

IX WOJEWÓDZKI ZJAZD
LIDERÓW MŁODZIEŻOWYCH

Szacunek Otwartość Różnorodność

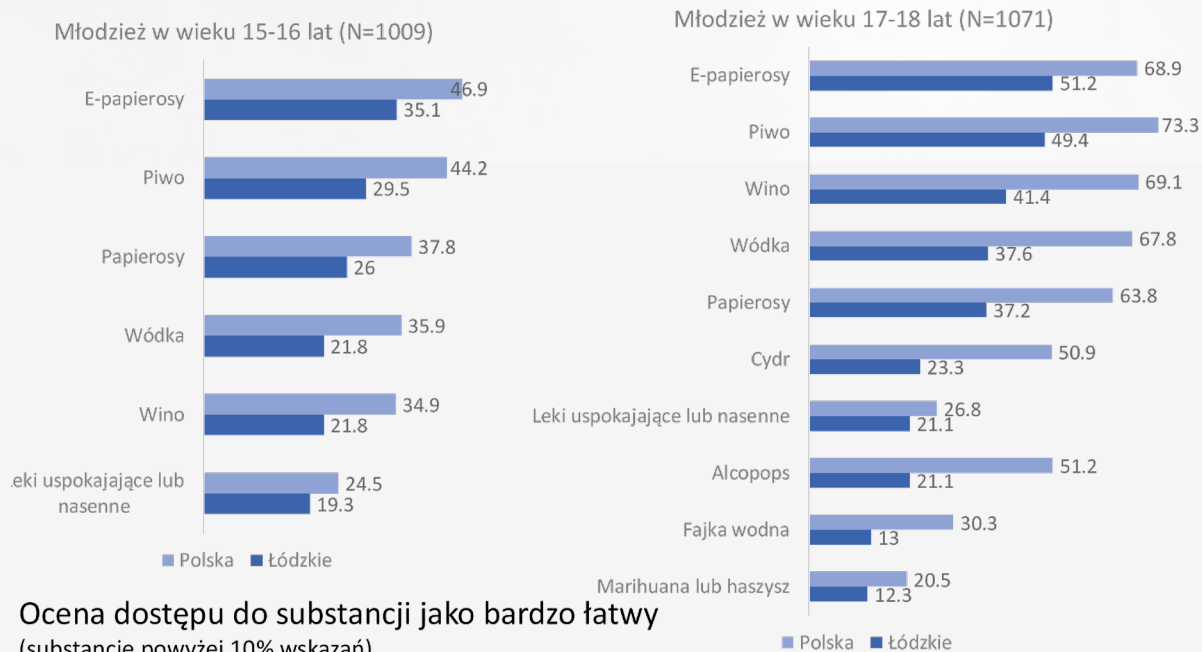
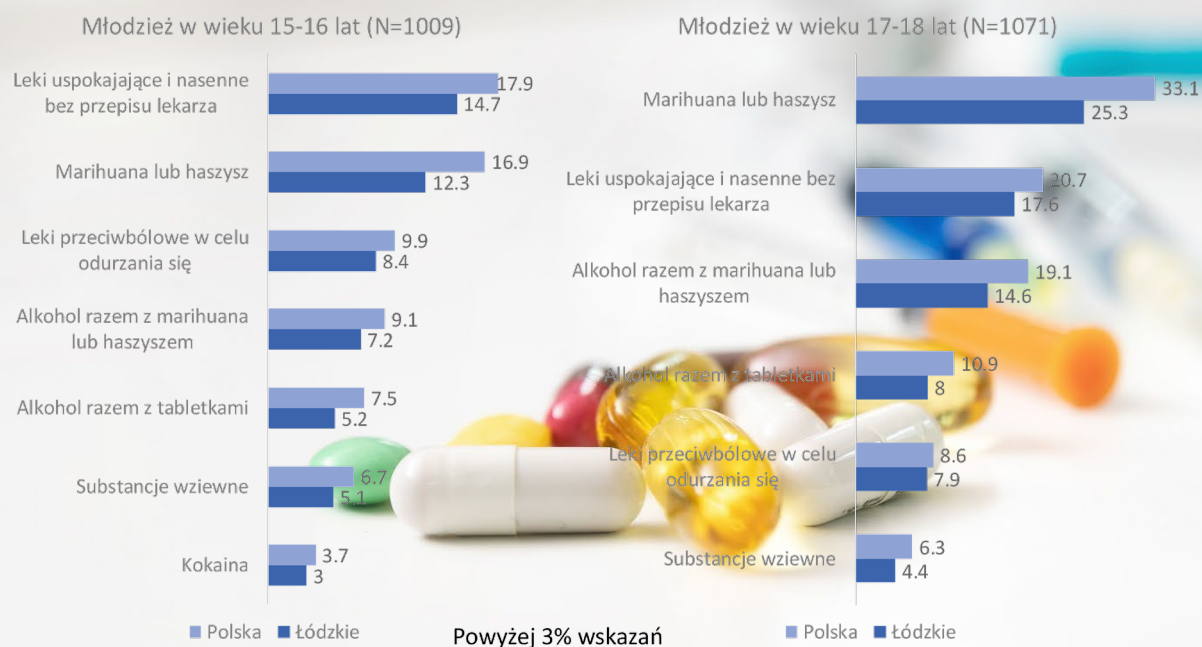
Uroczysko Porszewice
6-10.10.2025

