

# Zachowania ryzykowne młodzieży

– alkohol i inne  
substancje  
psychoaktywne.

Rozpoznanie, interwencja,  
wsparcie i przeciwdziałanie

**PIERWSZY TAK  
INTERDYSCYPLINARNY  
PROGRAM SZKOLENIOWY  
ONLINE**

Dla osób i instytucji  
pracujących z młodzieżą

**ZAPRASZAMY!** >>>



**EKSPERT PROWADZĄCY:**

**Robert Rejniak**



**POZOSTALI EKSPERCI:**

Anna Maria Wesołowska



prof. Marek Kaczmarzyk



Zygmunt Medowski



Od 25 lat pracuję z młodzieżą wykazującą zachowania ryzykowne, a od ponad 12 przy wdrażaniu w Polsce programu wczesnej interwencji wobec uczniów pijących alkohol i zażywających narkotyki. Moje doświadczenia utwierdziły mnie w przekonaniu, że skuteczne działanie szkoły opiera się na współpracy.

**Robert Rejniak, ekspert prowadzący**

## PROGRAM SZKOLENIOWY ONLINE SKIEROWANY DO:

- ▶ **nauczycieli, wychowawców i pedagogów pracujących w szkołach i innych placówkach dla młodzieży;**
- ▶ **członków Gminnych Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych;**
- ▶ **pracowników ośrodków pomocy społecznej i policji; personelu medycznego i kuratorów;**
- ▶ **rodziców i wszystkich zainteresowanych problemem uzależnienia wśród nastolatków.**

## RÓŻNORODNE FORMY PREZENTUJĄCE TREŚCI SZKOLENIA:

- ▶ **Wykłady**  
obszerne omówienie tematyki szkolenia, w tym konkretne przykłady i praktyczne wskazówki
- ▶ **Świadectwa**  
relacje osób, które borykały się z uzależnieniem
- ▶ **Tutoring dualny**  
eksperska rozmowa, wymiana doświadczeń dwóch specjalistów
- ▶ **Wywiady**  
rozmowy ekspertów z różnych dziedzin
- ▶ **Inscenizowane studium przypadku**  
spektakl bazujący na historiach nastolatków walczących z uzależnieniem
- ▶ **Wykłady w pokoju nastolatka**  
inscenizowane wykłady w pokoju nastolatka odkrywającego świat używek
- ▶ **Spotkanie grupy roboczej**  
rozmowa o wspólnym działaniu niosącym pomoc - dobre praktyki współpracy różnych partnerów

## EKSPERCI GOŚCINNIE:



**Anna Maria  
Wesołowska**  
sędzia



**prof. Marek  
Kaczmarzyk**  
neurodydaktyk



**Zygmunt  
Medowski**  
terapeuta



**Agnieszka  
Sawicka**  
pediatra



**Ewa  
Rachuta**  
pedagog



**Maurycy  
Araszkiewicz**  
psychiatra



**Marek  
Kolinski**  
policjant



**Małgorzata  
Grosman-Januchowska**  
mama nastolatków



**Program szkoleniowy wpisuje się w wytyczne Narodowego Programu Zdrowia, w szczególności profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia psychicznego oraz przepisów wynikających z ustaw o przeciwdziałaniu alkoholizmowi i narkomanii. Może być finansowany ze środków Gminnych Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.**

Aktualne badania wskazują, że alkohol jest najpowszechniejszą używką wśród młodzieży. Do picia napojów alkoholowych przynajmniej 90 procent nastolatków, a wśród nich jest coraz więcej dziewcząt. Młodzież ma prawie nieograniczony dostęp do używek, leków i substancji nielegalnych. Wielu rodziców wykazuje też liberalne podejście do picia alkoholu.

**Szkolenie zawiera wiele form ułatwiających zrozumienie i przyswojenie treści, a jednocześnie odnosi się do konkretnych przykładów, z których płyną praktyczne wskazówki.**

Zażywanie substancji psychoaktywnych sprzyja rozwojowi problemów psychicznych i zachowaniom związanym z nieprawidłowym wypełnianiem roli ucznia.

#### **DZIĘKI SZKOLENIU UZYSKASZ ODPOWIEDZI NA PYTANIA:**

- ▶ Jak rozpoznać problem i skutecznie mu przeciwdziałać?
- ▶ W jaki sposób motywować ucznia do zmiany i jak go wspierać?
- ▶ Jakie są możliwości prawne i jakie są procedury pomocne w skutecznym radzeniu sobie z problemem?

#### **PODCZAS SZKOLENIA DOWIESZ SIĘ:**

- ▶ Co wpływa na rozwój problemów związanych ze spożywaniem alkoholu i zażywaniem innych substancji psychoaktywnych przez młodzież.
- ▶ Jakie substancje są obecnie najpopularniejsze. Zobaczysz, jak wyglądają, jak działają i jakie są skutki ich stosowania.
- ▶ Jak wyglądają procedury i sposoby interwencji wobec uczniów spożywających alkohol i zażywających inne substancje psychoaktywne.
- ▶ Co możesz wykorzystać w celu rozwiązania problemów ucznia oraz jak zadbać o bezpieczeństwo całej społeczności szkolnej.
- ▶ Na czym polega proces zmiany, poznasz również tajniki skutecznej rozmowy z uczniem mającej wzmacniać motywację do zmiany.

# RÓŻNORODNE FORMY PREZENTUJĄCE TREŚCI SZKOLENIA:



▶ Wykłady



▶ Świadcstwa



▶ Tutoring dualny



▶ Wywiady



▶ Inscenizowane studium przypadku



▶ Wykłady w pokoju nastolatka



▶ Spotkanie grupy roboczej

## Kto jest zagrożony?

Przedstawimy informacje o aktualnych zjawiskach związanych z substancjami psychoaktywnymi oraz o zagrożeniach płynących z sieci. Przyjrzymy się **motywowi sięgania po alkohol i inne używki oraz reakcjom zachodzącym w mózgu** nastolatka pod ich wpływem.

Wyjaśnimy, jak **zachowania ryzykowne ze sobą korelują** oraz jaki jest wpływ czynników biologicznych, psychologicznych i środowiskowych na rozwój uzależnienia.

W syntetyczny sposób dokonamy **klasyfikacji substancji psychoaktywnych**, pokażemy, jak wyglądają, jakie są akcesoria do ich stosowania oraz opiszemy ich działanie i skutki. Odpowiemy też na pytanie, czy eksperyment z narkotykiem to powód do niepokoju.

- ▶ Dowiesz się, jakie substancje są najpopularniejsze i jak działają.
- ▶ Zrozumiesz korelacje pomiędzy zachowaniami ryzykownymi.
- ▶ Dowiesz się, jakie reakcje zachodzą w mózgu nastolatka pod wpływem substancji psychoaktywnych.
- ▶ Zrozumiesz, jakie czynniki chronią przed uzależnieniem, a jakie czynniki ryzyka wpływają na jego rozwój.
- ▶ Dowiesz się, dlaczego warto dać szansę każdemu nastolatkiowi.

## Od eksperymentowania do uzależnienia

Przedstawimy **proces rozwoju uzależnienia** od pierwszych eksperymentów do poważnych problemów. Będziemy wspólnie obserwować, jakie **zmiany w zachowaniu, postawie oraz w funkcjonowaniu w szkole i w domu** zachodzą u osoby zażywającej substancje psychoaktywne na kolejnych etapach uzależnienia.

Wyjaśnimy charakterystyczne mechanizmy kształtujące się w psychice osoby nadużywającej alkoholu czy narkotyków. Wyjaśnimy również **funkcjonowanie układu nagrody** w mózgu i odpowiemy na pytanie, co sprawia, że mimo świadomości problemów i wobec konfrontacji z negatywnymi skutkami nałogu nastolatek nie potrafi się zmienić.

- ▶ Dowiesz się, na czym polega proces rozwoju uzależnienia.
- ▶ Poznasz charakterystyczne sygnały ostrzegawcze w każdej fazie spożywania alkoholu i zażywania innych substancji psychoaktywnych.
- ▶ Zrozumiesz, jak odbiera rzeczywistość nastolatek pijący alkohol lub zażywający narkotyki.
- ▶ Dowiesz się, na czym polega nałogowe regulowanie emocji.
- ▶ Zrozumiesz, dlaczego nastolatki trudno zapomnieć o narkotykach, mimo korzyści z abstynencji i zadowolenia z życia.

## Dlaczego czasem tak trudno się zmienić?

Wyjaśnimy, na czym polega **proces zmiany**, scharakteryzujemy jej poszczególne etapy od stadium przedrefleksyjnego, przez kontemplację i przygotowanie, po działanie do utrzymania zmiany. Wytlumaczymy, **dlaczego powrót do picia alkoholu, zażywania narkotyków lub innych niepożądanych zachowań nie jest porażką**.

Opiszemy każdy z etapów zmiany na przykładzie postaw i wypowiedzi nastolatków. Wyjaśnimy, co to są **bariery komunikacyjne** i jaki mają wpływ na ucznia w kontekście wzmacniania oporu versus budowania motywacji, obniżania versus wzrostu samooceny czy utrwalania bezradności versus wspierania poczucia sprawczości.

- ▶ Dowiesz się, czym jest model zmiany.
- ▶ Nauczysz się rozpoznawać, na którym etapie jest uczeń, i co robić, aby wzmacniać jego motywację.
- ▶ Zrozumiesz, jaki wpływ na budowanie motywacji mają bariery komunikacyjne.
- ▶ Poznasz sposoby i strategie oddziaływania odpowiednie dla każdego etapu, a także inspiracje i praktyczne wskazówki budujące motywację.
- ▶ Zyskasz większą pewność w pracy z uczniem o niskiej motywacji.

## Co jeśli nie zareagujemy w porę?

Wskażemy **konsekwencje zachowań ryzykownych** związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych w różnych obszarach funkcjonowania nastolatka. Dokonamy **przeglądu problemów psychicznych**, takich jak: zaburzenia lękowe, depresja, samookaleczenia, myśli i próby samobójcze.

Wyjaśnimy, czy każdy z tych problemów wymaga osobnej uwagi, czy pomoc powinna być kompleksowa. Opowiemy, na czym polega **pomoc psychiatryczna, psychologiczna i farmakoterapia**. Porozmawiamy o skutkach braku interwencji i następstwach w życiu emocjonalnym, społecznym i prawnym nastolatka. Skupimy się na różnych formach pomocy adekwatnych do problemów ucznia.

- ▶ Dowiesz się, dlaczego rozwiązanie problemu zażywania substancji psychoaktywnych przez ucznia jest priorytetowe.
- ▶ Zrozumiesz, dlaczego proces diagnostyczny zaburzeń nastolatka jest tak skomplikowany.
- ▶ Dowiesz się, na czym polegają detoksykacja oraz terapia ambulatoryjna i stacjonarna.
- ▶ Poznasz rolę sądu rodzinnego jako ważnego partnera wsparcia szkoły i rodziców w procesie wychowawczym.
- ▶ Uzyskasz praktyczne wskazówki dotyczące prawidłowych działań wspierających ucznia.

## Szkola jako środowisko wspierające ucznia i rodzinę

Skupimy się na skutecznych działaniach nauczyciela, wychowawcy oraz środowiska szkolnego w procesie rozwiązywania problemów uczniów. Zaprezentujemy dobre **praktyki, które wspierają i wzmacniają pozytywne zmiany**. Wyjaśnimy, dlaczego każda interwencja powinna być dostosowana do indywidualnej sytuacji nastolatka.

Zaprezentujemy **przykłady rozmów motywujących** z uczniem, wykorzystujących założenia **Dialogu Motywującego**. Wyjaśnimy zasady wczesnej interwencji jako metody o udokumentowanej skuteczności. Przedstawimy argumenty za tym, jak ważna jest współpraca z instytucjami, programami i placówkami pomocowymi oparta na relacjach.

- ▶ Dowiesz się, na czym polega profilaktyka uniwersalna, selektywna, wskazująca i wczesna interwencja profilaktyczna.
- ▶ Zrozumiesz, co łączy zachowania ryzykowne z przejawami demoralizacji.
- ▶ Dowiesz się, z jakich narzędzi prawnych może korzystać nauczyciel, aby podejmować skuteczne interwencje.
- ▶ Poznasz zasady, które warto stosować podczas rozmowy wspierającej i motywującej ucznia do zmiany.
- ▶ Dowiesz się, na czym polega wspieranie ucznia w środowisku szkolnym.

## \* MODUŁ DLA RODZICÓW

### PODCZAS MODUŁU:

## O alkoholu i narkotykach bez paniki

Przyjrzymy się zjawiskom, które pozwolą rodzicom na zrozumienie świata nastolatka i zagrożeń płynących z jego otoczenia. W skondensowany sposób opowiemy o **czynnikiach ryzyka i czynnikach związanych ze środowiskiem rodzinnym**. Omówimy najbardziej charakterystyczne substancje oraz objawy świadczące o ich zażywaniu, a także jego konsekwencje.

Rodzice otrzymają **listę sygnałów ostrzegawczych** oraz **praktyczne wskazówki, w jaki sposób rozmawiać** ze swoim nastoletnim dzieckiem o alkoholu i narkotykach. Przedstawimy też założenia i **przykłady skutecznej komunikacji z dzieckiem** oraz przykład rozmowy o problemach.

- ▶ Rodzice dowiedzą się, jakie zagrożenia niesie ze sobą spożywanie alkoholu i zażywanie narkotyków.
- ▶ Uzyskają wiedzę na temat sygnałów ostrzegawczych, będą też wiedzieć, jak rozpoznać, że dziecko sięga po narkotyki.
- ▶ Uzyskają praktyczne wskazówki, jak zachować się w sytuacji podejrzenia zażywania narkotyków przez dziecko.
- ▶ Dowiedzą się, gdzie można szukać pomocy i na czym ona polega.
- ▶ Zobaczą, jak można rozmawiać z dzieckiem o problemach, narkotykach i alkoholu.

## Korzyści z udziału w szkoleniu:



### 17 h dydaktycznych

ponad 17 godzin dydaktycznych lekcji wideo



### praktyczne wskazówki

możliwość skorzystania z praktycznych wskazówek, przetestowanych w setkach szkół w Polsce



### zaświadczenie

imienne zaświadczenie potwierdzające ukończenie szkolenia



### materiały dodatkowe

stanowiące podsumowanie i uzupełnienie treści szkolenia do pobrania w pliku PDF



### odtwarzanie i dostęp 24/7

możliwość powrotu do treści szkolenia dowolną ilość razy 24 godziny na dobę przez 12 miesięcy



### moduł dla rodziców

do wykorzystania w ramach oddziaływań profilaktyczno-edukacyjnych szkoły podczas spotkań z rodzicami oraz indywidualnych interwencji w sytuacjach kryzysowych



### scenariusz zajęć profilaktycznych

część dla wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych zawierająca materiały wideo oraz szczegółowe instrukcje jak przeprowadzić angażujące zajęcia z młodzieżą



### spotkania z ekspertami

grupowe spotkania online z ekspertkami i ekspertami EduAkcji



### Robert Rejniak

ekspert EduAkcji

Certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień. Terapeuta, trener i superwizor Dialogu Motywującego PTDM. Członek Motivational Interviewing Network of Trainers. Kieruje Poradnią Profilaktyki i Pomocy Rodzinie PTZN w Bydgoszczy. Wykładowca na UKW w Bydgoszczy, SWPS, w Studium Terapii Uzależnień i Studium Psychoterapii Dzieci i Młodzieży w Poznaniu oraz Studium Dialogu Motywującego. Autor wielu publikacji z zakresu profilaktyki i terapii uzależnień. Od 25 lat zajmuje się profilaktyką i terapią uzależnień. W swojej praktyce wykorzystuje podejście motywujące. Jest prekursorem we wdrażaniu w Polsce programu wczesnej interwencji FreD goes net, opartej na Dialogu Motywującym.

## Kontakt:



Jesteśmy do dyspozycji.



zamowienia@edu-akcja.pl



www.edu-akcja.pl/zachowania-ryzykowne



505 069 419



@programeduakcja