



8. VESZÉLYKERESŐ

Háttér-információ

A következő viselkedésformákról fogunk beszélgetni:

- dohányzás
- alkoholfogyasztás
- szexuális élet túl fiatal korban
- drogozás: marihuána, XTC (extasy), kokain, stb.

Szerhasználat:

Társadalmunkban könnyű alkoholhoz, drogokhoz és dohányhoz jutni. A mai fiatalok gyakran azért dolgoznak, hogy legyen pénzük alkoholra, drogokra és cigarettára. Ha egy tinit nem terelnek megfelelően a helyes útra, gyakran az alkohol, a drogok vagy a dohányzás rabjává válhat.

Nagyon fontos a drogok használata előtt meggondolni, hogy bármilyen anyag használatával a fejlődés bizonyos módja aktiválódik, mások viszont leállnak.

Például: marihuána, vagy fű

- Megváltozik a viselkedés és az észlelés.
- Megváltoznak a szokásaid, tevékenységeid.
- Ez megváltoztatja az érzékszervi, érzelmi és kognitív behatásokat.
- Még inkább megváltoznak az agyi érzékelés ingerei és az agyi aktivitás.
- Így az agy egy irányba fejlődik, a fejlődés más irányú lehetőségét biztosító idegpályák bezáródnak (mivel nincsenek használatban).

Analógia:

Lásd az esőerdőt, amit egy út építése miatt vágta ki. Már nincs visszaút, miután a többszáz-éves fákat kivágták. Egy újabb erdő egészen máshogy fog kinézni.

A kábító-szerhasználat lelassítja a helyes értékítéletet, a rendszeres tevékenységeket, a problémamegoldó képességet és a célok értékelését kialakító alapvető folyamatokat.

A személyiség segít:

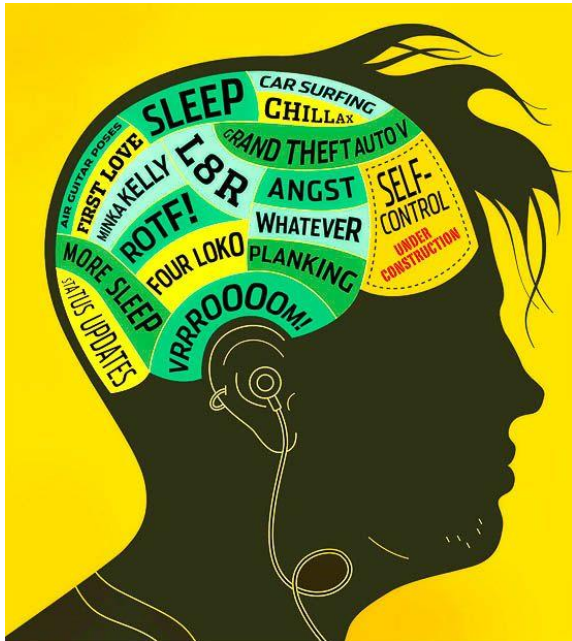
A helyes önértékelés, az önfegyelem, a kommunikáció, a gondoskodás és a tisztelet, a szülők és a kortársak példája mind számít. A tinédzserek kíváncsiak és az ítélőképességük még kevésbé fejlett.

Serdülőkorban fedezzük fel, mit tartunk fontosnak. A tinik egyre többször hoznak saját döntéseket és megtanulják, hogyan alakítsák ezeket a választásokat az életben. Nem elegendő a szülei által felállított szabályok ismerete. Rá kell jönniük, milyen törvényszerűségek és értékek fontosak a döntések meghozatalában. Az ő érdeküket szolgálja, ha hasonló az értékrendjük.

A tinik kíváncsiak és új élményekre, új kapcsolatokra, veszélyes, a szülei vagy más felnőttek által tiltott, izgalmas tevékenységekre vágnak.

Megváltoztathatja a tinédzser fejlődését, ha hosszabb ideig nem alussza ki magát, vagy drogokat használ, mint pl. marihuána, kokain, vagy extasy. Az egész kortárs-csoportnak meg kell tanítani, hogy milyen következményekkel járhat mindez és ösztönözni kell őket az ilyen ingerekkel szembeni ellenállás kifejtésére. Meg kell tanulniuk dönteni: Tényleg ezt akarom?