Spis treści:

Skala zażywania substancji psychoaktywnych	str. 2
Konsekwencje zdrowotne używania alkoholu i narkotyków w świetle aktualnych badań. Wywiad z dr Marcinem Szulcem	str. 5
Ukryte pułapki: fonoholizm, media (anty)społecznościowe, gry, media. Wywiad z Pauliną Szymańską	str. 7
Cyberbulling. Wywiad z dr n. med. Rafałem Szmajdą	str. 9
Dlaczego się uzależniamy? Wywiad z dr hab. Robertem Bieleckim.....	str. 12
Nie potrzebuję używek - budowanie tożsamości poza schematem - jak nie dać się presji rówieśniczej. Wywiad z Joanną Roch	str. 13
Kiedy impreza boli – alkohol, narkotyki i granice bezpieczeństwa Rozmowa z Olą Miklaszewską: psycholożką i seksuolożką.....	str. 16
W poszukiwaniu dopaminy.....	str. 17
Spotkanie z ciekawym człowiekiem - rozmowa z Krzysztofem Chojeckim (znanym jako Pan Pistacja)	str. 18
Najbardziej fantastyczne 5 dni każdego roku... Rozmowa z Andrzejem Melsonem, nauczycielem z XXVI LO w Łodzi.....	str. 19



Skala zażywania substancji psychoaktywnych



Używanie leków uspokajających i nasennych w celach medycznych jest bardziej rozpowszechnione wśród dziewcząt niż wśród chłopców.



Wśród młodzieży piwo jest najczęściej spożywanym alkoholem (40%), następnie mocne alkohole (35%), wino znalazło się na trzecim miejscu (25%).

24% młodszych uczniów w województwie łódzkim doświadczyło epizodu intensywnego picia (5+ drinków) w ciągu ostatnich 30 dni.

W starszej grupie było to już 50% uczniów.



Dopalacze (smart drugs, legal highs) to preparaty zawierające w swym składzie substancje psychoaktywne nie objęte kontrolą prawną.

Do używania dopalaczy, chociaż raz w życiu, przyznało się:

- 4,6% piętnasto-szesnastolatków
- 2,9% siedemnasto-osiemnastolatków.

Najczęściej były to:

- Mieszanki ziołowe do palenia
- Proszki, kryształki lub tabletki
- Płyny

Doświadczania problemów związanych z zażywaniem środków psychoaktywnych:

- Bójka
- Wypadek lub uszkodzenie ciała
- Zniszczenie rzeczy lub ubrania
- Poważna kłótnia
- Stałe(a)ś się ofiarą rabunku lub kradzieży
- Kłopoty z policją
- Korzystanie z pomocy medycznej z powodu zatrucia, wypadku lub uszkodzenia ciała
- Seks bez zabezpieczenia (bez antykoncepcji)
- Niechciane przez Ciebie doświadczenia seksualne
- Samouszkodzenia
- Kierowanie pojazdem będąc pod wpływem substancji
- Pływanie będąc pod wpływem substancji

Źródło: Badanie: "Zachowania ryzykowne i używanie substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną - 2025"

Wartość unijnego rynku detalicznej sprzedaży narkotyków w krajach UE szacuje się na ponad 30 miliardów euro – wynika z raportu Europol i Europejskiego Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii (EMCDDA).

Konsumpcja narkotyków

87,4 mln dorosłych Europejczyków przynajmniej raz w życiu zażyło narkotyki



31%
ludności UE



60%
to mężczyźni
40%
to kobiety

Konsekwencje zdrowotne używania alkoholu i narkotyków w świetle aktualnych badań

**dr Marcin Szulc,
prof. UG**

Proszę opowiedzieć nam parę słów o sobie, i o tym jak to się w ogóle stało, że prowadzi Pan wykłady dla młodzieży?

