

SPOTKANIE Z RODZICAMI

Temat: „Narkotyki – domowa profilaktyka uzależnień .”

Cele:- zapoznanie rodziców z problematyką narkomanii

- przedstawienie charakterystyki najczęściej używanych środków psychoaktywnych
- omówienie przyczyn sięgania po narkotyki przez młodych ludzi
- zapoznanie z definicją uzależnienia od narkotyków oraz jej fazami
- przedstawienie sygnałów alarmowych
- zapoznanie z elementami prawa w tej dziedzinie
- omówienie sposobów zapobiegania narkomanii

Metoda: mini wykład, burza mózgów, pytania kierowane,

Pomoce: gazetka dotycząca narkotyków opracowana przez uczniów , materiały dla rodziców na temat co należy wiedzieć i co należy zrobić, aby chronić dziecko przed narkotykami, plansze z informacjami dotyczącymi sygnałów alarmowych

Przebieg:

1. Wprowadzenie do tematu – nauczyciel podkreśla, że narkotyki stanowią zagrożenie dla dzieci i młodzieży , a przeprowadzone badania ankietowe wskazują na istniejący problem również w naszej szkole.
 - a) omówienie badań ankietowych i przekazanie gazetki opracowanej przez młodzież dotyczącej tejże problematyki.
2. Mini wykład – zapoznanie rodziców z kategorią narkotyków najczęściej używaną przez młodzież oraz dokonanie charakterystyki tych środków.

Środki psychoaktywne najbardziej popularne to m.in.

Amfetamina - służy podnieceniu i pobudzeniu centralnego układu nerwowego, usuwa poczucie zmęczenia, stosuje się ją doustnie lub jako zastrzyk; **skutki** – bezsenność, zmiany nastroju, wielomówność, halucynacje, drżenie kończyn ,wymioty, wychudzenie.

Marihuana - jest to roślina odurzająca wywołująca stan euforii i rozluźnienia, występuje w postaci suszonych liści i kwiatów; palona jest w formie papierosa;

skutki – wychudzenie, przewlekłe zapalenie krtani i oskrzeli, apatia, trudności z koncentracją, zmienność nastrojów.

LSD – środek halucynogeny, najczęściej występuje w postaci małych znaczków nasączonych narkotykiem lub rzadziej jako niewielkie tabletki; **skutki** – omamy z napadami lęku, agresja lub depresja, zanik zainteresowań, wiotkość mięśni, bezsenność, apatia.

Środki psychotropowe (środki nasenne i uspakajające)

Alkohol etylowy zwłaszcza w połączeniu z innymi narkotykami.

Inhalanty tj.rozpuszczalniki, kleje, benzyna, lakiery, a nawet gaz z zapalniczek;

skutki – wyniszczenie organizmu, krwawienie z nosa, zaburzenia pamięci, mdłości.

- a) uświadomienie rodzicom, że częste kontakty młodych ludzi z tego typu substancjami prowadzi do uzależnienia, które przechodzi przez kolejne fazy.

UZALEŻNIENIE – to psychiczny i fizyczny stan wynikający z interakcji między żywym organizmem a substancją chemiczną; charakteryzujący się zmianami zachowania i innymi reakcjami do których należy konieczność przyjmowania danej substancji w sposób ciągły lub okresowy, w celu uniknięcia przykrych objawów.

FAZY UZALEŻNIENIA OD NARKOTYKÓW

FAZA I – eksperymentowanie

FAZA II – poszukiwanie środka

FAZA III – narkotyk potrzebny jest, aby uniknąć złego samopoczucia

FAZA IV – narkotyk potrzebny jest, aby w miarę normalnie funkcjonować

3. Burza mózgów – czego młodzi ludzie szukają w narkotykach?

- zubożenie na problemy
- rozluźnienia, pozbycia się kompleksów i zahamowań
- nowych wrażeń i stanów psychicznych
- ochrony przed lękiem, przykrymi uczuciami i samotnością
- zapomnienia o kłopotach

4. Pytanie kierowane – w jaki sposób rozpoznać, że dziecko sięga po narkotyki?

Jest to rzecz dość trudna, ponieważ nie ma wyraźnych znaków w fazie eksperymentowania, natomiast kiedy ustala się uzależnienie, znaki pojawiają się w sposób oczywisty.

- a) przedstawienie sygnałów alarmowych związanych z używaniem narkotyków

SYGNAŁY ALARMOWE

ZMIANY OSOBOWOŚCI

- brak dojrzałości (rozwój emocjonalny zahamowany)
- konflikty z rodzicami i rodzeństwem
- lekceważenie i łamanie reguł obowiązujących w domu
- nie przedstawianie kolegów rodzicom
- zrywanie kontaktów koleżeńskich z dobrymi przyjaciółmi
- dobieranie sobie starszych, dziwnie wyglądających kolegów
- utrata zainteresowania szkołą i ulubionymi zajęciami
- niska samoocena
- stosowanie kłamstw i wymówek
- utrata poczuci czasu – częste spóźnienia i późne powroty do domu
- lęk, impulsywność, agresja, wrogość

ZMIANY W AKTYWNOŚCI I NAWYKACH

- nieuzasadnione nieobecności
- nieład i bałagan w pokoju
- zmiany nawyków jedzenia
- nie wypełnianie swoich domowych obowiązków
- zmiana rytmu snu i czuwania
- kradzieże, konflikty z prawem
- używanie slangu, terminów narkomańskich i wulgaryzmów
- częste wietrzenie pokoju i używanie kadzideł
- problemy szkolne (złe oceny, wagary, zasypianie na lekcjach, niewłaściwe zachowanie w stosunku do kolegów i nauczycieli)

ZMIANY STANU FIZYCZNEGO

- spadek ciężaru ciała; zahamowanie wzrostu
- przewlekły kaszel, bóle głowy
- złe samopoczucie rano, lepsze od południa
- nagły i potężny przyrost masy mięśniowej
- mowa niejasna, bełkotliwa, chaotyczna i niejasna
- zaburzenia myślenia oraz gorsze zapamiętywanie
- przekrwione, napuchnięte lub szklane oczy; rozszerzone lub zwężone źrenice
- objawy uczulenia lub kataru; kichanie, krwawienie z nosa
- nadmierna potliwość
- ślady po wstrzyknięciach
- swędzenie i pieczenie skóry, czerwone plamy na ciele
- utrata kontroli ruchowej; zachwiania równowagi
- obniżona dbałość o higienę osobistą
- nowa fryzura i stroje

AKCESORIA

- fajki, fiki ,bibułki papierosowe; małe foliowe torebki z proszkiem, tabletkami, kryształkami, suszem; leki bez recepty; foliowe torby z klejem; igły, strzykawki.

5. Mini wykład na temat: „Narkotyki w przepisach karnych” w oparciu o Ustawę z dnia 24 kwietnia 1997 r. o przeciwdziałaniu narkomanii.
6. Przedstawienie i omówienie podstawowych zasad domowej profilaktyki.

ZASADY DOMOWEJ PROFILAKTYKI

1. Poznaj specyfikę okresu dojrzewania.
 2. Stwórz w domu rozsądne zasady dotyczące obowiązków dziecka, używania papierosów, alkoholu, narkotyków oraz powrotów do domu.
 3. Zapoznaj się z informacjami dotyczącymi środków psychoaktywnych. Dowiedz się jak te środki działają i w jaki sposób możesz rozpoznać, czy dziecko je stosowało.
 4. Zapoznaj się z programami profilaktyki uzależnień, w których twoje dziecko uczestniczyło w szkole.
 5. Rozwijaj u dziecka takie umiejętności społeczne, jak:
 - odmawianie
 - zdobywanie kolegów, koleżanek i przyjaciół
 - podejmowanie decyzji.
 6. Stwórz dom , w którym dziecko znajdzie zrozumienie i wsparcie w sytuacjach przeżywanych kryzysów.
 7. Pamiętaj o tym, że to ty, a nie dziecko, dyktujesz w domu zasady. Nie staraj się być dla dziecka koleżanką / kolegą, bądź DOROSŁYM.
 8. Poznaj przyjaciół dziecka, pozwól na zaproszenie ich do domu.
 9. Spędzaj czas ze swoim dzieckiem. Poświęcaj czas jemu, a nie telewizji, gazetom.
 10. Miej oczy szeroko otwarte. Jeżeli zauważysz pojawiające się sygnały ostrzegawcze w zachowaniu swego dziecka, skontaktuj się ze specjalistą.
-
7. Zakończenie – nauczyciel podkreśla, że zasady domowej profilaktyki wynikają z pożądanых sposobów wychowania oraz podaje informacje, gdzie w razie potrzeby można szukać pomocy.
 1. Policyjny telefon zaufania w Mielcu –tel. 5862994
 2. Poradnia uzależnień w Mielcu, ul.Skłodowskiej Curie – tel.5863071
 3. Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień, ul.Szopena 8
 4. Ogólnopolski telefon zaufania 0-801199990 w godz.16.00-21.00

Opracowała: mgr Krystyna Golba