

# Bezpieczne wakacje



Wakacje to dla dzieci i młodzieży czas wypoczynku, zabawy, relaksu, ale i zdobywania nowych, cennych doświadczeń. Przed końcem roku szkolnego warto porozmawiać z podopiecznymi o tym, w jaki sposób mogą zadbać o swoje bezpieczeństwo, by wakacje były jak najbardziej udane i wartościowe. Podczas tej rozmowy ważne będzie to, co przekazemy naszym uczniom, oraz sposób, w jaki to zrobimy.

**T**ematyka bezpieczeństwa w czasie wakacji jest bardzo szeroka. Obejmuje kwestie dotyczące fizycznego bezpieczeństwa czy unikania wypadków, a także zagadnienia bardziej złożone, jak profilaktyka zachowań ryzykownych (np. zażywania substancji psychoaktywnych, ucieczek z domu bądź ryzykownych kontaktów seksualnych).

To, na ile taki przekaz uczniowie wezmą sobie do serca, będzie zależało nie tylko od tego, co usłyszą od nauczyciela, jakie otrzymają informacje, lecz także od sposobu, w jaki zostaną one przekazane, i atmosfery, która będzie temu towarzyszyć. Jeśli wychowawca popełni błąd, podopieczni mogą nawet całkowicie odrzucić jego przekaz. Ale jeśli uda mu się do nich dotrzeć, może to mieć realny wpływ na poziom ich bezpieczeństwa w czasie wakacji.

## Dialog zamiast monologu

Jednym z najczęstszych błędów popełnianych przez rodziców, nauczycieli i inne osoby opiekujące się dziećmi i młodzieżą jest tzw. prawienie kazań, czyli formułowanie przestroż w formie nieznoszącego sprzeciwu oraz niepozostawiającego miejsca na dyskusję i wątpliwości monologu. Dorosły występuje tu w roli wszechwiedzącego eksperta, który przekazuje swoją wiedzę podopiecznym. Komunikat przepływa jednokierunkowo (od dorosłego do dziecka) i nie wymaga żadnej dodatkowej obróbki – dziecko otrzymuje gotowe informacje „na tacy”. Osoba dorosła stoi na stanowisku, że cała racja jest po jej stronie, i oczekuje od dziecka, że ono tę rację przyjmie i się do niej całkowicie dostosuje.

Niestety, efektem takiego postępowania rzadko jest prawdziwe uwewnętrznienie przez dziecko (a zwłaszcza nastolatka) przekazanych zasad i treści. Często nawet ich dobrze nie spamięta, a co dopiero mówić o wcielaniu w życie. Tego typu autorytarny sposób dzielenia się wiedzą i wskazówkami wywołuje opór (dziecko czuje, że dorosły coś mu narzuca, nie licząc się z jego potrzebami, uczuciami ani opiniami), nie sprzyja też zapamiętywaniu informacji. Dziecko jest bowiem jedynie biernym odbiorcą treści, „jednym uchem wpuszcza, a drugim wypuszcza”.

Co można zatem zrobić zamiast tego? Rozmawiać. Rozmowa z uczniami pozwala poznać ich potrzeby i perspektywę, a zarazem zaangażować ich w temat i zmotywować do zastanowienia się nad nim. Podczas takiego dialogu warto nawet pokusić się o powołanie „advokata diabła” i rozważyć argumenty zachęcające do podejmowania różnych typów ryzyka.

## Za i przeciw

Podjęcie działań profilaktycznych, dorośli często skupiają się na tylko jednej stronie argumentacji, np. wymieniają „szkodliwe konsekwencje zażywania dopalaczy”. W ten sposób chcą pokazać dzieciom i młodzieży, jak wiele argumentów przemawia za tym, by słuchać rad. Jeśli jednak nie poświęci się uwagi także kontrargumentom, pojawia się ryzyko, że kiedy w krytycznej sytuacji usłyszą je uczniowie, będą na nie bardziej podatni.

**Przykład 1:**

Kuba na lekcji wychowawczej dowiedział się ze szczegółami, jakie ryzyko wiąże się ze spożywaniem alkoholu. Jednak podczas wakacyjnego wyjazdu usłyszał od kolegi: *Daj spokój, napij się z nami, zobaczysz, jakie to zajefajne uczucie. Picie jest naprawdę super, po prostu trzeba to robić z głową. Spójrz na nas – pijemy od dawna i jakoś nic złego się nam nie stało.* W obliczu tej perswazji głupio było odmawiać. Poza tym wydała się ona całkiem przekonująca. Doszedł do wniosku, że koledzy najwyraźniej wiedzą, co robią, i potrafią pić tak, by uniknąć ryzyka.

Podczas zajęć zwłaszcza z nastoletnimi uczniami warto więc rozważyć zarówno minusy, jak i plusy danego działania (zażywania narkotyków, ucieczki z domu, przygodnych kontaktów seksualnych itd.). A następnie wspólnie podjąć dyskusję z owymi „plusami” tak, aby po pierwsze dać podopiecznym do ręki kontrargumenty, a po drugie – pomóc im zrozumieć, że choć może się wydawać, iż działania te mają pewne plusy, ogólny rachunek ich podejmowania jest negatywny. Pomocna może być w tym tabela podzielona na cztery części (zob. przykład 2).

**Przykład 2:**

Plusy zażywania dopalaczy	Minusy zażywania dopalaczy
Minusy powstrzymania się od zażywania dopalaczy	Plusy powstrzymania się od zażywania dopalaczy

Po jak najbardziej szczegółowym, wspólnym uzupełnieniu tabeli należy wraz z uczniami zastanowić się nad płynącymi z niej wnioskami. Z reguły minusów ryzykownych zachowań jest więcej niż plusów, ale istotna jest też waga poszczególnych stwierdzeń. Argument: *uciekając z domu, mogę się dobrze bawić lub zakomunikować coś rodzicom* ma raczej mniejszą wagę niż argument: *uciekając z domu, narażam swoje zdrowie i życie, zwłaszcza że cele związane z argumentem „za” uczniowie mogą osiągnąć w inny skuteczny sposób, a przy tym bezpieczny.*

**Lepsza alternatywa**

Ważne, by podczas rozmowy o wakacyjnym (nie)bezpieczeństwie nie tylko mówić dzieciom i młodzieży, czego mają nie robić, lecz także pokazywać, jak w bezpieczny sposób mogą realizować swoje potrzeby. Jeśli ich celem jest łatwiejsze nawiązywanie nowych znajomości – zastanowić się wspólnie, jak mogą to robić bez sięgania po używki bądź bez podejmowania prób „imponowania” rówieśnikom poprzez ryzykowne zachowania (przy okazji rozważyć kwestię, czy w ogóle warto nawiązywać relację z osobami, które wymagają od nas takich zachowań). Jeśli celem jest dobra zabawa i radzenie sobie z nudą – jak można robić to w bezpieczny i jednocześnie atrakcyjny sposób.

**Lekcja asertywności**

Ważną bronią dzieci i młodzieży przed niewłaściwymi wpływami jest asertywność, związana zwłaszcza

z umiejętnością stanowczego, ale nieagresywnego odmawiania bądź przedstawiania własnych propozycji. Aby ćwiczenie asertywności było skuteczne, należy wyjaśnić uczniom, czym ona jest, na czym polega asertywne zachowanie i jak buduje się asertywne komunikaty, a następnie wszystko to z nimi przećwiczyć. Ćwiczenia powinny być praktyczne (np. w formie odgrywania scenek, podczas których dziecko mówi własnym głosem, starając się zachowywać i wyrażać asertywnie), a także powtarzalne, regularne – pojedynczy warsztat to zwykle za mało.

Informacja dla uczniów mogłaby brzmieć: Asertywność jest umiejętnością z zakresu tzw. inteligencji emocjonalnej. To posiadanie i bezpośrednie wyrażanie swojego zdania, emocji i postaw bez naruszania własnego bądź cudzego psychicznego terytorium oraz praw. Osoba asertywna ma jasno określony cel i nie poddaje się łatwo manipulacjom ani naciskom emocjonalnym innych osób.

**Asertywna odmowa**

Mówiąc uczniom o asertywnej odmowie, nauczyciel może wymienić kilka wskazówek:

- zaczynasz od *nie* – to słowo nadaje kierunek dalszej wypowiedzi;
- informujesz o swojej decyzji – nie spełnisz prośby;
- możesz (nie musisz) podać powód odmowy – wyjaśnienie prawdziwych powodów (bez usprawiedliwień lub pretensji), dla których odmawiasz, uczyni twoją decyzję bardziej zrozumiałą;
- możesz dodać zmiękczenie (np. *przykro mi, jest mi trudno*) – czyni to odmowę łatwiejszą do przyjęcia przez drugą stronę, a jednocześnie wypowiedź nie traci nic ze swej szczerości.

Warto też przećwiczyć z podopiecznymi technikę „zdarłej płyty” – stosuje się ją, gdy asertywnie mówimy *nie* lub przekazujemy inny ważny komunikat osobie, do której to nie dociera i która nadal wywiera na nas presję. Polega na konsekwentnym powtarzaniu zdania/argumentu wypowiedzianego za pierwszym razem. Stosując tę technikę, odmawiająca osoba trzyma się swojego zdania, pod żadnym pozorem nie zmieniając argumentacji i powtarzając ją tyle razy, ile będzie trzeba. Jeśli zmieni argumentację, zaprasza rozmówcę do dyskusji, dlatego lepiej trzymać się jednego argumentu, co ucina dyskusję. Stosowanie tej techniki zwiększa też pewność siebie.

**Przykład 3:**

Scenka do przećwiczenia z uczniami.

Znajomy zachęca cię do zapalenia papierosa, czego nie chcesz robić.

Maciek: *Chcesz?*

Tomek: *Nie, dzięki. Nie mam ochoty.*

Maciek: *No co ty, jak to nie masz ochoty?*

Tomek: *Zwyczajnie, po prostu nie mam. Nie będę palił.*

Maciek: *Nie wygłupiaj się! Co ty, mamy się boisz czy jak?*

Tomek: *Naprawdę, już ci powiedziałem: nie mam ochoty, nie zapalę. Nie ma o czym gadać. Co teraz robimy?*

Maciek: *Jak tam sobie chcesz...*

# Jak rozmawiać o ryzyku



W profilaktyce niebezpieczeństw (nie tylko wakacyjnych) nie należy chodzić na skróty. Chcąc osiągnąć zadowalające efekty i skutecznie przestrzec podopiecznych przed zagrożeniami, nauczyciel powinien wykazać się zaangażowaniem podczas poruszania tego tematu i zdołać zaangażować w niego uczniów. Tylko wówczas możliwa jest realna, pozytywna zmiana w obszarze ich postaw i zachowań.

**A**by podopieczni zapamiętali i uwewnętrznili to, co przekazują im dorośli, konieczne jest stworzenie sprzyjających ku temu warunków. Ważne są tutaj zwłaszcza:

**1 Angażujące zajęcia** – wybranie takiej formuły zajęć, która będzie angażująca i jednocześnie pobudzająca do myślenia, refleksji, np. burza mózgów, dyskusja (rozmowa) zamiast wykładu, praca w grupach nad zasadami bezpieczeństwa w wakacje zamiast zapoznawania się z ich gotowym spisem. Dzięki temu materiał zostanie przez dzieci i młodzież głębiej przetworzony, a więc i lepiej zrozumiany i zapamiętany.

**2 Partnerska relacja dorosłego z dzieckiem** – zamiast stwarzać sytuację, w której nauczyciel narzuca coś czy poucza, dużo lepiej jest zachęcić uczniów do wspólnych rozważań, pozwolić im wyrażać swoje wątpliwości, opinie i jedynie dyskretnie naprowadzać na właściwe, pożądane wnioski. W razie różnicy zdań należy przedstawić podopiecznym powody swojej odmiennej opinii (argumenty) lub – jeszcze lepiej – zachęcić, by sami ich poszukali (*Jak sądzicie, dlaczego*

*trudno mi się zgodzić z tym, co mówi Marek?*), a nie tylko krytykować czy negować ich wypowiedź. Jeśli stworzymy uczniom możliwość, by sami doszli do wniosków, na których nam zależy, efekt wychowawczy będzie dużo lepszy, bo z większym prawdopodobieństwem zgodzą się z tymi wnioskami i uznają je za swoje (uwewnętrzną), niż gdyby zostały im one po prostu przedstawione przez nauczyciela.

**3 Przyjazna atmosfera i merytoryczna rozmowa** – o zagrożeniach należy rozmawiać konkretnie, rzeczowo, ale w miarę możliwości bez straszenia. Przystawianie ważnych zasad bezpieczeństwa to proces analogiczny do uczenia się, które przebiega najefektywniej w życzliwej i dającej poczucie bezpieczeństwa atmosferze. Celem wychowawcy powinno być przede

wszystkim doprowadzenie do sytuacji, w której uczeń rozumie, dlaczego czegoś nie powinien robić. Dzięki takiemu autentycznemu zrozumieniu jego pożądana przez dorosłego postawa będzie znacznie trwalsza i mniej podatna na perswazję, niż gdyby opierała się tylko na emocjach (w tym wypadku lęku).

## Ważne!

- ✓ ogólnopolski numer alarmowy: 112
- ✓ pogotowie ratunkowe: 999
- ✓ WOPR: 601 100 100
- ✓ GOPR: 985 lub 601 100 300
- ✓ policja: 997
- ✓ straż pożarna: 998
- ✓ telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111

**4 Wiarygodne zasygnalizowanie swoich intencji** – dzieci, a zwłaszcza młodzież, całkiem inaczej podchodzą do przekazu dorosłych, kiedy czują, że naprawdę jest on podyktowany ich dobrem. Natomiast kiedy nastolatki nabiorą przekonania, że dorośli chcą ich ograniczać czy kontrolować, rośnie ryzyko, że wręcz celowo będą podejmować niepożądane zachowania (w ramach buntu).

**5 Obrazowe przykłady** – zamiast ograniczać się do stwierdzeń typu „skakanie na główkę bez nadzoru może skończyć się śmiercią lub kalectwem” lepiej opowiedzieć krótką historię konkretnej osoby, którą coś takiego spotkało. Pojęcie kalectwa czy śmierci może być dla uczniów zbyt abstrakcyjne i odległe, aby przejęli się taką perspektywą i uznali ją w ogóle za możliwą w odniesieniu do nich samych (młodzież z reguły zakłada, że złe rzeczy i przykre wypadki spotykają kogoś innego). Historia konkretnej osoby (najlepiej podobnej do nich i w zbliżonym wieku) dużo lepiej przemówi do wyobraźni, pomoże też zrozumieć mechanizm niebezpieczeństwa (np. jak człowiek uzależnia się od alkoholu, jaki splot kolejnych zdarzeń może doprowadzić do nieudzielenia skutecznej pomocy w razie zażycia dopalaczy). Nie powinna być jednak zbyt drastyczna – drastyczne przekazy mogą wywołać zbyt duży, szkodliwy poziom strachu i stresu lub przeciwnie – uruchomić rozmaite mechanizmy obronne i w efekcie zostać odrzucone.

Obrazowe przykłady będą też argumentem przeciw częstemu wśród nastolatków przekonaniu, że nie trzeba się czegoś obawiać, bo „statystycznie to się zdarza bardzo rzadko”. Nawet jeśli to prawda, komuś się jednak te rzeczy przytrafiają i nigdy nie wiadomo, czy tą osobą nie będzie właśnie ktoś z nas.

**6 Otwartość i wiarygodność nauczyciela** – niektóre tematy, np. związane z ryzykownymi zachowaniami seksualnymi czy używkami, mogą wydawać się dorosłym kłopotliwe i trudne. Tym bardziej jednak trzeba podejmować je z pewną otwartością, pewnością siebie i swobodą rozumianą jako brak skrępowania. Dzięki takiej postawie nauczyciel dużo łatwiej skupi się na meritum i zachęci do tego uczniów, którzy będą mniej skłonni do żartów (skoro zobaczą, że nie uda im się zawstydić nauczyciela). Przede wszystkim jednak taka postawa dorosłego to jasny sygnał, że z jednej strony te tematy są ważne, a z drugiej – że można o nich normalnie, merytorycznie rozmawiać. Należy też pamiętać, by nie ryzykować swoją wiarygodnością i przekazywać uczniom prawdziwe informacje, czyli zadbać wcześniej o swoją wiedzę na temat zagrożeń i nie ulegać pokusie ich koloryzowania.

**7 Dostosowanie przekazu do wieku uczniów** – dzięki temu będzie on dla nich zrozumiały i odpowie na ich potrzeby.

### Tematy, które warto poruszyć:

- ogólne zasady bezpieczeństwa, np. zawsze mówić dorosłym, gdzie się idzie, być ostrożnym w kontaktach z nieznanymi;
- bezpieczeństwo nad wodą, w górach, w lesie, na łące, np. zasady bezpiecznej kąpieli, jak się nie zgubić, jak postępować w kontakcie ze zwierzętami, jakich roślin unikać (barszcz Sosnowskiego), planowanie wędrowek tak, by wrócić przed zmrokiem, zaopatrzenie się w niezbędny ekwipunek, ostrożność podczas burzy;
- bezpieczeństwo na wsi (uwaga na maszyny rolnicze) i w mieście (zwłaszcza w obcym);
- bezpieczeństwo na słońcu;
- bezpieczeństwo w ruchu ulicznym;
- zasady bezpieczeństwa w internecie (dzieci i młodzież w czasie wakacji spędzają więcej czasu na korzystaniu z internetu przez smartfon lub komputer);
- ryzyko związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, np. alkoholu, papierosów, leków, narkotyków, dopalaczy;
- zagrożenia związane z podejmowaniem ryzykownych kontaktów seksualnych, np. kontaktów przedwczesnych, niezabezpieczonych, z przypadkowymi partnerami, pod presją czy w zamian za jakieś korzyści;
- niebezpieczeństwa związane z innymi zachowaniami ryzykownymi, np. ucieczką z domu, niebezpieczną aktywnością wyczynową/sportową;
- bezpieczne i atrakcyjne alternatywy – co ciekawego można robić w wakacje, aby były naprawdę satysfakcjonujące i udane.

Przykładowa informacja dla uczniów: Jeżeli w jakiejkolwiek sytuacji poczujesz się niepewnie, poszukaj osób, które mogą udzielić ci pomocy (np. policjanta, sprzedawcy w sklepie, pani na poczcie), i powiedz im, że potrzebujesz pomocy lub wezwij pomoc telefonicznie.

Gdy wzywasz pomoc:

- przedstaw się z imienia i nazwiska,

- konkretnie i zwięźle opisz stan ofiary wypadku (lub inne zdarzenie, które zgłaszasz, np. pożar),
- podaj adres i opis miejsca zdarzenia (jeśli nie znasz dokładnego adresu, podaj nazwę miejscowości oraz punkt odniesienia – sklep, most, przystań itp.).

Magdalena Goetz