



jestem  
z GDAŃSKA

Załącznik nr 1.4 do Załącznika nr 1

do Zarządzenia Nr 2148/21

Prezydenta Miasta Gdańska z dnia 28 grudnia 2021 r.

PODRĘCZNIK INTERWENCJI PROFILAKTYCZNEJ

# Profis

## SPORT BEZ UZALEŻNIEŃ

GRUDZIEŃ 2020



Gdański Ośrodek  
Promocji Zdrowia  
i Profilaktyki  
Uzależnień



# Wstęp

Oddajemy w ręce realizatorów programu „Profis – Sport bez uzależnień” minipodręcznik, który jest narzędziem pomocniczym w pracy profilaktycznej. W tym podręczniku prezentujemy zagadnienia odwołujące się do tzw. czynników chroniących, które kształtują kompetencje zdrowotne dzieci i młodzieży w zakresie przeciwdziałania uzależnieniom.

Zachęcamy Państwa, aby podczas krótkich 15-minutowych interwencji behawioralnych (tzw. kwadransów profilaktycznych) podejmować z podopiecznymi dyskusję na temat wartości, postaw i zachowań, których przejawianie w codziennym życiu ogranicza ryzyko zachowań niepożądanych, skutkujących uzależnieniem od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Jesteśmy przekonani, że kontekst zajęć sportowych, a także autorytet trenera wychowawcy wpłyną pozytywnie na zdolności poznawcze trenujących młodych ludzi i ułatwią skuteczne kształtowanie u nich właściwej postawy wobec używek. Pragniemy zwrócić Państwa uwagę na fakt, że dodanie komponentu wychowawczego w profilaktyce uzależnień jako integralnego elementu pracy trenerskiej stanowi narzędzie służące kształtowaniu zdrowia publicznego. Odpowiada także na zidentyfikowane, zwiększone zagrożenie występujące u młodych osób uprawiających sport, związane z podejmowaniem ryzykownych zachowań. Zatem Państwa praca może połączyć dwa wzajemnie komplementarne mechanizmy – wykorzystanie sportu jako formy profilaktyki z działaniami profilaktycznymi jako formą kształtowania właściwej postawy sportowca, o którą warto zabiegać. Jesteśmy przekonani, że takie działanie niesie także wartość dodaną do pracy nad tymi cechami charakteru młodych ludzi, które pozytywnie wpływają na możliwość osiągnięcia wysokich wyników sportowych.

Nasz poradnik ma charakter pomocy dydaktycznej, a realizacja programu wychowawczego umożliwi Państwu podejmowanie także innych zagadnień (nieobjętych kartami pracy) związanych z rozwojem umiejętności interpersonalnych i społecznych, które pozwolą podopiecznym łatwiej osiągnąć satysfakcjonujący poziom życia wolnego od uzależnień i wysoki poziom sportowy.

Warto przy tym pamiętać, aby dostosować formy, metody i treści prowadzonych zajęć do wieku podopiecznych. Planowanie działań powinno odbywać się w odniesieniu do obszarów rozwoju dziecka: emocjonalnego, społecznego i poznawczego. Różne zachowania dysfunkcyjne oraz możliwości poznawcze są uzależnione od etapu rozwojowego młodego człowieka. Uczniowie w grupach wiekowych 8-11 i 12-14 wyraźnie różnią się między sobą sposobem zachowania, posiadanymi umiejętnościami, rozumieniem norm społecznych oraz stopniem rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego. O czym my, dorośli pracujący z nimi na co dzień, nie powinniśmy zapominać. Jednak tym, co łączy te dwie grupy wiekowe, jest to, że zarówno późne dzieciństwo, jak i okres dorastania to trudny czas dla młodego człowieka i dla jego otoczenia. Bardzo ważne jest, żeby dorośli/nauczyciele w obu tych okresach, w których dynamicznie kształtuje się u młodych ludzi dojrzałość emocjonalna, tożsamość i własne „Ja”, przywiązywali szczególną uwagę na budowanie relacji, dialog, komunikację czy po prostu przyjaźń z uczniami. Zakładamy, że to pomoże uczniom w miarę bezpiecznie przejść określony etap swojego rozwoju, a nam lepiej ich zrozumieć i służyć im pomocą. Bardziej szczegółowe charakterystyki obu tych grup zamieszczono poniżej.

## **Grupa w wieku 8-11 lat:**

**Dziecko we wcześniejszych etapach rozwoju nauczyło się rozpoznawać i wyrażać emocje, jest istotą społeczną, członkiem grupy, potrafi nawiązywać relacje z innymi.**

- Tworzy się obraz własnej osoby, dziecko zaczyna rozbudowywać, różnicować swoje „Ja” – nie jest już tylko jednostką, buduje swoją tożsamość jako członek grupy.

- Dziecko zaczyna kierować się zasadami określonymi i przyjętymi przez grupę, do której należy.
- Coraz bardziej systematyczna staje się aktywność poznawcza, dziecko lepiej koncentruje uwagę, stosuje także różne strategie zapamiętywania przyswajanego materiału.
- Pojawiają się nowe czynności umysłowe – konkretne operacje dotyczące prostych czynności, np. dodawania, odejmowania, mnożenia czy dzielenia. Dzięki tej umiejętności dziecko potrafi rozwiązywać zadania, które zawierają pełne informacje. Dziecko nie potrafi jeszcze na podstawie operacji konkretnych formułować zasad, reguł czy praw.
- W okresie późnego dzieciństwa następuje jeden z przełomowych momentów rozwoju moralnego u dzieci.
- Dziecko potrafi już spostrzegać i interpretować (rozumieć) stany emocjonalne innych osób.
- Okres późnego dzieciństwa to czas stawania się członkiem klasy szkolnej, będącej grupą formalną. Dziecko nawiązuje relacje z rówieśnikami, buduje w klasie swoją pozycję, szuka w niej swojego miejsca.
- Przyjaźnie zawarte w tym okresie pod koniec późnego dzieciństwa stają się trwałe.
- Następuje rozwój zainteresowań.
- Bardzo ważną składową osobowości dziecka jest obraz własnej osoby. Mają na niego wpływ opinie dorosłych, porównywanie się z innymi.
- Kształtuje się samoocena.

