βήμα τρίτο: Ο συντονιστής ζητά από κάθε ζευγάρι να επιλέξει ένα μέλος του, που θα παρουσιάσει αυτά που συζητήθηκαν και το άλλο μέλος να γράφει στον πίνακα, την (αντι)πρόταση στην οποία έχει καταλήξει.

Βήμα τέταρτο: Αφού έχουν παρουσιάσει όλα τα ζευγάρια, ζητείται από τους μαθητές να σχολιάσουν όσα βλέπουν στον πίνακα: να πουν αν διαπιστώνουν κάτι που δεν είχαν ως τώρα σκεφτεί ή αν έχουν κάποια ερώτηση, σχόλιο κτλ.

Ο συντονιστής δίνει στο τέλος πληροφορίες στους μαθητές για τις επιδράσεις του αλκοόλ στο ανθρώπινο σώμα και στη συμπεριφορά μας.

Βήμα πέμπτο: Ο συντονιστής καλεί τους μαθητές να απαντήσουν στο εξής: «Ενώ αρκετοί άνθρωποι πίνουν όταν βγαίνουν έξω με την παρέα τους, για να διασκεδάσουν κάποιοι λέμε ότι κάνουν κατάχρηση ή είναι εξαρτημένοι από το αλκοόλ, αλλιώς αλκοολικοί. Τι εννοούμε με τη λέξεις κατάχρηση και εξάρτηση; Είναι το ίδιο;». Μετά τις απόψεις των μαθητών, ο συντονιστής διευκρινίζει τους όρους αυτούς.

Υλικό: Καρτέλες με προτάσεις σχετικά με το αλκοόλ.

- «Το αλκοόλ είναι πιο ασφαλές από τις υπόλοιπες ουσίες, αφού όλοι πίνουν»
- «Είσαι μάγκας όταν πίνεις πολύ και το αντέχεις»
- «Αν ένα άτομο πίνει πολύ αλκοόλ αλλά πίνει μόνο μπόρα, δε θα γίνει ποτέ αλκοολικό»
- «Αν πεις ένα δύο ποτηράκια και μετά οδηγήσεις δεν είναι επικίνδυνο»
- «Ο αλκοολικός βλάπτει μόνο τον εαυτό του»
- «Μπορούμε να ξεμεθύσουμε πίνοντας καφέ ή κάνοντας ένα ντουζ»
- «Αν οι γονείς πίνουν κρασί ή κάποιο άλλο οινοπνευματώδες ποτό τότε και τα παιδιά έχουν δικαίωμα να πίνουν»
- «Όταν πίνεις αλκοόλ δεν κρυώνεις»
- «Το αλκοόλ σε ξεδιψάει»
- «Όταν πίνεις δεν ντρέπεσαι και σου δημιουργείται ένα αίσθημα αυτοπεποίθησης»
- «Το αλκοόλ μας βοηθά να ξεχάσουμε τις στεναχώριες μας»
- «Σε μια γιορτή αν δεν υπάρχει αλκοόλ είναι σα να μη γίνεται γιορτή»
- «Αν στην παρέα με τους φίλους δεν πεις και λίγο οι συναντήσεις αυτές καταντάνε ανιαρές»

2η συνάντηση

Βήμα πρώτο: Ο συντονιστής υπενθυμίζει στους μαθητές το περιεχόμενο της πρώτης συνάντησης και τους καλεί να πουν αν έχουν κάτι να σχολιάσουν, ή να ρωτήσουν σε σχέση με όσα έχουν ως τώρα ειπωθεί για το αλκοόλ.

Βήμα δεύτερο: Ο συντονιστής χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων και δίνει σε κάθε ομάδα μία σύντομη ιστορία με διαφορετικές περιστάσεις κατανάλωσης αλκοόλ. Καλεί τους μαθητές να τις συζητήσουν και να καταγράψουν τους λόγους για τους οποίους πιστεύουν ότι ο ήρωας της ιστορίας κατανάλωσε αλκοόλ, τι πίστευε ότι θα «πετύχει», τι επιδίωκε και αν τελικά «πέτυχε» αυτό που ήθελε ή όχι.