Wydaje mi się, że wynika to z tego, że ja cały czas mam mózg - nastolatka mówi doktor Marcin Szulc, zwracając uwagę, że choć bardzo dobrze czuje się w towarzystwie młodzieży, to jednocześnie zdaje sobie sprawę, że ze względu na bardziej rozwinięty mózg - widzi więcej zagrożeń i chciałby dać młodzieży więcej poczucia bezpieczeństwa.

Chciałbym Was uzbroić w narzędzia do radzenia sobie z byciem nastolatkiem.



Okres dorastania można określić dwoma słowami: chaos i nieprzewidywalność.

Czy wyniki aktualnych badań różnią się od tych sprzed 10 czy 20 lat?

Doktor Szulc przywołuje przykład, że kiedyś uważano, że substancje psychodeliczne są czymś korzystnym, a współczesne badania temu zaprzeczają.

Czy istnieje bezpieczne przyjmowanie substancji psychoaktywnych?

Zdecydowanie nie - istnieją tylko stopnie ryzyka. Nie ma przyjmowania leków bez skutków ubocznych, tak samo jest z narkotykami tylko bardziej niebezpiecznie - bo nie do końca wiemy co w nich jest.

Szulc zwraca uwagę, że producentami narkotyków nie są osoby, którym choćby w najmniejszym stopniu zależy na zdrowiu konsumenta. A jako największe ryzyko dla młodzieży wskazuje występowanie tzw. skoncentrowanych kieszeni, czyli fragmentów narkotyków o nawet 100-krotnym stężeniu, śmiertelnie groźnym dla zdrowia i życia.

Legalizowanie marihuany w celach medycznych - hit czy kit?

*Jednak kit! - doktor Marcin Szulc uważa także, że **samo pojęcie "medyczna marihuana" jest bałamutne.** W Jego ocenie entuzjaści marihuany cynicznie wykorzystują osoby chore, którym przetwory z konopi mogą sprzyjać. **Więc nie medyczna marihuana, a lekarstwa produkowane na bazie związków zawartych w konopiach** - podsumowuje dr Szulc.*

Czy e-papierosy są rzeczywiście mniej szkodliwe niż tradycyjne?

Zwykły papieros zawiera więcej związków toksycznych, natomiast szkodliwość e-papierosa polega na tym, że nie ma wyraźnego końca jego palenia.

W efekcie - przy paleniu e-papierosa przyjmujemy więcej nikotyny niż przy paleniu tradycyjnych papierosów.

*Młodzi ludzie korzystający z elektronicznych papierosów często i tak w końcu sięgają po tradycyjne. Wyniki badań świadczą o tym, że **e-papierosy są najczęstszym powodem zachorowań na białaczkę wśród młodzieży.***

Dlaczego tak ważne jest zbudowanie zdrowej relacji z bliskimi osobami? Czy relacje międzyludzkie to rzeczywiście recepta na problemy i rozterki?

Dobre relacje z drugim człowiekiem są kluczowym czynnikiem chroniącym nas i nasze zdrowie. W grupie, w której czujemy zaufanie jest bezpieczniej i zdrowiej - to właśnie chroni nas przez różnymi zewnętrznymi zagrożeniami.

Rozmawiała:
Nela Tomaszewska



Ukryte pułapki: fonoholizm, media (anty)społecznościowe, gry, media

Paulina Szymańska UŁ



Fonoholizm nie jest jakąś oddzielną jednostką chorobową, natomiast jest pewnym nowym problemem, nowym zjawiskiem, z którym powoli próbujemy sobie radzić.

Objawy które się pojawiają, są bliskie innym uzależnieniom, natomiast formalnie w klasyfikacji jeszcze się nie pojawia jako oddzielna jednostka chorobowa.

A więc co jest dla nas tak pociągającego w telefonie? Przede wszystkim to urządzenie bardzo dobrze steruje naszą uwagę. **Twórcy aplikacji doskonale znają mechanizmy, które sterują naszą uwagę i po prostu pełnymi garściami z nich korzystają, po to byśmy jak najczęściej po telefon sięgali.**

Choćby kwestia scrollowania, które jest niedokończone, zmusza nas do ciągłego podążania wraz ze scrollowaną treścią. Mamy też tendencję do powracania cały czas i sprawdzania, wciąga nas ten proces.

Przy okazji jednak tracimy też kontrolę, treści w mediach społecznościowych ładują się automatycznie, są dla nas przygotowane przez skomplikowane algorytmy - to nie my odpowiadamy za ich wybór, stajemy się trochę bezwolnym odbiorcą, a treści są poza naszą kontrolą.