A tinédzserek agyának magyarázata:



A tizenéves kor elején nagyon aktív a kockázatok jutalmazásában részt vevő központ (a limbikus rendszer). Az az agyi terület, amely az impulzusok szabályozásáért felelős és hosszabb távra összpontosít (a prefrontális agykéreg), majd csak később érik meg. Ez a magyarázata, hogy fiatalabb tinik több kockázatot vállalnak, mint az idősebbek. A tiniknek az is nagy érzelmi elégedettséget okoz, ha kockáztatnak és sikerrel járnak. A tizenévesek ezenkívül rendkívül fogékonyak a jutalmazásra és az azonnali megelégedettségre.

Egy kicsit idősebb korban már kifejlődik az önuralom képessége és a tinédzser képes felismerni az ok-okozati összefüggéseket.

Tanácsok: Legyen velük bizalmon alapuló kapcsolatunk!

- Mindig szánjunk időt a beszélgetésre!
- Maradjunk párbeszédben a tinivel (a szerrel való visszaélésről). Legyünk az a személy, akivel beszélhet, jelezzünk vissza neki.
- Érdeklődjünk: Mi olyan érdekes a határok feszegetésében és a folytonos újdonság-keresésben?
- Használjuk ki vitatkozás és érvelés iránti vágyát!
- Szembesítsük!
- Ösztönözzük!
- Informáljuk!
- Tegyük fel kérdéseket!

Vigasztalás: A legtöbb tinédzser nem merül el a drogozásban.

Alkohol és a tinik:

Adventistaként mindenkit lebeszélünk az alkohol, vagy egyéb olyan hozzászokáshoz vezető káros anyagok élvezetéről, ami elbódítja az agyunkat. Egészségügyi szempontból: hatása negatív (a francia paradoxon ellenére). Most ne részletezzük itt ezt a témát, hiszen a tinédzserekre összpontosítunk. A tizenéves agy érzékenyebb az alkohol, a drogok és a nikotin hatásaira. Négyyszer nagyobb eséllyel lesznek



alkoholproblémáik azoknak, akik 15 éves koruk előtt kezdték a szeszesital-fogyasztást, mint azoknak, akik 21 éves koruk után.

A tinik sokkal fogékonyabbak az alkohol hippokampuszra gyakorolt negatív hatásaira. Ez az agyi terület felelős a tanulásért, a memorizálásért és az emlékekért. A túlzott alkohol és drogfogyasztás tanulási nehézségeket okozhat.

A tizenévesekre kevésbé hat álmosítóan az alkohol, mint a felnőttekre. nem annyira fogékonyak az alkohol nyugtató hatására. Ez az álmosító hatás (a mérgezés miatt), megvéd a további ivástól. A tinik viszont sokkal több szeszesitalt ihatnak elalvás nélkül, és ezért nagyobb kognitív károsodásnak és esetleges agyi sérüléseknek vannak kitéve az alkoholmérgezés miatt.

Dohányzás:

A nikotin károsítja a sejteket és ez életre szóló sejtvesztést okoz. A nikotin az alkoholhoz hasonlóan leginkább a hippokampuszra hat (a tanulásért és memóriáért felelős agyi terület). Ezenkívül a dohányzó tinik nagyobb valószínűséggel esnek depresszióba és tapasztalnak remegést.

Drogok:

A kokain és az amfetaminok befolyásolják a dopaminszintet. A dopamin az a hormon, ami a jó közérzetünkért felelős. A tinik a jutalmazáskor élik át a dopamin hatását (jó érzést vált ki belőlük).

Ugyanez az érzés tapasztalható orgazmus esetén is. kellemes érzést ad az embernek.

A dopamin hatással van az ösztöneinkre, illetve a pozitív és negatív jutalom közötti különbséget felismerő képességünkre.

Milyen tizenévesek hajlamosak a drogozásra?

Szülői minta:

A szülők dohányoznak -> több dohányzó tini

A szülők alkoholizálnak -> a tinik már igen fiatalon isznak

Kortárs csoport:

- Kortárs csoportnyomás

- Segít, ha van még valaki rajtunk kívül a csoportban, aki nem dohányzik, vagy iszik.

Problémás tinédzserek:

- Otthoni problémák. Gondok a szülőkkel. Személyiségzavarral küzdő szülők.

- Örökbefogadott tinik.

- Az ADD-s, vagy ADHD-s (figyelemzavaros, és/vagy hiperaktív tinik hajlamosabbak a szerhasználatra.

Eddig az alkoholoról, a drogokról és a dohányról beszéltünk. Vannak azonban más egészségtelen szokások is, amelyek függőséghez vezethetnek: egyesek a Facebook rabjai, mások a WhatsApp-éi, vagy számítógépes játékok... stb veszik el az idejüket.

Védő hatással lehetnek például:

- a jó példát mutató szülők, akik beszélgetnek tini gyermekükkel

- naponta legalább egy közös, családi étkezés

- egy másik bizalmába avatott felnőtt (Talán éppen te vagy az!)

- részvétel a közösségi szolgálatokban



Teológiailag: HNA hitvallás

Isten arra hív bennünket, hogy kegyelmének fényében éljünk, tudatában annak, milyen végtelenül nagy árat fizetett megmentésünkért. A Szentlélek által dicsőítjük Istent értelmünkkel, testünkkel és lelkünkkel.

Istenfélő, jámbor életre hívtunk, hogy a bibliai elvekkel összhangban gondolkodjunk, érezzünk és cselekedjünk személyes és közösségi életünk minden területén. Hogy a Lélek kialakíthassa bennünk Urunk jellemét, csak olyan dolgokkal foglalkozunk, amelyek krisztusi tisztaságot, egészséget és örömet eredményeznek életünkben! Vagyis szórakozásunk és társasági életünknek meg kell felelnie a keresztyéni ízlés és szépség legmagasabb követelményének. Figyelembe véve a kulturális különbségeket, öltözetünk egyszerű, szerény, ízléses és ápoltságos legyen, azokhoz méltó, akiknek igazi szépsége nem külső ékességből, hanem a nemes, csendes lélek hervadhatatlan ragyogásában áll. Vagyis, mivel testünk a Szentlélek temploma, értelmesen kell gondot viselni róla. A megfelelő testmozgással és pihenéssel együtt a lehető legegészségesebb étrendet is el kell fogadnunk, és a Szentírásban meghatározott tisztátalan ételektől tartózkodnunk kell. Mivel az alkoholtartalmú italok, a dohányzás, a gyógyszerek és kábítószeres felelőtlen használata szervezetünkre ártalmas, ugyancsak tartózkodjunk ezektől. Inkább olyan dolgoknak adjunk helyet az életünkben, amelyek gondolatainkat és testünket Krisztus befolyása alá vonják, aki azt akarja, hogy jók, egészségesek és boldogok legyünk. (1Móz 7:2; 2Móz 20:15; 3Móz11:1-47; Zsolt 106:3; Róm 12:1, 2; 1Kor 6:19-20; 10:31; 2Kor 6:14-7:1; 10:5; Eféz 5:1-21; Fil 2:4; 4:8; 1Tim 2:9, 10; Titus 2:11-12; 1Pt 3:1-4; 1Jn 2:6; 3Jn 2)

Ebben a tanulmányban:

- Egy korábbi tanulmányban már foglalkoztunk az önbecsüléssel.
- Hogyan vonjuk be Istent a döntéseinkbe?

Program

Bemelegítés

Körben ülünk le.

Kérdezzük meg mindegyik résztvevőtől:

Leugranál egy magas hídról?

Miért tennéd? Miért nem tennéd?

Ha mindegyik lány ésszerűen döntött, próbáljuk ki ezt:

Mit tennél, ha lenne egy 16 éves bátyád/öcséd, aki le akar ugrani egy magas hídról?

Felnőttként foglalkoznunk kell a kívánsággal, hogy a tini egy magas hídról akar leugrani.

1. Egyszerűen megtilthatjuk (Tanács: ez legyen a legutolsó lehetőség – ha a többivel nem jártunk sikerrel, mivel kötelességünk megóvni a tinit a veszélyes tettektől.)
2. A legjobb lehetőség: beszéljünk a tinikkel, akik szeretnek vitatkozni és érvelni.



Elmagyarázhatjuk a lehetséges következményeket. Megkérhetjük a tinit, hogy képzelje maga elé a következményeket. Pl.: Képzeld csak el, mit látsz a földön, ha ledobsz az ötödik emeletről egy csomag vaját?

