

# ***Profilaktyka uzależnień***

## **Nie zmarnuj swojego życia**



**Jak pedagodzy reagują na "profilaktyczny" rap? Czy problemy młodzieży są takie same od morza do gór? Od czerwca 2018 projekt "Nie zmarnuj swojego życia" odwiedził 20000 uczniów w 120 szkołach i placówkach wychowawczych w całej Polsce. W każdej z nich raperzy z zespołu Rymcerze – Bęsiu i DJ Yonas – prowadzili zajęcia z uczniami poświęcone różnym formom uzależnień.**

Zamieszczamy krótki wywiad z Bęsiem i DJ Yonasem podsumowujący tegoroczną edycję projektu.

**Pod projektem "Nie zmarnuj swojego życia" podpisują się bardzo znani ludzie. Tomasz Adamek, Jerzy Dudek, Dominika Figurska, Marcin Kwaśny, Sonny Sandoval, Maciej Musiał. Jak udało Wam się ich namówić do wsparcia projektu?**

Bęsiu: Szukaliśmy osób ze świata muzyki, filmu i sportu, którzy mogą reprezentować to przesłanie o nie marnowaniu życia. Osób, których życie jest świadectwem dla ludzi, motywacją do spełniania swoich marzeń i przeciwstawieniu się zejściu na drogę uzależnień i przestępstw. Z każdym Ambasadorem spotkaliśmy się osobiście, aby opowiedzieć mu o nas i o tym co robimy. Cieszymy się, że grono wspierających ciągle się powiększa.

DJ Yonas: Pamiętam jak piłkarz Jerzy Dudek nagrywając dla nas krótki filmik przedstawił się jako były zawodnik klubów takich jak FC Liverpool, Real Madryt i... Concordia Knurów. To pokazuje młodym ludziom, że liczy się wytrwałość w zdobywaniu wielkiego celu małymi krokami. Wszyscy nasi Ambasadory mają wielkie serce dla dzieciaków!

### **Podczas spotkań gracie utwory ze swojego albumu muzycznego. Jak młodzież reaguje na te utwory?**

Bęsiu: Reakcje są ciekawe. Docieramy też do wielu miejsc, gdzie młodzi słyszą o nas po raz pierwszy. Po zagraniu utworów ich nastawienie się stopniowo zmienia, ponieważ mówimy o ich problemach ich językiem. Cała płyta jest oparta na historiach, które otrzymaliśmy od młodzieży po wcześniejszych spotkaniach.

**RYMcerze**  
(Bęsiu & DJ Yonas)

**NIE ZMARNUJ SWOJEGO ŻYCIA**

Projekt o charakterze profilaktycznym połączony z muzyką hip - hop'ową z wartościami prowadzony przez Bęsia i Dj'a Yonasa (Rymcerze).

**ORGANIZATORZY**  
Jedynym rozgłos  
FUNDACJA EDUKACJA Z WARTOŚCIAMI

**PATRONI**  
RZECZNE PRAWA EUROPEJSKA  
Fundacja Edukacja z Wartościami

**AMBASADORZY PROJEKTU**

SONNY SANDOVAL  
JERZY DUDEK  
MACIEJ MUSIAŁ  
MARCIN KWAŚNY  
TOMASZ ADAMEK  
DOMINIKA FIGURSKA

**WWW.RYMcerze.PL**

## **Młodość może być czasem pierwszego kontaktu z substancjami odurzającymi. Jak rodzice mogą przygotować młodzież do zetknięcia się z takim niebezpieczeństwem?**

Bęsiu: Odpowiedź jest jedna - rozmowa. Młody człowiek jest ciekawy świata, a najbardziej pociąga to co jest nieznanne. Dlatego rodzice powinni rozmawiać o tym czym są używki i jakie są skutki ich zażywania. Często zdarza się, że inicjatorem zaproszenia nas do naszej szkoły są właśnie rodzice, którzy przekazali pedagogom i dyrekcji informacje o naszym projekcie. Spotkania profilaktyczne może stanowić punkt odniesienia do tego, aby w porozmawiać o używkach i asertywności.

## **Czy problem stanowią także uzależnienie od internetu, komórek i gier komputerowych?**

DJ Yonas: W ciągu kilku miesięcy odwiedziliśmy 120 szkół i placówek wychowawczych. W każdym z tych miejsc pedagodzy podkreślali, że komórki są nadużywane przez podopiecznych. E-uzależnienia mogą działać tak samo destrukcyjnie jak narkotyki. Ważne, żeby pilnować siebie, by przerwy nie stała się samo-zniewoleniem. Trzeba zauważyć, że nowe technologie dają pewne możliwości, ale nie zawsze rozwijają przyjaźnie. Młody człowiek często czuje się bardziej samotny, bo tworzenie relacji przez Internet raczej nie jest przeżywaniem wspólnych przygód itp. Często dzieciaki na przerwach piszą do siebie wiadomości zamiast porozmawiać, uśmiechnąć się. W USA nazwano takie zjawisko phubbingiem. Komórki są pożyteczne, jeśli umiemy się w nich nie zatracić.

## **Czy pamiętacie najbardziej wzruszający moment podczas tych tegorocznych spotkań?**

Bęsiu: Jest mnóstwo sytuacji, które nas poruszają. Największą radością są dla nas czas po spotkaniu, kiedy podchodzą młodzi ludzie i mówią, że od teraz chcą walczyć o swoje życie. Często mówią, że daliśmy im motywację, by rzucić używki i rozwijać swoje talenty. Po wielu tygodniach dostajemy od nich wiadomości na Facebooku, w których informują nas swoich sukcesach. To napędza nas do działania.

## **Jakie słowa pedagogów skierowane do Was po spotkaniu zapadły Wam w pamięć?**

DJ Yonas: Nie jeden raz po spotkaniu usłyszeliśmy z ust pedagoga lub dyrektora słowa: "Nigdy nie słyszałem takiego skupienia i ciszy wśród moich uczniów". My chcemy wspierać grono pedagogiczne, a nie ich zastępować. Praca codzienna z uczniami jest najbardziej owocna.

## **Młodzi ludzie często są wystawiani na różne pokusy. Jak nauczyć nastolatka odmawiania?**

Bęsiu: Najlepiej służą do tego konkretne przykłady z życia. Młody człowiek może „przećwiczyć” odmawianie w małych sprawach w gronie znajomych. Nie zawsze musisz mieć ochotę pójść do jakiegoś miejsca lub spędzić czas w dany sposób. Asertywność jest potrzebna do poruszania się w takim świecie, w jakim teraz żyjemy. Często wiąże się to z wyśmianiem, krytyką lub nawet odrzuceniem. Na spotkaniach tłumaczymy młodym, że dzięki asertywności możemy lepiej wyrażać nasze emocje i być pewnym siebie. Mówimy im też o tym, że jedno spróbowanie substancji odurzających może skończyć się bardzo źle, a konsekwencje mogą ponosić do końca życia. Chodzi o to, żeby ostrzec i ich wyczulić na to, jakich mają przyjaciół i znajomych, aby unikać tych, którzy mogą ściągnąć na dno.

## Jakie macie plany dotyczące projektu na przyszły rok?

DJ Yonas: Tegoroczna edycja projektu dała nam mnóstwo nowych doświadczeń i radości. Po pięciu latach kochamy to co robimy jeszcze bardziej. W przyszłym roku chcemy odwiedzić młodzież w kolejnych miejscach w Polsce, by motywować ich do walki o swoją przyszłość. Jest to szansa dla całego zespołu ludzi, z którym pracujemy przy tym projekcie.



*Rozmawiał Mateusz Wiercioch*

\*\*\*

Organizatorem projektu jest Fundacja „Edukacja z Wartościami” (<https://ezw.edu.pl/>). Projekt "Rymcerze" jest współfinansowany ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Ministerstwo Sprawiedliwości.

Tekst źródłowy: edunews.pl <https://www.edunews.pl/narzedzia-i-projekty/projekty-edukacyjne/4495-nie-zmarnuj-swojego-zycia>

Informacja: I.Grabowiecka Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Brzegu Dolnym