Jesteśmy też ciągle w trybie "Always on", cały czas w kontakcie, cały czas dostępni i w sytuacji gdy np. nie jesteśmy w stanie się do kogoś dodzwonić- powoduje to naszą irytację i katastroficzne myśli. Musiało przecież stać coś nadzwyczajnego, wypadek czy inne nieszczęśliwe zdarzenie, bo przecież niemożliwe, aby ktoś nie odbierał/ nie odpisywał. Nieustannie zerkamy na swój telefon, jesteśmy cały czas w napięciu, w pobudzeniu, w gotowości aby ten kontakt się pojawił.

Symptomy uzależnienia:

CZAS - spędzamy coraz więcej czasu wpatrzeni w wyświetlacz

SYGNAŁY - bagatelizujemy otrzymywane sygnały z otoczenia, znajdujemy najróżniejsze usprawiedliwienia i wymówki

DYSKOMFORT - gdy NIE możemy sięgnąć do telefonu (np. zapomnieliśmy go z domu),

PRÓBA SIŁ - gdy trudno nam NIE sięgnąć do telefonu np. na dźwięk powiadomienia

Dbajmy o higienę cyfrową - nauczmy się wyznaczać sobie granicę. Trzeba przerwać to błędne koło - to od nas zależy w którym momencie je przerwiemy.

Cyberbullying

Wywiad z dr n. med. Rafałem Szmajdą



Co to jest cyberbullying?

Cyberbullying to nękanie kogoś za pomocą komunikacji cyfrowej, takiej jak wiadomości, komentarze, zdjęcia i filmy w Internecie, mediach społecznościowych czy grach. Jest to działanie powtarzalne, celowe, często anonimowe, które ma na celu poniżenie, sprawienie przykrości lub wywołanie strachu u ofiary.

Czyli według Pana cyberbullying to poważny problem?

Cyberbullying jest bardzo poważnym tematem, jest obiektem wielu badań społecznych. Bada się zarówno osoby dopuszczające się cyberbullyingu, jak i osoby które tego cyberbullyingu doświadczają.

Dużo ofiar cyberprzemocy popada w depresję, często przejawiają też zachowania autodestrukcyjne, jest im ciężko. niektóre ofiary cyberprzemocy mają myśli samobójcze albo wręcz są po próbach samobójczych.

Jak sobie radzić z cyberbullyingiem?

To splot wielu czynników. Próbuje się odbudować poczucie swojej wartości, wpłynąć na naszą samoocenę. Trzeba podejmować interwencję mającą na celu przerwanie tego zjawiska, poprzez np. współpracę z rodziną, szkołą czy też instytucjami które mają na celu zapobiegać cyberbullyingowi. Przede wszystkim nie możemy jako ofiara cyberprzemocy zostawać z tym problemem sami.

Jak powinien reagować świadek Cyberbullyingu?

Bycie świadkiem to skomplikowana sytuacja, bo ludzie doświadczający cyberbullyingu często o tym nie mówią. Nie mówią że dostają jakieś sms-y czy informacje na komunikatorach. Jakieś wiadomości obraźliwe czy poniżające. Ktoś się podszywa pod kogoś. Bardzo często otoczenie dowiaduje o takiej sytuacji dopiero po eskalacji. Czyli te osoby już ulegają presji, są szantażowane. Na pewno to są rzeczy które powinny trafiać do organów ścigania. Kiedy taka sytuacja za długo trwa, ofiary często mają zaburzenia lękowe i popadają w stan depresji. A więc kiedy jesteśmy w sytuacji świadka cyberprzemocy możemy np. zgłosić sytuację wychowawcy czy psychologowi szkolnemu.

Jeżeli jesteśmy zaproszeni na grupę przeznaczoną do Cyberbullyingu możemy tam dać - musimy za wszelką cenę bronić ofiary przed oprawcami.

Jak możemy przeciwdziałać na co dzień cyberprzemocy?

Przede wszystkim musimy reagować, nie wolno czekać aż sytuacja stanie się dramatyczna, powinniśmy wspierać ofiarę w każdy dostępny sposób.

Pamiętajmy też, że cyberprzemoc, która może prowadzić do poważnych problemów psychicznych, niesie za sobą także konsekwencje prawne, ponieważ w Polsce jest traktowana jako forma przestępstwa.

Rozmawiał:
Jan Opoka

Jeżeli widzisz w sieci coś co Cię niepokoi – nie wahaj się. Reaguj i zgłaszaj!

Gdzie?

Nielegalne treści w internecie:
<https://dyzurnet.pl>

Incydenty naruszające bezpieczeństwo w sieci:
<https://incydent.cert.pl>
cert@cert.pl

SMS-em: 799 448 084
(należy przekazać całą wiadomość w oryginalnej formie – nie wycinaj linku czy fragmentów)





Zgłaszaj

Obrażliwe komentarze czy wulgaryzmy należy zgłaszać do administratorów stron lub moderatorów forów dyskusyjnych. Najczęściej służą do tego specjalne przyciski lub formularze powiadomień. Jeśli ich nie ma, sprawdź dane zamieszczone w zakładce „Kontakt” danej witryny. Większość serwisów społecznościowych w swoich regulaminach ma zapisy dotyczące cyberprzemocy. Jeśli więc widzimy, że na danym portalu dochodzi do tego rodzaju zachowań, reagujemy.

Jak możesz zarejestrować dowody cyberprzemocy?

Nie kasuj. Zapisuj.

Jeśli jesteś ofiarą lub świadkiem tego rodzaju zachowań na stronach internetowych lub portalach społecznościowych – zachowaj kopię materiału, który widzisz na ekranie. Zrób zrzut ekranu, czyli print screen. Na klawiaturze znajdziesz odpowiedni przycisk, który pomoże to zrobić od ręki. Następnie wklej go w dokumencie Word, notatnika lub innego edytora tekstu, zapisz i jeśli chcesz - wydrukuj.

Ktoś wysyła Ci obraźliwe wiadomości sms? Nie kasuj ich. Zapisz wszystkie w pamięci telefonu – zarówno wiadomości tekstowe, jak i te nagrane na pocztę głosową.

Oprawca wykorzystuje pocztę e-mail? Zachowaj wiadomości. Uwaga! Całe wiadomości – nie tylko sam tekst. Pełna wiadomość zawiera informacje o jej pochodzeniu, a to ważne.

Pamiętaj - cyberprzemoc jest karalna!

6 czerwca 2011 r. weszła w życie poprawka do ustawy – Kodeks karny, uznająca cyberprzemoc w Polsce za czyn zabroniony. Obecnie czyn ten podlega karze na podstawie art. 190a Kodeksu Karnego (Uporczywe nękanie. Kradzież tożsamości).

Dlatego, przypadki cyberprzemocy, będące naruszeniem prawa (np. groźby karalne, propozycje seksualne, publikowanie nielegalnych treści itp.), powinny zostać zgłoszone na policję lub do prokuratury.

W imieniu osoby niepełnoletniej zgłoszenia dokonują rodzice lub opiekunowie prawni.

Dlaczego się uzależniamy?

dr hab. Robert Bielecki

Łatwo się uzależnić bo niestety rzeczy od których się uzależniamy zwykle kojarzą nam się z przyjemnością.

Podstawowy powód neurobiologiczny jest taki, że w naszym mózgu są ośrodki, które powodują odczuwanie przyjemności - to jest naturalne, potrzebne, wręcz niezbędne do tego żebyśmy żyli i funkcjonowali, ale niestety z tych samych ośrodków przyjemności korzystają wszelkiego rodzaju używki.

Wraz z rozwojem cywilizacji niektóre używki nieco tracą na znaczeniu (alkohol czy palenie tytoniu) ale za to wciąż pojawiają się nowe - jak choćby uzależnienia behawioralne (choćby uzależnienie od telefonu, gier) gdzie nie trzeba wprowadzać do swojego organizmu żadnej szkodliwej substancji - a uzależnienie postępuje bardzo szybko. To niestety dowód na podstępne działanie tych szlaków dopaminowych powodujących u człowieka uzależnienie.

Uzależnić się może każdy, w każdym wieku, ale najszybciej, najmocniej, najgłębiej i najintensywniej uzależnia się nastolatek.

Jest to związane z trwającą przebudową mózgu, który ostateczną dojrzałość osiąga (według ostatnich badań) co najmniej pomiędzy 23 - 25 rokiem życia, a nawet później. A zatem mózg nastolatka jest w okresie niestabilności, układ nagrody który w nim działa, funkcjonuje dużo mocniej, intensywniej, a układ kontroli jest z kolei jeszcze nie do końca wykształcony.

A photograph of Dr. Robert Bielecki, a man with a beard and glasses, wearing a dark suit jacket over a black shirt. He is holding a microphone in his right hand and gesturing with his left hand. In the background, there is a logo for 'Regionalne Centrum Polityki Społecznej' featuring stylized figures under an arch.

Dlatego okres dojrzewania jest kluczowym momentem aby uchronić młodych ludzi przed wejściem w nałóg, bo dzieje się to u nich szybko, mocno i trudno z tego wyjść...

Nie potrzebuję używek
budowanie tożsamości poza schematem
jak nie dać się presji rówieśniczej

Wywiad z Joanną Roch



Dlaczego postanowiła pani zostać psychoterapeutą oraz dlaczego zdecydowała się pani prowadzić warsztaty?



Na to pytanie, dlaczego zdecydowałam się być psychoterapeutą - mam różne odpowiedzi w zależności od tego, w jakim momencie życia odpowiadam. Teraz z perspektywy czasu myślę sobie, że zostałam psychoterapeutą, bo zawsze było dla mnie ważne, żeby mieć jakiś kawałek wpływu na to co się dzieje na świecie. Pomyślałam sobie, że to jest jakiś zawód, w którym pomagam ludziom układać sobie ich życia i jak oni będą układali życia, tak żeby było dla nich dobrze, to trochę na świecie też będzie lepiej. Taką mam fantazję na ten temat, nie wiem czy prawdziwą.

Jakbyś mnie zapytała za rok miałabym inną odpowiedź.

A warsztaty - **poczułam się bardzo zachęcona tym, w jaki sposób został mi zaprezentowany program tego zjazdu i pomyślałam, że jeśli będą tu młodzi ludzie, którzy chcą tego żeby tu być i chcą się nad sobą zastanawiać no to jest trudno o lepszą robotę.**



Jakie jest znaczenie tytułu zajęć "Nie potrzebuję używek - budowanie tożsamości poza schematem - jak nie dać się presji rówieśniczej"?



Ten tytuł trochę się wiąże z moim doświadczeniem pracy z nastolatkami doświadczeniem leczenia uzależnienia. Kiedy pracowałam na oddziale stacjonarnym, to takim ważnym pytaniem, które zadawaliśmy każdemu z ludzi, który przyjeżdżał na oddział w pracy terapeutycznej było pytanie: "Co właściwie dawały ci narkotyki?" albo "Po co sięgałeś po używki?".

To byli ludzie w takim wieku, w którym głównym zadaniem rozwojowym jest budowanie tożsamości i często okazywało się, że "ja sięgałem/am po używki, żeby być kimś w grupie, żeby być ważnym, żeby być znaczącym" i wtedy też ta optyka używek i związku z tożsamością była dla mnie szczególnie uwypuklona i myślę sobie, że wielu młodych ludzi właśnie w ramach poszukiwania odpowiedzi na pytania: "Kim jestem?", "Kim chcę być?", "Jaki jestem?", "Jaki chcę być?", właśnie wybiera też takie drogi, które nie do końca są dla nich zdrowe.

Czy jest związek między tożsamością i presją? Jak tak, to jaki?

Ale ciekawe pytanie! Można by było z różnych stron odpowiadać, ale powołam się na to co było dzisiaj naszą wspólną refleksją. **Presja społeczna, presja rówieśnicza jest takim zjawiskiem, którego nie możemy uniknąć. Natomiast być może możemy wybierać, jakiej presji będziemy ulegali.**

Jeśli będziemy ulegali takiej presji, która pomaga nam się rozwijać, jest inspirująca, pomaga nam się odnaleźć w społeczeństwie w sposób bezpieczny dla nas, to będziemy też w ten sposób budowali, kreowali swoją tożsamość. Natomiast, jeśli będziemy ulegali tym wątkom, które prowadzą do ryzykownych, niezdrowych zachowań to może być to zagrożeniem do budowania zdrowej tożsamości.

Nawiązując do tej "pozytywnej presji", czy rzeczywiście jest ona tak w 100% pozytywna? Czy nie niesie ze sobą jednak też negatywów?

Myślę, że sprawa jest bardzo złożona i że to jest bardzo ciekawe i słuszne pytanie. Moje osobiste myślenie o wszystkich zjawiskach na świecie jest takie, że one nigdy nie są w 100% jakieś i trochę tak jak padło na zajęciach, myślę sobie, że to zależy od tego jak osoba, która decyduje się ulegać pewnej presji na nią reaguje, jak sobie też radzi z naciskiem i pewnym stresem, który się pojawia, który może być rozwojowy, ale też na ile osoba, która ulega tej presji ma świadomość tego dokąd chce iść i co jest dla niej ważne. Jeśli to jest tak, że jest tylko presja i osoba, która jej ulega nie ma





świadomości tego (to się buduje oczywiście) co jest dla niego ważne, to jest takie ryzyko, że "obudzi się" w swoim życiu za lat kilka, kilkanaście i dojdzie do takiego wniosku, który zwykle bywa smutny, że żyje życiem, które ułożyli jej inni ludzie. Więc nawet w tej "pozytywnej presji" jeśli nie ma osobistej odpowiedzi na pytania: "Co jest dla mnie ważne?", "Dokąd chcę pójść?" kryje się według mnie pewne ryzyko.

Jaki jest najlepszy sposób na zachowanie/ochronę swoich wartości?

Pierwszy krok, o którym zapominamy, a jest podstawowy, to jest krok, który wykonaliście na warsztatach, czyli w ogóle określenie, co jest dla mnie ważne. Czasem mówimy o tym jak dbać o wartości, a nie pochylamy się nad tym, żeby się zastanowić: "co jest w ogóle dla mnie wartością?". Myślę sobie, że kiedy my już wiemy, co jest dla mnie istotne to warto sobie też te wartości przekładać na działania. Czyli jeśli ważna jest dla mnie rodzina, ważne jest dla mnie zdrowie to jakie moje działania będą sprzyjały temu żebym ja o tą wartość dbał/dbała. Kiedy my przekładami na pewne działania świat swoich wartości one zyskują jakiś taki rodzaj realnej obecności w naszym życiu.

Więc świadomość swoich wartości, dbałość w swoich codziennych zachowaniach, działaniach to będzie coś, co pomoże nam te wartości obronić, ale też myślę, że przydaje się nam też to co jeden z uczestników warsztatów powiedział na koniec - stanowczość.

W tej ściadze, którą się z wami podzieliłam na koniec jest też kilka takich stanowczych metod na to żeby powiedzieć "nie" wtedy kiedy chcemy powiedzieć "tak" swoim wartościom.



Czy zawsze jest sposób, żeby nie ulec presji otoczenia, czy czasami się po prostu nie da?

Myślę, że zawsze możemy podjąć decyzję. Czasem ta decyzja to będzie decyzja pt. "ja dzisiaj ulegam temu co proponujecie, ale nie wprowadzam się do tej krainy na stałe". Czyli wyobrażam sobie, że ludzie w różnych sytuacjach, nie będę podawała przykładów, bo one są często związane z dużymi trudami, czasem mają niewiele wyjść, żeby zadbać o swoje bezpieczeństwo inaczej niż ulegając presji i w imię np. swojego bezpieczeństwa, zdrowia, życia, wyobrażam sobie, że czasem rozsądnym wyjściem jest powiedzieć sobie - "tak, robię to co mi proponujecie" po to żeby potem móc dokonywać innych wyborów.



Rozmawiała:
Maja Olszewska



Kiedy impreza boli

– alkohol, narkotyki i granice bezpieczeństwa

Rozmowa z **Olą Miklaszewską:**
psycholożką i seksuolożką.

Dla mnie najważniejsze jest to, żeby nie przekłamywać rzeczywistości.

Mam świadomość, że młodzi ludzie imprezują, że na tych imprezach dzieją się różne rzeczy. Natomiast jeżeli już podejmą świadomą decyzję o tym, że ryzykują spożywając substancje psychoaktywne - to trzeba zrobić wszystko, żeby zmniejszyć skutki które mogą być tragiczne.

Od dawna pracuje Pani w tym zawodzie i sprawia to pani satysfakcję?

W 2009 r założyłam swój gabinet i od tamtego czasu praktykuje regularnie, prowadząc terapię indywidualną i zajęcia grupowe z młodzieżą. Jakby mi to nie sprawiało satysfakcji, to bym tego nie robiła! Bardzo lubię swój zawód, wierzę w swój zawód, bardzo lubię kontakt z ludźmi. Daje mi to dużo energii, siły i satysfakcji.

Dla mnie te warsztaty to jest super doświadczenie. W moim mieście i szkole ludzie są strasznie zamknięci na te tematy i nie ma mowy, żeby ktoś był tak otwarty na rozmowy jak tutaj.

Wierzę, że się to zmienia. Jestem też nauczycielką w szkole podstawowej i praca z człowiekiem jest czymś bardzo ważnym, bardzo dużo też uczę się od was - młodzieży. Ta otwartość to jestem po prostu ja. Tak pracuję, mnie raczej nie wrzucisz w garsonkę i obcasy. Jestem jaka jestem, dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem i mam nadzieję że to się wam kiedyś przyda.

Jesteście nowym pokoleniem spotkamy się tak za 5/10 lat, to może będziesz na moim miejscu i będziesz przekazywał swoje wartości, nie mówię że psychologiczne, można się dzielić pasją, dobrze że to docenicie, dostrzegacie, my też dostrzegamy w was wielki potencjał gdy rozmawiamy sobie z innymi wykładowcami - to jesteśmy zachwyceni jaki poziom reprezentujecie. Poza tym możecie się wymieniać doświadczeniami pomiędzy sobą, utrzymywać kontakty. Wykorzystujcie to.

Rozmawiał: **Kacper Rojewski**

Aby nie uzależnić się od naszych zjazdowych zajęć i warsztatów, postanowiliśmy poszukać dopaminy gdzie indziej...





Krzysztof Chojecki
znany też jako
"pan Pistacja",
założyciel kanału Pistacja
matematyka,
jest nauczycielem matematyki,
brał narkotyki, ale od 10 lat nie
bierze, mimo próby
samobójczej.
Rozmawia teraz z nami,
dlaczego nie warto brać
używek.

Dlaczego został Pan nauczycielem?

Bo lubię uczyć. Uczyłem na studiach żeby sobie dorobić i poczułem, że to lubię. Dlatego robię to co lubię.

Jaki ma pan sposób na dotarcie do uczniów i wytłumaczenie im ciężkiego tematu?

Powtarzam tak długo aż zrozumieją, czasami 5 razy tą samą rzecz. Staram się odnosić to czego się uczymy do życia i praktyki. Ale myślę, że docieram do ucznia przez to, że jestem w miarę ludzki, normalny, staram się ich traktować po partnersku i żeby mnie lubili, a jak mnie lubią to się uczą.

Kto prowadzi z panem kanał Pistacja?

Następne pytanie.

Co pan myśli o terapii i czy pan poleca?

Rekomenduję terapię wszystkim osobom, które czują, że nie są w stanie poradzić sobie z problemem samodzielnie lub przy pomocy przyjaciół i uważam, że terapia to świetne narzędzie do samopoznania.

Czy chciałby pan przestrzec młodych ludzi przed używkami czy jednak warto raz spróbować?

Nie wiem. Nie umiem odpowiadać na takie pytania, bo są trudne i cięży na nich ogromna odpowiedzialność. Odpowiem w ten sposób, że chciałbym, aby każda młoda osoba знаła konsekwencje stosowania używek, że jak się raz spróbuje to się chce kolejny raz i kolejny i to jest taka równia pochyła. Marzy mi się świat, w którym nie ma używek i w którym ludzie są szczęśliwi bez używek. Nie wiem czy to jest możliwe, ale chciałbym powiedzieć tu jak stary dziad - nie bierzcie narkotyków.

Ostatnie pytanie - Jak pan ocenia pracę z nami?

Marzę o tym, aby każde spotkanie z młodzieżą było tak jak z wami.

Rozmawiała:
Maja Olszewska

Najbardziej fantastyczne 5 dni każdego roku...

O kilka słów poprosiliśmy nauczyciela XXVILO w Łodzi – pana Andrzeja Melsona

Nauczyciel, to jeden z takich zawodów, który wymaga ciągłej nauki, zdobywania nowej wiedzy przez całe życie. Mimo że trzech lat brakuje mi do emerytury - bardzo lubię przyjeżdżać na zjazdy liderów (a jestem po raz drugi, a mam nadzieję, że nie po raz ostatni) bo nabieram tu takich umiejętności, o których nawet nie przypuszczałem, że mogę je nabyć. I nie tylko chodzi tu o prowadzących zajęcia, którzy są na prawdę z górnej półki, ale niezwykle inspirujące są dla mnie także rozmowy z innymi nauczycielami, wymiana doświadczeń i dobrych praktyk, pojawiają się praktyczne pomysły, jak możemy rozwiązywać pewne pojawiające się problemy i trudności w naszej pracy. Dla mnie - to największa wartość tych spotkań.

Efekt "wow" wywołało spotkanie z ciekawym gościem tegorocznego zjazdu Krzysztofem Chojeckim (znanym jako Pan Pistacja) - mam w klasie uczniów, którzy mają zdiagnozowany zespół Aspergera i to dzięki temu spotkaniu, zupełnie inaczej spojrzałem na ten problem i moich uczniów..

Myślę, że z punktu widzenia zawodowego jest to dla mnie najbardziej fantastyczne 5 dni każdego roku...



organizatorem

**IX Wojewódzkiego Zjazdu Liderów Młodzieżowych
„Szacunek, Otwartość, Różnorodność – Liderzy wobec wyzwań
młodości”**

było:

Regionalne Centrum Polityki Społecznej w Łodzi

Każdego dnia pomagamy organizować wsparcie dla dzieci,
osób starszych i niepełnosprawnych.

Podejmujemy wiele własnych inicjatyw,
aby pomóc tym, którzy potrzebują.

Uwielbiamy ludzi i to właśnie oni są naszą pasją.

W naszym zespole zebraliśmy specjalistów od organizacji wsparcia
na wielu różnych płaszczyznach, tak aby nikogo nie pominąć.

**Współpracujemy z instytucjami i organizacjami pozarządowymi dążąc
razem do wspólnego celu - niech każdy mieszkaniec województwa
łódzkiego wie, że nie jest sam.**



Regionalne
Centrum
Polityki
Społecznej w Łodzi

#PomagamyPomagać

ul. Snycerska 8
91-302 Łódź
tel. (+42) 203 48 00
www.rcpslodz.pl
info@rcpslodz.pl

Patronat: Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego