

## ***Garść sprawdzonych rad czyli porady dla uczniów***

- Jak unikać konfliktów z rodzicami i nie tylko z rodzicami...
- Czy jesteś uzależniony od Internetu?
- Co robić gdy widzisz, że ktoś ma problemy z dopalaczami ?
- Co robić gdy widzisz, że ktoś ma problemy z anoreksją ?
- Dziękuję nie - sztuka odmawiania.
- 21 sposobów na bycie sobą...

### ***Jak unikać konfliktów z rodzicami i nie tylko z rodzicami ...***

1. Dotrzymuj złożonych obietnic.
2. Wypełniaj swoje obowiązki.
3. Mów prawdę.
4. Pracuj nad swoim charakterem.
5. Panuj nad formami wyrażania gniewu (staraj się zachowywać spokój).
6. Zawsze szukaj porozumienia i nie odwracaj się od ludzi proponujących Ci dialog - rozmawiaj.
7. Nie żałuj swojego czasu dla innych.
8. Kiedy coś zrobiłeś lub wyrządziłeś komuś krzywdę, przyznaj się, przeproś i napraw.
9. Kiedy ktoś wyrządził Ci krzywdę, wybaczej.
10. Nie ulegaj zniechęceniu, frustracji i poczuciu bezsensu.
11. Nie zniechęcaj się poczuciem winy z powodu własnych niepowodzeń i błędów.
12. Nie potępiaj ludzi.
13. Miej "zdrowe" poczucie humoru. Naucz się żartować z samego siebie.

### ***Czy jesteś uzależniony od Internetu?***

Oprócz wielu zalet, jakie niesie ze sobą używanie Internetu, istnieje też jego ogromna wada – ryzyko uzależnienia się. Szczególnie problem ten dotyczy Was, dzieci i młodzieży. Różnorodność aktywności, których podejmowanie w Internecie jest atrakcyjne, sprawia, że poświęcacie mu coraz więcej czasu.

Spędzanie w ten sposób wielu godzin dziennie zaburzyć może Twój rozwój, zwłaszcza w aspekcie kontaktów społecznych i może prowadzić do uzależnienia od Internetu. Szacuje się, że obecnie uzależnionych jest od kilku do kilkunastu procent użytkowników Internetu, a zagrożonych uzależnieniem może być około jedna trzecia.

Dr Kimberly Young w 1996 roku przedstawiła kryteria uzależnienia od Internetu. Aby rozpoznać, czy jesteś uzależniony, odpowiedz sobie na następujące pytania:

### ***Test dla ucznia:***

- Czy czujesz, że jesteś zaabsorbowany Internetem (często myślisz o poprzednich, bądź następnych pobytach w Sieci)?
- Czy czujesz potrzebę coraz dłuższego korzystania z Internetu?
- Czy pozostajesz w sieci dłużej niż pierwotnie planowałeś?
- Czy wielokrotnie miałeś nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z Internetu?
- Czy czujesz się niespokojny, markotny, zirytowany, przygnębiony gdy nie możesz korzystać z Internetu?
- Czy ryzykujesz utratę znajomości z przyjaciółmi, zaniedbujesz naukę z powodu Internetu?
- Czy oszukujesz rodziców, aby ukryć narastający problem Internetu?
- Czy używasz Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na poprawę pogorszonego nastroju (uczucia bezradności, winy, lęku, depresji)?

*Pięć twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania sygnalizuje problem uzależnienia od Internetu.*

### ***Co robić gdy widzisz, że ktoś ma problemy z używkami?***

#### ***Jak rozpoznać kogoś, kto eksperymentuje z substancjami psychoaktywnymi ?***

Czasami ktoś z Twoich kolegów czy koleżanek zachowuje się i wygląda "dziwnie" np.:

- ma zwężone lub bardzo szerokie źrenice (nie zmieniające swojej wielkości pod wpływem światła);
- ma przekrwione lub szkliste oczy;
- ma problemy z poruszaniem się, nie utrzymuje równowagi, przewraca się;
- ma napady nienaturalnej wesołości lub jest bardzo ospały;

- mówi niewyraźnie, bełkotliwie lub ma słowotok;
- ma przywidzenia;
- czuć od niego zapach: kleju, rozpuszczalników, acetonu, alkoholu, słodkawy zapach przypominający palone zioła.

Kilka z tych objawów występujących jednocześnie może oznaczać, że taki człowiek jest pod wpływem środków odurzających. Powinieneś wiedzieć, że osoba w takim stanie jest narażona na wypadki, urazy, może stać się ofiarą kradzieży, napaści itp. Nie powinna być sama.

### **Co robić ?**

- jeżeli wiesz, że ktoś używa substancji szkodliwych - powiadom dorosłą osobę, do której masz zaufanie i wiesz, że będzie wiedziała, co zrobić;
- nie bierz na swoje sumienie zatajenia informacji, że ktoś eksperymentuje z używkami. Dla dobra koleżanki lub kolegi, nawet wbrew jej, czy jego woli, powiedz od razu rodzicom, zaufanemu nauczycielowi lub pedagogowi szkolnemu. Nie zwlekaj. Będąc pod wpływem środka odurzającego, może sobie lub innym ludziom wyrządzić krzywdę ;
- nie pomagaj w zdobywaniu używek - zaszkodzisz koleżance czy koledze, a sam złamiesz prawo;
- nie pożyczaj osobie biorącej pieniędzy, bo może przeznaczyć je na używki;
- nie wierz zapewnieniu biorącego, że zawsze możesz przestać;
- dowiedz się, gdzie można znaleźć pomoc psychologa, poradnię leczenia uzależnień, punkt konsultacyjny. Zapisz tę informację na kartce i daj osobie, która zażywa środki psychoaktywne.

**Pamiętaj!** Zażycie przez ucznia substancji uzależniającej nie musi oznaczać, że będzie on za to usunięty ze szkoły. Wychowawca może zaproponować mu umowę: zostajesz w szkole, ale zachowujesz abstynencję, uczysz się, nie wagarujesz i chodzisz do terapeuty.

### **Jeśli ktoś handluje...**

Osoba, która sprzedaje narkotyki, dopalacze lub częstuje nimi innych, łamie prawo. Niezależnie od sytuacji, w której się to dzieje, jest to przestępstwo, które jest ścigane przez policję. Posiadanie dopalaczy, narkotyków jest nielegalne! Informacje o handlu i nakłanianiu do brania powinny dotrzeć do osoby dorosłej, której ufasz i która będzie wiedziała, jak dalej postąpić. Te informacje mogą być potrzebne policji w prowadzeniu działań operacyjnych. Zachowaj jednak ostrożność, nie nagłaśnij tego, co powiedziałeś. Uważaj handlarze narkotyków są ludźmi bezwzględnymi.

**Pamiętaj!** Nie istnieje bezpieczne branie narkotyków. W każdym narkotyku znajduje się aktywna substancja, która stopniowo włącza się w metabolizm komórkowy. Powoduje to

uruchomienie procesu uzależnienia. To, że ktoś potrzebuje dopalaczy, narkotyku, aby znowu czuć się dobrze, może oznaczać uzależnienie.

Pierwsza porcja narkotyku zwykle nic nie kosztuje, następna wymaga zdobycia pieniędzy, kontaktów z dealerami, ukrywania tego, co się robi. Sięgając po narkotyki, ryzykuje się związanie ze środowiskiem ludzi biorących i przestępcami handlującymi narkotykami.

### ***Co robić gdy widzisz, że Twoja przyjaciółka ma problemy z anoreksją ?***

Jedni wymawiają słowo anoreksja z szyderstwem, przekonani, że to nie choroba, ale kaprys panienek goniących za modą szczupłości. Inni – z przerażeniem, bo anorektyczki wydają się im tragicznymi ofiarami popkultury. Istota tej choroby tkwi w psychice, sprzyja jej współczesny kult ciała.

Anoreksja, czyli jadłowstręt psychiczny, to choroba polegająca na drastycznym odchudzaniu się.

Chore nastolatki czują się grube i brzydkie, choć inni uważają je za szczupłe i atrakcyjne. Mają zniekształcony obraz własnego ciała. Ciągłe są głodne, ale nie jedząc udowadniają sobie, że panują nad własnym życiem.

Całkowicie zdrowieje tylko jedna trzecia anorektyczek, jedna trzecia ma co pewien czas nawroty choroby, aż 30% choruje przewlekłe.

W zaawansowanym stadium co dziesiąty przypadek kończy się śmiercią z wycieńczenia lub samobójstwem.

Szacuje się, że polskich szkołach na anoreksję choruje co najmniej jedna uczennica, a w Polsce – co setna dziewczyna. Chłopcy też na nią zapadają, ale 10 razy rzadziej.

Z badań Wydziału Pedagogicznego Uniwersytetu Warszawskiego wynika, że co druga 15-latką uważa, że jest za gruba, stosuje dietę lub sądzi, że powinna to zrobić.

O tym, że ktoś cierpi na anoreksję, często nie mają pojęcia nawet jego najbliżsi, zaś koleżanki i koledzy nie wiedzą, jak pomóc.

#### **Jeżeli podejrzewamy koleżankę o chorobę i chcemy pomóc:**

- Trzeba zachować się delikatnie. Im więcej pytań zadajemy, tym większe jest ryzyko, że chora straci do nas zaufanie.
- Postarajmy się namówić ją do rozmowy z rodzicami lub pedagogiem szkolnym, do wizyty u psychologa czy psychiatry.

- Informacje i pomoc znajdziemy w poradniach zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży na terenie całego kraju.

### **Dziękuję, nie - czyli o sztuce odmawiania**

Zdarza się, że ludzie, na których nam zależy, próbują namówić nas do robienia rzeczy, które nam nie pasują lub nie są dla nas dobre.

Warto dbać o dobre kontakty z innymi, ale nie należy rezygnować z własnej autonomii, godności i z prawa o decydowaniu o sobie.

Mówienie „NIE” bywa trudne.

Koleżanki czy koledzy mogą was wyśmiać, obrazić się. Poczujecie się samotni i odrzuceni. Ale jeśli chcecie decydować naprawdę o sobie, musicie umieć odmawiać.

Można nauczyć się odmawiania w taki sposób, by nie tracić na zawsze kolegów, na których nam zależy, a którzy akurat wpadli na jakiś niezbyt mądry pomysł.

Można odmawiać tak, by robić swoje nie kłócąc się niepotrzebnie i nikogo nie obrażając.

Oto: Pięć sprawdzonych sposobów odmawiania:

#### **1. Powiedz po prostu „NIE”**

Mówiąc NIE bądź stanowczy, ale uprzejmy, krótkie NIE pozwoli nie wdawać się w zbędne dyskusje. Czasem NIE trzeba będzie powiedzieć kilka razy (metoda „zdarłej płyty”). Odmowa w tej sytuacji nie wymaga tłumaczenia się, zachowując się w sposób jasny nie trzeba się niczego wstydzic – to twoja decyzja i inni powinni ją respektować.

#### **2. Odejdź**

Kiedy nic innego nie da się zrobić, najlepiej po prostu odejść. Nie musisz się z niczego tłumaczyć. Idź w swoją stronę z podniesioną głową. To świadczy o twojej sile i stanowczości. Naprawdę odchodząc nie musisz się niczego wstydzic.

#### **3. Nie zwracaj uwagi**

Jeśli nie podoba ci się pomysł kolegów, nie zwracaj uwagi na to, co robią albo mówią. Zrób to, co uważasz za słuszne i zignoruj ich.

#### **4. Podsuń lepszy pomysł**

Czasami udaje się zastąpić zły pomysł własnym, mądrzejszym. Postaraj się zachęcić koleżanki czy kolegów do porzucenia niemądrego projektu i zrobienia tego, co ty proponujesz.

Powiedz koledze, że chcesz dalej się z nim przyjaźnić, ale to nie znaczy, że będziesz robić rzeczy, na które nie masz ochoty, na które się nie godzisz. Jeżeli on dalej namawia cię, po prostu odejdź...

#### **5. Ratuj się dowcipem**

Kiedy ktoś próbuje namówić cię do zrobienia czegoś, co jest niemądre lub złe, możesz propozycję tę obrócić w żart. Poczucie humoru uczyni tę sytuację lżejszą i łatwiejszą. Dobrze mieć w zanadrzu kilka dowcipów.

Oczywiście te sposoby można stosować jeden po drugim, aż do skutku.

Jeśli na przykład koledzy planują zawody w skakaniu z wysokości, możesz najpierw zignorować to, co mówi pomysłodawca, potem zaproponować zawody np. w skokach w dal, następnie zażartować, że dziś nie możesz skakać, bo zapomniałeś spadochronu, a wreszcie – jeśli będą nadal upierać się przy tym niemądrym pomysle, po prostu sobie pójść.

**Uwaga:**

*Te wszystkie rady dotyczą jednak sytuacji, gdy nie chcecie ulec kolegom i nie chcecie także ich stracić. Zdarza się jednak i tak, że lepiej jest zerwać z kolegami. Zamiast wciąż odmawiać, wymigiwać się lub odwracać uwagę od złych pomysłów – być może lepiej po prostu zmienić towarzystwo.*

## **21 sposobów na bycie sobą**

1. Bądź sobą, nie staraj się udawać kogoś innego.
2. Wiedz, czego chcesz, postaw sobie jakiś realny cel.
3. Dbaj o różnorodność swoich zajęć, by nie stracić ochoty do działania.
4. Uzewnętrznij to, co dzieje się w Twoim wnętrzu, ujawniaj emocje.
5. Nie pozostawiaj swoich problemów w „zawieszeniu”, likwiduj źródła niepokoju.
6. Zmieniaj słowo „PROBLEM” na „SZANSA”.
7. Nie oczekuj zbyt wiele od innych i ceni to, co masz.
8. Mów ludziom to, czego od nich oczekujesz.
9. Korzystaj z każdej chwili, by cieszyć się życiem.
10. Nie martw się „na zapas” i nie przejmuj się za bardzo tym, co Cię spotyka.
11. Staraj się przebywać z ludźmi, którzy są bogaci w mądre doświadczenia życiowe.
12. Nigdy nie stawiaj granic swoim możliwościom.
13. Rozluźnij się, zrelaksuj.
14. Nie odmawiaj przy każdej okazji „litanii” swoich nieszczęść.
15. Oceniaj swój sukces stopniem odczuwalnej radości życia, stanem zdrowia i życzliwości innych.
16. Bądź śmiały i odważny.

17. Bądź przygotowany od czasu do czasu na przegraną.
18. Bądź panem własnych opinii, nie pozwól aby ktoś wybierał je za Ciebie.
19. Umiejętnie wykorzystuj czas, w ciągu dnia musisz mieć kilka chwil na odpoczynek i refleksje.
20. Uwierz, że zasługujesz na wszystko co najlepsze.
21. Pisz afirmacje. Pamiętaj, że ten co nie chce nic robić – szuka powodów, a ten, co chce – szuka sposobów.

Na podstawie książki „SIŁY ŻYCIA

***Afirmacje to pozytywne, twierdzące myśli na swój temat, na temat innych ludzi i na temat świata.***

***Pochodzą od łacińskiego słowa „afirmare” – czyli potwierdzać.***