Βήμα τρίτο: Ένα μέλος κάθε ομάδας διαβάσει στην ολομέλεια την ιστορία και τις απαντήσεις που έδωσε η ομάδα του. Ο συντονιστής χωρίζει τον πίνακα σε δύο στήλες: στη μία καταγράφει τους λόγους που οι μαθητές σκέφτηκαν για τους οποίους ο ήρωας της ιστορίας κατανάλωσε αλκοόλ και στη δεύτερη τις προσδοκίες που είχε ο ήρωας, όπως αναφέρονται από τους μαθητές.

Βήμα τέταρτο: Ο συντονιστής, ζητά από τα παιδιά να πουν τις διαπιστώσεις τους, βλέποντας τις καταγραφές που έχουν γίνει στις δύο στήλες του πίνακα, σχετικά με τις αιτίες που οδηγούν κάποιον στην κατανάλωση αλκοόλ και στις προσδοκίες που υπάρχουν.

Βήμα πέμπτο: Ο συντονιστής τοποθετεί στο κέντρο του κύκλου ένα μεγάλο χαρτί στο οποίο είναι ζωγραφισμένο ένα μεγάλο άδειο ποτήρι. Στη συνέχεια, καλεί τους μαθητές να σκεφτούν, με ποιους άλλους τρόπους θα μπορούσε ο ήρωας να πετύχει αυτό που ήθελε – με τι θα μπορούσε να «γεμίσει το ποτήρι του» χωρίς να καταφύγει σε κάτι που θα έβαζε σε κίνδυνο την υγεία ή τη ζωή του καθώς και των άλλων. Καλεί τους μαθητές να γράψουν αυτά που σκέφτηκαν στο χαρτί γύρω – γύρω από το ποτήρι. Αφού τελειώσουν οι καταγραφές των μαθητών, ο συντονιστής τους καλεί να δώσουν ένα όνομα/τίτλο στην αφίσα που έκαναν.

Βήμα έκτο: Ο συντονιστής υπενθυμίζει στους μαθητές ότι το αλκοόλ, όπως και άλλες ουσίες, δεν μπορεί να δώσει λύση στις ανάγκες και στα προβλήματά μας και ότι στην ουσία δημιουργούν περισσότερα προβλήματα. Τους ευχαριστεί για τη συμμετοχή τους.

Υλικό: Ιστορίες για συζήτηση

- Ο Πέτρος είναι απογοητευμένος γιατί το κορίτσι που τον ενδιαφέρει δείχνει μεγάλη αδιαφορία. Σχεδιάζει όμως στο πάρτι του Σαββάτου που θα τη δει, να δείξει και αυτός αδιαφορία, να πει μια μύρα για να χαλαρώσει και έτσι να είναι πιο άνετος για να της μιλήσει
- Η Μαρία νιώθει πολύ άσχημα γιατί οι γονείς της δεν την καταλαβαίνουν, την καταπιέζουν και δεν την αφήνουν να βγαίνει όσο θέλει. Τώρα που λείπουν και της έρχεται να ανοίξει το κρασί που είναι στο ψυγείο και να αρχίσει να πίνει γιατί δεν αντέχει άλλο.
- Ο Νίκος νιώθει ότι απομακρύνεται από την παρέα του τελευταία και ότι δεν τον καλούν στις συναντήσεις που κάνουν στο πάρκο της γειτονιάς γιατί πίνουνε μύρες και κείνος ως τώρα δεν ήθελε. Έχει μείνει μόνος και δεν του αρέσει. Σκέφτεται ότι δεν είναι και τόσο τραγικό να πει κι αυτός μια μυρίτσα προκειμένου να μη χάσει τους φίλους του.
- Η Ελένη πιστεύει ότι είναι άσχημη και δεν αρέσει καθόλου στα αγόρια. Συγκρίνεται με τις φίλες της και νιώθει ότι δεν πιάνει μία μπροστά τους. Γι' αυτό τελευταία όταν βγαίνει βάφεται πολύ έντονα και σίγουρα θα πει αλκοόλ γιατί νιώθει ότι την «ανεβάξει».
- Ο Νίκος ζει με τη μητέρα του η οποία αναγκάζεται να δουλεύει πολλές ώρες και τη βλέπει συνεχώς αγχωμένη. Δε θέλει να την επιβαρύνει με τα δικά του προβλήματα και νιώθει ότι δεν μπορεί να τη βοηθήσει. Το Σάββατο όμως την τρώμαξε γιατί της τηλεφώνησαν απ' το νοσοκομείο στο οποίο τον πήγαν επειδή έπεσε από το μηχανάκι που οδηγούσε ο ξάδερφός του και ήταν και οι δύο υπό την επήρεια αλκοόλ.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: Συζητώντας για τον.... ΚΑΠΝΟ

Διάρκεια: 3 διδακτικές ώρες

Στόχοι: Να αναλύσουμε και να αποκτήσουμε επαρκή και σωστή πληροφόρηση σχετικά με τις συνέπειες του ενεργητικού και παθητικού καπνίσματος στον οργανισμό. Να διερευνήσουμε τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι καπνίζουν τις προσδοκίες από τη χρήση καπνού και εναλλακτικούς τρόπους ικανοποίησης των αναγκών μας.

Θεματικές:

- Ποιες είναι οι επιδράσεις των ουσιών του καπνού στο ανθρώπινο σώμα και οι συνέπειες του καπνίσματος
- Τι είναι ο παθητικός καπνιστής
- Μύθοι σχετικά με το κάπνισμα
- Τι περιμένουμε να «κερδίσουμε» και εναλλακτικοί τρόποι να πετύχουμε αυτό που θέλουμε

Μεθοδολογία: Βιωματική μέθοδος. Ενεργητική συμμετοχή των μαθητών και συνεργατική μάθηση μέσα από τεχνικές (παιχνίδια, ομάδες εργασίας). Η τάξη κάθεται σε κύκλο.

1^η συνάντηση

Βήμα πρώτο: Γνωριμία – παρουσιάζονται οι συντονιστές και εισάγουν το θέμα της συνάντησης. Οι μαθητές με τη σειρά τους καλούνται να πουν μία άποψη, γνώμη, ερώτηση που έχουν σχετικά με το κάπνισμα και το τσιγάρο.

Βήμα δεύτερο: Ο συντονιστής χωρίζει τους μαθητές σε τριάδες και τους μοιράζει καρτέλες που η καθεμιά αναγράφει κάποια πρόταση - μύθο σχετικά με το κάπνισμα καθώς και την ορθή πληροφορία σχετικά με το μύθο αυτό. Καλεί τους μαθητές να συζητήσουν το περιεχόμενο της καρτέλας και να βρουν έναν τρόπο να το παρουσιάσουν στους συμμαθητές τους. Η οδηγία που τους δίνεται είναι η εξής: α) Διαβάστε στους συμμαθητές σας την αρχική πρόταση που έχετε μπροστά σας και ρωτήστε τη γνώμη τους β) Στη συνέχεια, σα να είστε δημοσιογράφοι, ενημερώστε τους συμμαθητές σας σχετικά με την πρόταση αυτή, δίνοντάς τους τις πληροφορίες που χρειάζεται να γνωρίζουν. Κάθε ζευγάρι προετοιμάζει την παρουσίασή του με όποιο τρόπο θέλει και νιώθει καλύτερα. Ο συντονιστής έχει τοποθετήσει στο κέντρο του κύκλου μαρκαδόρους, φύλλα Α3, κόλλες κτλ

Βήμα τρίτο: Κάθε τριάδα παρουσιάζει στους υπόλοιπους μαθητές αυτά που έχει προετοιμάσει. Τελειώνοντας την παρουσίασή τους κολλούν την καρτέλα τους, σε φύλλο Α3, το οποίο θα μείνει αναρτημένο στην αίθουσα με τίτλο «Μύθοι σχετικά με το κάπνισμα».

