

Szenvedélybetegségek prevencióját célzó programsorozat – Beszámoló1. csoport

Hirdi, Bogádi és Szentlőrinci Lakásotthonokban elhelyezett gyermekek esetében a foglalkozások helyszíne Pécs, Egyetem u. 2. volt.

összesen 4 alkalommal, alkalmanként 2 órában zajlott a foglalkozás.

1. alkalom

Első alkalommal a csoportot a keretek közös megalkotásával kezdtük. Mivel fontos a csoport szempontjából, hogy mindenki biztonságban érezze magát, így a közösen létrehozott csoportszabályok a következők:

- „titoktartás”: „mindenki annyit mondjon el magáról, ami jó érzéssel megethet és holnap is vállalni tud társai előtt.”
- egyszerre egy ember beszél- türelmesen hallgassunk végig mindenkit
- a minősítést kerüljük
- mindenki E/1 –ben beszéljen
- időkereteket tartsuk be

Ezen kívül sor került annak tisztázására is, hogy Miről szól ez a csoport? Mi a célja, témája? Milyen gyakran találkozunk, meddig tart?

Első alkalommal fontos volt, hogy olyan ismerkedős játékot játsszunk, ami azok is élveznek, akik már korábbról ismerik egymást és oldjuk a kezdeti feszültséget. Gárdonyi Géza: Történetem című versének hiányzó sorait kellett kiegészíteniük az aktív biblioterápiás feladatban.

A csoport további részében a kábítószer, drog és a legális-illegális drogok fogalmának definiálása, a fogalomtisztázások és tévhitek tisztázása volt a cél.

Ehhez a csoportot 2 kiscsoportra osztottam. A cél volt, hogy a fogalmat a kiscsoport 5 percen belül megalkossa saját információi és nyelvezete alapján.

A csoportok definícióinak meghallgatása után a hivatalos definíciót elmondva tisztáztuk a tévhiteket és elősegíttem a fogalomtisztázást a korosztályhoz megfelelő magyarázatokkal.

2. alkalom

A következő alkalommal a csoportszabályokat ismételtük, hogy a bizalmi légkör megmaradjon, és azok is biztonságban érezzék magukat, akik esetleg nem szeretnek annyira megnyilvánulni társaik előtt.

A csoporton a célkitűzéseknek megfelelően az alábbi témákat dolgoztuk fel:

- Szerek hatásmechanizmus szerinti csoportosítása:

1. Stimulánsok vagy "izgatószer"
2. Depresszánsok vagy „bódítószerek”
3. Hallucinogének: vagy más néven pszichedelikumok.

- Szerek előállítás szerinti csoportosítása:

- Természetes
- szintetikus
- új pszichoaktív szerek



A gyakorlat során megbeszéltük, hogy a drogok milyen jellemzőkkel bírnak és azokat hatásmechanizmusa alapján, hogy lehet csoportosítani. Az egyes drogok kapcsán azok hatásához kötődő tévhiteket tisztáztuk.

- **Drogkarrier**

Először információátadásra került sor, tisztáztuk az alábbi fogalmakat:

A drogkarrier alakulása:

1. Kipróbálás, ismerkedés a szerrel
2. Az élmény újbóli keresése (szociális droghasználat)
3. Problémás használat, abúzus
4. Függőség kialakulása, kémiai dependencia

Levezetéképpen egy játékot játszottunk:

A játék célja a függőség jellemzőinek rendszerezése, az eddig tanult ismeretek elmélyítése.

A függőség jellemzőiből kiindulva, kicsoporra bontottam a csoportot és az adott kicsoport az alábbiak közül egyet kapott, melyet le kellett írniuk:

- a) internetfüggő
- b) kábítószerfüggő
- c) alkoholista
- d) vásárlásfüggő

...ember jellemzőit:

- hogyan telik egy napja
- milyen a kapcsolata a családjával
- milyen a kapcsolata a barátaival
- mennyire sikeres a tanulásban ill munkájában.

A gyakorlatok utáni beszélgetés során tisztáztuk, hogy mi a viselkedési függőség. Ugyanakkor azt is megfigyeltük, hogy ezen jegyek más, kémiai függőségekre is jellemzőek lehetnek. A viselkedéses függőségekhez a gyerekek a környezetükből vett példákkal kapcsolódtak. Sok tevékenységet normál mértékben végeznek (vásárlás, mozgás, játék, internet), de számos esetben már egy-egy tevékenységről kaptak visszajelzést, hogy túlzó mértékben teszik (általában internet).

3. alkalom

Cél: Kockázati és védő-faktorok tisztázása

Beszélgetés formájában (teret engedünk arra, hogy a diákok megoszthassák gondolataikat, tapasztalataikat) figyeltünk arra, hogy az alábbi információk átadásra kerüljenek:

Az egyén szerfogyasztásának alakulását összetett hatások befolyásolhatják élete során negatív, vagy pozitív irányba.

A környezeti/kontextuális összefüggések, mint:

Hajlamosító tényezők lehetnek:

- könnyű a drogok elérhetősége,
- erőteljes a droghasználó kortársak szerepe és hatása,
- erőteljes a bűnelkövető kortársak szerepe és hatása.

Védő tényezők:

- az érett felnőtt barátok,
- az érett kortársak,

A család, mint elsődleges szocializációs szintér:

Hajlamosító tényezők :

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

- a szülői pszichoaktív szerhasználata és meglévő devianciája,
- az alacsony szülői ellenőrzés, vagy éppen a másik oldalon a túlzott kontroll (mindkettő lehet ártalmas!),
- a szülői elutasítás,
- a szülő-gyermek kapcsolat intenzitása,
- a fegyelmezés teljes hiánya, elhanyagolás,
- családi konfliktusok jelenléte és a válasz,
- a szerfogyasztó szülő(k), illetve szülői minta,
- az alacsony szülői elvárások,
- a család szétesése és/vagy munkanélküliség/munkahelyi konfliktusok felerősödése.

védő tényezők :

- a korai családi veszteségek vagy szeparáció hiánya, elkerülése,
- az egybentartott család egysége,
- a szülő-gyermek kapcsolat melegsége,
- valamint a magas szintű szülői felügyelet (de nem túlszorongó!).

Az egyéni életút alakulása:

kockázati tényezők lehetnek:

- deviáns viselkedés, cigarettázás és ivás korai elkezdése,
- korai szexuális tapasztalatok,
- illegális szerek fogyasztásának korai elkezdése,
- szerfogyasztás hirtelen fokozódása,
- szerfogyasztásra vonatkozó pozitív várakozások és tudások,
- magatartás-problémák megjelenése, halmozódása,
- erőszak áldozata, szexuális abúzus

védő (protektív) tényezők lehetnek:

- a deviáns és szerfogyasztási magatartás elmaradása, késői elkezdése,
- a szerfogyasztásra vonatkozó negatív elvárások és tudat,
- közösségi bevonódás, erős, egészséges, pozitív értékek, közösség

Az egyéni, személyiség jellemzők:

kockázati tényezők:

- feszültség/stressz ,
- depresszió,
- agresszió,
- impulzivitás/hyperaktivitás,
- antiszociális személyiség,
- kockázat- és élménykeresés,
- pszichiátriai problémák.

védő tényezők:

- Magas, de nem irreális önértékelés,
- alacsony impulzivitás,
- könnyed és visszafogott temperamentum.

Az iskolai előmenetel tekintetében:

kockázati tényezők:

- Iskolai környezet el nem fogadása (rideg, tekintélyelvű, teljesítménycentrikus iskola)
- Tanárok, osztálytársak negatív megítélése
- Kortárs bántalmazás és bántalmazottság

- Sikertelenség, alacsony motiváció, lógás
- Hosszútávú tervek hiánya

védő tényezők:

- Pozitív iskolai viszonyulás
- Vélemény: demokratikus, személyközpontú iskola
- Segítőképes tanárok
- Segítőképes, kedves osztálytársak
- Jó iskolai teljesítmény
- Továbbtanulási szándék
- Szabadidő irányított, az iskola által szervezett

Ezen kívül tisztáztuk a segítségkérés fontosságát és színtereit, hogy a gyerekek kihez tudnak segítségért fordulni. Van-e iskolájukban, lakóközösségükben olyan felnőtt, akivel őszintén beszélhetnek. Rávilágítottunk a kortársak, mint segítők veszélyeire (ugyanabban a gödörben vagyunk). Tisztáztuk az adott településen elérhető segítő szakemberek, intézmények, telefonos, vagy online lehetőségek elérhetőségét és az egyéb vonatkozó tudnivalókat (titoktartás, büntethetőség stb.).

4. alkalom

Cél: pozitív személyiségjellemzők megerősítése

1. Gyakorlat - Értékárverés

Cél: értékek összeszedése és rendszerezése, továbbá az, hogy mindenki tisztában legyen a céljaival és mely értékek fontosak számára, ezt próbálja meg képviselni.

