

Przed wakacjami

Niestety lato bywa nie tylko czasem dobrej zabawy i odpoczynku. Na dzieci i nastolatki, podróżujące często po całym kraju i za granicą, czyha wiele niebezpieczeństw. Spotkanie z uczniami przed rozpoczęciem wakacji to doskonała okazja, by uczulić ich na możliwe zagrożenia i zachęcić do podejmowania odpowiedzialnych decyzji.



Do ostatnich zajęć z wychowankami w roku szkolnym warto dobrze się przygotować, a wcześniej odpowiednio zaplanować takie spotkanie. To idealna okazja do podyskutowania z uczniami na temat bezpieczeństwa w trakcie wakacji. W jaki sposób z nimi rozmawiać, aby nasze słowa dobrze zapadły im w pamięć? Jak przekazać najważniejsze informacje, by nasi podopieczni mogli z nich skorzystać w trudnych sytuacjach?

KONIEC ROKU

To moment w szkołach, w którym dokonujemy podsumowań, oceny dokonań i postępów uczniów, podkreślamy szkolne sukcesy. Taka analiza:

- uczy oceny własnych działań i osiągnięć,
- pozwala docenić sukcesy i ciężką pracę uczniów – co buduje motywację do dalszej nauki,
- pomaga dostrzec błędy, a przez to zaplanować działania zaradcze,
- pozwala nauczycielom na poznanie opinii uczniów na temat ich pracy.

Dobrym zwyczajem jest przeprowadzenie godziny wychowawczej, podczas której uczniowie mogą opowiedzieć, co najbardziej podobało im się w pracy wychowawcy w kończącym się roku szkolnym, co chcieliby zmienić, a czego uniknąć. To ważne źródło informacji dla nauczyciela – ale tylko wtedy, gdy pedagog jest gotów przyjąć zarówno pozytywne, jak i negatywne komentarze na temat swoich działań.

Dobrze, jeśli nauczyciel przygotowuje informacje zwrotne dla wszystkich uczniów o tym, jak postrzega ich pracę i zachowanie w szkole, jakich zmian oczekuje. Przekazanie tych wskazówek pod koniec roku daje uczniom możliwość ich przemyślenia, zastanowienia się, czy chcą coś zmienić. Podobne informacje powinni otrzymać rodzice, np. podczas ostatniego zebrania.

POCZĄTEK WAKACJI

Kiedy uczniowie zakończą już rok szkolny, dla większości z nich zaczynają się dwa miesiące odpoczynku, zabawy. Wakacje to czas, w którym dzieci powinny cieszyć się dzieciństwem, młodzieź młodością, a wszyscy latem i wolnym czasem. W lipcu i sierpniu dzieci uprawiają sporty, spędzają czas

nad wodą, w górach, w lesie. Zdobywane tam doświadczenia są bardzo ważne dla ich zdrowia i rozwoju. Nieodpowiednie korzystanie z tych „atrakcji” może być jednak bardzo niebezpieczne. Przed końcem roku warto więc omówić ze swoimi podopiecznymi zasady bezpiecznego wypoczynku.

ZDOBYWANIE NOWYCH DOŚWIADCZEŃ

Wakacje to okres podróży, poznawania nowych miejsc, nowych ludzi, zdobywania nowych umiejętności. Wiele rzeczy i spraw określanych jest wówczas mianem „nowych”. Młodzi uczniowie będą mieli okazję doświadczyć pierwszych wyjazdów bez rodziców, z kolei część starszych pozna, jak „smakują” wyprawy bez opieki dorosłych. Szczególnie na te ostatnie doświadczenia warto przygotować uczniów. Dobrze zaplanowana godzina wychowawcza, a także rozmowa z rodzicami na temat samodzielności i odpowiedzialności ich pociech może uchronić młodych ludzi przed nierozważnymi decyzjami.

W rozmowie z nastolatkami dobrze odwoływać się do przykładów z życia ich rówieśników.

Jak przygotować do samodzielności? Niestety sama rozmowa i przekazanie podstawowych zasad nie wystarczy. Do pierwszych samodzielnych wyjazdów trzeba przygotowywać dzieci i młodzież małymi krokami przez cały rok, powierzając im coraz trudniejsze zadania. W przypadku dzieci ważna jest nauka samoobsługi, pakowania się, pilnowania swoich rzeczy, samodzielnego robienia zakupów w sklepie, spędzania czasu bez rodziców, pod opieką innych, np. na zajęciach dodatkowych.

W przypadku młodzieży samodzielny wyjazd to nie tylko spędzanie czasu bez opieki dorosłych, ale również konieczność odpowiedniego zorganizowania wypoczynku i zadbania o podstawowe potrzeby, takie jak jedzenie, bezpieczne miejsce do spania itp. Przygotowanie do takiego wyzwania warto zaczynać już podczas wspólnego wypoczynku, kiedy własnym przykładem uczymy rozważnego poruszania się

po szlakach lub zachowania nad wodą. Drugim krokiem jest stopniowe zastępowanie kontroli przez zaufanie i odpowiedzialność. Samodzielny wyjazd powinien zostać poprzedzony samodzielnym nocowaniem w domu, krótką samotną wyprawą do mieszkającej gdzieś dalej rodziny, przenoszeniem na nastolatka odpowiedzialności za zakupy lub obiad w danym dniu. Są to zadania głównie dla rodziców, wychowawca może jedynie inicjować podczas zebrania rozmowy na ten temat i uświadamiać opiekunom, w jaki sposób można budować kompetencje młodych ludzi tak, by samodzielny wypoczynek był dla nich bezpieczny.

WODA

Wiele osób nie wyobraża sobie letnich wakacji bez odpoczynku nad wodą. Niestety co roku na skutek nierozważnego korzystania z tej formy wypoczynku wielu młodych ludzi tonie lub traci zdrowie.

W czasie wakacji wzrasta liczba dzieci uciekających z domu.

Najczęstszą przyczyną tragedii są zbyt małe umiejętności pływackie, brawura, skoki do wody w nieznanym miejscu, szok termiczny związany ze zbyt szybkim schłodzeniem ciała. Niestety winę za wypadki młodszych dzieci często ponoszą dorośli, niesprawiający nad nimi należytego nadzoru lub sami podejmujący ryzykowne zachowania. Dlatego podstawowe zasady bezpieczeństwa warto powtarzać do znudzenia – może w krytycznej sytuacji przypomną się one uczniom i uratują ich.

Podstawowe zasady zachowania nad wodą:

1. Kąp się tylko w miejscu wyznaczonym i strzeżonym.
2. Nie odpływaj daleko, oceń swoje umiejętności i możliwości, a także aktualne samopoczucie.
3. Nie wskazuj do nieznanego wody.
4. Korzystając z kąpieli, schładzaj ciało stopniowo, aby nie doszło do szoku termicznego.
5. Korzystając ze sprzętu pływającego, pamiętaj zawsze o zabraniu sprzętu ratunkowego. Jeśli nie umiesz pływać, najlepiej od razu załóż kapok.
6. Pływając na łodzi lub żaglówce, kontroluj prognozę pogody, dopasuj swoje plany do stanu pogody i prognoz.
7. Poznaj i zapamiętaj telefon do WOPR-u: 601 100 100.
8. W razie wypadku powiadom WOPR, podejmując próbę ratowania, oceń swoje możliwości, tak byś nie stał się kolejną ofiarą. Postaraj się podać tonącemu np. koło ratunkowe, kij.
9. Po wyłowieniu tonącego oceń jego funkcje życiowe. Jeśli jest to konieczne, podejmij akcję ratunkową, zadbaj o okrycie poszkodowanego, ułóż go w pozycji bezpiecznej.

GÓRY

Wędrówki po górach to jedna z najatrakcyjniejszych form spędzania wolnego czasu i jedna z najczęściej wybieranych przez młodzież form wypoczynku – obcowanie z przyrodą,

zmęczenie rekompensowane przez piękne widoki, niezapomniana atmosfera schroniska. Góry powinny uczyć także odpowiedzialności i przewidywania. Rozmawiając z uczniami o niebezpieczeństwach podczas górskich wędrówek, warto omówić z nimi zasady obowiązujące na szlaku.

Dekalog turysty w górach¹:

1. Dokładnie oceń swoje możliwości, doświadczenie, stan zdrowia.
2. Zdobądź wiedzę na temat trasy, szlaku, czasu przejścia. Czytaj mapy, przewodniki, pytaj gospodarzy lub obsługę schroniska.
3. Poznaj telefon do lokalnej grupy GOPR-u, ogólnopolski to: 601 100 300.
4. Poznaj prognozę pogody, pamiętaj, że w górach jest ona zmienna. Wychodząc, miej z sobą zawsze:
 - kurtkę przeciwdeszczową i ciepłe ubranie,
 - wygodne buty na grubej podeszwie,
 - coś do jedzenia, wodę, kawałek czekolady,
 - telefon z naładowaną baterią,
 - mapę,
 - latarkę,
 - środki opatrunkowe i przeciwbólowe.
5. Powiadom kogoś o celu swojej wyprawy i przewidywanej godzinie powrotu.
6. Trzymaj się wyznaczonego szlaku, kiedy go zgubisz, wróć do znaku, jaki widziałeś po raz ostatni. Tempo wędrówki dostosuj do najsłabszego uczestnika.
7. Bądź ostrożny, szczególnie przechodząc przez strome, mokre i zaśnieżone stoki, płaty starego śniegu. Staraj się nie strącać kamieni, bo mogą spaść na innych turystów i ich zranić.
8. Jeśli zmienia się pogoda lub ktoś traci siły, lepiej podjąć decyzję o powrocie.
9. Pamiętaj o zasadach obowiązujących w parku narodowym – zachowaj ciszę, nie śmieć, nie zrywaj roślin.
10. W razie wypadku staraj się zachować spokój. Wezwij pomoc. Zadbaj o poszkodowanego, układając go w bezpiecznym miejscu i okrywając.



KONTAKTY Z NIEZNAJOMYMI

Młodsze dzieci przed wakacjami warto uczulić na kontakty z obcymi osobami. Jest to trudny temat, ponieważ należy zrobić to w taki sposób, by nie wzbudzić w dzieciach lęku i nieufności do wszystkich, a jedynie ostrożność i rozwagę.

Oto kilka zasad, które warto wpajać najmłodszym:

1. Z nieznanymi rozmawiaj tylko za zgodą rodziców i w ich obecności.
2. Pamiętaj, że osoby dorosłe powinny o pomoc prosić dorosłych, nawet jeśli chodzi o pomoc w poszukiwaniu małego pieska, niesienie paczki itp.
3. Pamiętaj, że rodzic nigdy nie przysyła po ciebie osób obcych bez powiadomienia o tym ciebie lub twoich opiekunów. Jeśli ktoś nieznamy mówi, że przyszedł po ciebie, bo mama lub tata nie mogą, to poproś kogoś znanego ci o sprawdzenie tej informacji.
4. Na spacerze, na zakupach staraj się zawsze być w pobliżu rodziców lub mieć ich w zasięgu wzroku.
5. Jeśli ktoś cię zaczepia, postaraj się zwrócić na siebie uwagę innych dorosłych – jeśli jesteś sam na ulicy, wejdź do najbliższego sklepu lub krzycz.
6. Jeśli się zgubisz, nie oddalaj się, poproś kogoś o pomoc, najlepiej policjanta, ochroniarza lub np. sprzedawcę w sklepie.
7. Nigdzie nie chodź z kimś, kogo nie znasz.
8. Prezenty i poczęstunek od nieznanymi przyjmuj tylko, jeśli rodzice o tym wiedzą i zgadzają się na to.
9. Ufaj temu, co „czujesz”. Jeżeli czujesz strach, uciekaj i szukaj pomocy.

Trudniejsze rozmowy na temat kontaktów z nieznanymi przeprowadza się z młodzieżą. Dla nastolatków obcy też nie zawsze muszą być osobami bezpiecznymi, ale trudniej ich o tym przekonać. Warto podczas takiej rozmowy przypomnieć o sytuacjach kradzieży, a dziewczętom o tzw. pigułce gwałtu, którą nieświadomie mogą przyjąć w zaproponowanym napoju. Jest to bowiem specyfik, którego po rozpuszczeniu w napoju nie sposób wykryć; jest bezbarwny i nie zmienia smaku. Po wypiciu drinka z tym narkotykiem pojawiają się zaburzenia

świadomości, zmniejsza się możliwość samokontroli. Przy większych dawkach (stosowanych w celach przestępczych) następuje utrata kontaktu ze światem zewnętrznym.

Zasady zachowania na imprezach:

1. Staraj się wybierać na imprezę z grupą zaufanych znajomych i dbajcie nawzajem o swoje bezpieczeństwo.
2. Wchodząc do klubu lub na koncert, ustalcie miejsce, w którym spotkacie się o określonej godzinie.
3. Aby chronić się przed pigułką gwałtu, nie spuszczaaj swojego napoju z oka. Nie zostawiaj go na stoliku, np. gdy idziesz zatańczyć.
4. Nie przyjmuj drinków lub innych napojów od nieznanymi osób.
5. Jeśli coś wydaje Ci się podejrzane i źle się poczujesz, jak najszybciej zgłoś się do lekarza w towarzystwie zaufanej osoby lub zadzwoń na pogotowie.
6. Nie wracaj sama/sam do domu.
7. Unikaj ustronnych miejsc, przebywaj wśród ludzi.

Młodsze dzieci przed wakacjami warto uczulić na kontakty z obcymi osobami.

UŻYWKI

Wakacje to dla wielu młodych ludzi czas eksperymentowania, także z substancjami psychoaktywnymi, takimi jak alkohol, papierosy, narkotyki. Rozmawiając z uczniami przed zakończeniem roku szkolnego, warto uświadomić im inne niż uzależnienie niebezpieczeństwo związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych. Otóż alkohol i narkotyki wyłączają zdolność racjonalnego myślenia, przez co łatwiej podejmować działania ryzykowne, takie jak ryzykowne zachowania seksualne, działania niezgodne z prawem, niebezpieczne. Użytki często doprowadzają też do utraty kontroli nad sobą i własnym ciałem, utraty świadomości. Przykładowo, ofiary pigułki gwałtu opowiadają o tym, że wiedziały, co się z nimi działo, ale nie potrafiły przeciwstawić się temu ani uciec.

UCIECZKI

W czasie wakacji wzrasta liczba dzieci uciekających z domu. Podczas zebrań z rodzicami i spotkań z uczniami warto omówić powody ucieczek i sposoby rozwiązywania tego problemu. Powodów opuszczenia domu jest kilka.

Nastolatki uciekają, gdy czują złość wobec rodziców, gdy uważają, że ich potrzeby są lekceważone, albo gdy doświadczają samotności, emocjonalnego opuszczenia przez rodziców. Kolejnym powodem jest konflikt z rodzicami, gdy są oni zbyt rygorystyczni, nie zauważają potrzeb dziecka, rzadko liczą się z jego opiniami, odmawiają prawa do własnego zdania. Nastolatki w takich rodzinach czują się zniewolone, usidlone, poszukują wolności i dlatego decydują się na ucieczkę.

Młodsze dzieci opuszczają dom, gdy czują się zagrożone, doświadczają przemocy fizycznej i psychicznej, są molestowane, doświadczają ciągłych kłótni. Dzieci uciekają, gdy nie

Lato sprzyja zdobywaniu przez dzieci i młodzież nowych doświadczeń



mają pomocy ze strony dorosłych, gdy czują się niepotrzebne, mają poczucie, że nikt nie zauważy ich zniknięcia. Tylko czasami zdarza się, że ucieczka z domu związana jest z potrzebą przeżycia przygody, doświadczenia wolności, dreszczu emocji, skosztowania zakazanego owocu.



Podczas spotkań z rodzicami warto uczulić ich na potrzebę budowania dobrej relacji z dzieckiem, obdarzania go uwagą, dzielenia się z nim czasem wolnym. Dobrze jest też przekazać opiekunom

informacje o działalności Fundacji Itaka, zajmującej się pomocą w odnajdywaniu zaginionych. Na stronie www.nieuciekaj.pl znajduje się wiele materiałów dla rodziców; warto także podać im telefon zaufania dla rodziców poszukujących zaginionych nastolatków (116 000).

Zajęcia z dziećmi dotyczące ucieczek powinny przede wszystkim wskazywać im inne sposoby „poszukiwania pomocy”. Należy przekazać podopiecznym informacje o pracy psychologa i pedagoga szkolnego, numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży (116 111, 116 123). Na wskazanej wyżej stronie internetowej znajdują się także materiały dla nauczycieli, pomagające w przeprowadzeniu takich lekcji.

JAK ROZMAWIAĆ

Przygotowując się do spotkania z uczniami na temat bezpieczeństwa w trakcie wakacji, trzeba zastanowić się nad tym, w jaki sposób najskuteczniej do nich dotrzeć. Jakiego rodzaju argumenty najlepiej będą do nich przemawiać? Ważne jest, by podawane informacje były dostosowane do wieku odbiorców.

Rozmowa z uczniami o bezpieczeństwie wydaje się dość łatwa. Na ogół całkiem dobrze przyjmują oni argumenty podawane przez dorosłych, przygotowując się do spotkania z tą grupą trzeba jednak dokładnie dobierać przykłady, tak aby przemawiały one do wyobraźni dzieci, ale ich nie przerażały. Nie powinno się opisywać ze szczegółami tragicznych wypadków z udziałem dzieci ani podawać policyjnych statystyk. Rozmawiając ze starszymi podopiecznymi, a zwłaszcza z młodzieżą, nie można ograniczać się do podawania zasad i moralizowania – ważne jest pozostawienie młodym ludziom miejsca na dyskusję, wymianę argumentów i samodzielne podejmowanie decyzji.

Do pierwszych samodzielnych wyjazdów trzeba przygotowywać dzieci i młodzież małymi krokami przez cały rok.

Rozmowa o bezpieczeństwie najczęściej kojarzy się uczniom z wymienianiem zagrożeń, zakazów i nakazów. Zazwyczaj po krótkiej chwili tracą oni zainteresowanie tak zaprezentowanym tematem. Proste przypominanie obowiązujących zasad czy nawet najlepszych porad także nie skupi na dłużej uwagi uczniów. Jak wobec tego przekazywać ważne informacje na temat zasad bezpieczeństwa?

W rozmowach z najmłodszymi dziećmi dobrze sprawdza się wprowadzenie postaci przyjaznego bohatera, prezentującego pożądane zachowania, z którym uczniowie mogą się identyfikować i w ten sposób przyjmować pozytywne wzorce. Do starszych uczniów szkół podstawowych najlepiej przemawiają podawane przykłady, opisujące pozytywne zachowania ich rówieśników, np. chłopca, który, dzwoniąc po straż pożarną, uratował mieszkańców kamienicy. W rozmowie z nastolatkami dobrze odwoływać się do przykładów z życia ich rówieśników, pokazując w ten sposób negatywne konsekwencje ryzykownych zachowań. Im bardziej szczegółowo opisany jest bohater, a historia bardziej rzeczywista i pozwalająca wczuć się w sytuację postaci, tym lepiej przemawiać będzie do wyobraźni słuchaczy.

Rozmawiając, zwłaszcza ze starszymi uczniami, warto dać im przestrzeń na własne przemyślenia, uwagi, argumenty. Dobrym sposobem jest praca nad przypadkami – podczas zajęć podopieczni otrzymują opis zdarzenia z prośbą o przewidzenie konsekwencji takiego zachowania i wypracowanie w grupach najlepszych sposobów rozwiązania problemu. Jeśli sugerowane rozwiązanie wydają się nauczycielowi kontrowersyjne, powinien poprosić uczniów o przedstawienie argumentów przemawiających na korzyść zaproponowanego wyjścia z sytuacji.

W rozmowach ze starszymi uczniami o zachowaniach ryzykownych i bezpiecznym spędzaniu czasu konieczne jest uświadomienie im **konsekwencji prawnych** ich zachowań. Młodzi ludzie często nie zdają sobie sprawy z tego, że wiele podejmowanych przez nich działań jest zagrożonych karą. Często, aby kupić alkohol w sklepie, uczniowie przerabiają datę urodzenia w legitymacji szkolnej – jest to fałszowanie dokumentów, zagrożone karą od trzech miesięcy do pięciu lat pozbawienia wolności. Poczęstowanie kogoś np. skretem z marihuany to udzielanie innej osobie środka odurzającego i jest zagrożone karą do trzech lat pozbawienia wolności, a jeśli częstowany jest osobą nieletnią (poniżej 16. roku życia) – do ośmiu lat pozbawienia wolności. Pozbawienie wolności do roku grozi również za jazdę rowerem pod wpływem alkoholu, ponieważ jest to prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości.

Zajęcia uczące bezpiecznego zachowania podczas wakacji powinny przede wszystkim uświadamiać dzieciom i młodzieży, że w żadnej sytuacji – nawet w trakcie odpoczynku – nikt nie jest zwolniony z myślenia. Dobrze przekazać podopiecznym, że „bezpiecznie” wcale nie musi oznaczać „nudno” – dlatego warto rozmawiać też o pozytywnych przykładach spędzania wolnego czasu i promować to, co ciekawe i bezpieczne.

Przypisy:

¹ Na podstawie Dekalogu Komisji Turystyki Górskiej Zarządu Głównego PTTK.

Anna Tulczyńska

Psycholog, psychoterapeuta behawioralno-poznawczy, socjoterapeuta, ma wieloletnie doświadczenie w pracy z młodzieżą i rodzicami. Od 14 lat pracuje w jednym z warszawskich liceów, a także w Ośrodku Promocji Talentów. Prowadzi szkolenia i warsztaty dla nauczycieli w całej Polsce

Załącznikami do artykułu są scenariusze lekcji wychowawczych. Znajdą je Państwo w dziale Teczka wychowawcy (s. 55–58).