Utána ösztönözzük, hogy keressen másik (nem veszélyes) izgalmat.

Veszélykereső vagy!

Lásd a korábbi információkat! Röviden: a tinik kíváncsiak, szeretik az újdonságokat és a kockázatvállalást. Sokkal többet mernek, mint én. Nem bánom a kiszámított kockázatot (hullámvasút), de a trambulínon nagyon óvatos vagyok. A következő játékban a határokat fogjuk feszegetni.

Játék: Felelsz, vagy mersz?

Nyomtassuk ki és vágjuk szét az alábbi táblázatban szereplő kártyákat. Tegyük őket egy zsákba (vagy dobozba)!

A játék kezdetén kapcsoljunk be valamilyen zenét!

Adogassuk egymásnak a feladatos kártyákat tartalmazó zsákot, amíg a zene szól.

Amikor a zene elhallgat, mindenkinek meg kell állni és egyszerre felkiáltani: **Felelsz, vagy mersz?** Akinél a zsák maradt, szintén felkiált: Felelsz, vagy mersz? Majd húz egy kártyát a zsákból, és teljesítenie kell a feladatot, vagy megválaszolni a kérdést.

Használhatjuk az alant található kérdéseket és feladatokat, de magunk is kitalálhatunk hozzá még újabbakat.

AMIT MERNI KELL/FELADATOK

<p>Viselkedj kutyusként, hozz valamit a szádban, és tedd a tőled jobbra ülő ölébe!</p>	<p>Harapj bele egy szelet citromba!</p>	<p>Hívd fel egy barátodat és mintha ma lenne a születésnapja, énekelj el neki a Happy Birthday-t!</p>	<p>Öleld meg az összes fát az udvaron és mondd nekik, hogy szereted őket!</p>
<p>Énekelj el a gyermekkori kedvenc filmed főcímdalát – a gyerekkori hangodon!</p>	<p>Vedd le egyik társad zokniját a fogaddal! A tőled jobbra álló jelölje ki, hogy kiét.</p>	<p>A bal oldaladon álló rajzolja a következő tetoválást az alkarodra: 'I  _____'. és töltsd ki a szívecske utáni helyet!</p>	<p>Tedd az ujjad a füledbe, vedd ki és nyald meg!</p>
<p>Hámozz meg egy banánt – a lábaddal!</p>	<p>Tegyük fel, hogy beleolvastál a tőled jobbra álló lány naplójába. Meséld el a pikáns részleteket!</p>	<p>Tegyük fel, hogy divatszakértő vagy az akadémiai díjátadáson. Bíráld el a többiek ruházatát!</p>	<p>Húzd fel az orrod, és rőfögjél, mint egy malac! Szimatold végig a tőled balra állót!</p>
<p>Mindegyik társadról mondd el, szerinted melyik híres emberre hasonlít!</p>	<p>Szagold meg minden társad lábat és rangsorold a legjobbtól a legrosszabbig!</p>	<p>Puszild meg a meztelen talpadat!</p>	<p>30 másodperced van, hogy megnevettesd a tőled balra ülőt, amivel csak tudod.</p>
<p>Egyél meg egy kanál mustárt!</p>	<p>Hívd fel egy barátnődet és mondd el neki, mennyire izgatott vagy az e heti mogyoróvaj árleszállítás miatt!</p>	<p>Adjál mindenkinek egy cuki kis kedvenc (háziállat)-becenevet!</p>	<p>Egyél egy falat kekszet és próbálj meg közben fütyülni!</p>



A KÉRDÉSEK

Mi volt a leggonoszabb pletyka, amiben te is részt vettél, és kiról szólt?	Nevezd meg egy régebbi tettetted, amit soha többé nem akarsz elkövetni!	Bántál valaha is gonoszul valakivel az itt jelenlévők közül?	Inkább csúnya lennél egy jóképű férjjel, vagy szép egy csúnya férj oldalán?
Kit választanál a társaid közül, ha egy hétre be kellene zárkoznod valakivel ebbe a terembe, és miért éppen őt?	Mi volt a legmerészebb dolog, amit valaha is nyilvánosan tettél?	Mi volt a legrosszabb ajándék, amit valaha kaptál?	Beszélg életed legkínosabb pillanatáról!
Mi a legrosszabb félelmed?	Mikor voltál először szerelmes?	Megríkáttál valaha is valakit?	Rágyújtottál már valaha?
Ittál már szeszesitalt?	Kipróbáltál már valamilyen drogot?	Milyen tulajdonságot, jellemvonást szeretnél megváltoztatni magadban?	Mi volt a legvadabb, legőrültebb dolog, amit valaha tettél?
Belepisíltél valaha az uszoda vizébe?	Hazudtál valaha a barátnődnek?	Ittál valaha pezsgőt, vagy bort szilveszterkor?	Melyik állatéra hasonlít leginkább a személyiséged?



Befolyás alatt

A tinik kíváncsiak és hajlamosak a határokat feszegetni. Ez pozitív és természetes. Ez kapcsolatban áll az agy felépítésével. A kockázatvállalásért felelős területe hamar kialakul. Az impulzusok irányításáért felelős terület viszont később érlelődik. Emiatt fogékonyak a tinik jutalomra és az azonnali megelégedésre. A szülőknek tudniuk kell, hogy a tizenéveseknél a jutalmazás hatásosabb, mint a büntetés. Az önfegyelem képessége a kor előrehaladtával fejlődik és a tinédzser képes lesz az ok-okozati összefüggések felismerésére.

Előfordul, hogy a kockázat, amit a tini vállal, nem egészséges. Mint például az alkohol, a drogok és a dohányzás kipróbálása.

Szükségünk lesz:

- táblára
- krétára

A lányok írják fel a táblára a nevüket és a telefonszámukat! Ezután forogjanak körbe tízszer és utána gyorsan ismét írják fel ugyanazt! Hasonlítsuk össze az írásokat! Vitassuk meg, hogyan tükrözi ez a kísérlet a tudatmódosító szerek hatását.

Adventistaként helytelenítjük az alkohol és egyéb, az értelmünkre károsan ható addiktív szerek fogyasztását, mivel hatásuk egészségügyi szempontból negatív. Hölgyeim! Sajnos a lányok agya még érzékenyebb az alkohol, a drogok és a nikotin hatásaira.

Az agyatok tanulásért és emlékezésért felelős területe károsodhat az alkohol és a drogok hatására, ami tanulási nehézségekhez vezethet.

Az anyacsavar feltekerése

Próbáljunk ki egy másik kísérletet is!

Szükségünk lesz:

- két egyforma anyára és a hozzáillő csavarra
- két pár ujjatlan kesztyűre
- két napszemüvegre

Osszuk a résztvevőket 4-5 fős csoportokra!

Adjunk mindegyik csoportnak egy anyacsavart összecsavarva. Kérjük meg a lányokat, hogy mindenki csavarja le teljesen, majd vissza az anyát, csak utána adják tovább. Mondjuk el azt is, hogy mérni fogjuk az időt. Nyilvánvalóan az a csapat lesz a győztes, amelyik legelőször végez a feladattal.

Jegyezzük fel mindegyik csoport idejét!

A második fordulóban ugyanaz lesz a csapatok feladata, csak munkáskesztyűben kell dolgozniuk. A csavart és a kesztyűt mindig tovább kell adniuk, amikor végeztek.

Ismét jegyezzük fel a csapatok idejét!

Végül, az utolsó fordulóban ismét ugyanaz lesz a feladat, csak még sötét napszemüveget is kell viselniük és lekapcsoljuk a villanyt is. Ezután a kör után is jegyezzük fel a csapatok idejét!
Ezután kérjük meg a lányokat, hogy osszák meg egymással a tapasztalataikat. Vitassuk meg, hogyan tükrözik ezek a hátráltató tényezők a drogok és az az alkohol káros befolyását ránk olyan fontos tevékenységek közben, mint például az autóvezetés, vagy egyéb gépek kezelése.
Az alkohol egyéb hatásai az emberi szervezetre (érzékelés és viselkedés):

- csótlátás
- gondatlanság
- alkalmatlanság az autóvezetésre
- nyugtalanság
- koncentrációs zavar
- veszélyérzet kikapcsolása

A kortárs nyomás



Gyakran nehéz ellenállni és kitartani.

Feladatlap a tiniknek:

I. Olvassuk fel:



Jázmin kiváló csapatjátékos szellemben játszik az iskolai röplabda meccsen. Utána egyik barátnője írásban meghívja őt és még néhány barátot a házukba, mert a szülei elmentek otthonról. Jázmin barátnői el akarnak menni és őt is rá akarják beszélni, hogy menjen velük. Jázmin tudja, hogy a szülei nem engednék el egy felügyelet nélküli bulira, és hazavárják őt a meccs után. Mégis vívódik, hogy jó döntést hozzon.

II. Feladat: Írjátok egy bekezdést arról, miért lehet nehéz Jázminnak nemet mondani. Milyen módszerek segíthetnének neki ellenállni a kortársak nyomásának?

Fontoljátok meg a következő kérdéseket:

- Milyen lehetséges kockázatokkal járna, ha Jázmin elmenne a barátaival bulizni?
- Mit nyerne azzal, ha velük menne?
- Hogyan viszonyulnak a kockázatok az előnyökhöz?
- Milyen módszerek segíthetnének Jázminnak helyesen dönteni a kortárs-csoport nyomásával szemben?
- Befolyásolja Isten a döntéseidet?



Kockázatok:

Előnyök:

III. Ellenőrizzük a valóságban: Néhány mondatban írjátok le, mit mondanátok egy hasonló helyzetben, ami segítene ellenállni a csoport nyomásának!



A Szentírás igéivel foglaljuk össze a leckét:

Példabeszédek 19:20: „Engedj a tanácsnak, és vedd be az erkölcsi oktatást; hogy bölcs légy végre.”

Isten azt kéri tőlünk, hogy hallgassunk Rá és fogadjuk meg a tanácsát.

Jézus példát mutat nekünk, mit kell tennünk a döntéseink előtt:

Lukács 5:16: „De ő félrevonult a pusztába, és imádkozott.”

Időt kell tehát kérnünk, felhívni valakit, akiben megbízunk, újra átgondolni, mit kíván tőlünk Isten. És, imádkozni!

Imádság

Drága Uram!

Olyan gyakran kell választanom.

Olyan gyakran nem tudom, mit tegyek.

Erősíts meg kérlek, ha biztos vagyok a döntésemben.

Ám, ha félelem tör rám, kérlek, vedd el a félelmem.

Taníts meg, hogyan nyerjek időt Veled!

Taníts tisztánlátásra, kérlek!

Taníts a tisztaságra.

Bizonytalan vagyok, és félek.

De olyanná szeretnék válni, mint Te, Uram!

Segíts, hogy elfogadjam a jó tanácsot azoktól, akik szeretnek engem.

Segíts, hogy olyan legyek, akire hallgatni tudnak, amikor jól döntenek.

A Te akaratod legyen meg minden választásomban!

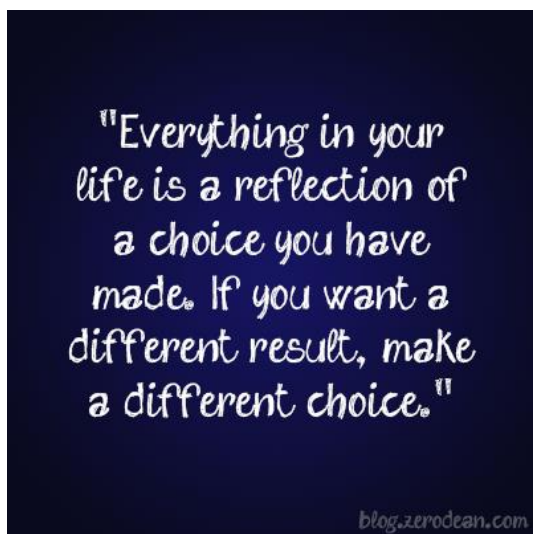
Jézus nevében

Ámen

Naplóbejegyzés

Határozzuk el most: Időt fogok kérni, ha nem vagyok biztos a döntésemben.
Részletezzük – hogyan kérhetünk gondolkodási időt?

Ajándékkártya:



Életedben minden a döntéseidet tükrözi. Hozz másfajta döntéseket, ha más eredményre vágysz!

Más források:

Érdekes játékot tiniknek a drogokról:

<https://teens.drugabuse.gov/games>

<https://learn.genetics.utah.edu/content/addiction/mouse/>

<https://teens.drugabuse.gov/blog/category/drug-facts>