Βήμα τέταρτο: Αφού έχουν παρουσιάσει όλες οι ομάδες, ζητείται από τους μαθητές να πουν αν διαπιστώνουν κάτι που δεν είχαν ως τώρα σκεφτεί σε σχέση με το κάπνισμα ή αν έχουν κάποια ερώτηση, σχόλιο κτλ.

Υλικό: Καρτέλες με προτάσεις - μύθους σχετικά με το κάπνισμα.

Τα ελαφρά τσιγάρα μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου

Μύθος

Υπάρχει η αντίληψη ότι το κάπνισμα τσιγάρων με χαμηλή περιεκτικότητα σε πίσσα μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονα. Μελέτες στις ΗΠΑ όμως καταρρίπτουν αυτό το μύθο, τονίζοντας ότι για τους καπνιστές ο κίνδυνος είναι υψηλός, και μάλιστα ο ίδιος για όλους, είτε καπνίζουν τσιγάρα με πολύ χαμηλή είτε με μέση περιεκτικότητα σε πίσσα. Όσοι καπνίζουν ελαφρά τσιγάρα καπνίζουν περισσότερα τσιγάρα ημερησίως, εισπνέοντας μεγαλύτερη ποσότητα καπνού, την οποία και κρατούν περισσότερη ώρα στους πνεύμονες.

Το τσιγάρο διασφαλίζει αδύνατη σιλουέτα

Μύθος

Δεν υπάρχει καμία απολύτως ένδειξη ότι το κάπνισμα προκαλεί απώλεια βάρους. Αρκεί να αναλογιστούμε πόσοι καπνιστές έχουν πρόβλημα βάρους. Η νικοτίνη αλλοιώνει ελαφρώς και τα εγκεφαλικά κύτταρα που μεταδίδουν το αίσθημα της πείνας και την αίσθηση της γεύσης ή της όσφρησης.

Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα και επανέλθουν οι αισθήσεις αυτές, μπορεί να αυξηθεί το βάρος του κατά 5 κιλά περίπου. Για το λόγο αυτό είναι σκόπιμο κατά την προσπάθεια διακοπής καπνίσματος το άτομο να υποστηρίζεται από διαιτολόγο ή να προσέχει τη διατροφή του.

Το κάπνισμα λίγων τσιγάρων ημερησίως είναι ασφαλές

Μύθος

Η νικοτίνη είναι εξαιρετικά εθιστική ουσία. Ένα ποσοστό 60%-80% των καπνιστών είναι εξαρτημένοι. Το κεντρικό νευρικό σύστημα προσαρμόζεται πολύ γρήγορα στη χρήση της νικοτίνης με αποτέλεσμα ο εγκέφαλος να μαθαίνει να δραστηριοποιείται με μια ορισμένη δόση την ημέρα, η οποία όμως με το πέρασμα του χρόνου αυξάνεται (ανάπτυξη **ανοχής**). Αυτό σημαίνει ότι με τον καιρό ο καπνιστής έχει ανάγκη όλο και περισσότερη νικοτίνη και άρα να καπνίσει περισσότερα τσιγάρα. Είναι σχεδόν αδύνατο λοιπόν να μείνει στο ένα, αλλά ακόμα και σε αυτή την περίπτωση δεν υπάρχει επιστημονική γνώση που να επιβεβαιώνει ότι ένα-δύο τσιγάρα την ημέρα δεν βλάπτουν.

Το να είσαι σε χώρο με καπνιστές δε βλάπτει από τη στιγμή που εσύ δεν καπνίζεις

Μύθος

Έχει παρατηρηθεί ότι ένας μη καπνιστής που συμβιώνει με καπνιστή έχει 30% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξει καρκίνο του πνεύμονα σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό. Ανάλογα επιβαρυντικά αποτελέσματα έχουν διαπιστωθεί και για τους μη καπνιστές που εργάζονται σε περιβάλλον καπνιστών.

Το κάπνισμα δίνει στυλ και αρέσεις περισσότερο στους άλλους

Μύθος

Το κάπνισμα επηρεάζει τις επιδόσεις μας στον αθλητισμό, αφού κουραζόμαστε πιο εύκολα και η αντοχή μας πέφτει. Αρρωσταίνουμε πιο εύκολα, μπορεί να έχουμε συνάχι, βήχα και αποχρέψεις, ιδιαίτερα το πρωί όταν ξυπνάμε. Τα δόντια μας, τα δάκτυλά μας και η γλώσσα μας κιτρινίζουν ενώ τα ρούχα, τα μαλλιά και η αναπνοή μας μυρίζουν. Το δέρμα μας με τον καιρό γίνεται πιο θαμπό και χλωμό και κάνει πιο γρήγορα ρυτίδες.

Μπορείς να σταματήσεις το κάπνισμα όποτε θέλεις

Μύθος

Η νικοτίνη που περιέχεται στον καπνό είναι η ουσία που ευθύνεται σε μεγαλύτερο βαθμό για τις αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Είναι η ουσία που δίνει στον καπνό αυτή τη χαρακτηριστική οσμή. Όταν ο καπνιστής εισπνέει τον καπνό, αυτός φτάνει στους πνεύμονες και μέσα από αυτούς περνάει στο αίμα. Μόλις η νικοτίνη φτάσει στο αίμα, αρκούν έξι δευτερόλεπτα για να φτάσει στον εγκέφαλο και παραμένει στο αίμα για περίπου δύο ώρες. Μετά από αυτή τη χρονική περίοδο και όσο μειώνεται η παρουσία της στο αίμα, ο καπνιστής αρχίζει να αισθάνεται την επιθυμία να καπνίσει πάλι. Σιγά σιγά ο καπνιστής αναπτύσσει ανεκτικότητα στη νικοτίνη, η επήρειά της δε διαρκεί πολύ και θέλει γρήγορα να ξανακαπνίσει. Διαφορετικά εκδηλώνει συμπτώματα στέρησης, ανησυχία, νευρικότητα, δυσκολία συγκέντρωσης κτλ. Έτσι, σταδιακά χάνει τον έλεγχο και είναι πλέον εξαρτημένος.

2η συνάντηση

Βήμα πρώτο: Ο συντονιστής υπενθυμίζει στους μαθητές το περιεχόμενο της πρώτης συνάντησης και τους καλεί να πουν αν έχουν κάτι να σχολιάσουν, ή να ρωτήσουν σε σχέση με όσα έχουν ως τώρα ειπωθεί για το αλκοόλ.

Βήμα δεύτερο: Ο συντονιστής χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων και δίνει σε κάθε ομάδα μία σύντομη ιστορία με διαφορετικές περιπτώσεις παιδιών που ξεκίνησαν το κάπνισμα. Καλεί τους μαθητές να τις συζητήσουν και να καταγράψουν τους λόγους για τους οποίους πιστεύουν ότι ο ήρωας της ιστορίας ξεκίνησαν να καπνίζουν, τι πίστευε ότι θα «πετύχει», τι επιδίωκε και αν τελικά «πέτυχε» αυτό που ήθελε ή όχι.

Βήμα τρίτο: Ένα μέλος κάθε ομάδας διαβάζει στην ολομέλεια την ιστορία και τις απαντήσεις που έδωσε η ομάδα του.

Βήμα τέταρτο: Ο συντονιστής, ζητά, στη συνέχεια, από κάθε ομάδα, να σκεφτεί και να γράψει εναλλακτικούς τρόπους με τους οποίους ο ήρωας της ιστορίας τους θα μπορούσε να ικανοποιήσει τις ανάγκες και τα συναισθήματά του.

Βήμα πέμπτο: Ο συντονιστής τοποθετεί στο κέντρο του κύκλου ένα μεγάλο χαρτί και μαρκαδόρους και καλεί τα παιδιά να γράψουν ελεύθερα μία φράση που συνοψίζει τη συμβουλή που έχουν δώσει στον ήρωά τους.

Βήμα έκτο: Αφού τελειώσουν οι καταγραφές των μαθητών, ο συντονιστής προσκαλεί δύο εθελοντές να εκδραματίσουν την εξέλιξη μίας από τις ιστορίες που συζητήθηκαν, αξιοποιώντας κάποιον από τους εναλλακτικούς τρόπους που έχουν προταθεί από τους μαθητές και είναι καταγεγραμμένοι στο χαρτί.

Βήμα έβδομο: Μετά την εκδραμάτιση, ο συντονιστής ρωτά τους μαθητές, αν έχουν κάποια ερώτηση, απορία, σε σχέση με όσα συζητήθηκαν. Υπενθυμίζει στους μαθητές ότι το κάπνισμα, όπως και άλλες ουσίες δεν μπορούν να δώσουν λύση στις ανάγκες και στα προβλήματά μας και ότι στην ουσία δημιουργούν περισσότερα προβλήματα. Ότι υπάρχουν πολλοί εναλλακτικοί τρόποι να διαχειριζόμαστε τις καταστάσεις και να έχουμε τον έλεγχο του εαυτού μας, χωρίς να ξεχνάμε να τον προστατεύουμε.

Τους ευχαριστεί για τη συμμετοχή τους.

Υλικό: Ιστορίες για συζήτηση

Ιστορία 1.

Η Βάσω είναι 15 ετών. Κάπνισε το πρώτο της τσιγάρο όταν ήταν 11 ετών, στο σπίτι μίας ξαδέρφης της. Και οι δύο γονείς της καπνίζουν και της είχαν πει ότι το μετάνιωσαν. Από τότε κάπνιζε κάπου κάπου μαζί με την ξαδέρφη, λίγο περισσότερο με μία φίλη της όταν έβγαιναν και σήμερα καπνίζει κανονικά, περίπου δύο πακέτα την εβδομάδα.

Ιστορία 2.

Ο Γιώργος είναι 16 ετών. Θυμάται ότι για πρώτη φορά κάπνισε όταν ήταν μόνος στο σπίτι, σε ηλικία 12 ετών. Πήρε κρυφά ένα τσιγάρο από το πακέτο του πατέρα του. Στην αρχή του

φάνηκε απαίσιο και πνίγηκε από τον καπνό, αλλά δεν το έσβησε γιατί ένιωθε ότι πρέπει να τα καταφέρει. Οι άλλοι πώς δείχνουν να το απολαμβάνουν;

Ιστορία 3.

Ο Αλέξανδρος 14 χρονών, είχε πει όχι πολλές φορές στους φίλους του για το κάπνισμα. Του αρέσει να αποφασίζει αυτός για τον εαυτό του και δεν αφήνεται να τον παρασύρουν. Μόνος του αποφάσισε να καπνίσει πριν ένα χρόνο, όταν του πρόσφερε τσιγάρο η κοπέλα του που κάπνιζε. Έχει πλέον χωρίσει με την κοπέλα, αλλά ο ίδιος είναι πια συστηματικός καπνιστής.

Ιστορία 4.

Η Κατερίνα 15 ετών, δοκίμασε να καπνίσει για πρώτη φορά πριν 2 χρόνια, στο πάρκο της γειτονιάς μαζί με τις φίλες της. Είχε αρνηθεί τις άλλες φορές, αλλά τώρα ένιωθε ότι δεν πήγαινε άλλο γιατί άρχισε να νιώθει ότι αποκόβεται από την παρέα. Σήμερα καπνίζει ενάμιση πακέτο τη βδομάδα.

Ιστορία 5.

Ο Κώστας, 13 ετών, ξεκίνησε φέτος το κάπνισμα γιατί ήταν πολύ περίεργος και γιατί γενικά του αρέσει να δοκιμάζει καινούρια πράγματα. Οι γονείς του κάτι έχουν υποψιαστεί αλλά δεν του είπαν τίποτα, είναι ούτως ή άλλως πολύ απασχολημένοι με τα δικά τους. Αν και του έχει φύγει πλέον η περιέργεια, νιώθει ότι δεν μπορεί να το σταματήσει, γιατί του έγινε συνήθεια.