

# sygnał

19,90 zł  
(w tym 5% VAT)

magazyn  
wychowawcy

nr 5 (051) maj 2017

**NAPĘDZAMY NAUCZYCIELI!**

**mała szkoła**

**Agresywne  
zachowania**

Jak sobie z nimi radzić?

s. 41

**szkoła jutra**

**Nauka  
i zabawa**

Poznaj Kahoot

s. 45

**doskonalenie i rozwój**

**Nauczyciel  
na szkoleniu**

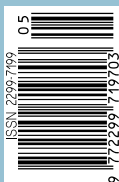
*Veni, vidi, vici*

s. 51

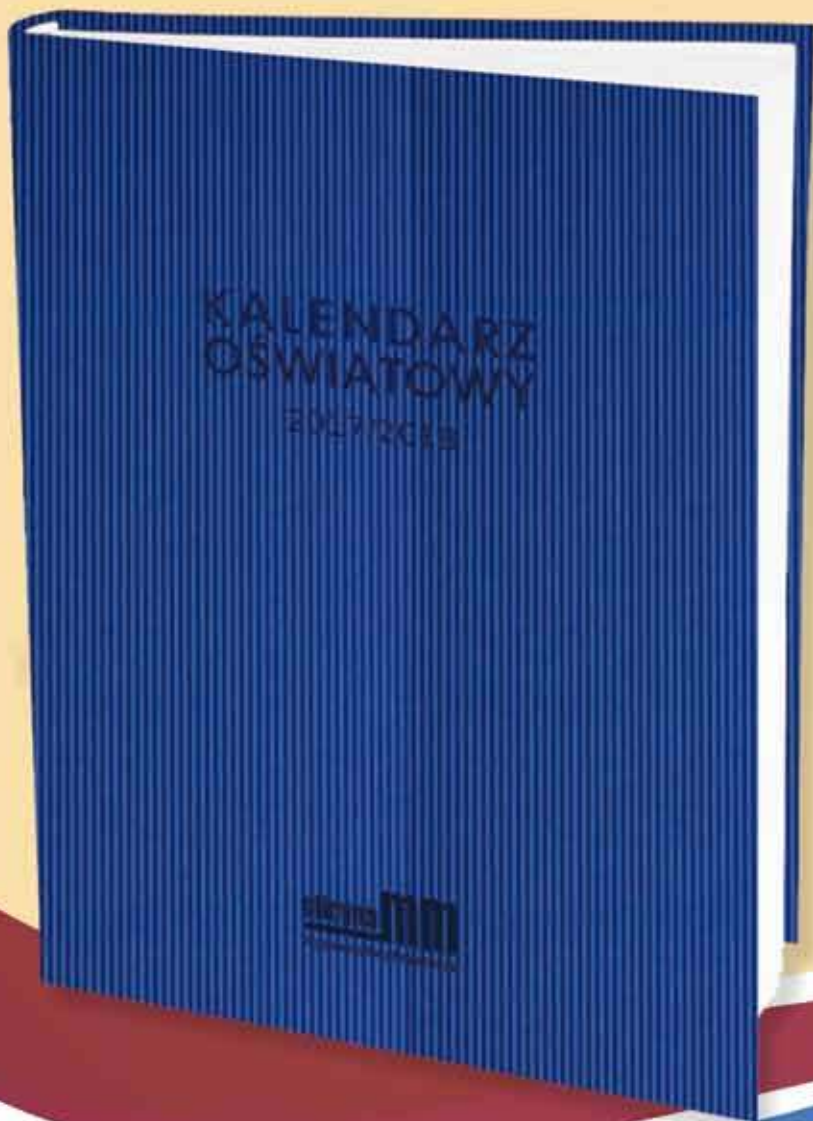
**temat wydania**

## **Mietek, eska, dorota...** **Czy wiesz, co zażywają uczniowie?**

s. 7, 24



# KRÓTKO MÓWIĄC, MAMY NAJLEPSZY KALENDARZ!



## Dyrektorze, jeśli potrzebujesz:

- kalendarza,
- notatnika,
- zestawienia terminowych zadań wraz z podstawą prawną,
- miejsca na miesięczne harmonogramy pracy, plany lekcji i grafiki obserwacji,
- wykazu świąt i szkolnych uroczystości,
- spisu teleadresowego najważniejszych instytucji oświatowych,

**to ten kalendarz uszyty jest  
na miarę Twoich potrzeb!**

**oficyna mm**  
Wydawnictwo Prawnicze

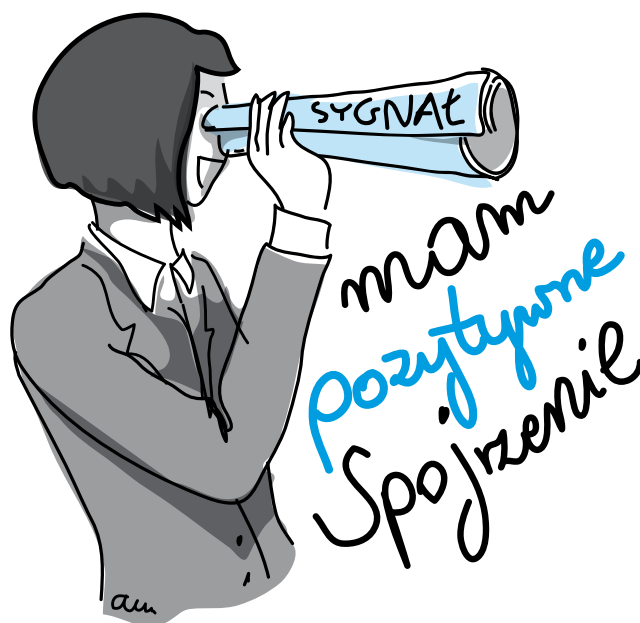


**C**zas podsumowań i postanowień przychodzi zwykle w okolicy sylwestra. Wybija północ, wznosimy toast i wiele osób zaczyna realizować często długą listę noworocznych życzeń. Ja to zwykle robię po letnim urlopie, nie wiem, dlaczego, ale właśnie wtedy stawiam granice między nowym a starym „rokiem”. Do wakacji jeszcze trochę czasu, ale teraz już wiosna skłania mnie do małych podsumowań.

Czy wiecie, że to już 51. numer „Sygnału”? Wkład w jego rozwój miało i ma mnóstwo wspaniałych ludzi: specjalistów w różnych dziedzinach, pasjonatów oddanych swojej pracy, godnych podziwu „fajterów” o polską szkołę, uczniów i nauczycieli. Redaktorskie serce rośnie od liczby oddanych do druku egzemplarzy, zrealizowanych tematów czy projektów i pozytywnych opinii na temat

wydanych materiałów. Oczywiście to wszystko możliwe jest dzięki Wam – nauczycielom. Kiedy tylko mam okazję, bronię Waszej ciężkiej pracy i zaangażowania, namawiam do głębszego poznania polskiej nauczycielskiej kadry, zanim znów ktoś wsadzi wszystkich pedagogów do jednego worka. Na tle tak wielu pojawiających się ostatnio skrajnych opinii na temat nauczycieli, cudownie jest znać osoby, które są doskonałym przykładem na to, że istnieją i intensywnie działają wspaniali belfrowie. Jestem z tego dumna i dziękuję, że jesteście z nami!

Podsumowania na początku wiosny nie są złe, spróbujcie. Szampana zawsze można przecież otworzyć, zrobić listę, a nawet zwołać znajomych – świadków miłych bilansów i dobrych postawień. Kto wie, może dzięki temu uda się naładować akumulatory przed niełatwym w szkole czerwcem? Tego Wam życzę i jestem pewna, że majowe wydanie będzie ważnym wsparciem.



*Agata Błachowska*

Redaktor prowadząca



**Wydawca**  
Oficyna MM  
Wydawnictwo Prawnicze  
Sp. z o. o. Sp. k.  
ul. Błażeja 10 j/1, 61-608 Poznań  
tel. (61) 653 64 30  
biuro@oficynamm.pl  
www.oficynamm.pl

**Nakład**  
3100 egz. papierowych

**Adres redakcji**  
ul. Błażeja 12 j/2  
61-608 Poznań

**Redaktor naczelna**  
Aneta Mizera

**Redaktor prowadząca**  
Agata Błachowska (Białachowska)  
ablachowska@oficynamm.pl

**Menedżer Produktu**  
Agnieszka Korcz  
akorcz@oficynamm.pl

**Stali współpracownicy**  
Małgorzata Celuch  
Magdalena Goetz  
Aleksandra Jagła  
Joanna Krzemińska  
Marcin Majchrzak  
Joanna Marglarczyk  
Jagna Niepokólczycka-Gac  
Katarzyna Skolimowska  
Jarosław Szulski  
dr Tomasz Tokarz  
Katarzyna Trojańska  
Ewa Alicja Wojciechowska  
Małgorzata Wylegała  
dr Marzena Żylińska

**Korekta**  
Małgorzata Kowalska

**Reklama**  
reklama@oficynamm.pl  
tel. (61) 653 64 30

**Dział obsługi klienta**  
bok@oficynamm.pl  
tel. (61) 828 49 27  
tel. (61) 828 49 72

**Zdjęcia**  
Zbiory własne Oficyny MM,  
Dreamstime.com, Fotolia.com

**Skład, druk i oprawa**  
Zakład poligraficzny  
Moś i Łuczak sp.j.  
www.mos.pl

**Okladka – projekt:**  
Joanna Szczepaniak – Krasna Studio



**oficyna mm**  
Wydawnictwo Prawnicze

Zamówienia na prenumeratę instytucjonalną przyjmuje firma Kolporter Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością S.K.A.  
Informacje pod numerem infolinii: 0801 40 40 44 lub na stronie internetowej: <http://dp.kolporter.com.pl/>.  
Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do skracania, redagowania oraz zmian tytułów i tekstów nadesłanych artykułów, nie odpowiada za treść materiałów reklamowych.



|             |   |
|-------------|---|
| Kalendarium | 5 |
| Aktualności | 6 |

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>! TEMAT WYDANIA</b>   |   |
| Substancje psychoaktywne | 7 |

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| <b>👤 Z KAŻDEJ STRONY</b>                         |    |
| Pozytywne wzmocnienia                            | 12 |
| Na zdrowie, cz. V                                | 15 |
| Udział nauczycieli w uroczystościach religijnych | 18 |
| Nauczycielka w ciąży                             | 20 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| <b>😊 ŚWIAT WYJĄTKOWYCH NAUCZYCIELI</b> |    |
| Patryk Kleczkowski                     | 22 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>📁 TĘCZKA NAUCZYCIELA</b> |    |
| Substancje psychoaktywne    | 24 |
| Techniki Freineta           | 28 |
| Dzień Mamy                  | 34 |
| Dzień Kosmosu               | 37 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>∞ MAŁA SZKOŁA</b> |    |
| Ogarnięci złością    | 41 |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| <b>🏠 SZKOŁA JUTRA</b>                   |    |
| Jak to robią inni. Inspiracje ze świata | 44 |
| Kahoot!                                 | 45 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>§ PRAWA BELFRA</b>        |    |
| Wypowiedzenie stosunku pracy | 49 |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| <b>🎓 DOSKONALENIE I ROZWÓJ</b>                |    |
| Szkolenia. Jak wycisnąć z nich jak najwięcej? | 51 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| <b>🎨 KRESKĄ ASI</b> | 55 |
|---------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| <b>🖋️ RECENZJA</b> | 56 |
|--------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| <b>💬 FELIETON</b> |    |
| Delikatna sprawa  | 57 |

## Substancje psychoaktywne

s. 7, 24



## Agresywne zachowania

s. 41



## Nauczyciel na szkoleniu

s. 51



# kalendarium

MAJ 2017

| Data                  | Zadania wychowawcy                                                                                                                                                                                                                                                           | Podstawa prawna                       |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2 maja                | Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej, Dzień Polonii i Polaków za Granicą                                                                                                                                                                                                    |                                       |
| 3 maja                | Narodowe Święto Konstytucji 3 Maja                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |
| 4–24 maja             | Egzamin maturalny – część pisemna                                                                                                                                                                                                                                            | Komunikat CKE                         |
| 4–26 maja             | Egzamin maturalny – część ustna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• język polski (prezentacja – formuła do 2014 r.),</li> <li>• języki mniejszości narodowych (prezentacja),</li> <li>• języki obce nowożytnie,</li> <li>• język łemkowski, język kaszubski</li> </ul> | Komunikat CKE                         |
| 8 maja                | Część pisemna egzaminu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie dla kwalifikacji Z.22 i Z.23 (technik pożarnictwa)                                                                                                                                                           | Komunikat CKE                         |
| 8 maja                | Dzień Bibliotekarza i Bibliotek                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |
| 9 maja                | Dzień Unii Europejskiej                                                                                                                                                                                                                                                      |                                       |
| 8–20 (oprócz 14) maja | Egzamin maturalny – część ustna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• język polski (wypowiedź – formuła od 2015 r.),</li> <li>• języki mniejszości narodowych (wypowiedź)</li> </ul>                                                                                     | Komunikat CKE                         |
| 9–26 maja             | Część praktyczna egzaminu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie dla kwalifikacji Z.22 (technik pożarnictwa)                                                                                                                                                               | Komunikat CKE                         |
| 15 maja               | Międzynarodowy Dzień Rodziny                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |
| 18 maja               | Międzynarodowy Dzień Muzeów                                                                                                                                                                                                                                                  |                                       |
| 21 maja               | Światowy Dzień Kosmosu<br>→ skorzystaj ze scenariusza zajęć (s. 37)                                                                                                                                                                                                          |                                       |
| 22 maja               | Dzień Praw Zwierząt                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       |
| 24 maja               | Europejski Dzień Parków Narodowych                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |
| 26 maja               | Dzień Matki<br>→ skorzystaj ze scenariusza zajęć (s. 34)                                                                                                                                                                                                                     |                                       |
| 31 maja               | Zakończenie staży nauczycielskich                                                                                                                                                                                                                                            | t.j. Dz.U. z 2016 r. poz. 1379 ze zm. |

## Alarmujący raport NIK-u

Najwyższa Izba Kontroli przyjrzała się nauczycielskiej procedurze awansu, kształceniu przyszłych nauczycieli oraz przygotowaniu do pełnienia funkcji opiekuna stażu. Wyniki kontroli są niepokojące.



Pokazują one, że w niektórych szkołach procedura awansu zawodowego nauczycieli sprowadza się do automatycznego promowania na kolejne stopnie awansu. Poza tym brak jest mechanizmów i narzędzi służących selekcji kandydatów do społecznie odpowiedzialnego zawodu nauczyciela. NIK wskazuje także, że coraz wyraźniejsza staje się selekcja negatywna do zawodu nauczyciela. Już ponad 90 proc. ogółu osób przyjętych na kierunki ze specjalnościami nauczycielskimi (w okresie objętym kontrolą) to absolwenci szkół ponadgimnazjalnych, którzy na maturze uzyskiwali najniższe wyniki. Okazuje się też, że wielu nauczycielom wyznaczonym przez dyrektorów na opiekunów stażu młodszych kolegów brakuje profesjonalnego przygotowania do pełnienia tej funkcji. „Dostęp do kolejnych stopni awansu zawodowego nauczycieli został zautomatyzowany i obecnie odbywa się przy braku rzetelnej weryfikacji ich osiągnięć zawodowych” – pisze NIK. Więcej informacji: [www.sygnał.oficynamm.pl](http://www.sygnał.oficynamm.pl).

*Źródło: NIK*

## Balticarium

Popularne jest przekonanie, że z powodu niskiego zasolenia wód w Bałtyku żyje niewiele zwierząt. Warto wiedzieć (i przekazać uczniom), że nasze morze to nie tylko dorsze, łosose i foki szare. Jak to zrobić? Na przykład korzystając z projektu Balticarium nagrodzonego przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego Stypendium „Młoda Polska” 2016.



Strona [www.balticarium.com](http://www.balticarium.com) to pierwszy portal dla dzieci i dorosłych o Bałtyku, gdzie spotykają się sztuka, nauka, muzyka i ekologia. Tworzą go artyści, oceanografowie, poeci, muzycy, podróżnicy i inni specjaliści zainspirowani Morzem Bałtyckim. Dzięki platformie uczniowie poznają ponad 30 morskich mieszkańców. Kolorowe ilustracje oraz interaktywne gry zachęcają najmłodszych do zgłębienia morskich wód. Na stronie znajdują się również najświeższe informacje, a także artykuły zainspirowane morskimi przygodami. „Sygnał. Magazyn Wychowawcy” objął projekt patronatem.



## EDUTEC 2017

Jak będzie wyglądać edukacja przyszłości? Na co powinni przygotować się nauczyciele? O tym dyskutowano na Targach Technologii i Wyposażenia dla Edukacji 2017.

XXI w. to era komputerów, nowoczesnych technologii i bezproblemowego dostępu do ogromnej ilości informacji. Digitalizacja coraz częściej dotyczy także edukacji. Szansę na zapoznanie się z pionierskimi rozwiązaniami dedykowanymi edukacji stworzyły Targi Technologii i Wyposażenia dla Edukacji EDUTEC, które odbyły się w Poznaniu w dniach 23–24 marca br.

Prezentowane były zarówno rozwiązania promujące zastosowanie nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych w nauczaniu, jak i sprzęt służący tworzeniu innowacyjnej przestrzeni edukacyjnej. Wyjątkową atrakcją tegorocznego wystawy okazała się oferta związana z edukacją zawodową i wyposażeniem pracowni. Uczestnicy wydarzenia mieli również okazję zapoznać się z ofertą Oficyny MM i skorzystać ze specjalnego rabatu.





# Substancje psychoaktywne

Warto przyjrzeć się najnowszym badaniom pokazującym skalę problemu używania substancji psychoaktywnych przez młodzież. Wiedza o tym, jaki odsetek uczniów narażony jest na ich niebezpieczny wpływ, często weryfikuje błędne wyobrażenia, a znajomość przyczyn może pomóc planować bardziej adekwatne i odpowiednio ukierunkowane działania profilaktyczne.

Katarzyna Romanowska-Gręda

**Substancje legalne.** Problem używania substancji psychoaktywnych przez młodzież oraz dostępu do tych substancji jest w Polsce dość dokładnie i regularnie badany. Za najbardziej rzetelne naukowo badania dotyczące używania substancji psychoaktywnych uważa się projekt realizowany przez European School Survey Project on Alcohol and Drugs (ESPAD). Najnowsze badania zrealizowano wiosną 2015 r. na reprezentatywnej próbie polskich uczniów klas III szkół gimnazjalnych oraz klas II szkół ponadgimnazjalnych. Z badań tych wynika, że zdecydowanie najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży są **napoje alkoholowe**. Przynajmniej raz w ciągu całego swojego życia piło je aż 83,8 proc. uczniów z młodszej grupy i 95,8 proc. uczniów ze starszej grupy. Oznacza to, że ogromna większość polskich nastolatków powyżej 15. roku życia ma już za sobą inicjację alkoholową. Co więcej, wysoki odsetek badanych przynajmniej raz przekracza próg nietrzeźwości.

Nieco mniej powszechnym zachowaniem jest **palenie tytoniu**. Przynajmniej raz w życiu paliło 56,2 proc. gimnazjalistów i 71,5 proc. uczniów ze starszej grupy. Niepokojące są natomiast wskaźniki **przyjmowania leków uspokajających lub nasennych** bez zalecenia lekarza. Takie doświadczenia, co najmniej raz w życiu, dotyczyły 17 proc. uczniów gimnazjów i 17,9 proc. uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Co ciekawe, w przeciwieństwie do pozostałych substancji, sięganie po leki jest bardziej rozpowszechnione wśród

dziewcząt niż chłopców. Z badań Europejskiego Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii wynika, że polskie nastolatki zajmują pierwsze miejsce w Europie pod względem zażywania leków uspokajających i nasennych bez zalecenia lekarza. Młode osoby sięgają również po leki pobudzające i stymulujące, które można kupić bez recepty.

**Substancje nielegalne.** Wyniki ww. badania wskazują na znacznie niższy poziom rozpowszechnienia substancji nielegalnych. Dość uspokajający jest fakt, że większość nastolatków nigdy nie sięgała po substancje nielegalne (narkotyki, dopalacze), natomiast wśród tych, którzy mają za sobą takie doświadczenia, większość stanowią osoby, które eksperymentowały z marihuaną lub haszyszem. Przynajmniej raz w ciągu całego życia używało tych substancji 25 proc. młodszych uczniów i 43 proc. starszych. Na drugim miejscu pod względem rozpowszechnienia używania substancji nielegalnych wśród uczniów gimnazjów jest LSD lub inne halucynogeny, a wśród uczniów szkół wyższego poziomu amfetamina. Zarówno eksperymentowanie z substancjami nielegalnymi, jak i ich okazjonalne używanie jest bardziej rozpowszechnione wśród chłopców niż wśród dziewcząt. Do użytkowników przetworów konopi zidentyfikowanych za pomocą testu przesiewowego zaliczyć można 7 proc. gimnazjalistów oraz 7,6 proc. starszych uczniów. Rozpowszechnienie używania dopalaczy jest jeszcze niższe. Wśród gimnazjalistów 10,3 proc., a wśród starszych uczniów 12,6 proc.



## Polskie nastolatki zajmują pierwsze miejsce w Europie pod względem zażywania leków uspokajających i nasennych bez zalecenia lekarza.

używało kiedykolwiek tych substancji. Mimo zaostreżenia prawa i społecznych kampanii profilaktycznych wskaźniki te nie zmniejszyły się od 2011 r. Używanie dopalaczy jest bardziej rozpowszechnione wśród chłopców niż dziewcząt.

### Znane vs nowe zagrożenia

Na pytanie o to, dlaczego młode osoby sięgają po używki i co skłania je do eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi, od dawna starają się odpowiedzieć naukowcy, psycholodzy, pedagodzy, nauczyciele, a także rodzice. Nie ma jednej, spójnej teorii czy koncepcji wyjaśniającej to zagadnienie, jednak dość wiele wiemy o przyczynach i uwarunkowaniach sięgania po substancje psychoaktywne, a także o czynnikach ryzyka i chroniących przed uzależnieniem od nich.

Przede wszystkim warto zacząć od tego, że okres dojrzewania i adolescencji uważany jest za jeden z najbardziej burzliwych i trudnych pod względem emocjonalnym etapów życia człowieka. Typowym zachowaniem w tym czasie jest eksperymentowanie, eksplorowanie rzeczywistości, zdobywanie nowych doświadczeń, a także próby przekraczania granic i łamania zasad wyznaczanych przez dorosłych. Sięganie po używki, takie jak alkohol, papierosy czy marihuana, może wynikać z charakterystycznej dla tego wieku ciekawości czy potrzeby silnych wrażeń. Nie oznacza to oczywiście, że w związku z tym powinniśmy ignorować tego typu zachowania lub na nie pozwalać. Kluczowe jest raczej pogodzenie się z tym, że nastolatki będą testować granice i sprawdzać, na ile mogą sobie pozwolić bez wyraźnej reakcji ze strony wychowawców czy opiekunów. Dlatego właśnie stanowcze i konsekwentne wyznaczanie takich granic oraz określenie konsekwencji za ich przekraczanie, brak przyzwolenia na palenie czy picie alkoholu jest ważnym aspektem wychowywania młodego pokolenia.

Z okresem dojrzewania silnie wiąże się także zagadnienie przynależności do grupy rówieśniczej oraz presji, jaką nastolatki wywierają na siebie w kwestii zażywania substancji psychoaktywnych. Zdarza się, że nastolatek sięga po używki właśnie za namową rówieśników lub w ich towarzystwie. Problem ten często nie jest przez młode osoby uświadamiany, gdyż „rówieśnicza presja” nie musi wyrażać

się komunikatami wprost, lecz ogólnym przeświadczeniem, że aby do danej grupy przynależeć, trzeba postępować tak jak pozostali jej członkowie. Wielu nastolatkom w ogóle nie przyjdzie na myśl, że mogłyby postępować inaczej. Z całą pewnością eksperymentowanie z używkami nie musi prowadzić do uzależnienia czy nadmiernego używania substancji psychoaktywnych, należy jednak pamiętać, że u młodych osób przebieg uzależnienia może być szybki, a większość osób ciężko uzależnionych od alkoholu rozpoczęła picie właśnie w okresie dojrzewania.

### Leki

Istotnym zagadnieniem jest ogromna dostępność różnego typu substancji, zarówno legalnych, jak i nielegalnych, do których nastolatki mogą dotrzeć bez większego wysiłku. Jednym z rosnących zagrożeń z tym związanych jest zażywanie przez młodych ludzi różnego rodzaju leków nieprzepisanych przez lekarza. Z badań przeprowadzonych przez Centrum Profilaktyki Społecznej (CPS) wynika, że 57 proc. nastolatków sięgających po leki bez recepty kupuje je w aptekach, natomiast ponad 20 proc. otrzymuje je od koleżanek/kolegów i znajomych. Jako przyczynę tego zjawiska, poza łatwym dostępem, wskazuje się silne promowanie i reklamowanie leków w mediach.

Okazuje się, że sięganie po leki uspokajające oraz stymulujące ma również inne podłoże. Badane nastolatki jako powód przyjmowania leków wskazują też problemy osobiste (22 proc.), namowy rówieśników (28 proc.), nudę (24 proc.), trudności w relacjach z rodzicami (15 proc.), stałe konflikty w rodzinie (7 proc.) oraz miłosny zawód (8 proc.). Wyniki te pokazują, że młodzież sięga po leki wtedy, gdy doświadcza trudności w relacjach, nie radzi sobie z wyzwaniami dnia codziennego, przeżywa trudne emocje, które prawdopodobnie stara się w ten sposób zagłuszyć. Do współczesnych przyczyn zażywania substancji psychoaktywnych przez młodych ludzi zaliczyć można ponadto przeżywanie silnej presji dotyczącej osiągnięć – zarówno w szkole, jak i ze strony rodziców, szybkie tempo życia, a także powierzchowne relacje z najbliższymi.

Skala zażywania leków nie jest tak ogromna jak w przypadku chociażby alkoholu, ale zagrożenia z tym związane są na tyle poważne, że całą pewnością nie należy ich ignorować. Nadużywanie leków prowadzi do poważnych konsekwencji natury somatycznej i psychicznej, takich jak m.in.:

- wyniszczenie organizmu,
- zaburzenia najwyższych czynności umysłowych, myślenia, pamięci,
- uszkodzenia narządów wewnętrznych,
- zaburzenia ze strony układu nerwowego,
- poczucie nieustannego zmęczenia,
- w skrajnych przypadkach może doprowadzić do ciężkiego zatrucia oraz uszkodzenia wątroby.



Problem jest tym poważniejszy, że dla wzmocnienia efektu przyjmowanych leków zdarza się, że nastolatki popijają je alkoholem, nie zawsze zdając sobie sprawę z możliwych konsekwencji takiego działania. Sięganie po leki niewątpliwie zaliczyć można do grupy zachowań ryzykownych związanych z zagrożeniem zdrowia, o którym niestety często zapomina się przy konstruowaniu szkolnych czy ogólnopolskich kampanii edukacyjnych i profilaktycznych.

### Dopalacze

W ostatnich latach wiele mówi się o poważnym zagrożeniu, jakie wiąże się z pojawieniem się na rynku substancji zwanych dopalaczami. Dopalacze, podobnie jak narkotyki, mają działanie psychoaktywne, czyli wywołują w organizmie określone stany – odurzenia, pobudzenia, euforii, halucynacje. Mogą być one pochodzenia naturalnego (roślinnego) bądź syntetycznego, a niebezpieczeństwo ich przyjmowania wiąże się m.in. z tym, że często nie jest znany ich dokładny skład oraz możliwy wpływ na organizm. Do najmniej groźnych objawów zatrucia dopalaczami należą bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, zaburzenia rytmu serca, bezsenność, problemy z koncentracją, stany lękowe. Poważniejsze, stanowiące już zagrożenie życia, to: zawał serca, udar mózgu, stany agresji, które mogą zakończyć się

próbą samobójstwa lub zabójstwa, śpiączka, niewydolność nerek, wątroby. Wśród objawów, które mogą świadczyć o zażyciu dopalaczy, można wymienić: nadmierną potliwość, oczopląs, szczękocisk, nudności, wymioty, omamy słuchowe i wzrokowe, stany lękowe, nagły wzrost ciśnienia tętniczego, rozrywający ból głowy, migotanie przedsionków.

### Identyfikacja problemu i pomoc

W związku ze skalą sięgania po używki przez młodzież nie należy zakładać, że w szkole czy klasie, w której się pracuje, taki problem nie występuje. Wielu nauczycieli doświadczyło sytuacji, w której byli przekonani lub podejrzewali, że ich uczeń zażywa środki psychoaktywne. Często pojawia się wątpliwość, w jaki sposób reagować, z kim na ten temat rozmawiać, czy i jakie konsekwencje wyciągać. Bardzo pomocne są wewnętrzne procedury postępowania. Opracowanie takich strategii może pomóc w podejmowaniu spokojnych i wyważonych działań mających charakter systemowy, zmierzających przede wszystkim do udzielenia uczniowi wsparcia, a także zapewnienia bezpieczeństwa pozostałym wychowankom. W procedurach warto także uwzględnić schemat postępowania w sytuacjach wyjątkowych, np. pojawienia się w szkole mody na dopalacze czy podejrzenia, że uczeń może rozprawdzać narkotyki lub leki.



Wysoki odsetek  
badanych nastolatków  
przyznaje się do  
przekraczania progu  
nietrzeźwości



Zidentyfikowanie problemu nie zawsze jest proste, a czasem bywa nawet niemożliwe w oparciu jedynie o obserwację ucznia w trakcie zajęć lekcyjnych. To, co przede wszystkim powinno zwrócić naszą uwagę, to dość nagle zmiana w zachowaniu nastolatka, obniżanie się jej/jego ocen, częste wagiary lub opuszczanie pierwszych godzin lekcyjnych. Niepokojąca jest też przedłużająca się niska motywacja ucznia do nauki, niechęć do angażowania się w działalność klasową bądź szkolną, a także różnego rodzaju nietypowe dla niego zachowania, takie jak wybuchy agresji czy zmienność nastrojów. Jednym z najpoważniejszych sygnałów świadczących o tym, że młody człowiek może mieć problemy z ryzykownym zażywaniem substancji, jest jego pojawianie się pod ich wpływem w szkole.

W każdej sytuacji, w której członek kadry pedagogicznej podejrzewa, że uczeń zażywa środki psychoaktywne, powinien podjąć działania zmierzające do diagnozy sytuacji – rozpoznania, czy jest to sytuacja o charakterze jednorazowego incydentu, używania eksperymentalnego, czy już ryzykownego bądź szkodliwego. Najbardziej komfortowa jest sytuacja, gdy w szkole działa zespół psychologiczno-pedagogiczny współpracujący w tym zakresie z wychowawcami i nauczycielami. W momencie identyfikacji problemu odpowiednio przygotowany pracownik szkoły powinien nawiązać kontakt z uczniem w celu przeprowadzenia z nim wstępnej rozmowy na temat substancji psychoaktywnych. W takiej rozmowie warto powiedzieć o tym, co zauważyliśmy, co nas zaniepokoiło w jego zachowaniu lub ewentualnie czego dowiedzieliśmy się od innych osób. Bardzo ważne jest, aby w trakcie takiego spotkania dać uczniowi szansę na odniesienie się do tego, co usłyszał, a jednocześnie zapewnić go, że celem rozmowy jest przede wszystkim udzielenie mu wsparcia.

Jeśli uczeń złamał regulamin szkolny, np. biorąc udział w zajęciach będąc pod wpływem alkoholu, to oczywiście musi ponieść tego konsekwencje. Ważne jest jednak, aby

pamiętać, że wyciągnięcie konsekwencji wobec nastolatka nie powinno być jedynym skutkiem wystąpienia danej sytuacji. Istotne jest też, aby zbadać motywację ucznia związaną z sięganiem po używki. Często nie da się tego osiągnąć podczas jednej rozmowy, gdyż nastolatek – zwłaszcza przeżywający jakieś problemy – może potrzebować czasu na to, aby zaufać dorosłemu. Ważne jest więc, aby nie poprzestawać na jednej rozmowie i zapraszać ucznia na kolejne spotkania. Z reguły problem eksperymentalnego zażywania substancji psychoaktywnych nie wymaga pomocy terapeutycznej i wystarczające są oddziaływania szkolnego psychologa, pedagoga lub współpraca z poradnią psychologiczno-pedagogiczną.

Bardzo przydatnym narzędziem psychologicznym do indywidualnej pracy z uczniem sięgającym po alkohol czy marihuanę jest tzw. **wywiad motywujący**. Jest to podejście, które koncentruje się na motywowaniu nastolatka do zmiany, wzbudzaniu jego zaangażowania, wspieraniu w budowaniu planu zmiany oraz przygotowywaniu się na ewentualne przeszkody. Wykorzystywanie technik wywiadu motywującego wprowadza do rozmowy perspektywę możliwych zmian, bez odwoływania się do oskarżeń, wyciągania konsekwencji czy udzielania konkretnych rad. Wszelkie oddziaływania podejmowane wobec ucznia muszą zostać skonsultowane z jego rodzicami/opiekunami prawnymi, a włączenie ich w aktywną pomoc młodemu człowiekowi może być kluczowym czynnikiem wspierającym zmianę.

W wyjątkowych sytuacjach, gdy problem używania substancji psychoaktywnych okazuje się zbyt złożony lub pojawia się podejrzenie, że uczeń uzależnił się od danej substancji, konieczne może być skierowanie go na badania lekarskie, w tym psychiatryczne. W takim przypadku oddziaływania wewnątrzszkolne i współpraca z rodzicami nie są wystarczające i wymagane jest podjęcie leczenia lub terapii. O swoich obserwacjach i wstępnej diagnozie problemu należy poinformować rodziców ucznia, a także zobowiązać ich do podjęcia wskazanych działań. Z tego typu spotkań warto tworzyć notatki służbowe, będące poświadczeniem przebiegu pracy z uczniem i jego rodzicami.

### Trochę inaczej o profilaktyce

Profilaktyka zachowań ryzykownych w szkole często kojarzy się z pogadankami na dany temat, spotkaniami z gośćmi, np. policjantami, pracownikami socjalnymi, oglądaniem filmów czy projektami edukacyjnymi. Mówiąc o profilaktyce zachowań ryzykownych, warto pamiętać, że samo dostarczanie uczniom wiedzy na temat substancji psychoaktywnych oraz negatywnych konsekwencji ich przyjmowania nie jest wystarczające. Jeśli

Do przyczyn zażywania substancji psychoaktywnych przez młodych ludzi zalicza się m.in. przeżywanie silnej presji dotyczącej osiągnięć





uwzględnimy rozmaite przyczyny sięgania po używki, wyraźnie zauważymy, że brak wiedzy na ich temat nie jest kluczowym problemem. O wiele większym wyzwaniem jest odpowiedzenie na inne deficyty oraz trudności, z jakimi zmagają się młodzież, a które przyczyniają się do używania substancji psychoaktywnych. Dla szkoły i kadry pedagogicznej to zadanie trudne i wymagające, zwłaszcza przy uwzględnieniu ograniczeń czy możliwości finansowych oraz kadrowych wielu placówek.

Istnieją jednak obszary, w których jesteśmy w stanie wspierać uczniów, korzystając z dostępnych zasobów. Warto zacząć od poszukania odpowiedzi na kilka ważnych pytań:

- Na ile szkoła, w której pracuję, jest przyjazna uczniom?
- Czy każdy nauczyciel traktuje uczniów z szacunkiem?
- Czy uczniowie wiedzą, gdzie i do kogo mogą się zwrócić, gdy przeżywają trudności szkolne, rodzinne lub emocjonalne?
- Jak moja szkoła dba o dobrą atmosferę w poszczególnych klasach, między uczniami, ale też pomiędzy nauczycielami?
- W jaki sposób szkoła zapewnia uczniom możliwość rozwijania pasji czy zrzesza uczniów wokół wspólnych zainteresowań i celów?

Profilaktyka uzależnień nie zawsze musi odnosić się bezpośrednio do tematu używek i konsekwencji ich przyjmowania. Warto spojrzeć na nią z szerszej perspektywy i pomyśleć o tym, co mogłoby być dla współczesnej młodzieży alternatywą dla zażywania substancji psychoaktywnych. To właśnie nuda, chęć spróbowania czegoś nowego, problemy szkolne i emocjonalne często stają się podłożem sięgania po używki. Dlatego, myśląc o profilaktyce i chcąc ograniczać ten problem wśród młodzieży, powinniśmy skoncentrować się nie tylko na wyznaczaniu granic i konsekwencji, ale też tworzyć warunki, w których młode oso-

by będą mogły wykorzystać swój potencjał, rozwijać się, a także czuć się bezpiecznie bez względu na to, z jakimi trudnościami się mierzą.

#### Bibliografia:

- M. Jędrzejko, M. Janusz, M. Walencik, *Zachowania ryzykowne i uzależnienia. Zjawisko i uwarunkowania*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa, Dąbrowa Górnicza 2013.
- S. Naar-King, M. Suarez, *Wywiad motywujący z młodzieżą i młodymi dorosłymi*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012.
- *Narkotyki i dopalacze*, red. M. Jędrzejko, M. Kowalski, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa Milanówek 2016.
- *Psychiatria dzieci i młodzieży*, red. I. Namysłowska, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2004.
- J. Sierosławski, *Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2015 r.*, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Europejski program badań ankietowych w szkołach ESPAD, Warszawa 2015.
- [www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/nalogi/dopalacze-objawy-zatrucia-i-skutki-uboczne-zazywania-dopalaczy\\_37554.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/nalogi/dopalacze-objawy-zatrucia-i-skutki-uboczne-zazywania-dopalaczy_37554.html).



#### Katarzyna Romanowska-Gręda

Pedagog specjalny, specjalistka ds. pomocy online oraz konsultantka Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 oraz Telefonu dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci 800 100 100. Absolwentka Studium przeciwdziałania krzywdzeniu dzieci oraz Studium przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Prowadzi szkolenia i warsztaty dotyczące skutecznego udzielania pomocy psychologicznej dzieciom i młodzieży w trudnych sytuacjach życiowych

Załącznikiem do artykułu jest zestawienie substancji psychoaktywnych (s. 24).

REKLAMA



**UKŁADANKI EDUKACYJNE - MAPY**

[www.edumal.pl](http://www.edumal.pl)

WROCŁAW

Elementy układanek wycięte są po granicach Województw, Krain Polski i Państw.



Zdobyły nagrodę **ZABAWKA ROKU 2016**





# Pozytywne wzmocnienia

O systemie kar i nagród słyszał niemal każdy. Zdecydowanie rzadziej wśród nauczycieli, w mediach czy w prywatnych rozmowach rodziców poruszany jest temat pozytywnych i negatywnych wzmocnień. Czym są i dlaczego warto o nich pamiętać?

**Magdalena Widłak-Langer**

Określenie „pozytywne” w przypadku wzmocnień dotyczy specyficznej formy działania. Oznacza dodanie określonego zachowania, by osiągnąć postawiony cel. Przed tym zachowaniem osiągnięcie celu nie jest możliwe, a po zaangażowaniu w działanie cel zostaje osiągnięty. Problem z postrzeganiem pozytywnych wzmocnień polega głównie na tym, że wiele osób interpretuje je jako chwalenie. To sprawia, że kiedy słyszymy o pozytywnych wzmocnieniach, często mamy wizję nieustannego chwalenia konkretnej osoby. Nic bardziej mylnego. Wzmocnienia pozytywne nie mają nic wspólnego z chwaleniem, ponadto, jak powiedział znany badacz F.B. Skinner, „sposób, w jaki przekazuje się pozytywne wzmocnienia, jest bardziej istotny niż ich ilość”. Oznacza to, że nadrzędna jest jakość komunikatu (werbalnego lub niewerbalnego).

Pozytywne wzmocnienia stosuje się w celu zwiększenia prawdopodobieństwa występowania zachowań czy reakcji pożądanych, dlatego są one bardzo efektywnym narzędziem do kształtowania zachowań uczniów. Poprzez pozytywne wzmocnienie możliwe jest zaprezentowanie motywującego bodźca. Dobrym przykładem jest umówienie się z dzieckiem, że będzie mianowane na asystenta nauczyciela, jeśli najpierw wykona swoje obowiązki, np. określone zadanie na lekcji. Ważne jest, by precyzyjnie ustalić warunki, czyli określić, jakie jest zadanie do wykonania i czym będzie zajmował się asystent nauczyciela. Dzięki temu łatwo można uniknąć rozczarowań i nieporozumień.

We wszystkich sytuacjach, kiedy dziecko czegoś chce, warto uważnie kierować do niego komunikaty. Odmawianie może wiązać się z tym, że uczeń zwątpi w siebie i przestanie

prosić, pytać o to, czego chce, co w późniejszym okresie może wpływać na jego poczucie wartości i trudności w komunikacji. Zamiast odmawiać, warto zastanowić się nad alternatywą. Dla dziecka będzie to informacja, że warto się angażować. Takie postępowanie wymaga od nauczyciela zarówno uważności, jak i kreatywności, by zaproponować dziecku coś, co będzie dla niego interesujące. Mimo to warto wykonać ten wysiłek, ponieważ zwykle prowadzi on do pozytywnych efektów. Dzięki temu praca staje się łatwiejsza, a pozostali uczniowie uczą się tego, jak wygląda pożądane zachowanie oraz że warto je prezentować.

Okazuje się, że jeśli pewne typy zachowania pojawiają się w odpowiedzi na zastosowane wzmocnienia, częstotliwość ich występowania w przyszłości znacząco rośnie. Co ważne, poprzez zastosowanie pozytywnego wzmocnienia można nie tylko wpływać na występowanie pożądanych zachowań częściej, ale także zmieniać ich czas czy skalę. Kluczowe w przypadku stosowania pozytywnych wzmocnień jest skupienie na zachowaniu, nie na osobie, ponieważ to określone zachowanie prowadzi do zamierzonego celu, a nie sam fakt, że zachowanie to prezentuje konkretna osoba.

## Pozytywne wzmocnienia w edukacji

W pewnym badaniu w Stanach pracowano z tzw. programem odróżniania (stosowanym m.in. do pracy z dziećmi z autyzmem) z chłopcem w wieku kilku lat. Nauczycielka kładła przed nim dwie karty – na jednej było zdjęcie gruszki, a na drugiej arbuza, i prosiła o wskazanie tej z arbuзем. Chłopiec miał dwie poprawne próby na dziesięć. Chcąc

Szanowni Państwo,

aktualna licencja nie pozwala na wczytanie pełnej zawartości materiału.

Zachęcamy do wznowienia abonamentu w odpowiednim pakiecie na stronie **[www.oficynamm.pl](http://www.oficynamm.pl)**, telefonicznie pod numerem **800 702 902** lub przez e-mail: **[sprzedaz@oficynamm.pl](mailto:sprzedaz@oficynamm.pl)**