### **Grupa w wieku 12-14 lat**

**W tym wieku według psychologów zaznacza się „kryzys w rozwoju tożsamości”, często objawiający się „buntem” i zachowaniami ryzykownymi.**

- Następują zmiany fizyczne będące sygnałem dojrzewania biologicznego, często trudne do zaakceptowania przez młodego człowieka.
- Zachodzi wiele zmian w sferze psychicznej, czego efektem jest osiągnięcie przez jednostkę psychicznej dojrzałości.
- Kształtuje się rozumowanie dedukcyjne. Młody człowiek rozumuje, tworząc hipotezy i szukając możliwości ich sprawdzenia w rzeczywistości.
- Pojawia się refleksyjność, krytycyzm, własne opinie oraz kształtowanie się niezależności od sądów innych osób. Rozwija się również wyobraźnia.
- Dorastając, młody człowiek poszukuje własnej tożsamości. Według Erika Eriksona wtedy właśnie „zaznacza się w rozwoju kryzys tożsamości”.
- Młody człowiek konsekwentnie dąży do wyzwolenia się spod wpływu dorosłych.
- Może dochodzić do wielu konfliktów w relacji rodzic – dziecko. Dziecko staje się bardziej krytyczne.
- W myśl zasady konformizmu moralnego w swoim działaniu często dostosowuje się do grupy i ulega wpływowi opinii większości.
- Poszukuje swojej drogi poprzez doświadczanie różnych sytuacji, często ryzykownych.





## **Grupa w wieku 15–18 lat:**

**Ten okres w rozwoju nazywany jest późną adolescencją lub też okresem młodości. Emocje i krytycyzm wobec siebie i otoczenia – kontra realia.**

- Następuje kontynuacja biologicznych procesów rozwoju (rozwój fizyczny), a co za tym idzie, również procesów psychologicznych i społecznych.
- Zachodzą intensywne zmiany w sferze emocji nastolatka: dominuje silne pobudzenie emocjonalne, emocje są nagłe, można zaobserwować dużą chwiejność emocjonalną.
- W rozwoju poznawczym następuje przejście ze stadium operacji konkretnych do stadium operacji formalnych, które zgodnie z koncepcją Piageta charakteryzuje się rozwojem myślenia logicznego i abstrakcyjnego.
- Poszerzają się zainteresowania, rośnie poczucie krytycyzmu wobec otoczenia, ale także wobec siebie.
- Bardzo ważna jest dla młodego człowieka grupa rówieśnicza, dąży on do spędzania czasu w gronie znajomych, rówieśników.
- Może dominować myślenie idealistyczne o otaczającym świecie, przesłaniające realny obraz rzeczywistości.
- Pod koniec tego okresu zazwyczaj poprawie ulegają relacje z dorosłymi, w dalszym ciągu są oni ważni dla młodego człowieka.

## **Grupa w wieku 19–23 lata:**

**Początek okresu wczesnej dorosłości, trwającego do około 35 r.ż. Czas weryfikacji planów na dorosłość oraz próby ich realizacji.**

- W dalszym ciągu kształtuje się osobowość.
- Stabilizuje się tożsamość oraz uczucia.
- Rozwijają się związki interpersonalne, jak również życie uczuciowe i erotyczne.
- Młody człowiek jest coraz bardziej autonomiczny, coraz ważniejsze staje się dla niego poczucie niezależności.
- W dalszym ciągu rośnie sprawność fizyczna, na wysokim poziomie utrzymuje się również sprawność umysłowa. Młody człowiek skutecznie umie posługiwać się własnym ciałem.
- Kształtują się role społeczne (męskie i kobiece).
- W dalszym ciągu rozwija się system wartości i zasad, młody człowiek nie myśli już o zjawiskach lub rzeczach tylko w kategoriach dobre-złe, przestaje też idealizować rzeczywistość, tak jak miało to miejsce w okresie młodości.

Pomimo że oba okresy rozwojowe w wielu aspektach znacznie się od siebie różnią, dla nas dorosłych – rodziców/trenerów ważne do zapamiętania powinno być to, że w obu tych okresach młodzi ludzie potrzebują nas jako „mądrych dorosłych”, tj. przyjaciół, przewodników, trenerów i nauczycieli. Bez nas często sami sobie nie poradzą w sytuacjach dla siebie trudnych i zagrażających.

Z całego serca życzymy Państwu sukcesu w pełnieniu roli promotorów zdrowia.

## Rekomendowana forma pracy: dyskusja moderowana

Metoda ta służy wspólnej pracy nad tematem związanym z czynnikami chroniącymi. Celem moderowanej dyskusji jest wypracowanie rekomendacji i wniosków, z którymi utożsamia się cała grupa (większość uczestników w wyniku partycypacji).

Zadanie moderatora polega na „prowokowaniu” i inspirowaniu rozmowy poprzez zadawanie pytań otwartych, które będą pomagały eksplorować temat i wspólnie wypracowywać wnioski. Poprzez pytania moderator aktywizuje grupę do wymiany myśli i ujawniania stanowisk.

### Korzyści ze stosowania dyskusji moderowanej:

- » Ujawnienie różnych punktów widzenia.
- » Możliwość zaprezentowania swojego stanowiska przez każdą z zainteresowanych stron.
- » Rozwijanie umiejętności prezentowania własnego stanowiska językiem korzyści.
- » Ujawnienie się kwestii spornych i konfliktów w grupie.
- » Wymiana doświadczeń i dzielenie się nimi.
- » Uzupełnienie wiedzy poprzez uczenie się od siebie nawzajem.
- » Rozwijanie sprawności komunikowania się z innymi.
- » Ćwiczenie poprawności formułowania argumentów, jasnego precyzowania swoich poglądów, zadawania pytań.
- » Możliwość poznawania się nawzajem uczestników dyskusji.
- » Rozwijanie umiejętności określania, analizowania i rozwiązywania problemów.
- » Dzięki formie dyskusji moderowanej, umiejętności, wiedza i kreatywność wszystkich członków grupy są wykorzystywane podczas spotkania. Wszyscy mogą brać aktywny udział w procesie rozwiązywania problemu / zagadnienia, czują się więc równoprawnymi decydentami. W ten sposób wzrasta także prawdopodobieństwo zadowolenia z wypracowanego rozwiązania, a później jego wdrożenia. Uczestnicy mają szansę nauczyć się nowego sposobu rozwiązywania problemów i wykorzystać go w przyszłości w innych sytuacjach. Warto pamiętać, że zaproponowana forma pracy angażuje emocje uczestników odkrywając ważne dla nich problemy i postawy z nimi związane.

### Techniki wykorzystywane w dyskusji moderowanej:

#### „Piłka”

Przy głosie jest tylko osoba trzymająca ustalony przedmiot (piłkę, marker, maskotkę, ...). Jeśli inny uczestnik dyskusji chce zabrać głos, musi poczekać aż go dostanie. Klasyczna technika moderacji sprawdza się, jeśli grupa ma tendencję do prowadzenia kilku wątków rozmowy równocześnie. Warto zwrócić uwagę na to, żeby „Piłka” była dostępna dla każdego i nie została przejęta jedynie przez głośniejszą część uczestników dyskusji.

#### „Bramka”

Przy wielowątkowej dyskusji często wypływają tematy, które dotyczą tylko części obecnych osób. Rozwijanie ich na forum byłoby stratą czasu dla pozostałych, ale ucięcie wypowiedzi może sprawić, że ktoś poczuje się dotknięty. Moderator może zapisywać je hasłowo na specjalnej karcie flipchart, czyli tak zwanej „Bramce”. Zainteresowane osoby mogą wrócić do nich po dokończeniu zasadniczego tematu dyskusji. Podobnie możemy zanotować pytania, na które chwilowo nie znamy odpowiedzi, żeby omówić je w innym czasie.

#### „Stoper”

Technika „stopera” (tj. ograniczenie czasu wypowiedzi) daje możliwość wypowiedzenia się każdemu uczestnikowi rozmowy. Metoda ta zdecydowanie dyscyplinuje przebieg dyskusji.

#### „Do mety”

Zasada „Do mety” polega na ustaleniu słowa sygnalizującego „zboczyliśmy z tematu, wróćmy do sedna sprawy!”. Zasada sprawdza porządkuje dyskusję, pod warunkiem, że jest używany z umiarem. Zasada ta jest demokratyczna: może z niej skorzystać każdy uczestnik dyskusji.

#### „Plan treningu”

Ustalenia z dyskusji warto zapisywać na bieżąco w formie zadań/ćwiczeń – praktycznych działań dotyczących tematu i wypracowanych wniosków.



# O programie

Program ma na celu umacnianie potencjału zdrowotnego młodych gdańszczan poprzez aktywność fizyczną oraz kształtowanie kompetencji zdrowotnych dotyczących życia wolnego od uzależnień. W założeniu ma zwiększyć kompetencje dzieci i młodzieży w zakresie rozumienia społeczno-behawioralnych czynników chroniących przed uzależnieniem, podnieść wiek inicjacji alkoholowej i narkotykowej, zmniejszyć odsetek dzieci i młodzieży używających substancji psychoaktywnych oraz zwiększyć kompetencje ludzi prowadzących zajęcia sportowe z młodymi do pracy wychowawczej dotyczącej profilaktyki uzależnień.

Program jest skierowany do dzieci i młodzieży w wieku 7-18 lat, które uczestniczą w zajęciach rekreacyjnych i sportowych prowadzonych przez kluby sportowe i stowarzyszenia kultury fizycznej wsparte środkami finansowymi przeznaczonymi na ten cel z budżetu miasta Gdańska.

Mamy nadzieję, że niniejszy podręcznik zachęci Państwa do stworzenia młodym ludziom bezpiecznej przestrzeni do rozmowy o ważnych dla nich sprawach i umocnienia pozycji „pozytywnego dorosłego”, który potrafi wysłuchać i wesprzeć w trudnych dla nich chwilach.

Z wyrazami szacunku

**zespół**

**Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień**



Gdański Ośrodek  
Promocji Zdrowia  
i Profilaktyki  
Uzależnień

# 1. POROZMAWIAJMY O ZDROWIU



## Pytania pomocnicze:

1. Czym jest dla Was zdrowie?
2. Dlaczego chcecie być zdrowi?
3. Dlaczego to ważne, żeby dbać o zdrowie?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Zdrowie to nie tylko brak choroby czy niepełnosprawności – zdrowie to dobry stan psychiczny, fizyczny i społeczny.
2. Zdrowie to zasób umożliwiający wszelkie inne działania: naukę, pracę, zabawę, rozwijanie zainteresowań.
3. Zdrowie to stan, do którego należy dążyć poprzez jego umacnianie, utrzymanie i przywracanie (np. leczenie chorób).



# 2.

## POROZMAWIAJMY O ZDROWYM STYLU ŻYCIA



### Pytania pomocnicze:

1. Jakie zachowania tworzą Wasz styl życia?
2. Na czym polega zdrowy styl życia?



### Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Styl życia tworzą w szczególności: zachowania żywieniowe, aktywność fizyczna, sen, sposób spędzania wolnego czasu, zachowania związane z używkami (nikotyna, alkohol, narkotyki, leki), zachowania związane z relacjami społecznymi.
2. Zdrowy styl życia to: zdrowe odżywianie, odpowiedni poziom aktywności fizycznej, odpowiednia liczba godzin snu i wypoczynku, brak uzależnień, umiejętność kierowania stresem, dobre relacje rodzinne i społeczne.
3. Głównym czynnikiem wpływającym na zdrowie jest: styl życia (uwarunkowanie zdrowia na poziomie 50%).
4. Styl życia to codzienne zachowania, które wynikają z naszych wyborów i przyzwyczajeń (nawyków).

# 3. POROZMAWIAJMY O UZALEŻNIENIU



## Pytania pomocnicze:

1. Czym jest uzależnienie?
2. Od czego można być uzależnionym?
3. Dlaczego uzależnienie nigdy nie jest pozytywne?
4. Jakie skutki niesie za sobą uzależnienie?
5. Po czym poznać, że ktoś jest uzależniony?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Uzależnienie to przymusowe, regularne przyjmowanie substancji lub nadmierne wykonywanie jakiejś czynności.
2. Uzależnionym można być od substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, narkotyki, leki. Istnieją także uzależnienia od korzystania z telefonu, gier komputerowych, zakupów.
3. Żadne uzależnienie nie jest zdrowe i pozytywne, zawsze niesie negatywne skutki.
4. Skutki uzależnienia: utrata relacji z bliskimi, kłopoty z przyjaciółmi, nieporozumienia, pogorszenie stanu zdrowia, brak kontroli nad swoim zachowaniem, utrata pieniędzy, pracy, a na końcu zdrowia i życia.
5. Osoba uzależniona traci swoją wolność w podejmowaniu decyzji oraz niezależność w codziennym życiu.
6. Osobie uzależnionej może pomóc terapia, dzięki której może odzyskać wolność i mieć kontrolę nad swoim życiem.



# 4. POROZMAWIAJMY O RYWALIZACJI



## Pytania pomocnicze:

1. Czym dla Was jest rywalizacja?
2. Kiedy rywalizacja jest czymś pozytywnym, a kiedy negatywnym?
3. Do czego przydatna jest rywalizacja?
4. W jaki sposób można z szacunkiem rywalizować z innymi?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Rywalizacja sprawia, że chcemy być najlepsi. Dążymy do celu. Mobilizuje ona do działania. Sprawia, że więcej się chce.
2. Dzięki rywalizacji możemy sprawdzić swoje możliwości i porównać je z możliwościami innych osób.
3. W rywalizacji ważny jest szacunek dla przeciwnika.



# 5. POROZMAWIAJMY O UPORZE



## Pytania pomocnicze:

1. Co jest ważniejsze – talent czy wysiłek? Dlaczego?
2. Co trzeba robić żeby pielęgnować swój talent?
3. Co oznacza dla Was upór?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Sam talent to nie wszystko! Można mieć niesamowity talent i go nie rozwijać, w ten sposób nigdy nie osiągnie się świetnych wyników.
2. Można też ciężko pracować i dzięki ciężkiej pracy osiągać sukcesy.
3. Najlepszą kombinacją jest połączenie talentu, pasji i wysiłku.
4. Upór to wytrwałość i pasja, dzięki której można osiągać nawet te cele, na które trzeba długo pracować.
5. Upór to poświęcenie temu, by skończyć to, co się zaczęło.
6. To trzymanie się swojego planu i realizowanie go każdego dnia – nie przez dzień czy miesiąc, ale przez całe życie!
7. To patrzeć na życie jak na maraton, a nie sprint – równomierne rozkładanie sił i konsekwentne dążenie do celu. Każdy maraton rozpoczyna się od mniejszych treningów, które sprawiają, że jesteśmy gotowi na coraz większe wyzwania, by osiągnąć jakiś ważny dla nas cel.



# 6. POROZMAWIAJMY O WYTRWAŁOŚCI



## Pytania pomocnicze:

1. Czym jest wytrwałość?
2. Co pomaga nam dążyć do celu, mimo że czasem wymaga to dużego wysiłku?
3. Kto dla Was jest wytrwały?  
Czy znacie kogoś takiego?
4. Po czym poznać, że ktoś jest wytrwały?



## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Człowiek wytrwały to jest osoba cierpliwie i uparcie dążąca do wyznaczonego celu.
2. Nie zraża się trudnościami, które pojawiają się na drodze do uzyskania założonego celu.
3. Trenuje długo i z zaangażowaniem.
4. Kiedy ponosi porażkę, to potrafi mimo to kontynuować treningi i dalej pracować, aby zrealizować założony cel.
5. Wytrwały sportowiec wiele razy startuje w różnych zawodach. Rywalizuje z innymi, sprawdza swoje możliwości, pracuje z trenerem i poprawia swoją technikę.

# 7. POROZMAWIAJMY O UCZCIWOŚCI



## Pytania pomocnicze:

1. Czym jest dla Was uczciwość?
2. Wobec kogo i czego należy być uczciwym?
3. Dlaczego uczciwość bywa taka trudna?
4. Czym dla Was jest uczciwość w sporcie?
5. Jakie mogą być przyczyny nieuczciwości?
6. Czy są sytuacje, gdy kłamstwo lub kradzież można usprawiedliwić?
7. Czy każdy z nas ma taki sam próg uczciwości, czy one się różnią?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Uczciwość to poszanowanie prawdy, prawdomówność, poszanowanie cudzej własności.
2. Rzetelność, zgodność postępowania z zasadą bezstronności i równości praw, respektowanie zasad społecznych: wobec siebie samego, wobec innych ludzi, innych istot, wobec faktów i zjawisk rzeczywistości, wobec szkoły i obowiązków, wobec spotykających nas problemów.
3. Mówienie prawdy nawet wtedy, gdy jest dla nas niewygodna i może narazić nas na przykrości.
4. Przyznanie się do winy i naprawienie szkody przynosi często ulgę i pokazuje innym, że można na nas liczyć.

# 8. POROZMAWIAJMY O FAIR PLAY



## Pytania pomocnicze:

1. Co to jest zasada fair play?
2. W jaki sposób postawa fair play jest powiązana ze zwycięstwem?
3. Jak zachowuje się osoba przestrzegająca fair play?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Fair play jest to norma wartości w sporcie.
2. Jest wyrazem postawy reprezentowanej na boisku, gdzie zwycięstwo nie jest celem, który należy osiągnąć za wszelką cenę.
3. Sportowca przestrzegającego zasad fair play można poznać po godnym zachowaniu zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i porażki.
4. Zasada fair play mówi o tym, że ktoś szanuje przeciwnika, z którym rywalizuje. Przestrzega ustalonych zasad gry, jest uczciwy oraz nie robi krzywdy innym.



# 9. POROZMAWIAJMY O ASERTYWNOŚCI



## Pytania pomocnicze:

1. Czym jest dla Was asertywność?
2. W jaki sposób możemy się nauczyć asertywności?
3. Kiedy asertywność jest naszą zaletą?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Jest to posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednio wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych bez zachowań agresywnych.
2. Obrona własnych praw w sytuacjach społecznych.
3. Bezspornie jest zaletą, cecha ta pozwala na zachowanie dobrego samopoczucia.
4. Jest potrzebna zarówno w relacjach towarzyskich, jak i zawodowych.
5. Osoba asertywna ma własne zdanie, nieraniące odbiorcy.

# 10.

## POROZMAWIAJMY O ODPOWIEDZIALNOŚCI



### Pytania pomocnicze:

1. Co to znaczy przyjmować na siebie odpowiedzialność?
2. Za co chcesz/lubisz być odpowiedzialny?
3. Jak odpowiedzialność wiąże się z samodzielnością?
4. Co myślisz/czujesz, kiedy ktoś bierze odpowiedzialność za Ciebie?
5. Czy chcesz/lubisz brać odpowiedzialność za innych?



### Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Odpowiedzialność to obowiązek moralny lub prawny odpowiadania za czyjeś lub własne czyny.
2. To też przyjęcie na siebie obowiązku zadbania o kogoś lub o coś.
3. Przyjęcie na siebie odpowiedzialności może być wyrazem samodzielności i tym samym dojrzałości osoby.
4. Zakres brania na siebie odpowiedzialności to przede wszystkim nasza wewnętrzna decyzja.
5. Branie odpowiedzialności za swoje zdrowie to dbanie o równowagę w aktywności i odpoczynku (np. dbam o ruch na powietrzu, nie przesadzam z siedzeniem przed komputerem), w tym, co jem, a czego unikam (np. jem warzywa, unikam środków psychoaktywnych).

# 11. POROZMAWIAJMY O SAMOKONTROLI



## Pytania pomocnicze:

1. Czy lepiej dostać małą nagrodę od razu czy dużą, na którą trzeba długo czekać i ciężko pracować?
2. W jaki sposób samokontrola może pomagać nam w życiu?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Umiejętność oczekiwania na nagrodę (odraczania gratyfikacji) jest związana z samokontrolą. To dzięki niej umiemy kontrolować swoje reakcje i zachowania w taki sposób, by osiągać w życiu ważne cele.
2. Sięganie po używki, objadanie się czy zachowania agresywne często są związane z tzw. impulsywnością, czyli wybieraniem krótkotrwałej przyjemności zamiast korzyści, na które trzeba trochę poczekać.
3. Umiejętność samokontroli pomaga nam dbać o zdrowie (np. rezygnacja z niezdrowych przekąsek czy używek, które są małą przyjemnością, a naszym głównym celem jest zdrowie), relacje z innymi (np. w sytuacji, gdy chcemy komuś powiedzieć coś, co będzie dla niego nieprzyjemne, bo czujemy złość, jednak zależy nam na tej osobie), ale także osiągać w życiu sukcesy (np. trenowanie nawet wtedy, gdy ma się gorsze dni, a głównym celem jest przygotowanie się do ważnego meczu).

# 12. POROZMAWIAJMY O NIEZALEŻNOŚCI



## Pytania pomocnicze:

1. Co to jest niezależność?
2. Kiedy stajemy się niezależni?
3. Co oznacza bycie człowiekiem niezależnym?



## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Niezależność to możliwość decydowania o sobie. Możliwość zachowywania się i prowadzenia działań zgodnych ze sobą, ze swoimi przekonaniami, wartościami.
2. Człowiek niezależny to człowiek wolny, świadomy, panujący nad sobą. Zna swoje prawa. Ma poczucie własnej wartości.
3. Osoba niezależna zna swoje potrzeby i je jasno wyraża. Posiada swobodę decydowania o sobie.
4. Może realizować swoje zainteresowania i marzenia. Ma potrzebne środki do ich realizacji.

# 13. POROZMAWIAJMY O SUKCESIE



## Pytania pomocnicze:

1. Co to jest sukces?
2. Po czym poznać, że ktoś osiągnął sukces lub poniósł porażkę?
3. Czym dla Ciebie jest sukces i jak go osiągnąć?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Sukces jest określany jako pomyślny wynik jakiegoś przedsięwzięcia, osiągnięcie zamierzonego celu.
2. Kiedy coś sobie zakładamy, podejmujemy wysiłek, żeby to osiągnąć. Jeśli się to uda, jest to dla nas sukces.
3. Sukces sprawia, że czujemy się dowartościowani, wzrasta pewność siebie, motywuje nas do działania.
4. Nasze poczucie sukcesu może być też zależne od reakcji otoczenia, które może ten sukces wzmacniać albo umniejszać – wtedy coś, co uważamy za sukces, przestaje dla nas nim być.
5. Sukces nie dla każdego jest tym samym – dla jednej osoby trójka ze sprawdzianu z jakiegoś przedmiotu jest sukcesem, dla innej może być porażką. Zależy to od naszych umiejętności, tego, co zakładaliśmy i od wysiłku, który wkładamy w realizację celu.





# 14. POROZMAWIAJMY O SAMOROZWOJU



## Pytania pomocnicze:

1. Czy nasze talenty są nam dane raz na całe życie? Dlaczego?
2. Jak ciężka praca wpływa na nasz talent?
3. Jakie korzyści przynosi popełnianie błędów?
4. Co pomaga nam osiągać sukces – nastawienie na dobry wynik czy na to, by się rozwijać?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Rozwój człowieka zależy przede wszystkim od jego wysiłku i zaangażowania.
2. Nasze talenty nie są dane nam raz na całe życie – możemy je rozwijać nawet do późnej starości dzięki temu, że nasz mózg przez całe nasze życie może tworzyć nowe połączenia, które wiążą się z nowymi umiejętnościami.
3. Kiedy nie rozwijamy naszych talentów, z czasem możemy stracić pewne umiejętności.
4. Stare porzekadło mówi: „jak się nie przewrócisz, to się nie nauczysz” – czasem trzeba popełniać błędy, by nabyć nowe umiejętności.
5. Osoby nastawione na rozwój traktują sukces jako wyzwanie i liczy się dla nich przede wszystkim wysiłek włożony w realizację celu, a nie sam wynik. W sytuacji, gdy zdarzy im się porażka, nie jest ona dla nich końcem świata, lecz kolejną okazją do rozwoju i informacją, co poszło nie tak. Dzięki temu nie zniechęcają się, lecz pracują nad rozwijaniem swoich umiejętności.



# 15. POROZMAWIAJMY O WIEDZY



## Pytania pomocnicze:

1. Co to jest wiedza?
2. Dlaczego warto poszerzać swoją wiedzę?
3. Skąd można czerpać wiedzę?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Wiedza to utrwalone w naszym mózgu treści pozyskane w drodze różnych doświadczeń osobistych oraz uczenia się. Wiedza może dotyczyć przeróżnych dziedzin, np. nauki, religii, życia społecznego. Zgromadzone przez nas dane są informacjami, a dopiero później, gdy zostaną przetworzone, zyskują miano wiedzy.
2. Zasoby wiedzy są nieskończone. Zdobywanie wiedzy i umiejętne wykorzystywanie jej określane jest mianem mądrości. Wiedza umożliwia poczucie zrozumienia i wpływu na otaczający nas świat, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.
3. Wiedzę można pozyskiwać poprzez różne ścieżki, między innymi:
  - ścieżkę empiryczną, która polega na uczeniu się poprzez doświadczenia,
  - ścieżkę dedukcyjną opartą na posiadanej wiedzy teoretycznej.

# 16. POROZMAWIAJMY O MOTYWACJI



## Pytania pomocnicze:

1. Czym dla Ciebie jest motywacja?
2. Do czego lubisz/chcesz się motywować?
3. Co Ci pomaga w motywowaniu się do działania, a co przeszkadza?
4. Po czym poznajesz, że motywacja przyniosła zamierzony efekt?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Za motywację wewnętrzną jestem odpowiedzialny ja sam. Mogę kierować swoją motywacją, podejmować świadomie działania.
2. Na końcu może czekać nagroda, nie tylko w postaci wyniku moich działań, ale też w postaci tzw. flow – przepływu, przyjemnego stanu uniesienia, ekscytacji, kiedy wykonywanie danego zadania przynosi poczucie szczęścia.
3. To jest stan uskrzydlenia wynikający z przepływu motywacji wewnętrznej (mojej), która przynosi radość z aktywności dla niej samej, nie dla wyniku ani nagrody.



# 17. POROZMAWIAJMY O EMOCJACH



## Pytania pomocnicze:

1. Czym są emocje? Do czego są nam potrzebne?
2. Jak rozpoznać swoje emocje i emocje innych?
3. Czy emocje są naszym sojusznikiem czy wrogiem?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Emocje są naszymi wewnętrznymi drogowskazami. Pozwalają nam zrozumieć, co się dzieje w nas oraz reagować na sytuacje w naszym otoczeniu.
2. Emocje pojawiają się w głowie, czujemy je także w naszym ciele, widoczne są one również na twarzy (co nazywamy ekspresją), można je rozpoznać w gestach i tonie głosu.
3. Każde zdarzenie, sytuacja (a nawet wspomnienie!) wywołuje w nas jakąś emocję.
4. Wszystkie emocje są ważne – nie ma emocji dobrych i złych, choć niektóre mogą być bardziej lub mniej przyjemne, ale wszystkie są nam potrzebne.
5. W każdym uczuciu jest energia informująca nas o stanie, w jakim się znajdujemy i jeśli będziemy pozwalali sobie odczuwać nawet nieprzyjemne emocje, powinno nam być łatwiej podejmować decyzje w życiu.
6. Czasami to, co czujemy, jest mocno rozbieżne z tym, co myślimy i uważamy. Wtedy najważniejsze jest szukanie równowagi między jednym a drugim.

# 18. POROZMAWIAJMY O EMPATII



## Pytania pomocnicze:

1. Co oznacza empatia, czym ona jest?
2. Do czego jest nam potrzebna empatia?
3. Jak się czujesz stawiając się w sytuacji innej osoby?
4. Dlaczego warto być empatycznym?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Empatia to inaczej współodczuwanie, czyli umiejętność wyobrażenia sobie uczuć i emocji drugiej osoby.
2. Pomaga zrozumieć sytuacje życiowe innych osób.
3. Jest potrzebna do łatwiejszego zrozumienia otaczającego nas świata i ludzi.
4. Empatia to inaczej wejście w buty innej osoby... czyli odczuwanie tego samego, co druga osoba.



# 19.

## POROZMAWIAJMY O SZCZĘŚCIU



KWADRANS  
PROFILAKTYCZNY

### Pytania pomocnicze:

1. Czym dla Ciebie jest szczęście?
2. Co sprawia, że możemy czuć się naprawdę szczęśliwi?
3. Czy szczęście to tylko chwilowy stan (emocja) czy coś więcej?

### Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. O szczęściu często mówimy w chwili, gdy coś nam się uda, przytrafi lub gdy czujemy się dobrze.
2. Szczęście jest jedną z emocji, która jest dla nas niezwykle przyjemna.
3. O szczęściu możemy myśleć także w bardziej złożony sposób i co ważne – sami je kształtować! Można uznać, że szczęście składa się z pięciu głównych elementów: **pozytywne emocje**, które odczuwamy na co dzień (radość, zadowolenie, satysfakcja); **zaangażowanie** w to, co jest dla Ciebie ważne i sprawia Ci dużo satysfakcji; **relacje** z osobami, które są dla Ciebie ważne i przy których czujesz się dobrze; **cel życiowy**, do którego dążysz i marzenia; **osiągnięcia**, te mniejsze i większe, w życiu prywatnym, jak i te sportowe.

# 20. POROZMAWIAJMY O STRACHU/LĘKU



## Pytania pomocnicze:

1. Czym różni się strach od lęku?
2. Dlaczego nie lubimy lęku/strachu?
3. Jak Twój organizm reaguje na strach?
4. Do czego strach jest nam potrzebny?
5. Jak można radzić sobie z lękiem, a jak ze strachem?



## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Lęk i strach to dwa odmienne stany emocjonalne, które towarzyszą każdemu z nas.
2. Lęk jest nieprzyjemnym uczuciem, pojawiającym się w wyniku naszych wyobrażeń, sądów, myśli, a nie powstaje w wyniku realnego zagrożenia.
3. Lęk wpisany jest w genetykę człowieka i w zależności od naszej wrażliwości różnie sobie z nim radzimy.
4. Strach, w odróżnieniu od lęku, jest odpowiedzią organizmu na realne zagrożenie.
5. Strach umożliwia nam przetrwanie. Rodzi się w mózgu, który odpowiada za produkcję adrenaliny.
6. Organizm przygotowuje się do walki lub ucieczki – przyspiesza bicie serca, zwiększa się napięcie mięśni, wyostrzają się zmysły.
7. Z lękiem poradzimy sobie, zmieniając na przykład myślenie o rzeczywistości; ze strachem poradzimy sobie, zmieniając tę rzeczywistość.

# 21. POROZMAWIAJMY O OPTYMIZMIE



## Pytania pomocnicze:

1. Czym jest optymizm?
2. Czy i jak można nauczyć się optymizmu?
3. Dlaczego optymizm przydaje się w życiu?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Optymizm to sposób patrzenia na świat, który opiera się na założeniu, że życie jest dobre, a każde zdarzenie (to przyjemne i nieprzyjemne) ma swój sens.
2. Optymistyczne podejście do życia pozwala nam się rozwijać i odnajdować sens nawet w trudnych wydarzeniach. Optymizm jest związany z otwartością i akceptacją.
3. Optymizmu można się nauczyć! Kluczową rolę odgrywają przekonania i interpretacja zdarzeń.
4. Optymiści wyjaśniają negatywne zdarzenia, przypisując im zewnętrzną, niestabilną i krótkotrwałą przyczynę. Pesymiści zupełnie na odwrót – przyczyn najczęściej doszukują się w sobie.
5. Optymistom łatwiej osiągać cele długoterminowe (wierzą, że dadzą radę je osiągnąć, pomimo że jest to pracochłonne).
6. Optymiści częściej lepiej radzą sobie z trudnymi wydarzeniami, które traktują jako możliwość wprowadzenia zmian w swoje życie.
7. Optymiści są bardziej szczęśliwi i łatwiej im przystosować się do nowych sytuacji.



# 22.

## POROZMAWIAJMY O SMUTKU



### Pytania pomocnicze:

1. Do czego jest nam potrzebny smutek?
2. Jak odczuwamy smutek w naszym ciele?
3. Jak zachowuje się osoba odczuwająca smutek?
4. Jak radzić sobie ze smutkiem?



### Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Smutek jest jedną z emocji i jak one wszystkie – pełni bardzo ważną rolę w naszym życiu. Jest naturalną reakcją na poczucie utraty czegoś lub kogoś. Smutek dostarcza nam informacji, że coś jest dla nas ważne. Innym ludziom za pomocą smutku komunikujemy, że potrzebujemy pomocy.
2. Smutek często odbiera nam energię, z tego powodu część z nas nie lubi tego stanu. Tę emocję możemy odczuwać np. w klatce piersiowej czy w gardle (brakuje nam wtedy tchu). Czasem w smutku odczuwamy pustkę i chce nam się płakać.
3. Osoba odczuwająca smutek często izoluje się od grupy, jest mało aktywna, małowólna. Zdarza się, że informuje innych, że jest jej źle i potrzebuje pomocy.
4. Każdy ma swoje sposoby na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Ważne, by je zaakceptować i uznać, że niosą dla nas istotne informacje.
5. Gdy smutek trwa zbyt długo, warto zaangażować się w czynności, które sprawiają nam radość i dają poczucie kompetencji, oraz przebywać wśród życzliwych nam osób.

# 23. POROZMAWIAJMY O ZŁOŚCI



## Pytania pomocnicze:

1. Do czego jest nam potrzebna złość?
2. Jakie myśli pojawiają się w złości?
3. Jak radzić sobie ze złością?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Złość jest emocją, która dodaje nam energii i motywuje do działania. Pojawia się w sytuacjach, gdy czujemy się zagrożeni lub mamy poczucie, że coś jest nie fair.
2. Złość możemy odczuwać bardzo łagodnie, ale zdarza się również tak, że uczucie złości jest bardzo intensywne, a wtedy łatwo o impulsywne reakcje, które trudno nam opanować.
3. Myśli, które się pojawiają, gdy odczuwamy złość, zależne są od naszej interpretacji. Typowe myśli pojawiające się w złości to: „oni nie mają racji”, „to jest nie w porządku”, „źle mnie potraktowali”, „robią mi na złość”, „to niesprawiedliwe”.
4. W radzeniu sobie ze złością warto zastosować sposoby, które nam odpowiadają, a jednocześnie są bezpieczne dla nas i naszego otoczenia. Może to być np. słuchanie muzyki, sport albo rozmowa z bliską osobą.
5. W chwili, gdy odczuwamy intensywną złość, warto się na chwilę zatrzymać, wziąć kilka głębokich oddechów i zastanowić się nad myślami, które pojawiły się w naszej głowie. Dzięki temu możemy się na chwilę zdystansować i spojrzeć na sytuację z szerszej perspektywy.



# 24. POROZMAWIAJMY O ZAZDROŚCI



## Pytania pomocnicze:

1. Co to znaczy być zazdrosnym?
2. O co można być zazdrosnym, czego Waszym zdaniem zazdrościmy?
3. Czy zazdrość może w jakiejś sytuacji być czymś pozytywnym? Dlaczego?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Zazdrość jest uczuciem, którego wszyscy doświadczamy.
2. Najczęściej towarzyszy mu złość i poczucie frustracji.
3. Możemy być zazdrośni o kogoś albo o coś, np. o jakąś rzecz materialną, ale też o coś, czego nie widzimy, np. o uwagę, którą rodzice poświęcają rodzeństwu, a nie mnie.
4. Można zazdrościć komuś dobrych ocen, sukcesów, talentów i innych rzeczy.
5. Z reguły zazdrość jest uznawana za nieprzyjemne uczucie. Może w skrajnej formie, gdy jest bardzo mocna, przekształcić się w zawiść.
6. Czasem może być tak, że zazdrość będzie miała jakiś pozytywny aspekt, na przykład kiedy będzie nas motywowała do działania, aby osiągnąć to samo albo więcej niż ktoś inny.

# 25. POROZMAWIAJMY O STRESIE



## Pytania pomocnicze:

1. Po czym poznajesz, że przeżywasz stres?
2. Co myślicie o życiu bez stresu?
3. Do czego stres jest potrzebny?
4. Jak sobie z nim radzisz?
5. Co jest pomocne, a co przeszkadza Ci w radzeniu sobie ze stresem?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Stres jest reakcją napięcia, którą możemy postrzegać jako coś nieprzyjemnego, niebezpiecznego.
2. W stresie jesteśmy postawieni w trudnej sytuacji, z zasobem naszych możliwości poradzenia sobie z nią.
3. Mamy różne rodzaje stresu. Dobry stres daje nam przyjemne pobudzenie, mobilizujące do działania. Zły stres jest nieprzyjemny i może wynikać z tego, jak oceniamy daną sytuację i naszych możliwości poradzenia sobie z nią.
4. Sposób radzenia sobie ze stresem jest ważnym czynnikiem zdrowia psychicznego.
5. Stres pomaga nam w rozwoju, o ile wypracujemy sobie swoje sposoby radzenia sobie z nim lub z sytuacją, która go wywołuje.
6. Są okoliczności wywołujące długotrwały stres, np. śmierć bliskiej osoby. Wtedy poradzenie sobie z nim to zaakceptowanie sytuacji, na którą nie mamy wpływu.

# 26. POROZMAWIAJMY O RELACJACH



## Pytania pomocnicze:

1. Czym są relacje?
2. Jakie relacje tworzymy w życiu?
3. Co stanowi najważniejszy element relacji?
4. Dlaczego relacje są ważne?



## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Relacje to oddziaływania zachodzące między osobami lub przedmiotami. Wszyscy żyjemy i funkcjonujemy w różnych relacjach: w rodzinie, w szkole, w pracy, wśród znajomych.
2. Relacje występują w rodzinie – między rodzicami i dziećmi czy między rodzeństwem. Relacje tworzymy także poza rodziną, np. ze znajomymi lub przyjaciółmi.
3. Istotą wzajemnych relacji są emocje i postawy, które mamy względem kogoś. Najczęściej są one pozytywne, jednak nie zawsze – bywają też takie, które oparte są np. na przemocy.
4. Dzięki relacjom wiemy różne rzeczy o innych ludziach oraz o nas samych, możemy się rozwijać. Zgodnie z definicją zdrowia, podawaną przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), zdrowie to także umiejętność satysfakcjonującego funkcjonowania w społeczeństwie, a więc wśród ludzi. Bez tworzenia relacji byłoby to niemożliwe.

# 27. POROZMAWIAJMY O PRZYJAŹNI



## Pytania pomocnicze:

1. Czym jest przyjaźń?
2. Jak rozpoznać przyjaźń?
3. Na czym ona polega, jakie są jej cechy?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Przyjaźń jest trwałą relacją opartą na wzajemnym zrozumieniu, zaufaniu, lojalności wobec siebie.
2. Powinna być uczuciem szczerym, prawdziwym i dającym radość obu stronom.
3. Cechy przyjaźni: przyjaźń bezwarunkowa, wyrozumiała, przyjaźń sprawdzona, tolerancyjna, wesoła.
4. Przyjaźń jest na dobre i na złe, nie zawsze jest prostą relacją.
5. Powinna być wartościowa i jakościowa, a nie tylko ładnie wyglądająca...



# 28. POROZMAWIAJMY O KONFLIKCIE



## Pytania pomocnicze:

1. Jakie warunki muszą być spełnione, żeby wystąpił konflikt?
2. Jakie korzyści i jakie straty niesie konflikt?
3. Jaki wpływ na emocje mają konflikty, które Was dotyczą?
4. Co trzeba zrobić, aby rozwiązać konflikt?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Konflikt występuje wtedy, gdy przynajmniej dwie zależne od siebie osoby uważają, że mają różne cele, potrzeby i wartości oraz postrzegają siebie nawzajem jako przeszkody w ich osiągnięciu. Przy czym nie zawsze jest tak, że są one różne – często są na różnym etapie.
2. Bez konfliktu (sprzeciwu) nie byłoby rozwoju. Bez różnicy zdań nie poszerzałby się zakres naszych horyzontów, nie rósłby bagaż nowych doświadczeń. Często linia frontu przebiega między Wami a Waszymi rodzicami (albo rodzeństwem), kiedy szukacie dla siebie sposobu na bycie razem pomimo różnic. Konflikty to ogromne emocje, bo te, które zapamiętamy, dotyczą osób, z którymi jesteśmy w jakiś sposób powiązani. Warto je rozwiązywać.
3. Aby rozwiązać konflikt trzeba przejść cztery kroki: określić przyczynę konfliktu, poszukać możliwych rozwiązań, wybrać najlepsze rozwiązania, wprowadzić zmiany i kontrolować rezultaty.

# 29. POROZMAWIAJMY O GRANICACH



## Pytania pomocnicze:

1. Czym są granice?
2. Po co są ustanawiane?
3. Co mogłoby się stać, gdyby nie było granic?
4. Jakie mamy rodzaje granic?
5. Komu stawiamy granice?
6. Dlaczego stawianie granic jest trudne?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Granice w świecie informują nas o tym, że coś się kończy, a coś innego zaczyna (np. granica państwa), że coś wolno, a czegoś nie. Są zasadami, które obowiązują.
2. W życiu na co dzień spotykamy się z granicami, które nam stawiają inni i my też granice stawiamy innym.
3. Gdyby nie było granic, mogłoby dojść do wojny. Brak granic w społeczeństwie oznaczałby brak zasad. Trudno byłoby żyć, gdyby każdy robił, co mu się podoba.
4. Granice mogą być zewnętrzne, czyli takie dotyczące bliskości czy kontaktu fizycznego (nie każdemu dajemy podejść do siebie czy nas przytulić), a także wewnętrzne, które wiążą się z naszymi myślami, uczuciami.
5. Granice stawiają nam rodzice i dzięki temu się uczymy, że istnieją pewne ramy, w których dorastamy, pewne rzeczy nam wolno, a pewnych nie. W miarę jak rośniesz, granice powinny być przesuwane, im jesteśmy starsi, tym możemy więcej.
6. Dzięki zasadom i granicom wiemy też, jak się zachowywać w różnych miejscach. My również stawiamy granice innym, choć czasem bywa to trudne.
7. Trudno wyznaczyć granice szefowi czy nauczycielowi, często jest tak, że boimy się to zrobić lub nie chcemy odmawiać.



# 30. POROZMAWIAJMY O PRZEMOCY



## Pytania pomocnicze:

1. Czym jest przemoc? Z czego ona wynika?
2. Jakie znasz rodzaje przemocy?
3. Dlaczego warto reagować na przemoc?
4. Kto może być wsparciem dla Ciebie, gdybyś doznawał przemocy?
5. Jak reagujesz na przemoc, gdy jesteś jej świadkiem?



## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Przemoc to zamierzone działanie, w którym osoba ją stosująca wykorzystuje przewagę siły wobec osoby słabszej, naruszając jej prawa i dobra osobiste, powodując cierpienie.
2. Przemoc ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary.
3. Przemoc ma wymiar nie tylko fizyczny, ale i psychiczny.
4. Każdy ma prawo do godności i szacunku.
5. Warto reagować na przemoc i wspierać siebie nawzajem.

# 31. POROZMAWIAJMY O ROLACH SPOŁECZNYCH



## Pytania pomocnicze:

1. Jakie przyjmujemy w życiu role?
2. Kiedy i w jaki sposób możemy mieć wpływ na to jakie przyjmujemy role?
3. W jakie role wpisują nas rodzice, a w jakie nauczyciele i znajomi?
4. Które role lubimy?



## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Każdy z nas w życiu przyjmuje jakieś role. W rodzinie jesteśmy synem, córką, bratem, siostrą, kuzynem, kuzynką, a w późniejszym okresie żoną, mężem, mamą, tatą, ciocią, wujkiem i wieloma innymi osobami.
2. Jesteśmy uczniami, pracownikami, szefami.
3. Przyjmujemy role w rodzinie, role zawodowe, społeczne.
4. Role w rodzinie są nam przypisane, nie mamy na nie wpływu.
5. W pewne role czasem jesteśmy wtłaczani. Kiedy słyszymy wiele razy, że jesteśmy rozrabiaką, to w końcu nieświadomie zaczynamy się w taki sposób zachowywać. Jeśli w rodzinie czy szkole dostaniemy etykietkę lenia, bardzo prawdopodobne, że po jakimś czasie zaczniemy tę rolę sobie przypisywać i będziemy się zachowywać zgodnie z nią.

# 32. POROZMAWIAJMY O WYCOFANIU



## Pytania pomocnicze:

1. Czym jest wycofanie?
2. Po czym można poznać osobę wycofaną?
3. Co może być przyczyną wycofanej postawy?
4. Jak reagować, gdy widzimy, że ktoś wycofuje się ze wspólnych aktywności?

## Wnioski, które powinny pojawić się w dyskusji:

1. Wycofanie lub rezygnacja to odrzucenie norm społecznych lub wartości uznawanych w danym środowisku czy grupie. Wycofanie oznacza brak chęci dążenia do wspólnych lub własnych celów.
2. Osoba wycofana swoją postawą okazuje brach chęci zaangażowania się w działania innych osób z grupy.
3. Przyczyny wycofania mogą być różne. Niektóre osoby wycofują się ze wspólnych działań, gdyż nie wierzą w odniesienie sukcesu. Ktoś może się nie zgadzać ze zdaniem większości grupy i na znak protestu wycofać się ze wspólnych aktywności. Czasami ktoś może czuć się niedobrze w grupie, do której należy, lub być zmęczony, bo wysiłek włożony w określone działanie był bardzo duży.
4. Gdy widzisz, że ktoś wycofuje się ze wspólnych aktywności, staraj się zachęcać go do wspólnego działania. Pamiętaj jednak, że trzeba szanować jego zdanie i gdy w danym momencie ktoś nie ma na coś ochoty, nie powinno się nalegać.



[www.opz.gdansk.pl](http://www.opz.gdansk.pl)



Gdański Ośrodek  
Promocji Zdrowia  
i Profilaktyki  
Uzależnień