

## Activitatea 1

# Să ridice mâna toți cei care...

⌚ 8 min

### Obiective specifice:

- captarea atenției
- introducerea temei de discuție

### Metoda folosită:

- exercițiu icebreaker

## CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Înainte de a intra în tema noastră aș dori să facem un exercițiu scurt și antrenant. Pentru aceasta o să vă rog să ridicați mâna toți cei pentru care afirmațiile pe care le voi face sunt **corecte**. Sunteți pregătiți?

### Să ridice mâna toți cei care...

- 1) Așteptați vacanța! (Aceasta este o afirmație mai ușoară, pentru încălzire)
- 2) Vă considerați o persoană prietenoasă.
- 3) Ați zburat vreodată cu avionul.
- 4) Sunteți curajoși.
- 5) Aveți cont pe Instagram.
- 6) Vă verificați telefonul în primele 5 minute după ce vă treziți.
- 7) Ați spus de mai multe ori că mai stați doar 5 minute pe internet și v-ați surprins după 15 minute tot acolo.
- 8) Cunoașteți pe cineva care consumă droguri. (Nu cereți exemple. Evitați discuțiile despre cunoscuții consumatori ai elevilor.)
- 9) Aveți vreo dependență. (Se pot cere exemple)

## INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

Abordați o atitudine de bună dispoziție, de entuziasm și un ton relaxat. În funcție de timpul disponibil și de cât de bine îi cunoașteți pe elevi, puteți să folosiți aceste afirmații, să le înlocuiți sau să adăugați altele noi.

Dacă primele afirmații sunt de încălzire, începând de la jumătate, afirmațiile accentuează modul în care dependența poate apărea în diverse domenii ale vieții.

Asigurați-vă că încheiați cu ultimele două afirmații!

## CONCLUZIE

*Cu toții suntem dependenți de aer, mâncare, somn... Dar există o mulțime de altfel de lucruri și comportamente față de care putem deveni dependenți și care pot avea efecte negative asupra noastră.*

Activitatea 2

## Definirea dependenței

⌚ 5 min

### Obiective specifice:

elevii vor...

- identifica cât mai multe sinonime pentru cuvântul dependență
- identifica cât mai multe antonime pentru cuvântul dependență
- vor putea recunoaște caracteristicile dependenței și a persoanelor care devin dependente

### Metoda folosită:

- brainstorming
- informare

## CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Hai deți să vedem ce știm despre dependență și cum am putea-o defini.

Cu ce cuvinte ați putea înlocui termenul de dependență?  
Care ar fi câteva cuvinte opuse dependenței?

Așadar, în cadrul discuției de azi ne vom referi la **dependență** ca fiind:

Dificultatea de a controla impulsul de a folosi o substanță/un comportament care oferă pe moment o plăcere sau o ușurare (alinare, descărcare, calmare) dar care folosită pe termen lung produce consecințe negative. Persoana dependentă continuă să cedeze acelui impuls, în ciuda consecințelor negative pe care le experimentează.

Așadar, elementele cheie pentru prezența unei dependențe sunt: activitate repetitivă, efecte plăcute pe termen scurt, efecte negative pe termen lung, dificultatea de auto-control pentru a nu mai repeta ciclul.

## INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

După ce adresați întrebările elevilor, încurajați-i să dea cât mai multe răspunsuri. Puteți să le sugerați să răspundă prin cuvinte sau expresii. Dacă este nevoie, dați-le câteva exemple pentru a le reaminti ce înseamnă sinonimele și antonimele.

Concluzionați cu definiția prezentată.

**Sinonime pentru DEPENDENȚĂ** A fi stăpânit de ceva/cineva, sclavie, robie, înrobire, captivitate, subordonare, subjugare, legătură care nu poate fi desfăcută...

**Antonime pentru DEPENDENȚĂ** Independent, liber, autonom, stăpân pe sine, suveran...

Libertatea este unul dintre cele mai mari daruri ale fiecărui om și de aceea este important să vedem cum ne-o putem proteja și, eventual, cum o putem recupera dacă am pierdut-o.

Activitatea 3

## Exercițiul cu bilețele

🕒 25 min

### Obiective specifice:

- conștientizarea evoluției progresive a dependenței
- conștientizarea consecințelor consumului de substanțe
- experimentarea posibilelor pierderi ale celor care aleg să consume substanțe adictive

### Metoda folosită:

- exercițiu experiențial

## CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Haideteți să facem un exercițiu prin care să simulăm ce se poate întâmpla cu o persoană care ajunge să consume alcool sau droguri regulat, sau care joacă regulat jocuri de noroc. Cu toții știm că atât consumul de substanțe, cât și jocurile de noroc pot produce dependență.

Scoateți o foaie albă de hârtie pe care vă rog să o rupeți astfel încât să obțineți 12 bucățele de hârtie. Vi se va spune ce trebuie să scrieți pe fiecare dintre ele. Fiți liniștiți, voi sunteți singurii care veți ști ce ați scris pe ele și doar dacă veți dori puteți împărtăși cu noi.

**1)** Pe 3 bucăți de hârtie scrieți numele a 3 persoane la care țineți foarte mult / care înseamnă foarte mult pentru voi (ex: mama, tata, frate, sora, bunici, prieteni etc.). Un cuvânt pe câte o foaie, deci 3 persoane, 3 foi.

**2)** Pe 3 bucăți de hârtie scrieți numele a 3 obiecte personale la care țineți mult (ex: telefon, laptop, tabletă, bicicletă, o haină preferată, un lăncșor semnificativ etc.)

**3)** Pe 3 bucăți de hârtie scrieți 3 activități preferate care vă aduc împlinire / vă place foarte mult să le faceți (ex. să joace fotbal, să meargă în drumeții, să iasă în oraș cu prietenii, să înoate, să danseze etc.)

**4)** Pe ultimele 3 bucăți de hârtie scrieți 3 puncte tari care vă caracterizează / calități pe care le dețineți sau ați vrea să le dețineți (ex. prietenos, descurcăreț, curajos, optimist, cu simțul umorului, memorie bună, empatic, spirit de lider, talent muzical etc.)

Ca să înțelegem mai bine dependența și prin ce trece o persoană care devine dependentă, haideteți să facem o simulare. Ca să pară cât mai reală, gândiți-vă că voi sunteți persoana căreia i se întâmplă situațiile următoare. Imaginați-vă că...

### Scenarii:

**1)** Ați fost invitați la o petrecere și mergeți. Dar ajungeți acasă foarte târziu, mult după ora impusă de părinți și aveți ochii roșii. Părinții vă așteaptă îngrijorați și își dau seama că ați fumat marijuana. Oups, se pare că veți avea probleme! Drept pedeapsă, unul dintre obiectele la care țineți mult vă va fi luat.

*Alegeți dintre bilețelele pe care sunt trecute obiecte, unul la care trebuie să renunțați. (Acordați-le elevilor 15 secunde să aleagă unul dintre bilețelele pe care au scris lucrurile importante pentru ei, iar apoi cereți-le să rupă bucata respectivă de hârtie.)*

**2)** Într-o sâmbătă sunteți invitați acasă la un prieten care își serbează ziua de naștere. Părinții lui nu sunt acasă, așa că aveți mână liberă la băuturile alcoolice din casă, deci hotărâți să beți și să mai fumați niște iarbă. Următoarea zi sunteți foarte mahmuri, lipsiți de energie și nu vă simțiți deloc în stare să faceți activitățile voastre preferate din weekend.

*Alegeți și rupeți o hârtie pe care ați scris o activitate preferată și una pe care ați scris un punct tare care vă caracterizează. (Acordați-le elevilor 10 secunde să aleagă și să rupă cele două hârtii.)*

**3)** A mai trecut ceva timp, ați ajuns în punctul în care consumul de alcool sau droguri a devenit una dintre metodele voastre preferate de distracție. Abia așteptați să vină weekendul și să puteți să beți sau să încercați ceva substanțe cu prietenii. Simțiți că aveți totul sub control, nu vedeți nici o problemă în asta. Unul dintre prieteni nu este de acord cu ceea ce faceți, așa că se îndepărtează.

*Rupeți o hârtie pe care ați scris numele unei persoane la care țineți foarte mult și o hârtie pe care ați scris un aspect pozitiv care vă caracterizează. (Acordați-le elevilor 8 secunde să aleagă și să rupă hârtiile respective.)*

Activitatea 3

## Exercițiul cu bilețele

⌚ 25 min

**4)** Acum ați ajuns în punctul în care consumați droguri zilnic, iar consecințele sunt grave: absențe multe de la școală, notele au scăzut serios, furați bani din casă, vă certați cu părinții, sunteți mai tot timpul nervoși sau deprimăți.

*Rupeți o hârtie pe care ați scris numele unei persoane la care țineți foarte mult și o hârtie pe care ați scris un punct tare care vă caracterizează. (Acordați-le elevilor 5 secunde să aleagă și să rupă hârtiile respective.)*

**5)** După un weekend în care ați consumat mult, vă temeți să ieșiți pe stradă și să mergeți spre casă. Sunteți convinși că sunteți urmăriti de poliție și vă apucă o stare incontrollabilă de panică.

*Rupeți o hârtie pe care ați scris unul dintre obiectele personale la care țineți și încă o hârtie pe care ați scris o activitate care vă place. (Acordați-le elevilor 5 secunde să aleagă și să rupă hârtiile, după care rugați-i să întoarcă cu spatele, ca să nu se vadă scrisul, ultimele 3 bucăți de hârtie care le-au mai rămas.)*

**6)** Ați ajuns să nu mai aveți control asupra consumului. În fiecare zi vă propuneți ca de mâine să vă lasați de droguri dar pur și simplu nu sunteți în stare.

*Fără să vă uitați la textul de pe bilețele sau să vorbiți între voi, luați repede și rupeți 2 bucăți de hârtie care aparțin colegului/colegei care se află lângă voi. Ați rămas cu o singură bucată de hârtie. Puteți să o întoarceți și să citiți ce scrie pe ea.*

### Procesarea activității: (15')

Discutați cu elevii pe marginea următoarelor întrebări

- Ce trăiri/sentimente ați experimentat pe parcursul exercițiului?
- La ce v-a fost cel mai ușor să renunțați? Dar cel mai greu?
- Cum a fost pentru voi să parcurgeți fazele prin care trece o persoană care devine dependentă?
- Cum v-ați simțit văzând că timpul de alegere al bilețelilor a scăzut cu fiecare nou scenariu?
- Ce credeți că reprezenta acest lucru?
- Cum v-ați simțit când colegul vostru v-a luat cele două bucăți de hârtie?
- Ce alte trăiri vreți să împărtășiți cu privire la acest exercițiu? A fost ceva care v-a surprins la voi înșivă?
- De ce credeți că am ales să discutăm acest subiect cu voi, adolescenții, și nu cu studenții sau cu adulții?

### INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

#### Sugestii pentru desfășurarea exercițiului

Elevii vor fi îndrumați să țină toate bucățile de hârtie în mână ca și cum ar fi cărți de joc sau pe masă în fața lor. Informați-i că urmează să parcurgeți câteva scenarii care au legătură cu ceea ce au scris ei pe hârtii. Citiți scenariile în fața clasei și respectați instrucțiunile primite.

După explicarea fiecărei instrucțiuni, moderatorul spune START! Apoi începe cronometrarea timpului destinat fiecărei etape.

Activitatea 3

## Exercițiul cu bilețele

🕒 25 min

### INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

Moderatorul poate folosi un cronometru sau să numere secunde-le cu voce scăzută, în ordine inversă (10, 9, 8...), apoi încheie spunând tare STOP!

În timpul cronometrării, moderatorul poate repeta tipul bilețelilor care trebuie rupte (de ex. 10, 9, 8, bilețel cu persoană și bilețel cu puncte tari, 5, 4, 3..., STOP!)

Dacă unii elevi nu au executat la timp comanda respectivă, nu se întrerupe activitatea pentru ei, ci se continuă cu scenariul următor, pentru a menține ritmul exercițiului.

#### Sugestii pentru procesarea activității 3:

Încurajați elevii să exprime **sentimentele** pe care le-au experimentat, nu doar gândurile/ideile lor.

Remarcați faptul că **oamenii sunt mai importanți** pentru noi decât lucrurile, și de aceea pierderea lor ne afectează mai profund.

Discutați despre stadiile **(fazele) dependenței**:

- (1) experimentare
- (2) consum ocazional (la anumite ocazii)
- (3) consum regulat (de ex. în fiecare weekend)
- (4) consumul devine o preocupare zilnică.

**Scăderea timpului de alegere** semnifică faptul că, odată cu progresul dependenței, apare și pierderea controlului asupra desfășurării vieții, care se deteriorează cu o viteză tot mai mare (similar unei sănii care prinde viteză pe măsură ce coboară pe o pantă abruptă).

**Pierderea controlului.** Explicați-le elevilor că odată cu derularea exercițiului, au experimentat senzația de pierdere a controlului, exact așa cum se întâmplă în cazul instalării unei dependențe. Au putut experimenta aceasta și în momentul în care nu au mai avut libertatea de a face ultimele alegeri, colegul luându-i 2 din ultimele 3 bilețele.

**Adolescența și riscul crescut spre dependență.** Orice persoană care consumă substanțe adictive poate ajunge dependentă. **Dar adolescenții ajung mult mai rapid la dependență în comparație cu adulții.**

În adolescență, **cortexul prefrontal** (partea din creier aflată în dreptul frunții) nu este încă ajuns la maturitate, fiind în plin proces de dezvoltare. Acești centri din creier sunt responsabili de auto-control, luarea deciziilor și gândirea pe termen lung, exact ceea ce este nevoie în relația cu consumul de droguri. Consumul de substanțe adictive la această vârstă, nu doar că este dificil de controlat dar și blochează încheierea maturizării celor mai performanți centri ai creierului.

Adulții la care acest proces s-a încheiat (după vârsta de 25 ani) au un auto-control mai puternic și pot mai bine să se abțină de la experimentarea unor lucruri despre care știu că le fac rău (de ex. drogurile) sau să se oprească la un consum ocazional și să nu progreseze spre consum regulat sau zilnic (de ex. în cazul alcoolului).

Activitatea 4

## P.R.O.M.I.T.

🕒 12 min

### Obiective specifice:

- identificarea factorilor protectivi față de dependență
- formularea în scris a intențiilor comportamentale privind consumul de droguri la această vârstă

### Metoda folosită:

- reflecție personală exprimată verbal și în scris

### MODEL

Eu ...,  
P  
R  
O  
M  
I  
T

Să am grijă de mine, să mă feresc de droguri și dependență și să prețuiesc ce este valoros în viața mea.

### CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII

Haideți să ne întoarcem la personajul din scenarii. Ce credeți că l-ar fi putut proteja față de instalarea dependenței în viața lui? Și până la urmă, ce ne ajută pe fiecare dintre noi să stăm departe de dependență și droguri? Așadar, există mai multe lucruri care funcționează ca un scut de protecție față de dependență sau alte probleme. Este important ca fiecare dintre noi să ne găsim acel scut și să-l folosim.

Haideți să învățăm un acronim: **P.R.O.M.I.T.** Fiecare literă din acest cuvânt reprezintă o alternativă față de consumul de substanțe adictive. Acestea pot forma un scut de protecție puternic față de instalarea unei dependențe. (Scrieți cuvântul PROMIT pe tablă, conform instrucțiunilor de desfășurare și explicați-l.)

Acum, la finalul lecției, haideți să ne „construim” propriul scut.

Scrieți cuvântul PROMIT (*ca în modelul din stânga*) într-un loc important pentru voi, ca să vă fie la îndemână și să îl puteți revedea din când în când.

Pentru fiecare literă identificați și notați exemple personale. Adică:

- P** – prieteni și oameni dragi vouă care vă susțin să nu consumați droguri
- R** – activități care vă relaxează (de ex. hobby-uri, pasiuni)
- O** – oportunități prin care să creșteți și să vă dezvoltați potențialul și abilitățile (de ex. cursuri, călătorii, a cunoaște oameni competenți într-un domeniu)
- M** – activități sportive și de mișcare care vă plac (de ex. drumeții, biciclit, fotbal, învățarea unui sport nou)
- I** – implicare sau ce puteți face pentru alții (de ex. voluntariat, sprijin consecvent pentru bunici sau pentru un vecin în vârstă)
- T** – soluții de „treci peste” adică de depășire a greutăților (de ex. a vorbi cu un prieten apropiat, muzica sau cursuri/cărți de dezvoltare personală care ne ajută să facem față mai bine situațiilor dificile din viața noastră).

### INSTRUCȚIUNI DE DESFĂȘURARE

După ce adresați întrebările elevilor, încurajați-i să dea cât mai multe răspunsuri. Puteți să le adresați întrebări ajutătoare: Familia credeți că l-ar fi putut ajuta? Părinții sau niște prieteni potriviți? Dar hobby-urile, ne pot ajuta să stăm departe de probleme? Ce părere aveți dacă personajul ar fi făcut sport? Sau un voluntariat care îl împlinește? Credeți că ar fi fost important ca personajul să fi știut să spună „nu” de la început?

### Scrieți pe tablă PROMIT, astfel:

- P** = Prieteni
- R** = Relaxare
- O** = Oportunități
- M** = Mișcare
- I** = Implicare
- T** = Treci peste greutatea