Instrukció: megyünk pár kört, és a feladat az, hogy bemondásszerűen minden diáknak kell mondania egy-egy értéket (pl.: boldogság, hűség, jóllét, gazdagság, siker, őszinteség, barátság, család, stb.). Az elhangzott értékeket félbetépett A/4-es lapokra jegyezzük, külön- külön mindegyiket egy lapra. Ezt a kört addig folytatjuk, amíg legalább 30-40 értékünk nem lesz. Ezek után mindenki kap képzeletben 100 egység vagyont, és azt kell beosztania a vásár során. A feladat az, hogy az egyik csoportvezető kikiáltja az adott értéket (mint egy licitáción) és a diákoknak annak fényében, hogy mely értéket szeretnék megszerezni, összeget kell felkínálni értük. Az kapja meg az adott értéket, aki a legtöbbet kínálja érte. Miután az érték elkelt, a tulajdonosa megkapja, azzal együtt, hogy a csoportvezető ráírja az összeget, amiért elkelt. Miután az összes érték elkelt, minden diák egyesével elmondja, melyik értéket vette meg, miért fontos neki és esetleg melyik értéket szerette volna még, de nem tudta. Miután mindenki ismertette, a földre pakoljuk az értékeket, sorrendben a rajtuk szereplő összegek sorrendjében, aztán közösen megbeszéljük, valóban annyit érnek-e amennyiért elkelték. A játék végén szabad kezet kap a csoport arra, hogy állítsa össze a közös értékpiramisukat, közösen döntsék el, mely értékek érik a legtöbbet, illetve kevesebbet.

Magyarázat: a játék alapja az önismeret, és az, hogy tudatosítsa a diákokban, célok fontos kitűzni, és meghatározni, hogy mely értékek fontosak számunkra, melyekért képesek áldozatokat hozni. A helyes önismeret alapja a problémamegoldásnak és a jó döntéshozatalnak. Erre a csoportvezetők a játék megbeszélése során felhívják a tanulók figyelmét.

Ezután a problémamegoldásról és döntéshozatalról kezdtünk el beszélgetni az alábbi kérdések mentén:

- szoktátok-e azt érezni alkalmanként, hogy vannak problémáitok?
- éreztétek-e már azt, hogy kilátástalan a helyzetetek?
- észre szoktátok-e venni másokon, ha problémájuk van?
- miket szoktatok mérlegelni egy-egy probléma kapcsán?
- döntéseidben mennyire szoktak befolyásolni kortársaid, barátaid?
- mennyire számít neked az, hogy a többiek mit fognak rólad gondolni?

Ismeretátadás- Problémamegoldó modell

Fontosnak tartjuk azon ismeretek átadását, melyek birtokában a fiatalok egy-egy nehéz helyzettel szembekerülve átgondoltan, az előnyöket- hátrányokat elemezve képesek olyan döntéseket hozni, melyek számukra hosszú távon a legkedvezőbb lehetőségeket hozzák.

A fentebb leírt kérdések átbeszélése után ismertettük A PROBLÉMAMEGOLDÓ MODELL gyakorlatát:

A problémamegoldó gondolkodás fázisai

1. A probléma felismerése.
2. A probléma jellemzőinek, lényegének meghatározása.
3. A lehetséges megoldásokra vonatkozó javaslatok kidolgozása.
4. A talált alternatívák közül, az optimális, végrehajtható kiválasztása.
5. A megoldás kivitelezése, megvalósítása.
6. Az eredmények értékelése.

Ha a folyamat nem éri el a kívánt célt, eredményt, visszatérünk az első lépésre.

Összegzés:

Összességében egyrészt a fogalmak tisztázása, a tévhitek eloszlatása tudott megvalósulni a foglalkozások során. A fiatalok a tiszta kereteknek köszönhetően nyíltan beszéltek. Fontosnak tartom, hogy a viselkedési függőségek témájának érintésével a téma közelebb került hozzájuk, nagyobb lett a téma iránti érzékenységük.

Fontos, hogy a szenvedélybetegség és a személyiségkárosító szokások tekintetében ne csak a szerekkel, viselkedési függőségekkel kapcsolatos ismeretek kerüljenek átadásra, hanem tisztázzuk a személyiségbeli, értékrendszeri tulajdonságok, jellemzők fontosságát.

Testi és lelki egészségünk fenntartása, javítása érdekében elengedhetetlen, hogy kellő tudatossággal viszonyuljunk önmagunkhoz, az életmódunkhoz és a bennünket érő környezeti hatásokhoz egyaránt. Az egészségtudatosságunk növelése érdekében érdemes átgondolnunk az életvitelünket, a személyes „működésmódjainkat”.

A foglalkozásokon a beszélgetések, játékok során a fiatalok tudása olyan ismeretekkel bővült, melyek segítik őket a veszélyhelyzetek felismerésében, a döntéshozásban és a segítségkérésben.

Belány Viktória
csoportvezető

2020 FEBR 17

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE