



Unplugged

SKOLOTĀJA ROKASGRĀMATA

Profilakse skolā





Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Veselības ministrija

UNPLUGGED

Skolotāja rokasgrāmata

EU-DAP programma, atkarību izraisošo vielu profilakse Eiropā

Šī skolotāja rokasgrāmata ir izstrādāta UNPLUGGED programmas ietvaros un ir lietojama kopā ar darba burtnīcu un 47 kartīšu komplektu.

UNPLUGGED materiāli var tikt tulkoti un adaptēti sadarbībā ar EU-DAP. Tas nozīmē, ka uz versijām citās valodās ir attiecināmas EU-DAP OED Turīnā autortiesības.

© 2007, Turīna, EU-DAP pētījums

EU-DAP ir Eiropas Komisijas finansēts projekts (Kopienas sabiedrības veselības aizsardzības programma, 2002. gads, grants Nr. SPC 2002376, un Kopienas rīcības programma sabiedrības veselības aizsardzības jomā, 2003.–2008. gads, grants Nr. SPC 2005312). Publikācija atspoguļo autoru viedokli, un Komisija nav atbildīga par jebkāda veida iekļautās informācijas izmantošanu.

EU-DAP projekta materiālu tulkošana latviešu valodā finansēta ESF darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem." 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" ietvaros.

Programma tika adaptēta un pilotēta Latvijas vispārizglītojošajās mācību iestādēs 2021./2022. mācību gadā.

Materiāla saturs aktualizēts ESF Plus projektā Nr. 4.1.2.1. "Nacionāla mēroga veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi".

Materiālus ir iespējams bez maksas lejupielādēt vietnēs: www.spkc.gov.lv un www.esparveselibu.lv.



SKOLOTĀJA ROKASGRĀMATA

Profilakse skolā

Sveiks, skolotāj!

Šī programma skolām nodrošina mācību materiālus, lai divpadsmit nodarbībās apgūtu tādas tēmas kā sociālā ietekme, dzīves prasmes un atkarību izraisošo vielu profilakse. Šajā ievadā ir iekļauta pamatinformācija un konkrēti ieteikumi aktivitāšu īstenošanai klasē.

Profilakse agrīnā vecumā

Ja vēlamies, lai profilaktiskie pasākumi spētu ietekmēt pusaudžu uzvedību, mums ir jākoncentrējas uz pirmajiem pusaudžu gadiem. Cigarettes, alkohols un atsevišķi medikamenti ir atkarību izraisošās vielas, kuras pusaudži, iespējams, jau ir pamēģinājuši. Arī marihuāna vai citas nelegālās narkotikas aizvien vairāk kļūst par daļu no pusaudžu pasaules pieredzes. Lai gan UNPLUGGED nodarbībās esam iekļāvuši informāciju par atkarību izraisošo vielu nelabvēlīgo ietekmi uz veselību, zinām, ka informācijas apguve ir visefektīvākā, ja skolēni to var integrēt ikdienas dzīvē un apspriest ar vienaudžiem.

Tieši tāpēc nodarbībās informācija tiek apgūta kopā ar personīgajām un sociālajām prasmēm. Šāda veida profilakses programmas ir labi piemērotas agrīnos skolas gadus skolēniem vecumā no 12 līdz 14 gadiem. Šajā posmā skolotājiem ar skolēniem ir ciešāka saikne un padziļinātāka izpratne par skolēnu prasmēm un attieksmi. Kā skolotājam jums ir iespējas iesaistīt skolēnus, sasaistot nodarbībā apgūto ar to, ko skolēni jau zina, un izvirzot reālus mērķus.

Interaktīvā apguve

UNPLUGGED programma ir sagatavota divpadsmit nodarbībām, kas ļauj īstenot programmu vienā skolas mācību gada semestrī. Esam izstrādājuši interaktīvas apmācības UNPLUGGED programmas īstenošanas apguvei un ļoti iesakām visiem skolotājiem tajās piedalīties. Apmācību laikā skolotāji tiek iepazīstināti ar nodarbību pamatinformāciju un struktūru, kā arī ar attieksmi un metodiku, kas ir nepieciešama, lai strādātu ar sociālajām prasmēm un kognitīvo sociālo ietekmi. Interaktivitāte ir UNPLUGGED programmas darbības pamatā, jo šī programma iekļauj vairāk nekā tikai jautājumus un atbildes: tā māca skolēniem sarunāties un kopīgi strādāt pozitīva rezultāta sasniegšanai.

Sagatavošanās darbam

Šīs rokasgrāmatas ievads izskaidro programmas teorētisko pamatu. Pirms sākat darbu, iepazīstieties ar to, kā programma veidota, un atrodiat noderīgus padomus, kas palīdzēs jums praktiski sagatavoties nodarbībām. Nodarbību instrukcijas esam veidojuši pēc iespējas precīzākas un detalizētākas. Ceram, ka mums ir izdevies jūs pietiekami iedvesmot radošam darbam!

Lai veicas UNPLUGGED nodarbību ieviešanā!

Redaktori

Saturs

PIRMĀ DAĻA. IEVADS	3
ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU PROFILAKSE	6
AR ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU PROFILAKSI SAISTĪTĀS DZĪVES PRASMES	7
PEDAGOĢISKIE PADOMI UN ATGĀDINĀJUMI	8
KĀDA IR UNPLUGGED UZBŪVE	9
VECĀKU IESAISTE	11
SKOLOTĀJU APMĀCĪBAS	12
MATERIĀLI	12
 OTRĀ DAĻA. NORĀDES NODARBĪBU IEVIEŠANĀ	 13
1. NODARBĪBA. IEVADS PAR UNPLUGGED	14
2. NODARBĪBA. BŪT VAI NEBŪT GRUPĀ?	16
3. NODARBĪBA. IZVĒLES: ALKOHOLS, RISKS UN AIZSARDZĪBA	19
4. NODARBĪBA. KAM TU TICI? UN VAI TAS PAMATOJAS FAKTOS?	21
5. NODARBĪBA. SMĒĶĒŠANA: ESI INFORMĒTS(-A)	23
6. NODARBĪBA. IZPAUDIES!	25
7. NODARBĪBA. UZDRĪKSTIES, IESTĀJIES!	27
8. NODARBĪBA. BALLĪŠU KARALIS VAI KARALIENE	29
9. NODARBĪBA. NARKOTIKAS: ESI INFORMĒTS(-A)	31
10. NODARBĪBA. PAŅĒMIENI, KĀ TIKT GALĀ	33
11. NODARBĪBA. PROBLĒMU RISINĀŠANA UN LĒMUMU PIEŅEMŠANA	35
12. NODARBĪBA. MĒRĶU NOTEIKŠANA	37
 TREŠĀ DAĻA. PIELIKUMI	 40
LOMU SPĒLES INSTRUKCIJA	40
UZMUNDRINOŠAS AKTIVITĀTES	41
INFORMĀCIJAS LAPAS SKOLOTĀJIEM PAR ATKARĪBU IZRAISOŠAJĀM VIELĀM ..	44
JAUTĀJUMI PAR ATKARĪBU IZRAISOŠAJĀM VIELĀM 9. NODARBĪBAI	49
AVOTI	59

Pirmā daļa. Ievads

PIERĀDĪJUMOS BALSTĪTA PROFILAKSE	6
KAS IR UNPLUGGED	6
IEGUVUMI NO UNPLUGGED	7
UNPLUGGED KĀ DAĻA NO ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU PROFILAKSES	
POLITIKAS SKOLĀ	7
AR ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU PROFILAKSI SAISTĪTĀS DZĪVES PRASMES ...	7
PEDAGOĢISKIE PADOMI UN ATGĀDINĀJUMI	8
KĀDA IR UNPLUGGED UZBŪVE	9
NODARBĪBU APRAKSTA STRUKTŪRA	11
VECĀKU IESAISTE	11
SKOLOTĀJU APMĀCĪBAS	12
MATERIĀLI	12
AVOTI	59

Atkarību izraisošo vielu profilakse

UNPLUGGED ir skolās īstenojama atkarību izraisošo vielu profilakses programma pusaudžiem no 12 līdz 14 gadu vecumam, kas balstīta uz kognitīvo sociālās ietekmes modeli. UNPLUGGED programma tikusi izstrādāta sadarbībā ar septiņām ES valstīm EU-DAP projekta ietvaros, un tai ticis veikts efektivitātes novērtējums programmas agrīnajā īstenošanas posmā. Uz ko pamatojas šī Eiropas profilaktiskā programma?

PIERĀDĪJUMOS BALSTĪTA PROFILAKSE

Atkarību izraisošo vielu profilakses pētnieki un praktiķi pēdējos gados ir vienojušies par skolu programmu efektivitāti noteicošajiem faktoriem: visaptverošs sociālās ietekmes modelis, dzīves prasmes, balstīšanās uz normām, skolēna apņemšanās nelietot atkarību izraisošas vielas un ģimenes iesaistīšana.¹

Tomēr īpaši Eiropas valstīm izstrādāto programmu skaits ir ierobežots un lielākā daļa programmu, kurām ir veikti darbības novērtējuma pētījumi, ir īstenotas ASV.

Jaunākajos pētījumos un publikācijās ir noskaidrots, ka atkarību izraisošo vielu lietošana ir daudzu pusaudžu dzīvesveida daļa. Tas nozīmē, ka tabakas, alkohola vai citu atkarību izraisošo vielu lietošanai ir liela sociālā ietekme. Jaunākajos profilaktiskās pieejas veidos tiek izmantotas visaptverošas sociālās ietekmes mācību programmas, kurās tiek ieviests un izmantots tāds uzvedības modelis, kas stiprina attieksmi un prasmes, kuras palīdz pretoties atkarību izraisošo vielu lietošanas spiedienam. Šīs pieejas mērķis ir attīstīt īpašas pusaudžu prasmes un resursus, kas viņiem ir nepieciešami, lai pretotos sociālajai ietekmei², kā arī nodrošināt zināšanas par atkarību izraisošajām vielām un to nelabvēlīgo ietekmi uz veselību. Bet vienlaikus sociālā ietekme programmās tiek iekļauta kā aizsargājošs faktors, kas palīdz novērst atkarību izraisošo vielu lietošanu. Šajās programmās izmantotās interaktīvās metodes ir vērstas uz kompetences veicināšanu, lai problemātiskajos atkarību izraisošo vielu lietošanas jautājumos integrētu attiecības un spēcīgas sociālās saiknes. Lielākā daļa zināmo dzīves prasmju programmu ir iekļautas visaptverošajā sociālās ietekmes modelī, kā tas ir arī UNPLUGGED programmas gadījumā.

Agrīni novērtētās atkarību izraisošo vielu profilakses programmas pamatojās uz pieņēmumu, ka pusaudži atturas no smēķēšanas vai citu atkarību izraisošo vielu lietošanas, ja viņiem tiek nodrošināta pietiekama informācija par to kaitīgo ietekmi. Tika konstatēts, ka šāda pieeja neietekmē attieksmi vai faktisko uzvedību.³ Atzīstot trūkumus pieejā, kas profilaksi balsta tikai uz zināšanu sniegšanu, tika izstrādātas citas stratēģijas, tostarp emocionālajā modelī tika iekļauta daudz plašāka pieeja, un faktiskās informācijas sniegšana bieži tika izlaista.⁴

Kas ir UNPLUGGED?

UNPLUGGED programma ir atkarību izraisošo vielu profilakses programma skolām, kuras pamatā ir visaptveroša sociālās ietekmes pieeja. Tā tika izstrādāta, ieviesta un novērtēta pētījumā septiņās Eiropas valstīs: Beļģijā, Vācijā, Spānijā, Grieķijā, Itālijā, Austrijā un Zviedrijā. Tā iekļauj uz pierādījumiem balstītus un efektīvus komponentus.

Lai izstrādātu UNPLUGGED programmu, tika ņemti vērā iepriekšējo pētījumu rezultāti. UNPLUGGED mācību programmas galvenās iezīmes ir minētas turpmāk.

- Programma pamatojas uz visaptverošu sociālās ietekmes modeli, tā ir interaktīva, tajā ir integrēti sociālo prasmju elementi un uzskati par normām.
- Mērķgrupa ir pusaudži vecumā no 12 līdz 14 gadiem, jo tieši šajā vecumā pusaudži var sākt eksperimentēt ar atkarību izraisošajām vielām (īpaši smēķēšanu, alkoholu vai marihuānu).
- Programmas saturs ir paredzēts, lai mazinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanu un/vai lai aizkavētu pāreju no eksperimentālas uz regulāru atkarību izraisošo vielu lietošanu.
- Programma iekļauj 12 nodarbības, kuras ir paredzēts īstenot skolas mācību laikā (mācību stundās un/vai ārpusstundu aktivitātēs), – šīs nodarbības skaits ir izvēlēts atbilstoši ieteikumiem, kas parādīja, ka programmām ar mazāk nekā desmit nodarbībām bija mazāka ietekme nekā programmām, kuru vidējais ilgums bija 15 nodarbības.⁵
- Nodarbībās tiks pārrunāts par tādām vielām kā tabaka, alkohols un īpaši marihuāna, kā arī papildu par citām atkarību izraisošajām vielām.
- Sākotnēji UNPLUGGED programma bija vērstā uz vienaudžiem, īstenojot atsevišķu skolēnu iesaisti klases aktivitāšu atbalstīšanā un uzraudzībā. Šo īpašo aspektu tomēr neizdevās veiksmīgi īstenot, un tā ieviešana būtiski neietekmēja programmas efektivitāti. Šī iemesla dēļ vienaudžu aspekts pārskatītajā UNPLUGGED versijā nav iekļauts.
- Tomēr daudzos literatūras avotos ir tikusi uzsvērtā vienaudžu iespējamā loma izglītošanā par atkarību izraisošo vielu lietošanu. Mums tomēr vajadzētu apsvērt ne tikai apmācītu vienaudžu līderu programmu, kas ir vērstā uz viena vecuma vai jaunākas klases skolēniem, bet arī vienaudžu mijiedarbību klasesbiedru starpā.

- Programma iekļauj arī vecāku iesaisti, ar mērķi darbinācu veidā nodrošināt skolēnu vecākiem informāciju, kas atbalsta skolas profilaktiskos pasākumus. Vecākiem kopumā trūkst pamatzināšanu par atkarību izraisošajām vielām, kā arī viņiem nav pārliecinošas attieksmes pret atkarību izraisošo vielu lietošanu. Lai gan pētījumā netika konstatēta vecāku īpaša ietekme uz skolēnu uzvedības efektivitāti, vecāku darbinācu scenārijus esam integrējuši programmas materiālos. Tā ir būtiska integrētas un strukturētas skolas pieejas daļa veselības izglītības politikā. Vecāku darbinācas, kas ir UNPLUGGED programmas papildinājums, iekļauj šādu informāciju:

- vispārējās vecāku prasmes, kas stiprina attiecības ģimenē un vecāku spēju veicināt saliedētību, gādību, kontroli un konfliktu risināšanu;

- ar vielām saistītas prasmes, kas uzlabo vecāku zināšanas par atkarību izraisošajām vielām un palīdz viņiem komunicēt ar bērniem par atbilstošu attieksmi un uzvedības modeļiem attiecībā uz tām;

- prasmes, kas atbalsta vecāku pašpārliecību.⁶

- Pirms programmas īstenošanas paredzēta skolotāju apmācīšana. Skolotāju mācības ir nozīmīgs aspekts, kas nodrošina kvalitatīvu programmas metodes un saturu īstenošanu.⁷

leguvumi no UNPLUGGED

Programmas darbības novērtējums tika izstrādāts kā nejaušināts kontrolēts pētījums, kas EU-DAP projekta īstenošanas ietvarā tika veikts no 2004. gada septembra līdz 2006. gada maijam. Intervences programma ar nosaukumu UNPLUGGED bija paredzēta nejauši izvēlētai skolēnu grupai vecumā no 12 līdz 14 gadiem, un tika pārbaudīta 12 stundu pamatprogrammas efektivitāte salīdzinājumā ar kontroles grupu. Papildus tika novērtēta arī vecāku vai vienaudžu dalības ietekme.

Pēc gada programmas novērtējums demonstrēja efektivitāti saskaņā ar citām paraugprakses atkarību profilakses programmām. Skolēniem, kuri piedalījās UNPLUGGED programmā, bija par 30 % mazāka varbūtība, ka viņi ikdienā smēķējuši cigaretes un bijuši reibuma stāvoklī, par 23 % mazāka varbūtība, ka lietojuši marihuānu pēdējā mēneša laikā, salīdzinot ar skolēniem, kuri bija apguvuši standartizēto izglītības programmu. Vecāku un vienaudžu aspektu papildu ietekme netika konstatēta.⁸

UNPLUGGED kā daļa no atkarību izraisošo vielu profilakses politikas skolā

Skolas vidē ir piemēroti apstākļi alkohola, nelegālo atkarību izraisošo vielu un tabakas lietošanas profilaksei. Skolas nodrošina sistemātiskāko un efektīvāko veidu, kā katru gadu apmācīt būtisku skolēnu skaitu. Skolu personāls var uzrunāt jauniešus agrīnā vecumā, pirms vēl ir izveidojušies viņu uzskati par smēķēšanu un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu. Visbeidzot, skolas vispārīgās programmas pašas par sevi ir iespējams izmantot kā daļu no preventīvās pieejas, piemēram, pozitīvs skolas klimats ir pret atkarību izraisošo vielu lietošanu aizsargājošs faktors.

UNPLUGGED programmu var papildināt ar atkarību izraisošo vielu profilakses politiku skolā. Programmai ir jābūt saskaņotai ar citām profilaktiskajām metodēm, un tai ir jāiederas vispārējā politikā. Tomēr var būt gadījumi, kad UNPLUGGED programma ir pirmā skolas iniciatīva atkarību izraisošo vielu profilakses jomā.

Šādā gadījumā skolai ir jāizstrādā atkarību izraisošo vielu profilakses politika, iekļaujot šādus elementus:

- redzējums par profilaktiskajiem pasākumiem: atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses pamatojuma skaidrojums;
- noteikumi par lietošanu, ko skolas telpās vai teritorijā, skolas transportlīdzekļos un skolas atbalstītās funkcijās ārpus skolas teritorijas īsteno skolēni, skolas darbinieki un apmeklētāji;
- atkarību izraisošo vielu reklāmas (tiešās un netiešās) aizliegums skolas ēkās, skolas pasākumos un publikācijās;
- prasība, kas nosaka, ka visiem skolēniem ir jāattīsta prasmes un zināšanas, kas palīdz novērst atkarību izraisošo vielu lietošanu;
- programmas skolēniem un visam skolas personālam, kas varētu palīdzēt pārtraukt lietot alkoholu, smēķēt un lietot citas atkarību izraisošās vielas;
- procedūras skolēnu, visa skolas personāla, vecāku vai ģimeņu, apmeklētāju un sabiedrības informēšanai par šo politiku un tās īstenošanas uzraudzība.

AR ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU PROFILAKSI SAISTĪTĀS DZĪVES PRASMES

Prasmes, piemēram, ir klavierspēle, galdniecība un gleznošana. Bet pastāv arī prasmes saistībā ar sociālajām attiecībām vai uzvedību, piemēram, saziņa ar nezināmu personu, vai ļoti uzmanīgu uzklausišanu. Tās ir sociālās, emocionālās vai personīgās prasmes, kuras ir iespējams attīstīt tālāk, izmantojot CSI (*Comprehensive Social Influence* – visaptveroša sociālā ietekme) programmas. Šajā ievadā īpašs uzsvars tiks likts uz attiecībām ar līdzcilvēkiem un pašam ar sevi. Speciālajā literatūrā un arvien vairāk pašā pedagoģiskajā procesā šīs prasmes bieži dēvējam par dzīves prasmēm.

Sociālās prasmes ir spēja novērtēt un cienīt citus un veidot pozitīvas attiecības ar ģimeni un draugiem, efektīvi uzklaut un sazināties, uzticēties citiem un uzņemties atbildību. Šādi definētas dzīves prasmes var atšķirties dažādās kultūrās un vidēs. Tomēr literatūras avotos ir norādīts, ka bērnu un pusaudžu veselības un labklājības veicināšanas iniciatīvu centrā ir prasmju kopums.⁹ Šīs prasmes esam integrējuši sociālās ietekmes programmā, kāda ir arī UNPLUGGED programma, un esam pievienojuši turpmāk norādītos "uzskatus par normām".

Kritiskā domāšana

Spēja objektīvi analizēt informāciju un pieredzi. Kritiskā domāšana var veicināt veselības uzlabojumus, palīdzot mums atpazīt faktorus, kas ietekmē attieksmi un uzvedību, vērtības, kā arī vienaudžu un plašsaziņas līdzekļu spiedienu.

Lēmumu pieņemšana

Tā palīdz konstruktīvi tikt galā ar dzīves lēmumu pieņemšanu. Tas attiecas uz slimību profilakses jomu, ļaujot jauniešiem aktīvi pieņemt lēmumus saistībā ar personīgo veselību, novērtējot dažādas iespējas un sekas, ko var izraisīt dažādi lēmumi.

Problēmu risināšana

Spēja konstruktīvi risināt dzīves problēmas. Nozīmīgas neatrisinātas problēmas var radīt psiholoģisku stresu un izraisīt papildu fizisko slodzi.

Radošā domāšana

Veicina gan lēmumu pieņemšanu, gan problēmu risināšanu, ļaujot izzināt pieejamās alternatīvas un dažādas rīcības vai nerīkošanās sekas. Palīdz gūt skatījumu ārpus tiešās pieredzes. Pat tad, ja problēmas nav tikušas noteiktas vai lēmums nav jāpieņem, radošā domāšana var palīdzēt adaptīvi un elastīgi reaģēt uz ikdienas dzīves situācijām.

Efektīva saziņa

Spēja izteikties gan verbāli, gan neverbāli tādā veidā, kas atbilst personas kultūrai un situācijai, izpaust iespējas un vēlmes, kā arī vajadzības un bailes. Tas var nozīmēt arī spēju lūgt padomu un palīdzību, ja nepieciešams.

Attiecību veidošanas prasmes

Pozitīvas saziņas prasmes ar citiem. Spējai nodibināt un uzturēt draudzīgas attiecības var būt liela nozīme mūsu psihiskajā un sociālajā labklājībā. Labu attiecību uzturēšana ar cilvēkiem ir svarīgs sociālā atbalsta avots. Spēja konstruktīvi izbeigt attiecības arī ir daļa no personīgām prasmēm.

Pašapziņa

Sevis apzināšanās, sava rakstura, savu stipro un vājo pušu, patikas un nepatikas noteikšana. Pašapziņas attīstīšana var palīdzēt mums atpazīt stresu vai to, ka izjūtam spiedienu. Bieži vien tas ir arī priekšnoteikums efektīvas saziņas un starppersonu attiecību veidošanai, kā arī ievērojamas attieksmes attīstīšanai attiecībās ar citiem.

Iejūtība

Spēja iedomāties, ko cits cilvēks var piedzīvot situācijā, kas mums nav pazīstama. Iejūtība var palīdzēt izprast un

pieņemt citus, kuri ir ļoti atšķirīgi no mums pašiem, uzlabot sociālo mijiedarbību un veicināt saudzējošu attieksmi pret tiem, kuriem ir nepieciešama aprūpe, palīdzība vai iecietība.

Tikšana galā ar emocijām

Emociju atpazīšana citos un sevī, apzināšanās, kā emocijas ietekmē uzvedību, un spēja atbilstoši reaģēt uz emocijām. Intensīvas emocijas, piemēram, dusmas vai bēdas, var negatīvi ietekmēt mūsu veselību, ja mēs atbilstoši nereaģējam. Stresa pārvarēšana nozīmē stresa avotu atpazīšanu mūsu dzīvē, to, kā tie mūs ietekmē, un stresa līmeņa kontrolēšanas iespējas. Tas var nozīmēt rīcību, kuras nolūks ir stresa avotu mazināšana (piemēram, izmaiņu ieviešana mūsu fiziskajā vidē vai dzīvesveidā), kā arī mācīšanos atpūsties, lai neizbēgama stresa radītā spriedze neradītu veselības problēmas.

Uzskati par normām

Process, kura ietvaros cilvēka pārliecība par kaut ko kļūst par cilvēka uzvedības normu. Ja šīs pārliecības pamatā ir nepareiza informācija vai nepareiza interpretācija, norma kļūst neatbilstoša. Jauniešiem mēdz būt pārspīlēta pārliecība par vecāku pusaudžu uzvedību (piemēram, uzskats, ka 16 gadu vecumā gandrīz visi smēķē marihuānu). Šāda pārliecība kļūst par viņu normu un ietekmē viņu uzvedību. Šis jautājums tiek dēvēts arī par normu izglītošanu: koriģējot cilvēka gaidas par normām un mēģinot radīt vai nostiprināt konservatīvus uzskatus par atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatību un lietošanas normalizēšanu.¹⁰

PEDAGOĢISKIE PADOMI UN ATGĀDINĀJUMI

Jūsu UNPLUGGED nodarbību veiksmīga norise lielākoties ir atkarīga no tā, kā skolēni grupu darbā dalās ar savām idejām un sajūtām. Tas ir viņu pašu ieguldījums un atbildība. Jūsu loma šajā procesā ir uzlabot pozitīvo sadarbību un mijiedarbību starp skolēniem jūsu klasē. Programma iekļauj daudzās dinamiskas metodes darbam divtā vai mazās grupās. 12 nodarbībās skolēni arī attīstīs savu kompetenci, lai apspriestu un dalītos savās domās lielākā grupā. Turpinājumā ir sniegti dažādi īpaši atgādinājumi un padomi šādu klases diskusiju īstenošanai.

Grupās diskusiju aplis

Nelielā ciešākā lokā skolēni runā brīvāk, intensīvāk ieklausās cits citā, jūtas cieši saistīti un viņu starpā pastāv mazāka savstarpējā sāncensība. Sagatavojiet diskusijas iespēju slēgta (vai cieša) apla formātā. Starp skolēniem nenovietojiet rakstāmgaldus. Vēlams izmantot krēslus, uz kuriem skolēni parasti sēž. Ja jums ir iespēja izveidot atsevišķu vietu ar mazākiem krēsliem, arī tā, protams, ir piemērota. Arī jūs piedalāties šajā aplī un pirmajā reizē paskaidrojat, kāpēc izmantojat šādu formātu.

Ieklausīšanās citam citā

Aplī labāk varam redzēt un uz klausīt cits citu. Šāds formāts tiek izvēlēts, jo skolēni var mācīties arī cits no cita, ne tikai no jums kā no skolotāja.

Atzinības paušana

Skolēniem, kuri kaut ar dažiem vārdiem tiek paslavēti par sava ieguldījuma sniegšanu diskusijā, uzlabojas ticība saviem spēkiem iesaistīties diskusijās arī turpmāk. Tiek veicināta saliedētības izjūta starp skolēniem, ja viņi pamana, ka, izrādot atzinību, viņi var ietekmēt cita pozitīvās sajūtas.

Jautājumu uzdošana

Uzdodot jautājumus par kāda cita skolēna teikto, vai nu atkārtojot vai pārfrāzējot to citos vārdos, bērni var pārbaudīt, precizēt un saprast, ko klasesbiedrs vēlas pateikt. Apļa diskusijā tas ir svarīgi, bet vēl svarīgāk tas ir apakšgrupas uzdevumos, ar kuriem skolēni strādās.

Iesaistīties arī jūs

Iesaistoties diskusijā, rādāt piemēru, rosināt aktīvu dalību, izsakāt atzinību bērniem un pierādāt, ka neprasāt no skolēniem kaut ko tādu, ko jums ir nepatīkami darīt pašam(-ai).

Klusējošie skolēni

Klusējošajiem skolēniem reizēm nav nepieciešama mutvārdu izpausme, jo viņi mācās tikpat efektīvi klausoties, kā viņu aktīvākie klasesbiedri mācās runājot. Citi bērni, kuri klusē, patiesībā vēlētos piedalīties, bet ir kautrīgi. Paņēmiens, kā iesaistīt klusos bērnus, kuri var būt kautrīgi, ir mudināt katru bērnu čukstus atklāt savu ideju tam bērnam, kurš sēž blakus. Blakussēdētājam tad ir skaļi jāpasaka dzirdētais.

Klusēšana

Klusuma brīdis sarunā nenozīmē, ka mācību process ir apstājies. Jūsu skolēni domā. Daudzi no jūsu uzdotajiem jautājumiem ir gana sarežģīti. Arī jums vajadzētu par tiem padomāt. Desmit sekunžu klusuma pauze noteikti nebūs nevietā. Klusuma pauzē radušos mulsumu varat kļiedēt, skaidri paziņojot: "Padomāsim tagad par to visi kopā," – vai ieņemot noteiktu ķermeņa pozu, kam tiek piešķirta nozīme "tagad domāju".

Atteikšanās tiesības

Ja uzdodat jautājumus par personīgo pieredzi, domām vai jūtām, Jums ir jānodrošina skolēniem iespēja atteikties – atturēties no atbildes. Viņiem nav jāatklāj konfidencialas lietas vai kaut kas tāds, kas viņus varētu apkaunot. Tas ir paša skolēna lēmums, taču Jums kā skolotājam ir liela ietekme uz to, kā uzdodat savus jautājumus. Varat piedāvāt skolēniem iespējas atteikties no atbildes, neatklājot savas domas.

Nepieļaujiet izsmiešanu

Nekas nespēj radīt lielāku vilšanos un pazemojumu kā situācijas, kad skolēns jūtas tā, it kā par viņu smietos, neatkarīgi no tā, vai tas notiek atklāti vai slēpti. Jebkurš skolotājs aizliedz skolēnam atklāti smieties par citu skolēnu. Bet situācijas parasti veidojas sarežģītāk, kā tas jau noteikti ir pieredzēts, strādājot ar jauniem pusaudžiem. Ja pamanāt, ka notiek viltīga vai aplinkus pazemošana un izsmiešana, jums ir jārunā par to, ko dzirdat vai redzat. Šādos gadījumos jūsu loma ir sniegt grupai nepieciešamo drošību un pārliecību, ļaujot grupas darbam kalpot par sociālo un personīgo prasmju eksperimentālo zonu.

Ģimenes iesaistīšana

Lai skaidri runātu par šo jautājumu mājās, nepietiek ar saiknes izveidošanu starp skolā apgūtajām prasmēm un skolēna ģimenes apstākļiem. Reizēm gaidītais efekts var būt pat gluži pretējs. Lai nepieļautu šīs nevēlamās sekas, ir ieteicams vecākus informēt par īstenoto programmu.

Vērtības

Kā skolotājam jums vajadzētu pēc labākās sirdsapziņas atbildēt uz jautājumiem par vērtībām. Bērni vēlas uzzināt jūsu domas. Bet jums ir jāļauj domāt arī viņiem pašiem. Analizējot citu cilvēku uzvedību vai izpausmes, bērni iemācās atklāt to, kas ir labs vai slikts.

Veiciniet diskusiju

Mēģiniet uzdot turpmākos jautājumus un palīdzēt visiem skolēniem iesaistīties diskusijās. Ņemiet vērā, ka šajās nodarbībās bieži tiek meklētas nevis pareizas atbildes, bet gan iespēja mācīties no citu personu viedokļa.

Motivējiet un iedvesmojiet

Jūsu entuziasmam ir liela nozīme, motivējot un iedvesmojot grupu. Mentāli sagatavojieties arī aktivitātēm un mēģiniet rast vārdus un žestus, kas aicina skolēnus iesaistīties.

KĀDA IR UNPLUGGED UZBŪVE?

Programmas nodarbības tiek īstenotas, pamatojoties uz trim faktoriem:

- 1) informācija un attieksme;
- 2) starppersonu saskarsmes prasmes;
- 3) attiecības pašam ar sevi.

Nākamajā lappusē tabulā ir sniegts pārskats par aktivitātēm un UNPLUGGED nodarbību galveno uzsvaru. Iesakām nodarbību mērķus ne tikai iegaumēt, bet arī paziņot tos skolēniem, lai viņi varētu sniegt savu ieguldījumu, strādāt un domāt, pievēršoties nodarbībā īstenojamam mērķim.

UNPLUGGED nodarbību pārskats

Nr.	NOSAUKUMS	AKTIVITĀTES	MĒRĶI	FOKUSS
1	Ievads par UNPLUGGED	Prezentācija, grupu darbs, aktivitāšu vadība, mājasdarbs	Ievads par programmu, nodarbību norises noteikumi, zināšanu pārskatīšana par atkarību izraisošajām vielām	Informācija
2	Būt vai nebūt grupā?	Situāciju izspēle, vispārēja diskusija, spēle	Grupas ietekmes un grupas gaidu noskaidrošana	Starppersonu
3	Izvēles: alkohols, risks un aizsardzība	Informācija par dažādiem atkarību izraisošo vielu lietošanu ietekmējošiem faktoriem	Informācija par dažādiem atkarību izraisošo vielu lietošanu ietekmējošiem faktoriem	Informācija
4	Kam tu tici? Un vai tas pamatojas faktos?	Prezentācija, vispārēja diskusija, grupu darbs, spēle	Informācijas kritiskā vērtējuma veicināšana, pārdomas par atšķirībām starp pašu viedokli un faktiskajiem datiem, normu koriģēšana	Iekšējs
5	Smēķēšana: esi informēts(-a)	Tests, vispārēja diskusija, atsauksmes, spēle	Informācija par smēķēšanas sekām, paredzamo un reālo seksuālo diferenciaciju un īstermiņa un ilgtermiņa sekām	Informācija
6	Izpaudies!	Spēle, vispārēja diskusija, grupu darbs	Adekvāta emociju paušana, nošķirot verbālo un neverbālo saziņu	Iekšējs
7	Uzdrīksties, iestājies!	Vispārēja diskusija, grupu darbs, lomu spēle	Pārliecinātības un cieņas pret citiem veicināšana	Starppersonu
8	Ballīšu karalis vai karaliene	Lomu spēle, spēle, vispārēja diskusija	Pozitīvo īpašību atpazīšana un novērtēšana, pozitīvu atgriezenisko saikņu pieņemšana, praktizēšana un pārdomas par saziņu ar citiem	Iekšējs
9	Narkotikas: esi informēts(-a)	Grupu darbs, tests	Informācija par atkarību izraisošo vielu lietošanas ietekmi	Informācija
10	Paņēmienu, kā tikt galā	Prezentācija, vispārēja diskusija, grupu darbs	Negatīvo sajūtu paušana, vājo īpašību pārvarēšana	Iekšējs
11	Problēmu risināšana un lēmumu pieņemšana	Prezentācija, vispārēja diskusija, grupu darbs, mājasdarbs	Strukturēta problēmu risināšana, radošās domāšanas un paškontroles veicināšana	Starppersonu
12	Mērķu noteikšana	Spēle, grupu darbs, vispārēja diskusija	Ilgtermiņa un īstermiņa mērķu noteikšana, atgriezeniskā saite par programmu un programmā īstenoto	Starppersonu

NODARBĪBU APRAKSTA STRUKTŪRA

Nodarbību instrukciju standarta elementi ir minēti turpmāk.

Nosaukums

Nodarbības kopsavilkums dažkārt provocējošā vai domas rosinošā formulējumā. Varat to uzrakstīt uz tāfeles vai par to informēt, vai izmantot kā darba virsrakstu, lai savus kolēģus skaidri informētu par to, ko darāt šajās UNPLUGGED nodarbībās.

Daži vārdi par šo nodarbību

Motivējoša vai vispārīga informācija par šo nodarbību. Varbūt par šo tēmu kaut kas jau ir lasīts, ko saviem vārdiem varat pateikt skolēniem kā ievadu vai vecākiem, ja viņi jautā par konkrētu uzdevumu.

Mērķi

Šajā sadaļā ir aprakstīti vēlamie dažādu nodarbības posmu rezultāti, piemēram, sagatavošanās, ievads, galvenās aktivitātes un noslēgums. Lielākajā daļā nodarbību minam trīs mērķus.

Nepieciešamais

Materiālu saraksts, kuriem vajadzētu būt sagatavotiem aktivitāšu veikšanai.

Padomi, kas palīdzēs nodarbībā

Daži praktiski vai pedagoģiski padomi.

Ievads

Nodarbība tiek iesākta ar ieteikto ievada aktivitāti. To varētu saukt arī par nodarbības pozicionēšanu vai sākumpunktu.

Galvenās aktivitātes

Katrai nodarbībai sniegts sīks konkrētu ieteicamo aktivitāšu saraksts. Pētījumos ir noskaidrots, ka rūpīga profilakses programmas ievērošana uzlabo tās efektivitāti. Tādējādi nevajadzētu mainīt katras nodarbības aktivitāšu kārtību, struktūru un raksturu.

Noslēgums

Šajā daļā tiek apkopota informācija par galveno aktivitāti un reizēm arī tiek veikts tās novērtējums. Var tikt īstenots grupas darbā vai kā dialogs ar atvērtiem jautājumiem. Noslēgumu var īstenot arī spēles formātā, kas reizēm var būt ļoti īsa.

Īsumā

Ļoti īss nodarbības pārskats. Nodarbības laikā varat sekot līdzi, lai pārliecinātos, ka neizlaižat svarīgus punktus. Un tas var kalpot kā informācijas avots par jūsu īstenotajām aktivitātēm kolēģiem vai ieinteresētiem vecākiem.

VECĀKU IESAISTE

Vecāku iesaistīšanās ir būtiska integrētas un strukturētas skolas pieejas daļa veselības izglītības politikā. Lai gan programmas darbības novērtējuma pētījumā netika konstatēta vecāku īpaša ietekme uz skolēnu uzvedības efektivitāti, vecāku darbnīcu scenārijus esam integrējuši programmas materiālos.

Starptautiskā komanda ir izstrādājusi programmu, kas iekļauj trīs vakara darbnīcas (vai citā jūsu skolas paradumiem atbilstošā laikā) skolēnu vecākiem. Katras darbnīcas ilgums ir divas līdz trīs stundas.

Vecāku darbnīcu saturs

Nr.	NOSAUKUMS	LEKCIJA	GRUPU DARBS	LOMU SPĒLE
1	Labāka izpratne par jūsu bērniem – pusaudžiem	Attīstība agrīnos pusaudža gados	Atkarību izraisīto vielu lietošanas biežums pusaudža gados, atkarību izraisīto vielu lietošanas riska faktori	Vecāku bažas, atļaujot pusaudžiem doties uz ballītēm
2	Pusaudža audzināšana – pieaugšana kopā	Izmaiņas ģimenēs, kurās aug pusaudži	Veidi, kā risināt izmaiņas ģimenes lomās	Autonomija ģimenē un ārpus tās
3	Labas attiecības ar manu bērnu nozīmē arī noteikumu un robežu izveidi	Audzināšanas veidi	Konfliktsituācijas un vadlīnijas noteikumu apspriešanai	Konfliktu risināšana

SKOLOTĀJU APMĀCĪBAS

Visaptverošais sociālās ietekmes modelis (CSI) nozīmē interaktīvu mācību metožu izmantošanu. Tas nosaka nepieciešamību intervencē iesaistītajiem skolotājiem piedalīties īpašās apmācībās interaktīva skolas darba nodrošināšanā un instrukciju saņemšanai par programmas materiālu izmantošanu. Ir izstrādāts apmācību modulis skolotājiem. Apmācībās ir iekļautas svarīgākās programmas daļas, galvenā informācija un struktūra. Mācību vadītājs pievēršas skolotājiem svarīgiem attieksmes un stila jautājumiem. Papildu iepazīstināšanai ar nodarbību galveno informāciju un uzbūvi mācībās uzmanība tiek pievērsta attieksmei un metodikai, kas ir nepieciešama darbā ar dzīves prasmju un CSI modeli. Mācības iekļauj ne tikai norādes, bet tās ir arī īpaši interaktīvas un sniedz dalībniekiem iespēju praktizēt UNPLUGGED nodarbību un aktivitāšu posmus. Var teikt, ka šādi uzvedumi sniedz iespēju skolotājam iejusties skolēna ādā, sēžot.

Visi programmai nepieciešamie materiāli ir pieejami vietnēs: www.spkc.gov.lv un www.esparveselibu.lv.

MATERIĀLI

Pirms programmas īstenošanas uzsākšanas iesakām iepazīties ar visiem materiāliem. Katram skolotājam ir jābūt skolotāja rokasgrāmatai, kurā iekļauti norādījumi par nodarbībām, kā arī vispārējā informācija un ievads. Rokasgrāmata ir izstrādāta un ir lietojama kopā ar darba burtnīcu un 47 kartīšu komplektu. Darba burtnīcas izmantošana ir instruments, kas atvieglo skolēna iesaistīšanos un programmas rezultātu iekļaušanu skolēna ikdienas dzīvē. Skolotājiem ir sagatavotas arī rekomendācijas, kas satur papildu informāciju — galvenokārt no programmas pilotēšanas procesa Latvijā. Tās var noderēt, lai labāk sagatavotos nodarbībām.

Otrā daļa. Nodarbību apraksti

1. NODARBĪBA. IEVADS PAR UNPLUGGED	14
2. NODARBĪBA. BŪT VAI NEBŪT GRUPĀ?	16
3. NODARBĪBA. IZVĒLES: ALKOHOLS, RISKS UN AIZSARDZĪBA	19
4. NODARBĪBA. KAM TU TICI? UN VAI TAS PAMATOJAS FAKTOS?.....	21
5. NODARBĪBA. SMĒĶĒŠANA: ESI INFORMĒTS(-A)	23
6. NODARBĪBA. IZPAUDIES!	25
7. NODARBĪBA. UZDRĪKSTIES, IESTĀJIES!	27
8. NODARBĪBA. BALLĪŠU KARALIS VAI KARALIENE	29
9. NODARBĪBA. NARKOTIKAS – ESI INFORMĒTS(-A)	31
10. NODARBĪBA. PAŅĒMIENI, KĀ TIKT GALĀ	33
11. NODARBĪBA. PROBLĒMU RISINĀŠANA UN LĒMUMU PIEŅEMŠANA	35
12. NODARBĪBA. MĒRĶU NOTEIKŠANA	37

Ievads par UNPLUGGED

Daži vārdi par šo nodarbību

Šajā nodarbībā skolēni tiek iepazīstināti ar UNPLUGGED programmu. Ir svarīgi paskaidrot skolēniem, kāpēc viņi piedalīsies šajā programmā, ar ko tā ir saistīta, ko viņi var sagaidīt no savas dalības, kā arī ieviest dažus cieņpilnas vides radīšanai nepieciešamus noteikumus. Turklāt nodarbību iesākumā ir ļoti svarīgi motivēt skolēnus un izrādīt entuziasmu par gaidāmo.

Lai neradītu maldīgu izpratni par to, kāpēc attiecīgajā klasē tiek īstenota atkarību izraisīto vielu profilakses programma, paskaidrojiet, ka nav konstatēti atkarību izraisīto vielu lietošanas gadījumi, kas mudinātu skolotāju sākt šādas programmas īstenošanu (ja tas atbilst patiesībai). UNPLUGGED ir profilakses programma: rīkošanās, pirms notiek nevēlamais.

Mērķi

Skolēni:

- tiks iepazīstināti ar programmu un 12 nodarbībām;
- noteiks mērķus un nodarbību noteikumus;
- pārdomās paši savas zināšanas par atkarību izraisītajām vielām.

Nepieciešamais

- Plakāts ar 12 nodarbību tēmām.
- Trīs lielas papīra lapas ideju apmaiņai, gaidu un noteikumu, par kuriem klase vienojas, dokumentēšanai. Kā pēdējā tiks sagatavota klases vienošanās, ko parakstīs visi skolēni un skolotājs un kas tiks izlikta klases telpā pie sienas.
- Darba burtnīca. Darba burtnīcu katram skolēnam izsniedziet pēc tam, kad esat vienojušies par noteikumiem turpmākajām nodarbībām.
- Pierakstu burtnīca katram skolēnam.

Padomi, kas palīdzēs nodarbībā

- Gatavojoties nodarbībām, šie padomi (katrā nodarbībā sniedz metodiskus vai praktiskus atgādinājumus. Noteikti rūpīgi izlasiet ievadu un pārbaudiet atbilstošos atsevišķo nodarbību pielikumus.
- Grupas loks: izvēlieties telpu, kurā kopā ar grupu varat apsēsties aplī, lai skolēni redzētu cits citu. Pirms katras

nodarbības sākuma, starpbrīdī, jūs varētu arī sniegt klasei norādījumus sagatavot klases iekārtojumu atbilstoši programmā sniegtajām norādēm. Lielākajā daļā stundu jums būs nepieciešama arī visiem redzamā vietā izvietota tāfele vai papīra tāfele.

- Darba burtnīca.
- Visiem skolēniem ir jāizsniedz darba burtnīca, kas ir paredzēta tieši UNPLUGGED nodarbībām. Darba burtnīca PDF formātā ir pieejama www.spkc.gov.lv. Skolēni to izmantos, lai veiktu personiskas piezīmes un pierakstītu pārdomas atsevišķā pierakstu burtnīcā, kuru programmas laikā tiks lūgts iesniegt skolotājam. Tas skolēniem ir jāpaziņo jau pašā sākumā.

Ievads (7 minūtes)

Informējiet skolēnus par to, ka sākat 12 nodarbību programmu ar nosaukumu UNPLUGGED. Vispirms uzklusiet skolēnu viedokļus: "Uzzināsim jūsu domas par to." Paskaidrojiet, kas ir šī programma, kā tā tiek rīkota un ko skolēni var sagaidīt no savas dalības tajā.

Ideju apmaiņa par UNPLUGGED (12 minūtes)

a) Uzrakstiet programmas nosaukumu uz lielas papīra lapas vai tāfeles. Īstenojiet ideju apmaiņu par to, ko skolēni saprot ar angļu valodā izmantoto vārdu UNPLUGGED, un lūdziet skolēnus izteikt jebkādas minējums (vārdus vai frāzes), kas viņiem ienāk prātā saistībā ar šo virsrakstu. Uzskaitiet visus minējumus, pierakstot tos uz papīra, un apkopojiet skolēnu teikto.

b) Prezentrējiet lielo lapu ar nodarbībām un sniedziet savu aprakstu par UNPLUGGED un nodarbību tēmām, un paskaidrojiet, kāda ir jūsu motivācija izvēlēties šo programmu un kāpēc domājat, ka tā ir jāīsteno tieši šajā klasē.

Šis ir piemērots brīdis, lai paskaidrotu skolēniem, ka UNPLUGGED programmā izmantosiet interaktīvas mācību metodes. Tas nozīmē, ka skolēniem tiks lūgts aktīvi iesaistīties visās nodarbībās un ka viņiem būs iespēja daudz sarunāties savā starpā mazākās grupās. Viņi mācīsies ne tikai no jums saņemtās informācijas un no darba burtnīcas, bet galvenokārt cits no cita. Šāds ir daudz uzdevumu un spēju mērķis, koncentrējoties uz grupas dinamiku.



Galvenās aktivitātes (17 minūtes)

Darbs nelielās grupās: “Ko sagaidām?”

Sadaliet klasi vairākās mazās grupās, kurās ir ne vairāk kā seši skolēni.

Iespējamās aktivitātes klases sadalīšanai grupās: spēle “Augļu salāti” vai “Brauciens ar taksometru”.

Izdaliet darba burtnīcas.

Dodiet skolēniem uzdevumu nelielajās grupās pārrunāt, ko viņi vēlas sasniegt, piedaloties šajā programmā:

- Ko vēlamies iemācīties?
- Ko vēlamies pieredzēt?
- Par kādiem noteikumiem ir jāvienojas, lai īstenotu šīs gaidas?

Piezīme: iespējams, ka klasei jau pastāv kādi noteikumi, uz kuriem varat balstīties arī šoreiz. Darba burtnīcās skolēniem ir sniegti arī daži citi iespējamie noteikumi, kurus var izmantot.

Klases vienošanās sagatavošana

Sastādoties aplī, katra grupa ziņo par paveikto, un visas viņu gaidas un ierosinātie noteikumi tiek pierakstīti uz divām atsevišķām papīra lapām. Skolotājs komentē gaidas un apspriež, vai tās ir iespējams īstenot UNPLUGGED nodarbību laikā. Piemēram, ja skolēni pauž ideju, ka šajās nodarbībās viņi varētu satikt kādu, kas reiz ir bijis atkarīgs no atkarību izraisošajām vielām, lai mācītos no šādas personas pieredzes, varat paskaidrot, ka šādas iespējas nebūs.

Bloknota lapa ar klases noteikumiem ir jāparaksta visiem skolēniem un skolotājam, un pēc tam tā ir jāizliek pie sienas nodarbību laikā. Pārliecinieties, ka pastāv saistība starp noteikumiem un jūsu minētajām gaidām: ja vēlamies īstenot šīs gaidas, mums ir jāievēro šie noteikumi. Atgādiniet skolēniem, ka viņu pienākums ir arī uzturēt grupā labu gaisotni, kas palīdzēs labāk apgūt programmu.

Noslēgums (4 minūtes)

Personīgs pārskats

Lūdziet skolēniem pabeigt šīs frāzes viņu pierakstu burtnīcā, atstājot aptuveni 10 tukšas līnijas zem katras atbildes:

“Tas, ko vēlos uzzināt par atkarību izraisošajām vielām, ir...”

“Tas, ko es vēlētos sasniegt ar šo programmu, ir...”

Atgādiniet skolēniem, ka viņiem savas pierakstu burtnīcas būs jādiesniedz, lai jūs varētu uzzināt, ko viņi vēlas iemācīties šajās nodarbībās.

Īsumā

1. Iepazīstināšana ar programmas mērķi un saturu.
2. Gaidu precizēšana.
3. Nodarbību noteikumu izveidošana un pārrunāšana ar skolēniem un klases vienošanās parakstīšana.
4. Skolēnu vēlmju novērtējums attiecībā uz to, ko viņi vēlas uzzināt par psihoaktīvām vielām.

2. nodarbība

Būt vai nebūt grupā

Daži vārdi par šo nodarbību

Šajā nodarbībā uzmanība tiek veltīta pieredzei, kas rodas, esot pieņemtam grupā. Aplūkosiet dinamiku, atbilstoši kurai, īpaši pusaudzā gados, tiek veidotas grupas un kā tās darbojas.

Kā zināt, Maslova piramīdā piederības nepieciešamība vajadzību hierarhijā atrodas trešajā līmenī pēc fizioloģiskās labsajūtas un drošības. Cilvēki vēlas un cilvēkiem ir nepieciešamība justies kā kādas grupas dalībniekiem, būt mīlētiem, mīlēt un sadarboties ar citiem. Pusaudzā gados sociālā atbilstība ir šīs vajadzības īstenošanas veids. Tas izskaidro grupas ietekmi uz atsevišķu dalībnieku personīgo uzvedību, normām un attieksmi. Pusaudzū grupā spontāni tiek izstrādāts noteikumu kopums. Ja vēlaties, lai citi jūs pieņemtu, jums ir jāpieņem šīs normas.

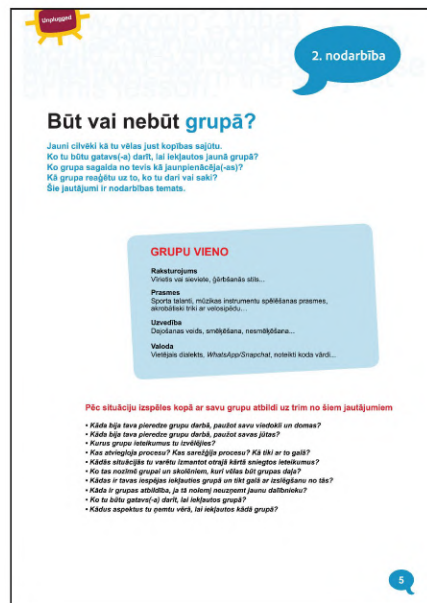
Jūsu skolēnu vecuma diapazonā nepieciešamība justies piederīgam grupai var veicināt spiedienu pievērsties potenciāli kaitīgām darbībām, piemēram, cigarešu smēķēšanai, narkotiku un alkohola lietošanai.¹¹

Lūdzu, ņemiet vērā, ka vienaudžu spiedienam un sociālajai atbilstībai var būt arī pozitīvi rezultāti. Piemēram, pozitīvi vienaudžu piemēri sportā vai citās ārpusstundu aktivitātēs, kuru mērķis ir pašpilnveidošanās. Bērnus, kuri agrīnā dzīves posmā nespēj ar citiem attīstīt mijiedarbības iemaņas pozitīvā un sociāli pieņemamā veidā, vienaudži atraida, un viņi, visticamāk, izvēlēsies pievērsties neveselīgām aktivitātēm.

Mērķi

Skolēni:

- uzzinās, ka piederība grupai ir nepieciešama viņu personīgajai izaugsmei;
- uzzinās, ka pastāv spontānas un strukturētas grupas ar tiešu un netiešu dinamiku;
- iemācīsies noteikt, kādā mērā uzvedību ietekmē grupa;
- piedzīvos to, kā ir tikt izslēgtam no grupas, un pārdomās šo pieredzi.



Nepieciešamais

- Iespēja īstenot divas situāciju izspēles.
- Žana Mišela Folona attēls darba burtnīcā.

Padomi, kas palīdzēs nodarbībā

- Ļaujiet situācijai klasē brīvi attīstīties, bet arī paredziet, ka dažiem skolēniem uz brīdi būs jāiziet no klases telpas.
- Skolēniem, kurus izvēlaties lomām situācijas izspēlei, vajadzētu būt ar līdera pozīcijām klasē. Pārdomājiet, kurus skolēnus izvēlēšies, un, iespējams, informējiet viņus par to pirms nodarbības sākuma.
- Pirms ievada aktivitātes uzsākšanas izmantojiet ieteiktos strukturētos jautājumus un ierosiniet dažus piemērus diskusijas uzsākšanai.

Ievads (4 minūtes)

Sāciet ar iepriekšējās nodarbības pārskatu: kurus UNPLUGGED tematus skolēni joprojām atceras? Sniedziet savus komentārus par mērķiem un skolēnu gaidīto, ko viņi ir minējuši savās darba burtnīcās. Pamatojiet uz noteikumiem un sagatavoto klases vienošanos.

Jautājumi

Pajautājiet skolēniem, vai viņi ir pieredzējuši tādas situācijas, kurās, pieņemot lēmumus, viņi ir piedzīvojuši vienaudžu spiedienu.

Daži iespējamie jautājumi:

- Kādas situācijas vari iedomāties, kurās draugiem vai draudzenēm ir ietekme uz tavu izvēli?
- Piemēri: Vai dodies uz skolu ar velosipēdu, automobili, autobusu, kājām? Ar kuriem draugiem vai draudzenēm tu runā? Kāda stila drēbes tu valkā?
- Vai, piedaloties vienaudžu grupā, esi kādreiz izdarījis(-usi) kaut ko tādu, kas, tavuprāt, ir nepareizi?



Piemēri: Slikta uzvedība kopā ar citiem draugiem, smēķēšana, sporta treniņu bastošana, skolas nodarbību bastošana, mēlošana draugiem vai vecākiem.

Paziņojiet skolēniem, ka viņiem būs jāizspēlē situācijas, kurās dažkārt būs jādemonstrē nepareiza izturēšanās, bet pēc tam – pareiza izturēšanās.

Lūdziet skolēniem izspēles laikā padomāt par reālām situācijām: arī jūs varat piedalīties “nepareizajā” situācijā!

Galvenās aktivitātes

1. situācijas izspēle: kā grupa reizēm rīkojas un kā tai nevajadzētu rīkoties (8 minūtes)

1. posms. Diviem brīvprātīgajiem vai iepriekš izvēlētiem skolēniem (ja nepieciešams, zēnam un meitenei) ir jāatstāj klases telpa. Viņu uzdevums būs atgriezties integrēties grupās, kuras viņi redzēs.

2. posms. Sadaliet klasi divās grupās. Vienu grupu definējiet kā “slēgtu grupu”, bet otru – kā “atvērto grupu”. Slēgtajā grupā pastāv normas vai kritēriji abiem skolēniem, lai viņi varētu iedzīties grupā. Atvērtajai grupai nav nekādu noteikumu, tāpēc skolēniem nav jādara nekas īpašs, lai iekļautos šajā grupā; integrēšanās tajā notiek bez problēmām.

3. posms. Slēgtajai grupai ir jāizlemj, kādi būs tās precīzie kritēriji. Piemēri: “Jābūt stilīgiem un ne pārlieku pieklājīgiem un jāzina trīs populāru dziedātāju vārdi” vai “jāzina dažu pagājušās nedēļas nogales sporta spēļu rezultāti”. Atvērtā grupa var palīdzēt izvēlēties kritērijus. Uzdodiet abām grupām skaidri norādīt, ka pāris (skolēni, kuri atstājuši klases telpu) tiek pieņemts, ja viņiem tiek piedāvāts krēsls, kurā apsēsties kopā ar grupu.

4. posms. Abi skolēni atgriežas un mēģina iekļauties vienā grupā, bet pēc tam – otrā grupā. Paskaidrojiet, ka krēsla piedāvāšana ir signāls, ka viņi ir pieņemti grupā. Vispirms vediet viņus pie atvērtās grupas, pēc tam – pie slēgtās grupas. Slēgtajā grupā viņiem ir jāuzdod “jā” un “nē” jautājumi, lai uzzinātu kritērijus.

2. situācijas izspēle: kā grupai vajadzētu rīkoties un kādai tai ir jābūt (8 minūtes)

1. posms. Divi citi skolēni iziet ārā ar tādu pašu uzdevumu.

2. posms. Abas grupas tagad tiek noteiktas kā slēgtās grupas, taču brīvprātīgajiem šoreiz kritēriji tiks precīzi paskaidroti.

3. posms. Abas slēgtās grupas izdomā savus kritērijus.

4. posms. Skolēni atgriežas klases telpā, un katrai no divām grupām ir skaidri jāpasaka, kādi nosacījumi ir jāizpilda, lai viņi varētu pievienoties grupai.

5. posms. Abi brīvprātīgie izlemj, vai viņi pieņem kritēriju vai ne, un paskaidro savu lēmumu grupai.

Situāciju izspēles novērtējums (12 minūtes)

Vispirms dodiet četriem brīvprātīgajiem iespēju pastāstīt par pieredzēto. Ja nepieciešams, izmantojiet šādus uzvedinošus jautājumus:

- Kas no tā, ko tu piedzīvoji, ir attiecināms uz tavu personīgo viedokli un domām?
- Kā tu situācijas izspēlē iestājies par savu viedokli?
- Kurus grupu ieteikumus tu izvēlēties?
- Kas atvieglāja procesu?
- Kas sarežģīja procesu?
- Kā tiki ar to galā?

Turpinājumā izveidojiet nelielas piecu skolēnu grupas un lūdziet, lai skolēni pārrunā situāciju izspēles, atbildot uz turpmāk minētajiem uzvedinošajiem jautājumiem viņu darba burtnīcās.

2. nodarbība

Būt vai nebūt
grupā

- Kādās situācijās tu varētu izmantot otrajā kārtā sniegtos ieteikumus?
- Ko tas nozīmē grupai un skolēniem, kuri vēlas būt grupas daļa?
- Kādas ir skolēnu iespējas iekļauties grupā un nepieļaut izslēgšanu?
- Kā mūs (piemēram, pašpārlicinātību) ietekmē izslēgšana?
- Kāda ir grupas atbildība, ja grupa nolemj neiekļaut kādu grupā?
- Ko tu būtu gatavs(-a) darīt, lai iekļautos grupā?
- Kādus aspektus tu apsvērtu, ja tev būtu izvēle kļūt par grupas daļu?

Secinājums

Ja to nepiedāvā skolēni, varat piebilst, ka ir svarīgi iestāties par to, kam ticam, un par to informēt citus. Skolēni paši var izlemt, vai viņi vēlas būt grupas daļa (vai viņi vēlas piekrist grupas noteiktajiem nosacījumiem) vai ne.

Noslēgums (8 minūtes)

Skolēniem ir individuāli jāaplūko Žana Mišela Folona zīmējums savās darba burtnīcās. Jāuzraksta atbildes uz jautājumiem. Ja nav pietiekami daudz laika, atbildēt var tikai uz pēdējo jautājumu. Palūdziet dažiem skolēniem skaļi nolasīt viņu rakstveida atbildes. Beļģu mākslinieka Žana Mišela Folona (*Jean Michel Folon*) zīmējums atspoguļo svārstības starp individu un piederību grupai, un šajā skolēnu attīstības periodā ir nozīmīgi rast līdzsvaru starp šiem aspektiem. Apzinoties šo līdzsvaru, tiek veicināta skolēnu pašizziņa un pašpārlicība.

Īsumā

1. Skolēni praktizē situāciju izspēles ar skolēnu grupām.
2. Skolēni novērtē situācijas izspēles.
3. Apspriediet dažādās skolēnu lomas – to, kuri vēlas būt grupas daļa, un to, kuri izlemj, kurš drīkst būt grupas daļa.
4. Skolēni pārdomā grupas, kurās viņi ir iekļāvušies šobrīd un iepriekš.
5. Skolēni iespaidojas cits no cita, kad tiek runāts par kādu konkrētu personu.

3. nodarbība

Izvēles: alkohols, risks un aizsardzība

Daži vārdi par šo nodarbību

Šī nodarbība ir pirmā, kurā tieši tiek apspriesta atkarību izraisošo vielu lietošana. Tā ir veltīta alkohola lietošanai, jo, tāpat kā smēķēšanas gadījumā, tā var būt viena no atkarību izraisošajām vielām, kuras lietošanu skolēni var būt pieredzējuši, – vai nu lietojuši to paši, vai to ir lietojis kāds ģimenes loceklis vai draugs. Izsakiet to pietiekami skaidri, ka alkohols un cigaretes arī ir atkarību izraisošas vielas. Vēstījums, ko sniedz šī nodarbība, ir tāds, ka pastāv faktori, kas ietekmē alkohola lietošanu un risku kļūt atkarīgam, kā arī faktori, kas no tā pasargā. Ir svarīgi paskaidrot, ka riska un aizsargājošie faktori nav konkrētas uzvedības prognozētāji. Vispārējais mērķis ir vadīt un motivēt skolēnus domāt par sociālās uzvedības modeļiem. Faktiski katram nodarbībā atklātajam personāžam ir kāds aizsargājošs faktors un citi potenciāli negatīvi faktori.

Mērķi

Skolēni:

- uzzinās, ka pastāv dažādi faktori, kas ietekmē atkarību izraisošo vielu lietošanu (ietekme vai cerības uz atkarību izraisošo vielu lietošanu, vides vai sociālie un personīgie vai fizioloģiskie faktori);
- gūs pieredzi, strādājot grupās;
- apspriedīs savas idejas vienaudžu pulkā.

Nepieciešamais

- Darba burtnīcas ar tabulas paraugu un karikatūrām.
- No darba burtnīcas kopētas karikatūras, šķēres to izgriešanai un līme.

Padomi, kas palīdzēs nodarbībā

Šajā nodarbībā jums pašiem ir jābūt pietiekamām zināšanām par alkohola lietošanas riska faktoriem un aizsargājošajiem faktoriem. Informācija par alkohola lietošanas personiskajiem, sociālajiem un fiziskajiem faktoriem ir pieejama pielikumā un rekomendācijās.

Jums var būt nepieciešamas arī individuālas prasmes piedāvāto personāžu atšķirīgo interpretāciju un stereotipu pārvaldīšanai.



Ievads (10 minūtes)

Izveidojiet trīs jebkuru atkarību izraisošo vielu lietošanas ietekmes pamatgrupas.

- **PERSONĪGĀ IETEKME** (piemēram, vēlaties piedzīvot kaut ko nezināmu). Kā papildu ietekmi "personīgajai" varat minēt arī "psiholoģisko" ietekmi.
- **SOCIĀLĀ IETEKME** (piemēram, nevēlaties zaudēt savus draugus vai draudzenes, lai gan viņi lieto alkoholu, vai noteiktu atkarību izraisošo vielu pieejamība lielveikalos). Kā papildu ietekmi "personīgajai" varat minēt arī "vides" ietekmi.
- **FIZISKĀ IETEKME** (piemēram, varat skriet ātrāk, ja lietojat noteiktas vielas, taču pēc tam justies pastiprināti saguris).

Lūdziet skolēniem, pamatojoties uz lasīto, redzēto vai piedzīvoto, sniegt dažus apgalvojumus par alkohola lietošanas riskiem. Tos dēvē par "risku faktoriem".

Tagad lūdziet minēt dažus piemērus, kā cilvēki atturas no alkohola lietošanas vai no pārmērīgas alkohola lietošanas. Tos dēvē par "aizsargājošajiem faktoriem". Apkopojiet trīs ietekmes veidus un skaidri norādiet, ka katrā grupā var būt riska un aizsargājošie faktori. Atkārtojiet arī to, ka šie faktori ir attiecināmi uz daudzām atkarību izraisošām vielām, lai gan šajā nodarbībā kā piemērs tiek minēts alkohols.

3. nodarbība

Izvēles: alkohols,
rīks un aizsardzība

Galvenās aktivitātes (30 minūtes)

1. Alkohola riska un aizsargājošie faktori kā piemērs jebkurai atkarību izraisošai vielai.

Izmantojiet uzmundrinošo aktivitāti, lai sadalītu klasi trīs grupās.

Izsniedziet katrai grupai kopētu lapu ar sešām karikatūrām, kurās attēloti riska vai aizsargājošie faktori, ka arī lapu ar tukšu tabulu, kura tiek iepriekš sagatavota. Lapā jābūt atvēlētai vietai gan riska, gan aizsargājošajiem faktoriem. Ļaujiet skolēniem izgriezt attēlus, apspriest, kuri riska vai aizsargājošie faktori ir attēloti, un salīdzināt attēlus attiecīgajos lodziņos

Katra grupa savas aizpildītās lapas apakšā uzraksta vārdu un pielīmē lapu pie sienas. Kopā ar klasi aplūkojiet atšķirības un līdzības risinājumos. Kādi ir viņu izvēles iemesli, pamatojoties uz katrā zīmējumā identificētajiem riska vai aizsargājošajiem faktoriem?

Paskaidrojiet nepareizo informāciju vai interpretāciju un uzdodiet skolēniem iezīmēt pareizo risinājumu savās pierakstu burtnīcās.

Diskusijā jums būs jānosver, ka riska faktori nav nolemtība un aizsargājošie faktori nav garantija: šo faktoru klātbūtne nepavisam nenosaka atkarību izraisošo vielu, piemēram, alkohola, lietošanu vai nelietošanu.

Uzvedinoši jautājumi:

- Kāpēc cilvēki nelieto alkoholu?
- Kāpēc kāds varbūt lieto alkoholu, bet nepiedzeras?
- Ko varat darīt, lai pasargātu sevi no riskiem kļūst atkarīgam no atkarību izraisošajām vielām?

Pareizās karikatūru pozīcijas ir norādītas turpmāk. Pie tām sniegtos komentārus varat izmantot, lai paskaidrotu atbildes skolēniem.

2. Izveidojiet personāžu

Izmantojiet uzmundrinošo aktivitāti, lai klasi sadalītu trīs grupās. Lūdziet grupām izveidot personāžu ar spēcīgiem aizsargājošajiem faktoriem attiecībā uz alkohola nelietošanu.

Īsumā

1. Izmantojot alkoholu kā piemēru, nošķiriet trīs faktorus saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu: vides vai sociālie, fiziskie un personīgie vai psiholoģiskie faktori.
2. Pārrunājiet ar alkohola lietošanu saistītos riska un aizsargājošos faktorus ar kolāžas metodi.
3. Izveidojot personāžu, ļaujiet skolēniem sīkāk aprakstīt aizsargājošos faktorus attiecībā uz alkohola nelietošanu.

SOCIĀLIE FAKTORI	FIZISKIE FAKTORI	PERSONĪGIE FAKTORI
 Vientuļš Ja nerunājat ar citiem cilvēkiem par to, ko piedzīvojat vai izjūtat, risks lietot atkarību izraisošās vielas (arī alkoholu), lai aizmirstu savas problēmas, ir lielāks.	 Meitene vai zēns Meitenēm vidēji ir mazāka ķermeņa masa nekā zēniem. Proporcioniāli viņu ķermenī ir mazāk ūdens, tāpēc alkohols ātrāk sasniedz augstāku promiju daudzumu. Tādējādi alkohols meitenēm ir riskantāks nekā zēniem.	 Stress Cilvēkam, kura dzīvē ir daudz stresa situāciju un brīžu, ir lielāks risks izdarīt nepareizus lēmumus par atkarību izraisošo vielu lietošanu, jo pirms faktiskās rīkošanās viņš nevelta laiku rīcības seku pārdomāšanai un izvērtēšanai.
 Kopā Tuvākie draugi, ģimene un skolotāji tev apkārt var veidot sociālo tīklu, kas aizsargā vai iejaucas, ja rodas problēmas, lai tu atturētos no atkarību izraisošo vielu lietošanas.	 Zēns vai meitene Meitenēm ir augstāk attīstīta piesardzīga uzvedība pret alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu. Viņas biežāk nekā zēni spēj rast veidus, kā izkļaidēties bez atkarību izraisošajām vielām. No tām neatkarīga izklaide!	 Pašnovērtējums Ja tu spēj domāt pozitīvi par sevi un likt sev justies labāk, izvērtējot savas labās īpašības un resursus, vari efektīvāk novērst iespēju lietot vielas, lai sajostos labāk.

Kam tu tici? Un vai tas pamatojas faktos?

Daži vārdi par šo nodarbību

Šī nodarbība, kuras tēma ir uzskati par normām, iekļauj kritiskās domāšanas vingrinājumus un ir saistīta ar pašpārliecinātību, izvērtējot pieejamo informāciju par atkarību izraisošajām vielām. Reizēm tu atdarināsi riskantu uzvedību, jo uzskatīsi, ka šāda veida uzvedība ir biežāk novērojama, nekā tas ir patiesībā. Tu uzskati, ka tāda uzvedība ir norma un ka grupa to pieņem. Šāds domāšanas veids ir novērojams ikdienā: tu vēlies piederēt noteiktai cilvēku grupai, tāpēc pērc rozā apģērbu, jo uzskati, ka lielākā daļa šīs grupas cilvēku valkā rozā krāsas tērpus. Pēdējais fakts ne vienmēr ir paties. Un tieši tāds pats process ir attiecināms uz atkarību izraisošajām vielām. Tev ir trīspadsmit gadu un vēlies rīkoties kā sešpadsmitgadīgā. Tu zini, ka daži no viņiem nedēļas nogalēs lieto atkarību izraisošas vielas, un domā, ka tās lieto lielākā daļa no viņiem. Tādējādi tu kopē šo uzvedību. Otrajā nodarbībā par piederību grupai apspriedām, vai šī kopēšanas rīcība patiesām ir tas, ko vēlies darīt. Bet šajā nodarbībā, kuras tēma ir uzskati par normām, pievērsīsimies taviem pieņēmumiem un tam, vai tie atbilst īstenībai.

Mērķi

Skolēni:

- izpratīs nepieciešamību kritiski izvērtēt pieejamos informācijas avotus un sociālo uztveri;
- izpratīs atšķirības starp pašu domāšanu, sociālajiem pieņēmumiem un faktiskajiem datiem;
- gūs reālistisku novērtējumu par atkarību izraisošo vielu lietošanu vienaudžu vidū.

Nepieciešamais

- Darba burtņīca.
- Tukša lapa diagrammas veidošanai grupā – viena katrai piecu skolēnu grupai.
- Pareizs atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumu izklāsts uz lielas papīra lapas, tāfeles vai ekrāna.

Padomi, kas palīdzēs nodarbībā

Lai pasniegtu šo nodarbību, jums nav jābūt statistikas ekspertam, taču jums ir jābūt skaidrām definīcijām "vismaz reizi gadā", "vismaz reizi mēnesī" un "vismaz reizi dienā",



kuras varat ilustrēt ar dažiem piemēriem, kas atbilst skolēnu ikdienai. Jaunākajiem statistikas datiem par alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu vajadzētu būt neseniem. Jaunākos statistikas datus varat uzzināt arī vietnē: www.spkc.gov.lv. Eiropā aktuālie dati ir pieejami vietnē: emcdda.europa.eu un vietnē espad.org. Paturiet prātā, ka uzdevums ir visefektīvākais, ja lūdzat novērtēt uzvedību, kuras gadījumu skaits nav tik liels, piemēram, "marihuānas lietošana katru dienu" vai "piedzeršanās reizi nedēļā". Sagatavojiet dažus plašsaziņas līdzekļu informācijas piemērus par atkarību izraisošo vielu, tostarp tabakas un alkohola, lietošanu. Varbūt kādā avīzes rakstā ir sniegti neatbilstoši dati vai informācijas piemēri. Mūsu priekšstatu ietekmē arī filmās, attēlos, reklāmās attēlotais vai dziesmās dzirdētais par smēķēšanu, alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu, ja tā tiek attēlota kā izplatīta uzvedība vai uzvedība, pēc kuras tiek ties.

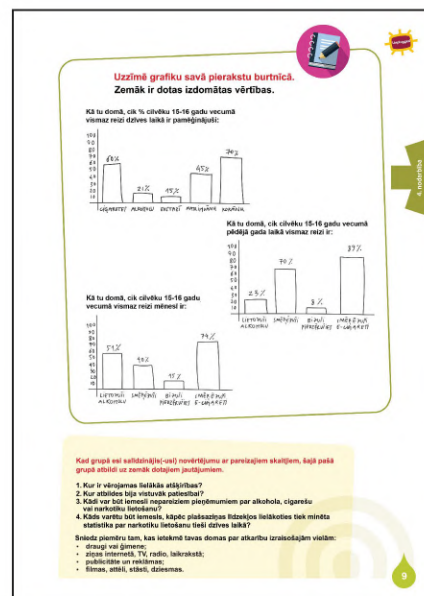
levads (7 minūtes)

Iepriekšējā nodarbībā tika aplūkoti alkohola lietošanas riska un aizsargājošie faktori. Ja pēc tam pārdomāji vai pārrunāji tos, kādas bija tavas domas vai teiktais? Kāda bija apkārtējo cilvēku reakcija? Vai ir viegli runāt par alkohola lietošanu? Kam tas ir, un kam nav viegli, un kas to varētu apgrūtināt?

Uzsāciet nodarbību, uzdodot jautājumu, cik daudz cilvēku vecumā no 15 līdz 16 gadu vecumam smēķē. Pierakstiet dažus skaitļus uz tāfeles, pārbaudiet tos un paskaidrojiet, ka bieži nākas kaut ko interpretēt nepareizi, kaut arī domājam, ka esam to pamatojuši ar pareizu informāciju. Norādiet piemēru, kurā jūs pašu ir maldinājusi plašsaziņas līdzekļu sniegtā informācija: publicitāte, filmas, vietnes u. c. Tāpēc šīs nodarbības uzmanības centrā ir kritiskā domāšana.

4. nodarbība

Kam tu tici? Un vai tas pamatojas faktos?



Galvenās aktivitātes (26 minūtes)

CIK DAUDZ REIŽU...

Lūdziet grupai izdomāt uzvedības piemērus, par kuriem būtu interesanti veikt aprēķinu. Būtu interesanti uzzināt, cik cilvēku brauc sabiedriskajā transportā un cik brauc ar automobili, bet vai būtu iespējams arī noskaidrot, cik cilvēku ēd šokolādi? Vai cik reizes peldam jūrā, okeānā, ezerā vai peldbaseinā? Lūdzot izdomāt piemērus, varat minēt frāzes “dzīves laikā”, “gada laikā”, “mēneša laikā” un “katru dienu”. Lūdziet skolēniem savās darba burtnīcās aplūkot diagrammas par dalību sportā. Ar šo piemēru vēlreiz precizējiet atšķirību uzvedības biežuma kritērijos (dzīve, gads, mēnesis, diena). Varat iekļaut arī kritērijus “visi” un “noteiktas vecuma grupas”. Jūs varētu izmantot arī cita veida uzvedības, piemēram, iepirkšanās uzvedības vai televizora skatīšanās, grafisko attēlojumu.

- Kādi var būt iemesli nepareiziem pieņēmumiem par alkohola, tabakas vai citu atkarību izraisīto vielu lietošanu?

- Sniedz piemēru tam, kas ietekmē tavus pieņēmumus:

- draugi vai draudzenes vai ģimene;
- ziņas internetā, TV, radio, laikrakstā;
- publicitāte un reklāmas;
- filmas, attēli, stāsti, dziesmas.

PIEŅĒMUMI PAR ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANU

Pārbaudiet, vai visi skolēni zina darba burtnīcas nākamajā jautājumā minētās vielas. Lūdziet skolēniem individuāli uzzīmēt tukšu diagrammu pierakstu burtnīcās. Lūdziet viņiem novērtēt, cik procentu cilvēku 15 līdz 16 gadu vecumā katru dienu, reizi mēnesī, gada laikā, dzīves laikā ir lietojuši noteiktas atkarību izraisīto vielas. Runājiet ar skolēniem tikai par tām atkarību izraisītajām vielām, kas jūsu skolēniem ir zināmas. Piemēram, ja viņi iepriekš nav dzirdējuši par kokaīnu, nepieminiet to, lai nemodinātu skolēnos interesi. Sadaliet skolēnus piecu cilvēku grupās, ļaujot viņiem salīdzināt savus vērtējumus un katrā grupā vienoties par atbildi. Informāciju viņi sniedz tukšajā lapā.

FAKTISKIE SKAITĻI PAR ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANU

Kamēr skolēni joprojām ir sadalīti piecu cilvēku grupās, uzrakstiet uz tāfeles faktiskos atkarību izraisīto vielu lietošanas skaitļus. Lūdziet grupām pārbaudīt savus skaitļus un atbildēt uz darba burtnīcā uzdotajiem jautājumiem

- Kur ir vērojamas lielākās atšķirības?
- Kur atbildes bija tuvāk patiesībai?

Noslēgums (7 minūtes)

Lūdziet skolēniem apsēsties aplī un pajautāties, ko viņi domā par aplūkotajiem skaitļiem. Paskaidrojiet, ka ļoti bieži gadās: jaunieši uzskata, ka viņu vienaudži atkarību izraisīto vielas lieto lielākā apmērā, nekā tas ir patiesībā. Izpētiet frāzes “pārlicība veido normu” (vai “uzskati par normām”) nozīmi: ja skolēni uzskata, ka lielākā daļa cilvēku vecumā no 15 gadiem lieto alkoholu, skolēni to uzskatīs par normu, ja arī patiesībā tas tā nenotiek. Apskatiet pārlicības tēmu un apspriediet, no kurienes rodas pārlicība. Noslēdziet aktivitāti minot, ka bieži kaut ko pieņemam, pamatojoties uz to, ko esam dzirdējuši vai redzējuši plašsaziņas līdzekļos. Norādiet, ka plašsaziņas līdzekļi labprāt min statistikas datus par visu dzīves laiku, savukārt daudzi cilvēki narkotiskās vielas izmēģina tikai vienu vai dažas reizes mūžā un pēc tam to neatkārt, jo nekādu ietekmi neizjūt. Šī koncentrēšanās uz “atkarību izraisīto vielu lietošanu mūžā garumā” rada nepatiesu iespaidu.

Īsumā

- Lūdziet skolēniem izvērtēt vidējo tabakas, alkohola un narkotiku lietotāju īpatsvaru 15 līdz 16 gadu vecumā un salīdziniet šos pieņēmumus ar precīzajiem skaitļiem.
- Nelielās grupās apspriediet normu vai uzskatu un informācijas vai plašsaziņas līdzekļu saistību.
- Apspriede grupās.



Smēķēšana: esi informēts(-a)

Daži vārdi par šo nodarbību

Šajā nodarbībā tiek sniegta informācija par atkarību izraisošajām vielām un to iedarbību, tāpat kā trešajā un deviņtajā nodarbībā. Pastāv tādi apgrūtinājumi un kaitējuma radīšanas iespējas, kas būtu jāapzinās, piemēram, pastiprināta ziņkārība. Pirmkārt, ilgtermiņa kaitējums veselībai vai pat draudi dzīvībai jauniešiem nešķiet pārāk pārliecinošs arguments. Tāpēc iesakām pievērsties īstermiņa un sociālajiem aspektiem. Otrkārt, ņemiet vērā, ka pusaudži atkarību izraisošās vielas sāk lietot nevis informācijas trūkuma, bet gan sociālās pārliecības dēļ: vai nu viņi domā, ka atkarību izraisošo vielu lietošana ir normāla un nepieciešama, lai iekļautos, vai arī viņi domā, ka atkarību izraisošo vielu lietošana ir sava veida dumpošanās.

Sniedzot informāciju par atkarību izraisošajām vielām un to lietošanu, mums uzmanīgi ir jāmanevrē starp diviem slazdiem. Pirmais slazds: ja uzsversim, piemēram, marihuānas iespējamo bīstamību tādā līmenī, kas ir pretrunā skolēnu novērotajai realitātei, viņi neuzticēsies nekādam papildinformācijai par riskiem. Novērotā realitāte ir, piemēram, ietekme uz pazīstamiem cilvēkiem. Otrais slazds: ja pārāk pievērsīsimies atkarību izraisošo vielu iedarbībai vai tam, cik daudz cilvēku jebkad tās ir lietojuši, skolēni domās, ka narkotikas ir foršas un plaši izplatītas.

Atbilstoši pieredzei informēšana par atkarību izraisošajām vielām ir ne tikai intelektuāls process, bet tas iekļauj arī sociālu ietekmi. Tas ir iemesls, kāpēc jūs kā skolotājs sniegsiet padomus efektīvai saziņai par šo visiem interesējošo tēmu. Ir ļoti svarīgi nodot vēstījumu, ka atkarību izraisošo vielu lietošana nav nedz dumpīga, nedz aizraujoša un stilīga, it īpaši attiecībā uz marihuānu. Tāpēc pievērsieties sociālajiem aspektiem un piesardzīgi runājiet par veselības perspektīvām. Sociālie aspekti: nav stilīgi, ne vienmēr interesanti, nav normāli, nav pievilcīgi. Veselības perspektīvas: nāves gadījumi, veselības problēmas, atkarība no toksicitātes. Tādējādi UNPLUGGED sniegtā informācija vairākos gadījumos nav vērsta uz veselību, bet gan uz to, vai tas ir stilīgi.

Mērķi

Skolēni:

- uzzinās par smēķēšanas sekām;
- uzzinās, ka sagaidāmās sekas neatspoguļo reālās sekas;
- uzzinās, ka pieņemtie īstermiņa ieguvumi bieži tiek uzskatīti par svarīgākiem nekā ilgtermiņa nelabvēlīgā ietekme uz veselību;
- apspriedīs, kāpēc cilvēki smēķē, kaut arī viņi zina par kaitējumu veselībai.

Nepieciešamais

- Iepriekšēja iepazīšanās ar informāciju darba burtnīcas 10.–11. lappusē.
- Darba burtnīcas.
- Liela papīra lapa ar virsrakstu “KO SMĒĶĒTĀJI SAGAIDA NO SMĒĶĒŠANAS” un otra lapa ar virsrakstu “SMĒĶĒŠANAS IETEKME”, kā arī pietiekami daudz brīvas vietas zem virsrakstiem rakstīšanai. Varat izmantot arī tāfeli.
- Ja pieejams – interneta pieslēgums.

Padomi, kas palīdzēs nodarbībā

Iepriekšēja iepazīšanās ar informāciju pielikumā, kurā ir aprakstītas tabakas smēķēšanas sekas. Pārliecinieties un apzinieties: ja esat smēķētājs(-a), jūsu personīgais viedoklis nedrīkst ietekmēt skaidri izteiktu ziņojumu par nesmēķēšanu, ko popularizē UNPLUGGED.

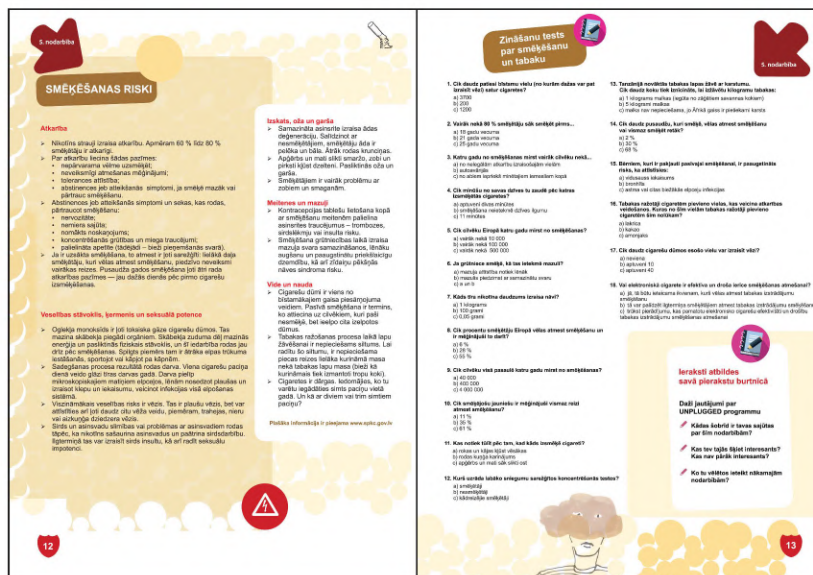
Ievads (12 minūtes) – zināšanu pārbaude par cigarešu smēķēšanu

Lūdziet skolēniem savās pierakstu burtnīcās aizpildīt īso pārbaudījumu par smēķēšanas sekām un tabakas nozares atbildību. Lielākā daļa atbilžu viņiem ir pieejama darba burtnīcā. Nosakiet laika ierobežojumu. Pēc testa pabeigšanas kopīgi izlasiet pareizās atbildes un lieciet skolēniem salīdzināt tās ar savām atbildēm. Pavaicājiet dažu nepareizu atbilžu piemērus un mēģiniet labot skolēnu pieļautās kļūdas. Paskaidrojiet, ka pareizas informācijas noteikšana par smēķēšanu ir šīs nodarbības uzdevums.

Pareizās atbildes

1a, 2a, 3a, 4c, 5c, 6c, 7c, 8c, 9c, 10c, 11abc, 12b, 13b, 14c, 15abc, 16abc, 17c, 18c

Smēķēšana:
esi informēts(-



6. nodarbība

Izpaudies!

Lai sazinātos, tu runā un klausies, izmantojot vārdus. Bet saziņa notiek ne tikai ar muti un ausīm. Rakstīšana, tērēšana, īstiņu sūtīšana, grāmatas, dalīšanās ar zīmēšanu un video, spēlēšanās arī ir izteiksmes veidi. Ja vēlies izteikt sajūtu vai noskaņu, noteikti ir nepieciešams daudz vārdu nekā tikai vārds.

SAJŪTU VĀRDU PIEMĒRI:

Bēdīgs(-a)

Jauks(-a)

Garlaicots(-a)

Iemīļā(-a)

Nepārliecināts(-a)

Labs(-a)

Divains(-a)

Mīļš(-a)

Saulains(-a)

Stīgs(-a)

Nervozs(-a)

Varonīgs(-a)

Loti labs(-a)

Optimists(-a)

Atturīgs(-a)

Lielisks(-a)

Stīps(-a)

Nomākts(-a)

Pārjūts(-a)

Hamierīgs(-a)

Apmierināts(-a)

Īpašs(-a)

Iepriecināts(-a)

Slihts(-a)

Saniknots(-a)

Intūks(-a)

Dumīgs(-a)

Eksplozīvs(-a)

Depresīvs(-a)

Nesargāts(-a)

Kautrīgs(-a)

Laimīgs(-a)

Iepriecināts(-a)

Noakums(-a)

Saniknots(-a)

Atvieglo(-a)

Parasts(-a)

Apmulc(-a)

Skaists(-a)

Iztumts(-a)

Uzmanīgs(-a)

Mierīgs(-a)

Asprātīgs(-a)

Smiekli(-a)

Vienbūt(-a)

Aizrauts(-a)

Savilgots(-a)

Izvēlies vienu no šīm situācijām

1. Pēc strīda ar vecākiem vēlos pateikt, ka kļūdījos.
2. Mana māsa vai brālītis ir bēdīgs(-a), un es vēlos viņu mierināt.
3. Esmu iemīļā(-a) un vēlos to pateikt, bet nepaspēju.
4. Gandrīz sastādījis un gribu pateikt, ka man ir tasīns.
5. Mana komanda piedzīvoja zaudējumu mačā, un man ir ļoti skumji.
6. Esmu viļņots(-a) drauga vai draudzenes rīcībā un vēlos viņam(-ai) to pateikt, nezaudējot draudzību.

Pagrem savu pierakstu burtnīcā un ieraksti tajā

- ✓ VIENU sajūtu (sajūtu vārdu no lapas pa kreisi), kuru vēlies izteikt šajā situācijā.
- ✓ CITU sajūtu, kuru noteikti nevēlies izteikt šajā situācijā.
- ✓ Ko tu teiktu šajā situācijā?



Izpaudies!

Daži vārdi par šo nodarbību

Saskarsmes prasmes ir ļoti svarīgas sociālās iemaņas personības izaugsmei, un to attīstību nevar atstāt pašplūsmā. Skolas laikā jūsu skolēni, cerams, daudzveidīgi pilnveidos savas prasmes: izteiksies savai kultūrai un situācijai atbilstoši, demonstrēs iejūtību, aktīvu klausīšanos, sniegs atsauksmes un paurīs emocijas. Šīs nodarbības uzdevums ir pievērsties pēdējai prasmei, konkrētāk, neverbālajai izteiksmei.

Neefektīva saziņa var izraisīt sliktu pašvērtējumu, vientuļības sajūtu, grūtības ģimenē vai attiecībās ar draugiem. Tā var būt par iemeslu palīgīdzekļu (piemēram, atkarību izraisošo vielu lietošanas iespēju) meklēšanai vai veicināt atkarību no tuviniekiem, vienaudžiem utt.¹² UNPLUGGED preventīvajā pieejā skolēni izmanto saziņas prasmes drošā un aizsargātā gaisotnē. Pievērsšanās emociju izpaušanai var atvieglot atbalsta lūgšanu pašam vai arī atbalsta sniegšanu draugam.

Mērķi

Skolēni:

- iemācīsies atbilstoši paust emocijas;
- atšķirt verbālo un neverbālo saziņu;
- gūs iespēju apzināties, ka saziņa ir kaut kas vairāk nekā tikai saruna.

Nepieciešamais

- Nelielas kartītes ar numuru vienā pusē un emociju vārdiem otrā pusē, kas atbilst darba burtnīcas sarakstam.
- Ievada aktivitātei un "cilvēka skulptūrai" ir nepieciešams daudz vietas.
- Vieta uz tāfeles vai bloknotā ar virsrakstiem "verbāls" un "neverbāls".

Ievads (8 minūtes)

Katrs skolēns paņem kartīti: vienā pusē ir skaitlis, bet otrā – emociju vārds.

1. Palūdziet skolēniem ātri sarindoties **augošā skaitļu secībā**.

2. Pārgrupējiet skolēnus, lūdzot viņiem sarindoties secībā atbilstoši **dzimšanas dienas** datumam.

3. Pārgrupējiet skolēnus, lūdzot viņiem sarindoties dilstošā secībā no "ļoti pozitīvas sajūtas" līdz "ļoti negatīvai sajūtai" atbilstoši izlozētajām **emociju vārdu** kartītēm.

4. Pārrunājiet ar klasi, kā skolēni nosaka savu vietu rindā un pievērs uzmanību niansēm, gradācijai, diferenciacijai un interpretācijai.

Galvenās aktivitātes (27 minūtes)

Situācijas un emociju paušana

1. posms. Izdaliet emociju kartītes **atkārtoti**, lūdzot skolēniem neatklāt savu kartīti nevienam citam.

2. posms. Sadaliet klasi **pa pāriem**. Daloties pa pāriem, vienam no pāra ir jāpauž emocijas, kas ir viņa(-as) kartītē:

- tikai ar sejas mīmiku;
- tikai ar ķermeņa palīdzību, neizdvešot skaņas;
- tikai ar skaņu;
- tikai ar vārdiem (verbāli).

Otram dalībniekam pārī ir jāuzmin, kāda sajūta ir norādītajā kartītē, bet nogaidot, kamēr pirmais pāra dalībnieks ir attēlojis emociju visos četros veidos. Mainiet lomas. Sapulcējiet grupu un pajautājiet, kādas emocijas izdevās attēlot nekļūdīgi un kādas izraisīja pārpratumus. Uz papīra lapas vai tāfeles atzīmējiet padomus un kļūdas zem virsrakstiem "verbāls" un "neverbāls".



3. posms (ja ir atlicis laiks). **CILVĒKU SKULPTŪRAS.** Paskaidrojiet, ka šis vingrinājums attiecas tikai uz neverbālo izteiksmi. Kopā strādā tie paši pāri, un klase tiek sadalīta grupās – kreisajā un labajā klases telpas pusē. Skolēniem pašiem emocijas nav jāpauž, bet jābūt par šo emociju neverbālās izpausmes “skulptūras materiālu”, ļaujot otram pāra dalībniekam modelēt ķermeņa pozīcijas, attieksmi un sejas izteiksmes, darbojoties “tēlnieka” rokās kā pasīvam materiālam.

Demonstrējiet to ar kādu no skolēniem. Tēlnieks var rīkoties ar “cilvēka materiālu” pēc saviem ieskatiem, un skulptūrai ir jāklausa tēlniekam (piemēram, jāapsedz galva ar rokām un jānokrīt ceļos uz grīdas, tādējādi attēlojot bailes; jāatpleš rokas un jāpavērš lūpu kaktiņi uz augšu, paužot laimīga cilvēka sajūtu).

Visiem kreisajā pusē esošajiem pāriem vienlaicīgi ir jāveido sava pāra dalībnieku skulptūras. Kad skulptūra ir pabeigta, dalībniekam ir jāsasīngst. Labajā pusē esošā grupa kopā ar jums vēro un min, kādas emocijas tiek izteiktas. Pāri maina lomas, skulptūru tēlojot otram pāra dalībniekam. Pēc tam labajā pusē esošā grupa pievēršas tēlniecībai, bet kreisās puses grupa kļūst par auditoriju.

4. posms. Sadaliet klasi jaunās grupās pa trim. Ikvienam ir sava darba burtnīca ar emociju vārdu un situāciju sarakstu:

- pēc strīda ar vecākiem vēlos pateikt, ka kļūdījos;
- mana māsa ir bēdīga, un vēlos viņu mierināt;
- esmu iemīlējies(-usies) un vēlos to pateikt, bet nepārspīlējot;
- gandrīz sastrīdējos un gribu pateikt, ka man ir taisnība;
- mana komanda piedzīvoja zaudējumu mačā, un man ir ļoti skumji;
- esmu vīlies(-usies) drauga(-dzenes) rīcībā un vēlos viņam(-ai) to pateikt, nezaudējot draudzību.

Lieciet grupām sagatavot emociju izpausmi kādā no dotajām situācijām. Grupām ir rūpīgi jāizvēlas viens emociju vārds, kuru tās vēlas izteikt (“vēlamais noskaņojums”), un viens, kuru noteikti nevēlas (“nevēlamais noskaņojums”). Skolēniem savās pierakstu burtnīcās ir jāieraksta verbāls izteiciens un jādemonstrē neverbāls izteiciens. Katra no grupām vēro citas grupas rezultātu un mēģina uzminēt vēlamo un nevēlamo noskaņojumu.

Piemērs: es vēlos izteikt “aizraujošs”, bet nevēlos izteikt “nervozs”. Verbāls: es nekad vēl neesmu pieredzējis neko līdzīgu. Neverbāls: es izrādu sajūsmu ar savu sejas izteiksmi, bet ķermeni atstāju mierā. Sastādoties aplī, pārrunāji pieļautās kļūdas. Pievērsiet uzmanību verbālajai ietekmei.

Šis pēdējais posms ataino situāciju, kad reizēm paužat vēl citu sajūtu, kuru vēlaties izteikt. Piemēram, vēlaties izteikt, ka lepojaties ar savu tēti, bet cilvēkiem rodas iespaids, ka baidāties no viņa.

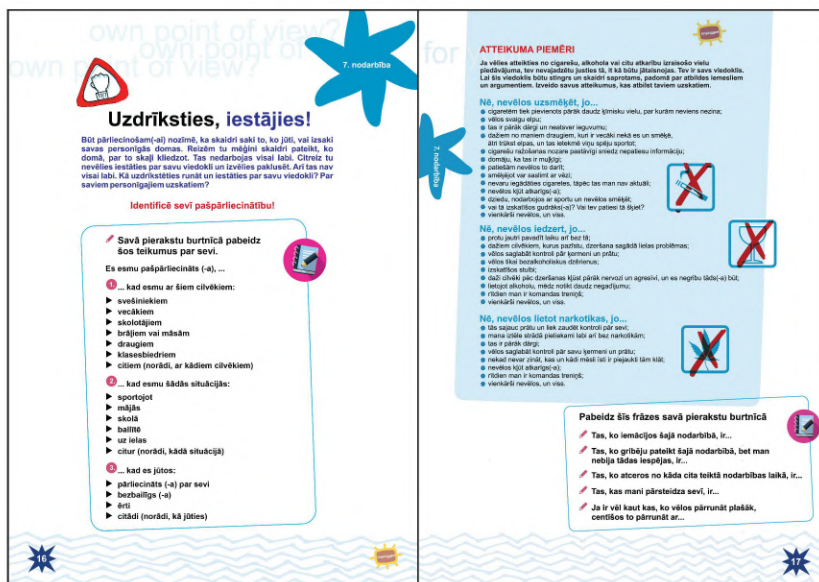
Noslēgums (5 minūtes)

Tālruņa numuru grāmata (ja ir atlicis laiks)

Skolēns lasa numurus no tālruņu grāmatas noteiktā emocionālā tonī (piemēram, skumji vai laimīgi). Pārējā klase norāda, kādas emocijas skolēns izrāda, un paskaidro, kā viņi to atpazīna: pēc žestiem, sejas izteiksmes. Klasē var izcelties īsta smieklu vētra, jo, viņuprāt, lasīt tālruņu numurus īpaši dusmīgā, skumjā vai citā veidā ir ļoti smieklīgi.

Īsumā

1. Skolēni sarindoja, pamatojoties uz dažādiem kritērijiem.
2. Strādājot pāros, skolēni pauž sajūtas verbāli un neverbāli, kā arī spēlēja spēli “Cilvēka skulptūra”.
3. Strādājot trīs grupās, skolēni pauž emocijas saistībā ar konkrētajām situācijām, ņemot vērā norādes.



Uzdrīksties, iestājies!

Daži vārdi par nodarbību

Pārliecības trenēšana ir svarīga jebkurā visaptverošajā sociālās ietekmes programmā, lai mācītos rīkoties tiešās sociālās ietekmes gadījumos.¹³ Šajā nodarbībā skolēni mācīsies un praktizēs pašpārliecinātības attīstību sevī, lai turpmāk varētu risināt iespējami riskantas situācijas.

Mērķi

Skolēni:

- identificēs apstākļus, kad viņi jūtas pašpārliecināti;
- sniegs un apkopos pašpārliecinātību izteicienu piemērus;
- uzzinās, kā iestāties par savām tiesībām;
- attīstīs cieņu pret citu cilvēku tiesībām un viedokli.

Nepieciešamais

- Pārskatiet skolotāja vadīto diskusiju.
- Pietiekami daudz vietas, lai īstenotu īsu lomu spēli grupās.

Padomi, kas palīdzēs nodarbībā

Lai efektīvāk vadītu nodarbību, izlasiet trešajā daļā sniegtos norādījumus par lomu spēli.

Ievads (8 minūtes)

Sāciet ar īsu iepriekšējās nodarbības pārskatu par sevis izteikšanu. Vai skolēni pagājušajā nedēļā atpazīna dažādas verbālās un neverbālās izteiksmes veidus savā ikdienas dzīvē? Vai ir jautājumi, uz kuriem ir jāatbild šodienas vai nākamajās nodarbībās? Pārāk neiedziļinieties diskusijās, taču uzklausiet skolēnu atsauksmes.

Skolotāja vadīta diskusija

1. Paskaidrojiet - ja jums ir viedoklis vai pārliecība, to ne vienmēr ir iespējams viegli izteikt grupā. Ikvienā grupā ir cilvēki, kuri cenšas ietekmēt citu uzvedību. Mācīšanās būt pārliecinošam var būt nozīmīgs solis atkarību izraisīto vielu lietošanas profilaksē. Pašpārliecinātība var nozīmēt spēju stāties pretim vienaudžu spiedienam, bet arī spiedienam, kas rodas ikdienā (piemēram, reklāmu ietekme). Pārliecība ir nepieciešama, lai saglabātu savu viedokli un uzskatus. Tomēr pašpārliecinātība ne vienmēr nozīmē konfliktu.
2. Katra cilvēka pašpārliecinātības pakāpe atšķiras. Noteikti ir situācijas, kad esat pārliecinošs(-a). Apskatīsim piemēru: tava jaunākā māsa vai brālis ienāk tavā istabā un sāk meklēt, ar ko spēlēt. Tas tevi kaitina, jo mēģini koncentrēties mājasdarba pildīšanai. Ko viņai vai viņam teiksi? Vai tu attiektos tāpat pret saviem vecākiem?
3. Pārdomā nākamo piemēru: tā vien šķiet, ka vienam no taviem labākajiem draugiem vai draudzenēm stundās nekad nav pildspalvas, lai kaut ko pierakstītu. Viņš(-a) vienmēr lūdz pildspalvu no tevis. Tā nebūtu problēma, ja tikai pildspalva tev tiktu atdota pēc mācību stundas beigām. Šī iemesla dēļ tu nevēlies turpmāk aizdot savam draugam(-dzenei) pildspalvu. Tomēr nevēlies arī aizskart viņa(-as) jūtas. Ko teiksi savam(-ai) draugam(-dzenei), kad viņš(-a) atkal lūgs pildspalvu? Vai šajā situācijā ir viegli būt pašpārliecinātam (-ai), salīdzinot ar piemēru par māsu?

Galvenās aktivitātes (30 minūtes)

1. Kad esmu pašpārliecināts(-a)?

Uzdodiet skolēniem ierakstīt savās pierakstu burtnīcās situācijas, kad viņi uzvedas pašpārliecināti. "Identificē sevi pašpārliecinātību!" (darba burtnīca). Pārrunā, kā viņi jūtas (piemēram, pašpārliecināti) situācijās ar dažādiem cilvēkiem (piemēram, ar svešiniekiem) un dažādās vidēs (piemēram, sporta komandā, mājās).

7. nodarbība

Uzdrikties,
iestājies!

2. Atteikšanās praktizēšana

Šajā aktivitātē izmantojiet darba burtnīcā minēto atteikumu piemēru sarakstu.

Skolotāja vadīta diskusija: pašpārliecinātība ne vienmēr nozīmē konfliktu. Tomēr tu reizēm uzskati, ka tev ir jāiestājas par savu viedokli un jāiebilst, sniedzot negatīvu atbildi. Lūk, dažas situācijas, kas var būt līdzīgas tam, ko tev ir nācies pieredzēt. Darba burtnīcā ir minēti atteikumu piemēri, kuru mērķis ir mazināt konfliktsituācijas, ļaut iegūt to, ko patiešām vēlies, un tomēr ļaut labi izskatīties vienaudžu acīs. Būtu jāievēro skolēnu kultūra un dzīvesveids.

Īsi pārdomājiet ievadošās aktivitātes piemērus un izceliet pārliecinošās atbildes scenārijiem "brālis vai māsa istabā" un "drauga pildspalvas aizņemšanās", pirms turpināt darbu.

Sadaliet skolēnus grupās pa pieci. Katra grupa strādās ar vienu no šiem situāciju piemēriem, kur ir nepieciešama pašpārliecinātā atbilde. Tām vajadzētu būt "ikdienas" situācijām saistībā ar nepieciešamību iestāties par personīgo viedokli. Nosakiet laiku piecu situāciju pārlasināšanai un aiciniet skolēnus nākt klajā ar citiem atbilstošiem piemēriem.

1. Lieldienu brīvdienās nedēļu pavadīti ūdenssporta nometnē, kurā vēl piedalās tikai viens(-a) tavš(-a) draugs vai draudzene. Ne tu, ne tavš(-a) draugs vai draudzene nesmēķējat. Divi citi tikko sastaptie nometnes biedri vai biedrenes piedāvā jums cigareti. Jūs nevēlaties smēķēt.
2. Tu esi mājās, un tavi vecāki ir devušies pavadīt vakaru ārpus mājas. Viņi zina, ka pie tevis ciemos atnāks daži draugi vai draudzenes, lai noskatītos filmu. Vienam(-ai) no viņiem līdzi ir pudele vīna, un viņš(-a) vēlas dalīties tajā. Tu nevēlies, lai kāds tavās mājās lietotu alkoholu.
3. Tu (meitene) esi ieradusies uz mazliet vecākas draudzenes dzimšanas dienas ballīti. Ballītē lēnām sākas dejošana. Tavas draudzenes vecāki ir mājās, bet nav sastopami. Pēkšņi tu saproti, ka blakus nav neviena drauga vai draudzenes, kuru pazīsti, bet tikmēr daži zēni skaidri izrāda uzmācīgu interesi par tevi. Tu nevēlies atrasties viņu sabiedrībā.
4. Labam draugam vai draudzenei ir nepieciešama nauda, kuru atdot skolasbiedram, no kura viņš/-a ir aizņēmis 20 eiro. Draugs vai draudzene vēlas šo naudas summu aizņemties no tevis. Tu zini, ka viņš(-a), visticamāk, naudu neatdos, jo viņš(-a) tāpat to nav atdevis vairākiem citiem draugiem. Tāpēc tu vilcinies, vai šķirties no saviem sakrātajiem vai godīgi nopelnītajiem 20 eiro.
5. Skolas braucienā tev ir divas stundas brīva laika lielpilsētā. Grupā ir tikai viens labs(-a) tavš(-a) draugs vai draudzene. Jums katram ir apmēram desmit eiro

kabatas naudas. Kāds no grupas ierosina pavadīt laiku atrakciju parkā. Tu ļoti vēlies pavadīt laiku veikalos, lai kaut ko nopirktu.

Lūdziet grupām izvēlēties vienu situāciju vai izdomāt savu situāciju. Grupas dalībnieki sadala lomas, mēģina sniegt divas pašpārliecinātas atbildes un cienīt citu cilvēku viedokli. Viņiem ir jārod pēc iespējas autentiskāks un dabiskāks veids. Katra grupa sagatavo savas grupas izvēlēto pārliecinošo reakciju piemērus atbilstoši situācijai.

Šīs aktivitātes laikā sagatavotās pašpārliecinātās atbildes ir jāuzraksta uz tāfeles un jāpārskata. Alternatīva: scenārijus ir iespējams izspēlēt klasē atkarībā no pieejamā laika un skolēnu vēlmes iesaistīties lomu spēlē.

3. Individuālas pārdomas

Lūdziet skolēniem pabeigt šos teikumus savās pierakstu burtnīcās.

- Tas, ko iemācījos šajā nodarbībā,
- Tas, ko gribēju pateikt šajā nodarbībā, bet man nebija tādas iespējas...
- Tas, ko atceros no kāda cita teiktā nodarbības laikā.
- Tas, kas mani pārsteidza sevī,
- Ja ir vēl kaut kas, ko vēlos pārrunāt plašāk, centīšos pārrunāt to ar...

Noslēgums (2 minūtes)

Paskaidrojiet, ka visiem ir jābūt pašpārliecinātiem un sniegt pašpārliecinātas atbildes. Reālās dzīves situācijas ir labākā iespēja apgūt šādas prasmes. Aiciniet skolēnus izmantot pašpārliecinātās atbildes reālās dzīves situācijās, ar kurām viņi sastapsies nākamajās dienās.

Īsumā

1. Situāciju noteikšana, kurās cilvēks var būt pašpārliecināts.
2. Pašpārliecinātu atteikumu atbilstošu piemēru demonstrēšana.
3. Sadaliet skolēnus grupās pa pieci, katrai grupai izvēloties vienu situāciju un izmēģinot dažādas pašpārliecinātas atbildes, no kurām ir jāizvēlas divas.
4. Katra grupa demonstrē rezultātus, uzrakstot uz tāfeles pašpārliecinātu atbildi (variants: lomu spēles scenārijs klasei atkarībā no atlikušā laika un skolēnu vēlmes iesaistīties).
5. Individuālas pārdomas vai atskats.

Ballīšu karalis vai karaliene

Daži vārdi par šo nodarbību

Spējai nodibināt un uzturēt draudzīgas attiecības var būt liela nozīme mūsu emocionālajā un sociālajā labklājībā.¹⁴ Jauniešiem bieži ir grūtības tuvoties citiem – īpaši saviem vienaudžiem – un uzsākt vēlamo saziņu vai attiecības. Turklāt viņi jūtas neērti, mēģinot izteikt vai saņemt pozitīvus komentārus.

Šī nodarbība dod iespēju apgūt attiecību veidošanas prasmes. Piemēram, skolēni var mācīties, kā ballītē uzrunāt cilvēkus, kā uzsākt sarunu, kā justies pārliecinātiem jaunā vidē un pārvarēt mulsumu.

Mērķi

Skolēni:

- gūs pieredzi saziņā ar citiem;
- atpazīs un novērtēs citu cilvēku pozitīvās īpašības (pozitīvas atsauksmes);
- iemācīsies pieņemt pozitīvas atsauksmes;
- apgūs neverbālās un verbālās saziņas veidus saskarsmē ar citiem un pārdomās, kā tas tiek darīts.

Nepieciešams

- Bieza papīra (kartona) lapa katram skolēnam un viena – skolotājam.
- Saspraudes vai līmlente papīra piestiprināšanai kreila aizmugurē.
- Kartītes ar instrukciju vai situācijām lomu spēlei.

Padomi, kas palīdzēs nodarbībā

- Iepriekšēja iepazīšanās ar informāciju par lomu spēlēm ir pieejama pielikuma 40. lpp.
- Ņemiet vērā, ka šīs nodarbības mērķis ir palīdzēt skolēniem pārvarēt savu "kautrību" un mulsumu, kuru viņi var izjust. Viņi var vilcināties piedalīties lomu spēlē, taču noteikti varat viņus pārliecināt to darīt vai rast citus veidus, kā viņi var aktīvi iesaistīties!



Ievads (5 minūtes)

Sāciet ar iepriekšējās nodarbības pārskatu par pašpārliecinātību. Vai domājat par to pagājušajā nedēļā? Vai jums ir radusies iespēja apgūt pārliecinātību uzvedību vai arī rast stilīgus veidus, kā pateikt nē? Vai ir kaut kas cits, ko jūs vēlētos piebilst par šo tēmu?

Paskaidrojiet, ka šīs dienas nodarbība ir tēmas turpinājums par to, kā būt pārliecinotam un justies pārliecinātam saziņā ar citiem. Ja vēlamies sadraudzēties ar kādu, mums visiem vispirms ir jāizveido kontakts. Reizēm tas nav tik vienkārši. Kopā ar skolēniem iedomājieties tādu vietu piemērus, kurās satiekat cilvēkus. Ko varat darīt, lai viņus iepazītu?

Galvenās aktivitātes (20 minūtes)

Nodarbībā tiks īstenota lomu spēle, noskaidrojot, kas ir svarīgs pirmajā saskarsmē un iepazīstoties. Pēc tam, kad skolēni ir noskaidrojuši dažus cilvēku iepazīšanas veidus, klase izmēģina atsevišķus no tiem lomu spēlēs.

Lomu spēle – soli pa solim

Pirmais posms. Iepazīstiniet ar lomu spēles tehniku (kā norādīts šīs skolotāja grāmatas trešajā daļā). Varat uzsvert, ka šī ir laba iespēja tikt galā ar mulsumu, ko lielākā daļa cilvēku izjūt, izmēģinot jaunus uzvedības veidus.

Otrais posms. Aprakstiet situāciju, kas tiks izspēlēta. Tā var būt situācija, kuru skolēni aprakstīja pirmajā nodarbībā, vai arī varat izmantot situāciju no darba burtnīcas.

Trešais posms. Piešķiriet lomas aktieriem un atbalsta grupām. Lūdziet skolēniem palīdzēt sagatavot lomas. Lomu spēļu kartītēs ir viena aktīvā loma (tas, kurš cenšas ar kādu iepazīties) un viena pasīvā loma (kuru uzrunā otrs).

8. nodarbība

Ballīšu karalis
vai karaliene

Situāciju izspēlē divi skolēni. Katram skolēnam trīs vai četri klasesbiedri (atbalsta grupa) palīdz sagatavoties lomai, t. i., rada vairākas idejas, kā viņiem vajadzētu reaģēt, ko viņi varētu teikt utt.

Ceturtais posms. Dodiet “auditorijai” uzdevumu novērot lomu spēli un īpaši ievērot, kā norisinās abu dalībnieku mijiedarbība. Var izcelt dažādus uzvedības aspektus (piemēram, acu kontakts, žesti, stāja, skaņa un runas skaļums). Atgādiniet klasei, ka viņu klasesbiedri izrāda lielu drosmi, piedaloties lomu spēlē, tāpēc auditorijai ir jābūt atbalstošai. Varat atgādināt auditorijai noteikumus (piemēram, nesmieties).

Piektais posms. Pirmā lomu spēles kārtā un novērtējums. Ļaujiet abiem aktieriem dažas minūtes izspēlēt situāciju. Pēc tam aktieriem ir jāapraksta sava pieredze un izjūtas lomu spēles laikā, bet auditorijai ir jāsniedz atsauksmes par to, kas ir izdevies labi. Lomu spēles pārrunāšanā var palīdzēt turpmāk minētie jautājumi, kas ir atrodamī arī darba burtnīcā.

Jautājumi aktīvajam dalībniekam:

- Kas tev liek justies gandarītam(-ai) savā rīcībā?
- Kas likās grūti, uzrunājot otru?
- Ko tu nākamreiz darītu citādi?

Jautājumi pasīvajam dalībniekam:

- Kas tev patika tajā, kā tevi uzrunāja?
- Ja manīji, ka otrs dalībnieks ir nervozs, kas tev lika tā domāt?
- Kā tu varētu ietekmēt otra dalībnieka rīcību?

Jautājumi pārējiem novērotājiem klasē:

- Cik reālistiska bija situācija?
- Ko novērojāt?
- Kādi vārdi, žesti vai uzvedības veids norādīja uz aktīvu dalībnieka iesaisti?
- Kā rīkotos jūs, lai iepazītos ar citiem puisiem vai meitenēm?
- Ko novērojāt attiecībā uz balss tembru, acu kontaktu, mīmiku?

Sestais posms. Lomu spēles nākamās kārtas plānošana. Viens vai divi konkrēti ieteikumi nākamajai lomu spēles kārtai veidojas atgriezeniskās saites procesā, un aktieri mēģina spēli atkārtot.

Piekto un sesto posmu ir iespējams atkārtot tik bieži, cik ir nepieciešams vai iespējams (līdz aktieri un auditorija ir apmierināti ar risinājumu). Lomu spēles noslēgumā var apspriest iespējamo praktizētās uzvedības pārņemšanu reālajā dzīvē.

Noslēgums (15 minūtes)

Komplimentu izteikšana un saņemšana

Pirmais variants

Visiem skolēniem un skolotājam pie muguras tiek piesprausta bieza papīra lapa. Visi pārvietojas pa klases telpu, rakstot komplimentus uz citu skolēnu “mugurām”. Katram skolēnam ir jāsavāc vismaz 2–3 uz muguras rakstīti komplimenti. Pēc vingrinājuma skolēniem ir individuāli jānolasa šie komplimenti klasesbiedriem. Skolēniem īsumā ir jāpastāsta par savām sajūtām, izsakot un saņemot komplimentus. Piezīme: pārliecinieties, ka visiem skolēniem uz muguras ir uzrakstīti vairāki komplimenti. Jūs kā skolotājs arī piedalāties, bet jums nav laika uzrakstīt pa komplimentam uz katra skolēna papīra lapas. Sekojiet līdzi tiem, kuri pasīvi stāv malā, un mudiniet pārējos skolēnus iet un uzrakstīt komplimentu uz šo skolēnu lapām.

Otrais variants

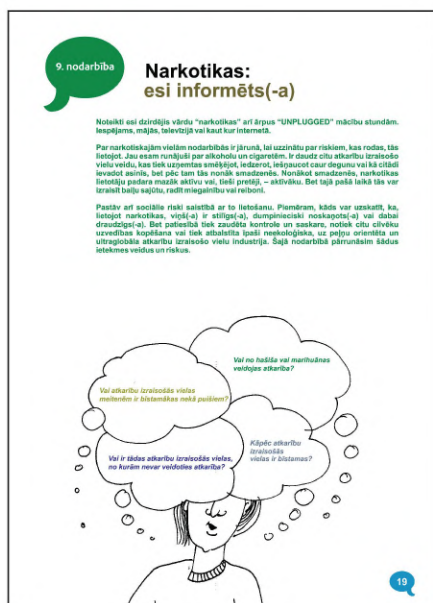
Ja uzskatāt, ka klase nav gatava šai aktivitātei, kurai ir nepieciešama augsta līmeņa drošības sajūta, varat to organizēt, arī ievērojot lielāku strukturētību. Šī otrā iespēja noderēs arī tad, ja ir ierobežots laiks. Skolēni sastājas mazos apļos pa četri, un uz viņu mugurām ir piestiprinātas kartītes. Sniedziet viņiem tādas pašas norādījumus kā iepriekš aprakstītajā uzdevumā. Savā aplī skolēni mainās, līdz uz katras lapas ir uzrakstīti trīs komplimenti.

Iesakiet skolēniem ielīmēt lapas pierakstu burtnīcās un ņemt līdzi uz mājām, lai tās parādītu ģimenei.

Noslēdzošie jautājumi: Kāda bija komplimentu izteikšanas un saņemšanas pieredze? Vai tev kaut kas sagādāja grūtības? Kā jūties, saņemot komplimentus?

Īsumā

- Klase lomu spēles veidā mācās, kā iepazīt citus cilvēkus.
- Skolotāja vadīta diskusija par sajūtām, kas mums rodas saziņā ar citiem.
- Skolēni sniedz klasesbiedriem pozitīvas atsauksmes, kā arī saņem tās paši.



Narkotikas: esi informēts(-a)

Daži vārdi par šo nodarbību

Jūsu skolēnu vecuma grupai ir pieejamas ne tikai tādas atkarību izraisošās vielas kā alkohols un cigaretes. Narkotikas, piemēram, marihuāna, ekstazī vai amfetamīns, arī ienāk jauniešu pasaulē, sākot no 12 gadu vecuma un turpmākajos pusaudža gados. Tādi medikamenti, kā, piemēram, miega zāles, dažādi stimulantu un dopinga līdzekļi, arī ir narkotikas. Par katru no šīm daudzajām vielām nav iespējams sniegt precīzu informāciju. Bet skolēniem ir jābūtu, kā attiekties pret informāciju par narkotiskajām vielām. Tāds ir šīs nodarbības nolūks.

Mērķi

Skolēni:

- uzzinās par narkotisku vielu lietošanas sekām un riskiem;
- vingrināsies apstrādāt pieejamo informāciju par dažādiem narkotisko vielu veidiem.

Nepieciešams

- Iepriekšēja iepazīšanās ar informācijas lapām par narkotiskajām vielām un pielikumā esošo testu.
- Drukātas vai kopētas jautājumu kartītes.
- Kartītes vai papīra lozes vienkāršai klases sadalīšanai pa pāriem.

Padomi, kas palīdzēs nodarbībā

Varat iepriekš izvēlēties informācijas lapas, kuras ir iespējams nokopēt, vai testa lapas, kuras var izdalīt,

pamatojoties uz jūsu individuālo vērtējumu. Lai šis uzdevums būtu vienkāršāks, katrai vietai kartītē esam izmantojuši citu krāsu.

Varat arī pārbaudīt, vai skolēni iepriekšējās nodarbībās ir uzdevuši jautājumus par attiecīgo vielu. Dažas tēmas var iekļaut nodarbībās par cilvēka ķermeni.

Informācijas sniegšana pašam kā skolotājam šajā nodarbībā nav nozīmīga; mērķis ir, lai skolēni nelielās grupās runātu par jautājumiem un atbildēm viņu kartītēs.

Šajā skolotāja grāmatā pēc katras tēmas ir sniegts ieteikums diskusijai. Šīs tēmas nav nodrukātas uz kartītes un kalpo debašu uzsākšanas ierosināšanai pēc vai starp uzdevumiem.

Informācija iekļauj arī bioloģiskas un fiziskas problēmas, bet ne tikai. Pārņemšanas posmā varat pievērst uzmanību sociālajai ietekmei, tēlam (narkotisko vielu lietošana pati par sevi nav forša), estētiskajai ietekmei. Māciet skolēniem, ka viņiem vajadzētu ņemt vērā ne tikai īstermiņa sekas, bet arī ilgtermiņa ietekmi, tajā pašā laikā pievēršot uzmanību jauniešu perspektīvai.

Ievads (3 minūtes)

Lieciet skolēniem sadalīties pa pāriem, vienkārši izlozējot kartītes. Piemēram, sagatavojiet kartītes ar matemātiskām darbībām. Skolēni ar vienādu rezultātu strādā kopā. 12 – 8 un 100:25=4 veido pāri, piemēram, 98 + 46 un 12 x 12 vēl vienu pāri. Varat izmantot dažādu krāsu kartītes. Ja kartītes ir sagatavotas divās dažādās krāsās, pāri izveidojas automātiski, piemēram, 7 sarkanie pāri un 7 zilie pāri.

9. nodarbība

Narkotikas:
esi informēts(-a)

Jautājumi par narkotikām

Katrs sarkanais pāris pievienojas zilajam pārim, un četrinieks sēž kopā. Dodiet norādījumu sākt pirmo kārtu, kurā sarkanais pāris uzdod savu pirmo (kartītē norādīto) jautājumu zilajam pārim. Zilais pāris kādu laiku apdomājas un sniedz savu atbildi sarkanajam pārim. Ja tā ir pareiza, viņi saņem punktu. Pēc tam skolēni grupās pa četriem apspriež, kāpēc atbilde ir pareiza. Pēc jūsu signāla kārtā uzdot jautājumu pienāk zilajiem pāriem, un jūs turpināt, līdz grupas ir atbildējušas uz visu sešu kartīšu jautājumiem. Vērtējot atbilstoši situācijai, varat ļaut skolēniem strādāt savā ritmā, nenorādot, kad ir jāpievēršas nākamajam jautājumam. Tā tiks radīta patīkamāka gaisotne, kā arī ļoti īsas diskusijas par atbildēm. Varat arī izdalīt pāriem vairāk nekā trīs kartītes, jo tos pašus jautājumus ir iespējams risināt dažādās grupās. Vai arī varat ieteikt apmainīties ar kartītēm ar citu grupu.

Rezultāti un apstrāde

Pajautājiet, kuriem pāriem ir trīs, divi, viens vai nulle punktu, un aiciniet dažus pārus paskaidrot, kas bija par iemeslu viņu pareizās vai nepareizās atbildes sniegšanai.

Kādu informāciju ir viegli iegūt?

Kur ir iespējams atrast informāciju?

Kuras atbildes jūs pārsteidza?

Un kuri jautājumi jūs pārsteidza?

Noslēgums (7 minūtes)

Palūdziet skolēniem piespraust atbilžu kartītes pie sienas klases telpā.

Nosakiet un apkopojiet dažas kopīgas sajūtas vai atklājumus skolēnu apgūtajā. Zemāk doti piemēri.

- Arī atsevišķi medikamenti var būt narkotikas.
- Reizēm man ir bijis nepareizs priekšstats, un neesmu to pat zinājis(-usi).
- Ir īstermiņa, ilgtermiņa ietekme, kā arī ietekme negaidītās jomās.

Īsumā

1. Dalībai spēlē skolēni dalās pāros un pēc tam četru personu grupās.
2. Nelielās grupās viņi uzdod jautājumus atbilstoši jautājumu un atbilžu kartītēm.
3. Skolotāja vadīta diskusija, lai pārskatītu grupu darbu.

10. nodarbība

[illegible]

Paņēmieni, kā tikt galā

Daži vārdi par šo nodarbību

Jaunieši var uzskatīt, ka vielu lietošana nodrošinās viņu pieņemšanu vienaudžu grupās vai ļaus viņiem tikt galā ar ģimenē vai skolā pastāvošām problēmām. Atkarību izraisošo vielu lietošana tikai atsvešina jauniešus no aktīvas savu personīgo un akadēmisko jautājumu risināšanas. Šī nodarbība ļauj skolēniem noteikt veselīgas uzvedības stratēģijas, kas viņiem turpmāk var palīdzēt tikt galā ar sarežģītām situācijām. Pievērsieties arī skumjajām izjūtām, kuras var izraisīt Jēkaba stāsts.

Nevilcinieties runāt arī par negatīvajām izjūtām, kuras izraisa Jēkaba stāsts. Noteikti neizvairieties no problēmām, par kurām runā skolēni. Varbūt dažiem skolēniem ir nepieciešams par problēmu runāt privāti.

Mērķi

Skolēni:

- noteiks veselīgu risinājumu stratēģijas;
- pārdomās savas spēcīgās un vājās puses;
- uzzinās, ka negatīvās sajūtas nav nepareizas vai bīstamas;
- konstruktīvi tiks galā ar trūkumiem un ierobežojumiem.

Nepieciešams

- Jēkaba stāsts darba burtnīcā.

Padomi, kas palīdzēs nodarbībā

Jūs varat lūgt kolēģa palīdzību, lai jūs būtu viens no diviem skolotājiem, kurš uzrauga un palīdz klasei strādāt šajā nodarbībā.

levads (3 minūtes)

Sāciet ar virspusējām pārrunām par atkarību izraisošajām vielām. Vai ir jautājumi, uz kuriem netika atbildēts? Pārlieku neiedziļinieties diskusijās, taču uzklausiet skolēnu atsauksmes.

Galvenās aktivitātes (30 minūtes)

1. Veidi, kā cilvēki tiek galā ar problēmām

Skolotāja vadīta diskusija:

1. Vadiet uzraudzītu diskusiju par veselīgām un neveselīgām problēmu pārvarēšanas stratēģijām, ko cilvēki izmanto to risināšanai. Iepazīstiniet ar domu, ka pašārstēšanos ar vielām, kas ir neveselīga problēmu pārvarēšanas stratēģija, cilvēki mēdz izmantot, lai aizmirstu vai aizkavētu problēmu risināšanu. Lai palīdzētu uzsākt diskusiju, izmantojiet zemāk doto tekstu.
2. Pirms sākam Jēkaba stāstu, es vēlētos apkopot idejas par to, ko nozīmē vārds “tīkt galā”, un noteikt dažus problēmu pārvarēšanas piemērus. Ļaujiet klasei aktīvi spriest par definīciju. Formāla definīcija: “tīkšana galā” ir iemācīšanās risināt un pārvarēt problēmas un grūtības.
3. Izmantojiet vienkāršu piemēru: kā varētu atrisināt klavierspēles problēmu vai izaicinājumu? Iespējamās atbildes: trenētis, lūgt palīdzību, mācīties pie kvalificēta skolotāja.

Sarežģītāks piemērs: katru nedēļu sāp galva. Iespējamās atbildes: vairāk atpūsties, lietot tabletes pret galvassāpēm, dzert vairāk ūdeni, vērsties pie veselības aprūpes speciālista. Turpinājumā apskatīsim atbildi par tabletes lietošanu pret galvassāpēm. Vai būtu prātīgi izmantot šādu risinājuma stratēģiju, ja galvassāpes vēl pat nav sākušās? Un kā ar situāciju, kad domā, ka pēc stundas tev sāpēs galva. Vai tablete jāiedzer jau tagad, lai nepieļautu galvassāpes? Kāpēc nav?

10. nodarbība

Paņēmienu,
kā tikt galā

Pārliecinieties, ka šī informācija tiek iekļauta diskusijā. Ja to neiekļauj skolēni, ierosiniet to kā skolotājs. Tablete ir jālieto kā medikaments pret jau esošām galvassāpēm. Cilvēks tūlīt tiek atbrīvots no sāpēm. Reizēm cilvēki lieto alkoholu, cigaretes un citas atkarību izraisošas vielas, lai tiktu galā ar savām problēmām, citas iespējas nemaz neizmantojot. Šis ir neveselīgs problēmu pārvarēšanas piemērs, jo šādas vielas ķermenim nav derīgas un bieži vien, nodarbojoties ar "pašārstēšanos", cilvēks kavējas vai izvairās novērst problēmas cēloni.

Darba burtnīcās ir sniegti daži veselīgi problēmu pārvarēšanas stratēģiju piemēri. Uzdodiet skolēniem pievērsties darba burtnīcām, minot, ka norādītās stratēģijas ir vispārīgas, un, identificējot konkrētu problēmu vai jautājumu, varat izstrādāt vairāk problēmu pārvarēšanas stratēģiju.

2. Cītu grūtību vai ierobežojumu pārvarēšana

Vēl viena kategorija, ar ko jums ir jāiet galā, ir jūsu pašu ierobežojumi vai grūtības veselīgu risinājumu rašanā. Jums var nepatikt, ka esat izauguši par ļoti gara auguma zēnu vai meiteni, bet nevarat mainīties un kļūt īsi.

Jums ne tikai nākas tikt galā ar īslaicīgām situācijām, piemēram, pazaudējot vai aizmirstot lietas. Bet pastāv arī situācijas, kuras jūs, iespējams, nevarat mainīt.

No otras puses, jums ir daudz stipro pušu. Šīs stiprās puses ļaus jums tikt galā ar ne tik stiprajām pusēm. Veltiet brīdi laika, lai savās pierakstu burtnīcās noteiktu savas stiprās un ne tik stiprās puses.

a) Izlasiet stāstu, kurā Jēkabam (darba burtnīcā), galvenajam varonim, ir jānosaka veidi, kā tikt galā ar pārcelšanos uz jaunu pilsētu un skolu.

b) Pēc stāsta izlasīšanas dodiet iespēju uzdot dažus jautājumus vai paust tūlītēju reakciju uz stāstu (pievērsieties skolēniem, kuri atpazīst Jēkaba izjūtas vai apstākļus).

- Kas Jēkabam saistībā ar šo pārvākšanos šķiet grūti?
- Kas var būt pozitīvs šajā pārvākšanās situācijā?
- Vai Jēkabam ir stiprās puses, kas var viņam palīdzēt?
- Kā tu rīkotos Jēkaba vietā?

c) Lieciet skolēniem, strādājot trīs vai četrās grupās, pierakstu burtnīcās uzrakstīt atbildi ar padomu Jēkabam. Padomi var iekļaut kādu no veselīgajām problēmu pārvarēšanas stratēģijām, kas ir norādītas darba burtnīcās. Rosiniet grupu darbu un diskusijas starp grupām, rakstot atbildi Jēkabam.

Noslēgums (7 minūtes)

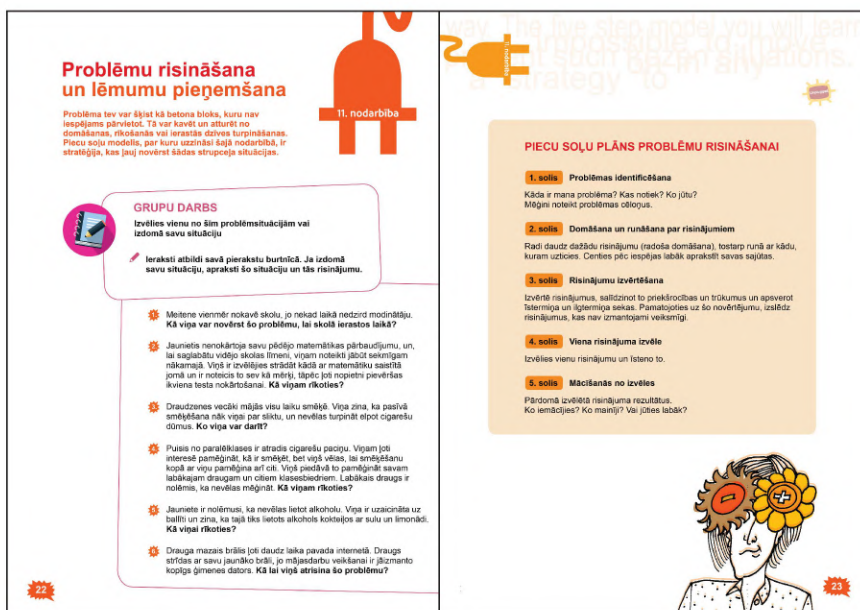
Ja laiks ir pietiekami: Apmainieties ar padomiem ar citām grupām, lai noteiktu, kā tās reaģēja.

Īsumā

1. Klausīšanās prasmju apgūšana.
2. Problēmu veselīgu risinājumu pārrunāšana.
3. Stāsta lasīšana par pārcelšanos uz citu pilsētu un skolu.
4. Rakstveidā sniedziet Jēkabam padomu, kā viņš var tikt galā ar situāciju.
5. Atklājiet spēcīgās un vājās puses.

3. Jēkaba stāsts

Ne tik spēcīgās puses, ar kurām tev ir jāiet galā	Spēcīgās puses
kautrīgums	pozitīvs skatījums uz dzīvi
mācīšanās vai koncentrēšanās grūtības	sabiedriskums
liels vai neliels fiziskais izaicinājums	pacietība
mātes vai tēva nepazīšana	pārlicinātība par sevi
atkarība	labi prot klausīties
bieži mājās ir viens(-a)	labas saziņas un sevis izpausmes prasmes, fiziski aktīvs(-a) vai labi panākumi sportā, mūzikā vai citos mācību priekšmetos



Problēmu risināšana un lēmumu pieņemšana

Daži vārdi par šo nodarbību

Jauniešiem, kuri lieto atkarību izraisošas vielas, bieži rodas neparasti uzskati, kas traucē attīstīt problēmu risināšanas prasmes un tikt galā ar citām dzīves iemaņām. Atsevišķs pētījums liecināja, ka alkohola lietotājiem bija vissliktākās problēmu risināšanas prasmes.¹⁵ Šajā nodarbībā skolēni varēs mācīties problēmu risināšanu, izmantojot piecu posmu modeli un fiktīvus piemērus.

Mērķi

Skolēni:

- apgūs personisko problēmu risināšanas modeli;
- apgūs radošo domāšanu;
- mācīsies apstāties, nomierināties un padomāt problēmu gadījumā, neizvēloties impulsīvu reaģēšanu;
- atšķirs dažādu darbību vai risinājumu ilgtermiņa un īstermiņa pozitīvās un negatīvās sekas.

Nepieciešams

- Uzraksts uz tāfeles, ekrāna vai lielas papīra lapas "Piecu posmu modelis".
- Katram skolēnam pa vienai tukšai papīra vai kartona (A4 izmēra) lapai.
- Darba burtnīca.

Padomi, kas palīdzēs nodarbībā

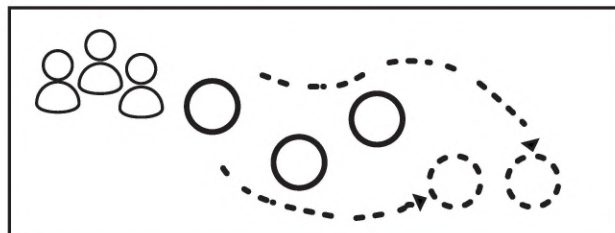
Pārliecinieties, ka spēlei "Amazones piedzīvojums" ir pietiekami daudz vietas (apmēram pieci metri).

Ievads (10 minūtes)

Sāciet ar iepriekšējās nodarbības pārskatu par grūtību pārvarēšanu. Vai skolēni savā ikdienas dzīvē pagājušajā nedēļā ir lietojuši kādu no savām veselīgas problēmu pārvarēšanas stratēģijām? Vai ir jautājumi, uz kuriem ir jāatbild šodienas vai nākamajās nodarbībās? Pārāk neiedziļinieties diskusijās, taču uzklausiet skolēnu atsauksmes.

1. SPĒLE "AMAZONES PIEDZĪVOJUMS"

Piezīme: šī aktivitāte ir īstenojama tikai tad, ja ir pieejama plaša telpa. Iespējams, varat laicīgi saplānot nodarbības īstenošanu kādā piemērotā skolas telpā vai ārā. Nodrošiniet vismaz piecu metru lielu zonu. Sadaliet klasi trīs cilvēku grupās. Pārbaudiet, vai katram skolēnam ir viena papīra lapa. Visiem skolēniem ir jānostājas vienā piecu metru lielā laukumā pusē. Izmantojot papīra lapas kā "peldošus koka blukus", komandām ir jāsadarbjas, lai droši šķērsotu piecus metrus plato "dīķi", nepieskaroties grīdai. Skolēniem ir atļauts vienlaicīgi uz vienas papīra lapas novietot divas pēdas un pārvietoties uz priekšu un atpakaļ, izmantojot radošu pieeju. Ja kaut viens komandas biedrs pieskaras



grīdai, trīs cilvēku komandai ir jāsāk pārvietošanās no jauna.

2. ĢIMENES PROBLĒMA

Lūdziet skolēniem sapulcēties un atrisināt tipisku problēmsituāciju: viens no skolēniem vēlas jaunāko populāra zīmola mobilo tālruni, bet vecāki atsaka. Aiciniet skolēnus atrisināt problēmu klasē, norādot, ka ir pieejami dažādi risinājumu veidi.

11. nodarbība

Problēmu
risināšana
un lēmumu
pieņemšana

Galvenā aktivitāte (25 minūtes)

Skolotāja vadīta diskusija: izmantojot turpmāk redzamo modeli, iepazīstiniet ar pieciem posmiem problēmas risināšanā. Šis modelis ir norādīts arī darba burtnīcā. Pakāpeniski izmantojiet šo modeli, lai atrisinātu situāciju ar mobilo tālruni un spēli "Amazonas piedzīvojums", kas ir minēta ievadā. Varat arī izmantot citu piemēru attiecībā uz skolēniem. Tomēr, ja izmantojat notikumu, kas ir faktiski noticis grupā, uzmanieties, lai neizraisītu grupā tāda veida reakciju, kas varētu tikt uztverta personīgi.

Piecu posmu plāns problēmas risināšanā

1. posms. Problēmas identificēšana. Kāda ir mana problēma? Kas notiek? Kā jūtos (atturiet skolēnus no impulsīvas reakcijas vai uzvedības)? Mēģiniet rast problēmas cēloņus.

2. posms. Domāšana un runāšana par risinājumiem sniedz daudz dažādu risinājumu (radošā domāšana); tostarp aprunājies ar kādu, kuram uzticies. Centies pēc iespējas precīzāk aprakstīt savas sajūtas.

3. posms. Risinājumu izvērtēšana. Izvērtē risinājumus, salīdzinot to priekšrocības un trūkumus un apsverot īstermiņa un ilgtermiņa sekas. Pamatojoties uz šo novērtējumu, izslēdz risinājumus, kas nav veiksmīgi izmantojami.

4. posms. Izvēlies vienu risinājumu un īsteno to.

5. posms. Mācīšanās no izvēles. Pārdomā izvēlēto risinājuma rezultātus. Ko iemācījies? Ko mainīji? Vai jūties labāk?

Grupu darbs

Lieciet skolēniem strādāt tādās pašās grupās pa trim. Izmantojot piecu posmu modeli, ļaujiet grupām rast risinājumus divām no šīm problēmām. Grupas var risināt vienādas problēmas. Uzraugiet grupas, lai redzētu, vai tās ir uz pareizā ceļa un efektīvi izmanto modeli.

Piemēri (norādīti arī darba burtnīcā):

1. Meitene vienmēr nokavē skolu, jo nekad nedzird modinātāja zvanu laikā. Kā viņa var novērst šo problēmu, lai skolā ierastos laikā?
2. Jaunietis nenokārtoja savu pēdējo matemātikas pārbaudījumu, un, lai saglabātu vidēju sekmju līmeni, viņam noteikti jābūt sekmīgam nākamajā. Viņš ir

izvēlējies strādāt kādā ar matemātiku saistītā jomā un ir noteicis to sev kā mērķi, tāpēc ļoti nopietni pievēršas ikviena testa nokārtošanai. Kā viņam rīkoties?

3. Draudzenes mājās vecāki visu laiku smēķē. Viņa zina, ka pasīvā smēķēšana nāk par sliktu, un nevēlas turpināt elpot cigarešu dūmus. Ko viņa var darīt?
4. Puišis no paralēlklases ir atradis cigarešu paciņu. Viņu ļoti interesē pamēģināt, kā tas ir – smēķēt, bet viņš vēlas, lai smēķēšanu kopā ar viņu pamēģina arī citi. Viņš piedāvā to pamēģināt savam labākajam draugam un citiem klasesbiedriem. Labākais draugs ir nolēmis, ka nevēlas mēģināt. Kā viņam rīkoties?
5. Jauniete ir nolēmusi nelietot alkoholu. Viņa ir uzaicināta uz ballīti, un viņa zina, ka tajā tiks lietots alkohols kokteiļos ar sulu un limonādi. Kā jaunietei rīkoties?
6. Drauga mazais brālis ļoti daudz laika pavada internetā. Draugs strīdas ar savu jaunāko brāli, jo mājasdarbu veikšanai ir jāizmanto kopīgs ģimenes dators. Kā lai viņš atrisina šo problēmu?

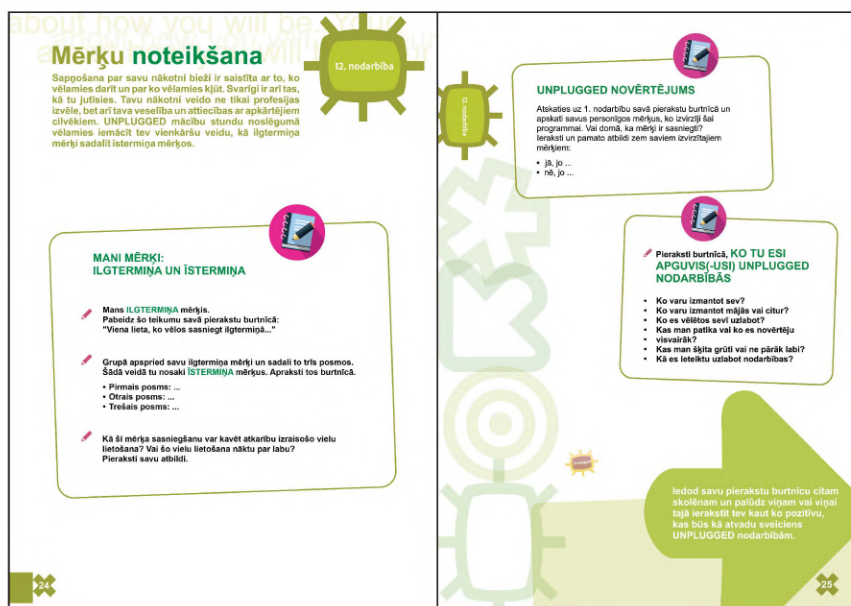
Ja pietiek laika: klasē kopīgi pārskatiet scenārijus un apspriediet, kā grupām ir izdevies atrisināt problēmas.

Noslēgums (5 minūtes)

Lūdziet skolēniem turpināt apgūt piecu posmu metodi gan skolā, gan ārpus tās un aprakstīt savu pieredzi pierakstu burtnīcās. Piezīme: iesakot skolēniem turpināt lietot metodi arī turpmāk, jums vajadzētu mudināt skolēnus izmantot piecu posmu metodi arī tad, ja problēmas rodas klasē. Ir svarīgi skolēniem paskaidrot, ka šī metode ne vienmēr var noderēt. Palūdziet nākamajā nodarbībā ziņot par savu pieredzi, izmantojot šo metodi.

Īsumā

1. Iesildīšanās ar komandas darba problēmu risināšanas spēli.
2. Skolēni apgūst problēmu risināšanas piecu posmu modeli.
3. Klase izmanto modeli problēmas risināšanai (piemēram, ievadā norādītās problēmas vai jebkuras citas problēmas risināšanai).
4. Skolēni apgūst modeli nelielās grupās.
5. Klasē skolēni apspriež dažādu problēmu risinājumus.



Mērķu noteikšana

Daži vārdi par šo nodarbību

Viena no svarīgākajām lietām, kas jauniešiem ir jāapgūst, ir piemērotu mērķu izvirzīšana savā dzīvē un veida, kā tos sasniegt, noteikšana. Pusaudzī bieži izvirza nereālistiskus mērķus, jo ilgtermiņa mērķus viņi nedala īstermiņa mērķos.

Bet nodarbībā tiek vērtēts arī tas, kā skolēni domā, ko viņu vienaudžu grupa no viņiem sagaidīs (uzskati par normām), kas skolēniem šķiet svarīgs (vērtību skaidrojums), kā arī šo vērtību un uzskatu konsekvence.

Turklāt, tā kā šī ir pēdējā UNPLUGGED nodarbība, noteikts laiks būs jāvelta programmas noslēgumam un tās novērtēšanai.

Mērķi

Skolēni:

- apgūs ilgtermiņa mērķu iedalīšanu īstermiņa mērķos;
- pārdomās iespējas un lieto apgūto individuālā kontekstā;
- novērtēs šīs programmas stiprās un vājās puses;
- noslēgs programmu.

Nepieciešams

- Darba burtnīcas.
- Liela lapa, uz kuras rakstīt un kuru piestiprināt pie sienas.
- Sagatavots īss noslēguma pārskats par to, kā skolēniem ir veicies nodarbībās.
- Nelielas papīra lapiņas ar skaitļiem, lai sadalītu skolēnus četrās vai piecās grupās.

Padomi, kas palīdzēs nodarbībā

- Uzrakstiet uz plakāta dažus piemērus par ilgtermiņa un īstermiņa mērķiem.
- Izvēlieties kādu no uzmundrinošajām aktivitātēm, lai sadalītu klasi nelielās grupās.
- Sagatavojiet uzrunu UNPLUGGED programmas noslēgšanai.

Ievads (5 minūtes)

Sāciet ar iepriekšējās nodarbības pārskatu. Kāda bija tās tēma? Vai skolēni pamatojas uz to, ko pagājušajā nedēļā ir iemācījušies lietot savā ikdienas dzīvē? Pārāk neiedziļinieties diskusijās, taču uzklausiet skolēnu atsauksmes.

Skolotāja vadīta diskusija: atgādiniet skolēniem, ka šī ir pēdējā UNPLUGGED nodarbība un ka jums būs jānoslēdz programma.

Šodien spriedīsiet par mērķu izvirzīšanu dzīvē un, strādājot grupās kopīgi ar klasesbiedriem, lemsiet, kā mēģināt sasniegt ilgtermiņa mērķus, domājot par posmiem, kas starp tiem ir jāīsteno, – īstermiņa mērķiem. Ilgtermiņš šajā gadījumā nozīmē laiku, kas pienāks vairāk nekā pēc mēneša. Ilgtermiņa mērķu piemēri: pievienoties sporta klubam, labi zīmēt vai spēlēt ģitāru, uzlabot attiecības ar draugu, vecāku, māsu vai brāli, doties brīvdienās, neatsākt smēķēšanu, izklaidēties bez atkarību izraisošajām vielām, saglabāt ekoloģisko apziņu, gūt panākumus savā darbā u.c. īstermiņa mērķu piemēri izvēlei "ģitāras spēlēšana": meklēt informāciju par ģitāras spēlēšanu, izmēģināt uzspēlēt drauga ģitāru, izdomāt, kā nopelnīt naudu savas ģitāras iegādei.

12. nodarbība

Mērķu noteikšana

PERSONĪGAIS MĒRĶIS

Uzdodiet skolēniem ierakstīt savās pierakstu burtnīcās personīgu mērķi, ko viņi pēc tam apspliedīs ar dažiem klasesbiedriem.

Galvenās aktivitātes (25 minūtes)

Aktivitāte klases dalīšanai grupās pa četriem vai pieciem skolēniem: lieciet skolēniem izlozēt nelielu papīra lapiņu ar numuru. Skolēniem ir jāapskata numurs un jānoglabā lapiņa. Vispirms parādiet, kā spēle darbojas. No šī brīža neviens nerunā. Satiekot citu, ja tavs numurs ir trīs, paspied satiktā klasesbiedra roku trīs reizes. Bet, ja satiktā klasesbiedra numurs ir pieci, viņš roku paspiež piecas reizes. Nesarunājoties ir jādodas no viena klasesbiedra pie cita, līdz tiek atrasts kāds ar tādu pašu numuru. No šī brīža komandas biedriem ir jāturas kopā un jāturpina meklēt citi grupas dalībnieki. Gatavojot papīra lapiņas, nerakstiet uz tām vieninieku, jo tas būtu pārāk vienkārši.

Darbs nelielās grupās par īstermiņa mērķiem

Nelielās grupas ir izvietotas tā, lai tās varētu apspriest savus mērķus. Katrs grupas dalībnieks iepazīstina ar savu ilgtermiņa mērķi un ar grupas palīdzību mēģina noteikt vismaz trīs posmus jeb īstermiņa mērķus, kas ir jāīsteno nosauktā mērķa sasniegšanai.

Grupai ir jāizvēlas viens piemērs prezentēšanai klasei. Šajā piemērā klasesbiedriem arī ir jāatbild uz jautājumu, kā smēķēšana, alkohols vai citas atkarību izraisošās vielas varētu to kavēt vai traucēt? (Vai arī tas palīdzētu?)

Daži piemēri: gribu būt skaista – smēķēšana ietekmē ādas izskatu; izvēlos ekoloģisku dzīvesveidu – marihuāna tiek ražota neekoloģiskā veidā; vēlos saglabāt kontroli pār sevi – alkohols var likt zaudēt kontroli; vēlos kļūt par šefpavāru – tabaka mazinās degustācijas spējas.

Klases pārskats

Pēc darba pabeigšanas nelielajās grupās skolotājs uzraksta uz tāfeles vienu piemēru no katras grupas. Klase izvērtē, vai īstermiņa mērķi ir noderīgi ilgtermiņa mērķu sasniegšanai, un pārrunā to saistību ar atkarību izraisošo vielu lietošanu vai nelietošanu.

Noslēgums (10 minūtes)

Individuāls UNPLUGGED novērtējums

Palūdziet skolēniem aizpildīt novērtējumu savās pierakstu burtnīcās, kuras pēc tam būs jāiesniedz jums, lai pārskatītu skolēnu vērtējumu.

Pēc individuāla novērtējuma palūdziet katram skolēnam uz tāfeles uzrakstīt vienu vārdu, kas atspoguļo viņa sajūtas par šīm nodarbībām.

Noslēgums ar ierakstiem pierakstu burtnīcās

Palūdziet skolēniem apmainīties ar pierakstu burtnīcām ar citu skolēnu.

Skolēniem tajās ir jāieraksta atvadu sveiciens UNPLUGGED nodarbībām.

Skolotājs noslēdz nodarbības, apkopojot savu skatījumu par klases darbu stundās.

Īss apraksts

1. Skolēni individuāli uzraksta ilgtermiņa mērķi.
2. Nelielās grupās skolēni apmainās ar viedokļiem par atbildēm, piemēram, nosakot īstermiņa mērķus katram grupas dalībniekam un to saistību ar atkarību izraisošo vielu lietošanu.
3. Uz plakāta tiek uzrakstīts viens katras grupas piemērs.
4. Individuāls UNPLUGGED novērtējums.
5. Noslēguma aktivitāte grupai.

Trešā daļa: pielikumi

LOMU SPĒLES INSTRUKCIJA	40
Lomu spēles īstenošanas darbības	40
Vairāk padomu par lomu spēju ieviešanu	41
UZMUNDRINOŠAS AKTIVITĀTES	41
Sveiki, sveikiņi!	41
Bumbas ķeršanas spēle	41
Vārdi un īpašības vārdi	42
Atrodi saderīgo!	42
Pa labi no manis	42
Kurš ir līderis?.....	42
Kas tu esi?.....	42
Lauvas	42
Miega signāls	42
Saule spīd	42
Avene	42
Kas es esmu?.....	42
Grupu statujas	42
Sava vieta	43
Banānu spēle	43
Brauciens taksometrā	43
Augļu salāti	43
PRRR un PUKUTU	43
Dejas uz papīra	43
Paisums vai bēgums?.....	43
Kaimiņš pa labi	43
INFORMĀCIJAS LAPAS SKOLOTĀJIEM PAR ATKARĪBU IZRAISOŠAJĀM VIELĀM	44
Informācija par inhalantiem	44
Informācija par alkoholu	44
Informācija par elektroniskajām cigaretēm	45
Informācija par marihuānu	45
Informācija par "ballīšu narkotikām"	47
Informācija par kokaīnu	47
Informācija par heroīnu	48
JAUTĀJUMI PAR ATKARĪBU IZRAISOŠAJĀM VIELĀM 9. NODARBĪBAI	49
Vispārīgi jautājumi par atkarību izraisošajām vielām	49
Jautājumi par inhalantiem	52
Jautājumi par alkoholu	52
Jautājumi par marihuānu	54
Jautājumi par "ballīšu narkotikām"	55
Jautājumi par kokaīnu	56
Jautājumi par heroīnu	57
AVOTI	59

Lomu spēles instrukcija

Lomu spēles laikā situācija no realitātes tiek pārnesta uz citu kontekstu. Lomu spēle var būt noderīga, lai analizētu noteiktu uzvedību (vairāk kā "diagnostiska" perspektīva) vai mācītos jaunu vai alternatīvu uzvedību drošā vidē. Skolēni, kuri aktīvi neiesaistās lomu spēlē (t. i., auditorija), darbojas kā novērotāji. Viņiem ir uzdevums sniegt konstruktīvas un vērtīgas atsauksmes, kā arī mācīties, novērojot spēles dalībniekus ("modelēšana"). Skolotājam vajadzētu būt moderatora vai "direktora" funkcijai, kurš ir atbildīgs par lomu spēles plānošanu, īstenošanu un novērtēšanu. Lomu spēļu lietošanas pamatnosacījums ir atvērta un laba gaisotne klasē. Spēli vajadzētu izmantot tikai tad, ja gan klase, gan skolotājs vēlas tajā piedalīties labprātīgi.

Lomu spēles īstenošanas darbības

1. Iepazīstināšana ar tehniku un noteikumu ieviešana

Visiem dalībniekiem ir svarīgi gūt priekšstatu par lomu spēles norisi un vienoties par dažiem pamatnoteikumiem strukturētas kopīgas darbības īstenošanai. Noteikumu pierakstīšana uz plakāta vai uz tāfeles var būt noderīga, lai tos paturētu prātā.

Daži piemēri auditorijai:

- klusējot vērojam notiekošo;
- uzmanīgi vērojam dalībniekus;
- nenovēršam dalībnieku uzmanību, smeļoties vai tamlīdzīgi;
- palīdzam dalībniekiem, ja viņi to vēlas.

Daži piemēri dalībniekiem:

- koncentrējamies uz spēli;
- cenšamies nenovērst uzmanību un nesmieties;
- nestrīdamies.

2. Lomu spēles tēmas izvēle

Tēmu ir iespējams izvēlēties kā konkrētu situāciju, un tā būtu sīki jāapraksta (piemēram: Pēteris pēcpusdienā tiekas ar Paulu un Jāni. Pauls un Jānis nesen ir sākuši smēķēt un piedāvā cigareti Pēterim. Bet Pēteris nevēlas smēķēt un grib no piedāvājuma atteikties, bet nezaudēt draudzību.).

3. Ideju apkopošana par dažādiem risinājumiem

Tiek apkopoti vairāki veidi, kā rīkoties attiecīgajā situācijā.

Ideju apkopošanas metode šajā posmā ir noderīga (tiek apkopotas visas idejas, tās nekritizējot, arī dīvainās vai "neprātīgās" idejas ir atļautas, tādējādi iegūstot pēc iespējas plašāku un radošāku skatījumu).

4. Lomu piešķiršana dalībniekiem

Visiem dalībniekiem, kuriem ir jāpiedalās lomu spēlē, tiek piešķirtas attiecīgās lomas.

5. Mērķa un tā sasniegšanas veida izvēle ("uzmetuma" formulējums)

Klase kopīgi izlemj, kura mērķtiecīgā uzvedība būtu jāizspēlē. Ir svarīgi formulēt mērķtiecīgu uzvedību pēc iespējas precīzāk (piemēram: Ko precīzi saka Pēteris? Kā viņš pauž savu nodomu? Kāda ir Paula un Jāņa reakcija?). Šim nolūkam ir svarīgi izvēlēties reālistisku un viegli notēlojamu uzvedību. Turklāt izvēlētajai aīnai nevajadzētu ilgt vairāk kā dažas minūtes.

6. Lomu piešķiršana novērotājiem vai auditorijai

Sniedziet pārējiem skolēniem norādījumus par spēles novērošanu. Var izcelt dažādus uzvedības aspektus (piemēram, acu kontakts, žests, stāja, skaņa un runas skaļums). Varat atgādināt auditorijai noteikumus (piemēram, nesmieties).

7. Pirmā lomu spēle un novērtējums

Pēc pirmās lomu spēles dalībniekiem ir jāapraksta sava pieredze un izjūtas lomu spēles laikā. Šajā posmā var piedalīties skolotājs, piemēram, vaicājot: "Kā juties, kad Pauls tevi nosauca par bailuli?", kamēr skatītāji dod atsauksmes par sniegumu.

Svarīgi atsauksmju sniegšanas noteikumi

Jāsniedz tikai pozitīvas un konstruktīvas atsauksmes!

Atsauksmēm vajadzētu būt:

- aprakstošām (nevis interpretējošām vai vērtējošām);
- tām ir jābūt vērstām uz konkrētu novēroto uzvedību (nevis vispārējiem iespaidiem vai dalībnieka iezīmēm);
- nevajadzētu dalībniekiem sagādāt pārāk daudz pūļu (ne kvantitātes, ne kvalitātes ziņā).

Pozitīvas atsauksmes ir būtiska prasība uzvedības maiņai ilgtermiņā. No negatīviem komentāriem jāizvairās pilnībā. Piemērotāki ir konkrēti, noderīgi un konstruktīvi ieteikumi, kas ir izmantojami nākamajā spēlē, rīkojoties citādi un labāk ("Jūs varētu mēģināt runāt mazliet skaļāk", nevis "Es vispār nevarēju dzirdēt, ko teicāt").

8. Nākamās lomu spēles plānošana

Atsauksmju procesā tiek iegūts viens vai divi konkrēti ieteikumi nākamajai lomu spēlei.

9. Nākamā lomu spēle un novērtējums

Nākamā lomu spēle tiek īstenota modificētā veidā. Pēc tās tiek veikts novērtējums tāpat kā pēc pirmās spēles. Piekto un sesto posmu ir iespējams atkārtot tik bieži, cik ir nepieciešams vai iespējams (līdz dalībnieki un auditorija ir apmierināti ar risinājumu). Lomu spēles noslēgumā var apspriest iespējamo praktizētās uzvedības pārvešanu reālajā dzīvē.

Vairāk padomu par lomu spēļu ieviešanu

a) Izvēlētajās situācijas jāklasificē atbilstoši to sarežģītības pakāpei.

Sāciet ar vienkāršu situāciju (piemēram, labi pazīstama situācija, zems sarežģītības līmenis, dalībnieki jūtas visdrošāk).

b) Dalībniekiem pašiem ir jāformulē mērķtiecīga uzvedība. Skolotājs var palīdzēt pēc nepieciešamības (piemēram, vaicājot: "Kā vēlies to izteikt?").

Dalībniekiem saviem vārdiem ir jāizsaka tas, ko viņi vēlas panākt ("sevis instruēšana").

c) Ja spēle nenorīt, kā tas ir gaidīts, skolotājs var palīdzēt dalībniekiem, sniedzot īsus ieteikumus ("Vari viņam pajautāt, vai ..."), iedrošinājumu ("Tas bija labi, turpini") vai atgādinot, par ko ir panākta vienošanās iepriekš ("Nolēmi teikt ...").

d) Ir svarīgi, lai ikviens uztvertu lomu spēli kā mācīšanās iespēju, t. i., nav nepieciešams, lai viss būtu ideāli un tiktu slēptas kļūdas, taču labojumu un pieslīpēšanas procesu var rosināt, sniedzot "režisora norādījumus". Turklāt ir jāuzsver, ka dalībniekiem ir jādarbojas pārdomāti un viņi nedrīkst demonstrēt savu "īsto" uzvedību. To ir iespējams panākt, acīmredzami atdalot lomu spēles "skatuvi" no klases ierastās vides (piemēram, lai apspriestu nākamo kārtu, dalībniekiem ir jāatstāj "skatuve").

e) Skolēnus, kuri nevēlas uzņemties dalībnieka lomu, nevajadzētu piespiest, jo tas var izraisīt stresu un pretestību. Šos skolēnus var integrēt, piešķirot viņiem īpašu uzdevumu, piemēram, novērot dalībniekus.

f) Nenoteiktības un skepses dēļ pret lomu spēlēm varētu būt noderīgi šo paņēmieni ieviest pakāpeniski, lai veicinātu atsaucību. Sākumā var būt noderīgi sākt ar dažu ainu vai stāstu izspēli, kas ir zināmi no literatūras avotiem, nevis izspēlēt ikdienas situācijas.

g) Vēl viens iespējams sagatavošanās posms ir īsi vingrinājumi, vaicājot: "Ko tu teiktu, ja ...".

Skolēni sasēžas aplī. Viens skolēns sāk ar jautājuma uzdošanu un met bumbu (vai kādu citu viegli noķeramu priekšmetu) kādam no apla. Šim skolēnam ir jāreaģē spontāni un jāsniedz iespējamā atbilde izvēlētajā situācijā. Pēc tam viņam ir jāmet bumba kādam citam. Pēc dažu iespējamo reakciju apkopošanas tiek ieteikta jauna situācija. Zemāk doti situāciju piemēri:

- Tu stāvi lielveikala rindā, un kāds stumj tevi uz priekšu.
- Tu atrodi kinoteātrī, un divi cilvēki tev priekšā nepārtraukti runā.
- Tu atrodi autobusā, kurā pastiprināti darbojas apkures sistēma.

Uzmundrinošas aktivitātes

Šeit ieteiktās uzmundrinošas aktivitātes var palīdzēt veicināt sadarbību vai fizisko aktivitāti klases telpā. Tās papildina UNPLUGGED programmu.

Sveiki, sveikiņi!

Dalībnieki nostājas aplī. Viens skolēns iet gar apla ārpusi un uzsit kādam uz pleca. Šis skolēns iet ap apli pretējā virzienā, līdz abi skolēni satiekas. Viņi viens otru sveicina trīs reizes, nosaucot vārdā, turpinot iet ap apli pretējos virzienos, līdz kāds ieņem tukšo vietu. Zaudētājs atkal iet pa apla ārpusi un izvēlas citu skolēnu, turpinot spēli, līdz visi ir staigājuši ap apli.

Bumbas ķeršanas spēle

Visi nostājas ciešā aplī. (Ja grupa ir ļoti liela, tā, iespējams, ir jāsadala divos apļos.) Vadītājs sāk ar kāda aplī esošā skolēna vārda nosaukšanu un pēc tam met viņam bumbu. Šis skolēns rīkojas tāpat: nosauc kāda cita vārdu un pēc tam met bumbu viņam. Pēc tam, kad esi izmetis bumbu, pacel roku, lai pārējie zinātu, ka jau esi piedalījies mešanā. Kad visi ir izmetuši bumbu, atkārtoti mešanu tieši tādā pašā secībā, nosaucot arī vārdus. Vadītājs spēlē iesaista vēl četras līdz piecas bumbas, lai vienmēr vienlaicīgi tiktu mestas vairākas bumbas, ievērojot noteikto secību.

Vārdi un īpašības vārdi

Dalībniekiem ir jāizdomā īpašības vārds, kas apraksta, kā viņi jūtas vai kā viņiem klājas. Īpašības vārdam ir jāsākas ar tādu pašu burtu kā viņu vārdam, piemēram, "Esmu Liene, un es esmu laimīga". Vai arī "Esmu Nils, un es esmu neatkārtojams." To sakot, viņi var arī atdarināt darbību, kurā ir aprakstīts īpašības vārds.

Atrodi saderīgo!

Vadītājam ir jāizvēlas vairākas labi zināmas frāzes un puse no katras frāzes ir jāuzraksta uz papīra. Piemēram, uz vienas papīra lapiņas ir jāuzraksta "Daudz laimes" un uz otras – "Dzimšanas dienā" (papīra lapiņu skaitam ir jāsakrīt ar dalībnieku skaitu grupā). Salocītā papīra lapiņa ir jāievieto cepurē. Katram dalībniekam ir jāizlozē papīra lapiņa un jāmēģina atrast grupas dalībnieks ar atbilstošo frāzes pusi.

Pa labi no manis

Dalībnieki sasēžas aplī. Apsēdieties tā, lai vieta jums labajā pusē paliktu brīva. Uzaiciniet vienu no skolēniem, sakot: "Es gribētu, lai Laine nāk apsēsties man blakus labajā pusē." Laine pārvietojas, un tagad krēsls, kurā viņa sēdēja, ir tukšs. Skolēns blakus šim krēslam uzaicina kādu citu, sakot tādu pašu teikumu: "Es gribētu, lai ... nāk apsēsties man blakus labajā pusē." Turpiniet, līdz visa grupa ir pārvietojusies vienu reizi.

Kurš ir līderis?

Grupa sasēžas aplī. Viens skolēns iziet no klases telpas. Grupa izvēlas līderi, kura uzdevums ir sākt nelielas kustības, kuras citiem ir jāatkārto. Piemēram, piesist kāju pie zemes, pakasīt galvu vai pieskarties degunam. Kad skolēns, kurš bija izgājis no klases telpas, atgriežas, viņam ir jānovēro grupa un jāatkārto, kurš ir līderis. Atkārtojiet spēli vēl dažas reizes.

Kas tu esi?

Palūdziet vienu brīvprātīgo skolēnu iziet no klases telpas. Kamēr brīvprātīgais ir izgājis, pārējiem dalībniekiem ir jāizdomā viņam kāda nodarbošanās, piemēram, autovadītājs vai makšķernieks. Kad brīvprātīgais atgriežas, pārējie dalībnieki imitē darbības saistībā ar izvēlēto nodarbošanos. Brīvprātīgajam ir jāatmin, kāda nodarbošanās viņam ir izvēlēta atbilstoši atdarinātajām aktivitātēm.

Lauvas

Palūdziet dalībniekiem sadalīties pa pāriem un izveidot apli. Izvietojiet aplī pietiekamu daudzumu krēslu, lai visiem pāriem, izņemot vienu, būtu sēdvietas. Katrs pāris

slepeni izlemj, kāda veida dzīvnieki tie būs, taču neviena pāris nevar būt lauva. Divi dalībnieki bez krēsliem ir ziloņi. Viņi apiet pa apli, nosaucot dažādus dzīvniekus. Ja viņi atmin pareizi, nosauktajiem "dzīvniekiem" ir jāpieceļas un jāiet aiz ziloņiem, atdarinot dzīvnieku gaitu.

Tas turpinās, līdz ziloņi vairs nespēj uzminēt dzīvniekus. Tad viņiem ir jāiesaucas "lauvas", un visiem pāriem jācenšas kaut kur ātri apsēsties. Pāris, kas ir palicis bez krēsliem, kļūst par nākamās kārtas "ziloņiem".

Miega signāls

Pirms spēles sākuma lūdziet kādam no skolēniem kļūt par "signalizētāju", bet citi nedrīkst uzzināt, kurš ir izvēlēts. Paskaidrojiet, ka kāds no skolēniem grupā var likt pārējiem aizmigt, piemiedzot ar aci. Citiem miegt ar aci nav atļauts, izņemot īpaši izvēlētajam skolēnam. Pēc tam visi staigā pa klases telpu dažādos virzienos, uzturot acu kontaktu ar skolēniem, kuriem iet garām. Ja kādam no skolēniem slepenais signalizētājs piemiedz ar aci, viņam ir jāaizmieg, saņemstot uz zemes. Mērķis ir uzminēt, kurš ir "mirkšķinātājs".

Saule spīd

Dalībnieki nostājas vai sasēžas cieši aplī, vienam paliekot vidū. Tas, kurš ir vidū, saka: "Saule spīd uz ..." un nosauc kādu priekšmetu, krāsu vai apģērba gabalu, kas ir kādam no grupas. Piemēram, "... uz visiem zilajiem kreklīm!", "... uz visām brūnajām acīm!" vai "... uz visām īsajām zeķēm!" Ikviens, kurš pieder šai grupai, pieceļas un skrien uz citu tukšu krēslu. Arī vidū esošais mēģina ieņemt kādu vietu. Tas, kurš paliek bez vietas, sāk nākamo kārtu, sakot: "Saule spīd uz ...".

Avene

Parādiet skolēniem, kā varat izburtot vārdu "A-V-E-N-E", izmantojot roku žestus un ķermeņa pozīcijas. Pēc tam visi dalībnieki to mēģina paveikt kopā. Kopā ar klasi izdomājiet citus viegli "burtojamus" vārdus. Tālāk palūdziet visiem "izburtot" savu vārdu pa vienam apļa kārtībā vai dažiem pēc izvēles. Atkarībā no pieejamā laika: ļaujiet skolēniem pamēģināt attēlot burtus tikai ar vienu roku vai sazināties klusumā, rakstot gaisā īsas frāzes.

Kas es esmu?

Izdaliet kartītes ar slavenu personu vārdiem (TV zvaigznes, politiķi vai citas slavenības). Katrs skolēns piestiprina citam pie muguras kartīti, nerādot to attiecīgajam skolēnam. Tagad lūdziet dalībniekus pārvietoties pa klases telpu, uzdodot draugiem jautājumus par slaveno personu, kas ir norādīta uz muguras. Uz jautājumiem var atbildēt tikai ar "jā" vai "nē". Spēle turpinās, līdz visi ir uzminējuši, kas viņi ir.

Grupu statujas

Lūdziet grupai pārvietoties pa klases telpu, brīvi šūpojot galvu un kaklu. Pēc neilga laika skaļi pasakiet kādu vārdu. Grupai ir jāizveido statujas, kas raksturo vārdu. Piemēram, skolotājs nosauc vārdu "miers". Visiem dalībniekiem nekavējoties bez sarunāšanās ir jāieņem pozas, parādot, ko viņiem nozīmē "miers". Atkārtojiet vingrinājumu vairākas reizes.

Sava vieta

Lūdziet visiem izvēlēties konkrētu vietu klases telpā. Skolēni sāk spēli, stāvot savā "vietā". Lieciet skolēniem staigāt pa klases telpu un veikt noteiktas darbības, piemēram, lēkāt, sasveicināties ar visiem, kuriem mugurā ir kaut kas zils, vai pārvietoties at muguriski utt. Kad skolotājs saka "stop", visiem ir jāsteidzas atpakaļ uz viņu sākotnējām vietām. Tas, kurš pirmais tiek līdz savai vietai, ir nākamais vadītājs un var dot norādes grupai.

Banānu spēle

Tiek izvēlēts banāns vai cits priekšmets, piemēram, atslēgu saišķis. Dalībnieki sastājas aplī, novietojot rokas aiz muguras. Viens brīvprātīgais nostājas apļa vidū. Vadītājs staigā pa apļa ārpusi un slepeni ievieto kādam rokā banānu. Tad banāns tiek slepeni nodots pa apli aiz dalībnieku mugurām. Vidū esošā spēlētāja uzdevums ir pētīt cilvēku sejas un noskaidrot, pie kā ir banāns. Ja banāna atrašanās vieta tiek veiksmīgi uzminēta, brīvprātīgajam ir jāieņem šī vieta aplī un apļa vidū ir jāstājas uzminētajam dalībniekam.

Brauciens taksometrā

Aiciniet dalībniekus izlikties, ka viņi iekāpj taksometrā. Taksometrs var uzņemt tikai noteiktu cilvēku skaitu, piemēram, četrus, piecus vai astoņus. Izvēlieties atbilstošu skaitu skolēnu kā taksometra vadītājus. Dalībniekiem ir jāpārvietojas pa klases telpu un pa vienam jāuzņem pasažieri, līdz viņu taksometrs ir "pilns". Šī ir noderīga spēle dalībnieku nejaušai sadalīšanai grupās.

Augļu salāti

Skolotājam ir jāsadala dalībnieki grupās, norādot katrai grupai vienādu skaitu no trim līdz četriem dažādiem augļiem. Pēc tam dalībniekiem ir jāapsēžas uz krēsliem. No krēsliem veidotā apļa centrā ir jānostājas vienam skolēnam. Vadītājs nosauc vienu no augļiem, piemēram, "apelsīns", un visi skolēni, kuri tika iedalīti "apelsīnu" grupā, apmainās vietām cits ar citu. Personai, kura stāv vidū, ir jācenšas ieņemt vienu no viņu vietām, kamēr šie dalībnieki pārvietojas, atstājot vidū bez krēsla kādu citu. Jaunais vidū esošais dalībnieks nosauc citu augli, un spēle turpinās. Ja vadītājs saka "augļu salāti", vieta ir jāmaina pilnīgi visiem. Šīs spēles variācija: uz kartītēm ir četri vai

pieci dažādi augļi, piemēram, banāns, ābols, apelsīns, ķirsis, kivi. Kartītes tiek nejaušā secībā izdalītas skolēniem. Skolēniem ir jāveido augļu salāti, kuros ir visi šie augļi. Tā ir nelielu grupu izveidošanas metode.

PRRR un PUKUTU

Lūdziet visiem iedomāties divus putnus. Viens dzied "prrr", bet otrs – "pukutu". Ja sakāt "prrr", visiem dalībniekiem ir jānostājas uz pirkstgaliem un jāizvērs elkoņi uz sāniem, it kā viņi būtu putni, kas izpurina spārnus. Ja sakāt "pukutu", visiem ir jāsasīngst, "nekustinot ne spalviņas".

Dejas uz papīra

Skolotājs sagatavo vienāda izmēra laikrakstu loksnes vai auduma gabalus. Dalībnieki sadalās pa pāriem. Katram pārim tiek izsniegta vai nu laikraksta loksne, vai auduma gabals. Visi dejo, kamēr skolotājs atskaņo mūziku vai sit ritmu. Kad mūzika vai ritma atskaņošana tiek pārtraukta, visiem pāriem ir jānostājas uz savas laikraksta loksnes vai auduma gabala. Nākamajā reizē, kad mūzika vai ritms tiek pārtraukts, pārim pirms nostāšanās uz laikraksta vai auduma tas ir jāsaloka uz pusēm. Pēc vairākām kārtām papīrs vai audums kļūst pavisam neliels, atkal un atkal lokot to uz pusēm. Ja pārim kāda pēdas daļa atrodas uz grīdas, pāris tiek izslēgts no spēles. Spēle turpinās, līdz ir noskaidrots uzvarējušais pāris.

Paisums vai bēgums?

Uzzīmējiet līniju, kas attēlo jūras krastu, un lūdziet dalībniekus stāvēt aiz līnijas. Ja skolotājs saka "bēgums", visiem ir jālec uz priekšu pāri līnijai. Ja skolotājs saka "paisums", visiem ir jālec atpakaļ pāri līnijai. Ja skolotājs saka "bēgums" divreiz pēc kārtas, dalībnieki, kuri pārvietojas kļūdaini, tiek izslēgti no spēles.

Kaimiņš pa labi

Skolēni sasežas aplī. Lūdziet skolēniem brīdi padomāt un pēc tam pateikt kaut ko pozitīvu par labajā pusē sēdošo klasesbiedru. Dodiet skolēniem laiku padomāt, pirms sākat aktivitāti.

Informācijas lapas skolotājiem par atkarību izraisošajām vielām

INFORMĀCIJA PAR INHALANTIEM

Zinātniskā informācija

- Kā inhalanti tiek izmantotas šādas vielas: benzīns, līme, traipu tīrīšanas līdzekļi, krāsas noņēmēji un krāsas šķīdinātāji, pulēšanas līdzekļi vai gāzes aerosola tvertnes.
- Inhalanti ietekmē psihi un prātu, t. i., tie ietekmē emocijas, uztveri, domas un spriestspēju.
- Inhalantu lietošana var izraisīt atkarību.
- Šo vielu ieelpošana ir ļoti kaitīga veselībai, jo var rasties ilgstošas koncentrēšanās un koordinācijas problēmas, kā arī smadzeņu bojājumi.

Iespējamā iedarbība

- Dažas sekundes pēc ieelpošanas lietotājs jūtas atvieglots, sajūt siltumu, jūtas jautrs un pacilāts. Šis efekts parasti turpinās dažas minūtes.
- Tajā pašā laikā tiek ietekmēta redze un dzirde un viss kļūst nedaudz neskaidrs.
- Tā kā asinsvadi ātri izplešas, lietotājam bieži rodas galvassāpes, reibonis, paātrinās sirdsdarbība, rodas ādas apsārtums un, iespējams, slikta dūša.

Riski, par kuriem ir jāzina

- Šo vielu ieelpošana var būt īpaši bīstama. Pacilātības stāvoklī var tikt zaudēta kontrole, piemēram, var būt traucēta kustību koordinācija. Mazinās elpošanas ātrums, un bieži lietotājs izjūt iekšēju nervozitāti.
- Ieelpoto daudzumu ir grūti kontrolēt. Ieelpojot ļoti lielu daudzumu, var sākties smadzeņu asinsrites traucējumi, kas var izraisīt smadzeņu bojājumus vai paralīzi.
- Ja vielas nejauši nonāk saskarē ar ādu, var rasties spēcīgs kairinājums un ilgstoši bojājumi.
- Liekot uz sejas salveti vai maisiņu, kas tiek izmantots ieelpošanai, tiek radīti nosmakšanas draudi.
- Ārkārtējos gadījumos šo vielu ieelpošana var izraisīt smakšanu un sirdsdarbības apstāšanos.

INFORMĀCIJA PAR ALKOHOLU

Ko atklājām, pateicoties zinātnei

- Alkohola ķīmiskais nosaukums ir etilspirts vai etanols.
- Alkohols nomāc centrālo nervu sistēmu. Tas nozīmē, ka alkohola ietekmē palēninās jebkādas reakcijas spējas.
- Turklāt alkohols ietekmē psihi un prātu (tas ir tā sauktā psihoaktīvā viela), kas nozīmē, ka alkohols maina mūsu emocijas, domas un uztveri.
- Alkohols ar asinīm nonāk visos ķermeņa orgānos. Aptuveni 90 % uzņemtā alkohola nonāk smadzenēs.
- 30–60 minūtes pēc lietošanas alkohola līmenis asinīs sasniedz visaugstāko koncentrāciju. Precīzs alkohola līmenis asinīs ir atkarīgs no patērētā alkohola daudzuma, uzsūkšanās ātruma zarnās un kuņģī, ķermeņa svara, dzimuma un individuāli atšķirīga alkohola vielmaiņas ātruma. Alkohola līmeni asinīs mēra promilēs. Viena promile nozīmē, ka vienā litrā asiņu ir viens mililitrs tīra spirta.
- Alkohols iedarbojas divās fāzēs: vispirms sākas patīkama reakcija, kas ir diezgan izteikta un īslaicīgi noturīga (to piedzīvo kā relaksāciju, nomierinošu sajūtu, sevis nekontrolēšanu vai līdzīgu reakciju). Pēc tam lēnām iestājas ne pārāk izteikta, bet ilgstoši nepatīkama reakcija, kas var iekļaut nervozitāti, agresīvu uzvedību, apātiju vai paģiras. Šo nepatīkamo iedarbību ir iespējams apturēt vai aizstāt ar patīkamu, atkārtoti uzņemot alkohola devu. Tas nozīmē, ka pastāv risks lietot alkoholu arvien biežāk un arvien lielākās devās.
- Glāze alus (250 ml, 5 %), "Breezer" kokteilis (250 ml, 5,6 %), kokteilis (70 ml, 18 %), stiprais dzēriens, piemēram, viskijs (25 ml, 45 %), un glāze vīna (100 ml, 12 %) satur tādu pašu daudzumu tīra spirta, proti, 8–10 g.
- Alkohola pārstrādāšanai ir nepieciešams diezgan ilgs laiks. Lai pārstrādātu 0,1 ml alkohola, aknām ir nepieciešama apmēram viena stunda (sievietēm – vēl ilgāk). Ja vakarā ir lietots liels alkohola daudzums, nākamajā dienā joprojām asinīs ir alkohols.
- Pastāvīga, regulāra un intensīva alkohola lietošana var izraisīt smagu fizisko un psihisko atkarību.
- Nepastāv nekaitīgs vai drošs alkohola lietošanas daudzums jeb deva.
- Ievērojiet katras valsts likumdošanu: pat divu glāžu vīna iedzeršana var ietekmēt jūsu spēju vadīt transportlīdzekli, par ko ir piemērojami bargi sodi.

Iespējamā iedarbība

- Parasti pēc vienas vai divām alkohola glāzēm cilvēks jūtas atbrīvojies, jautrs un priecīgs. Sirds pukst ātrāk, un elpošana ir paātrināta.
- Daudzos gadījumos cilvēks kļūst sabiedriskāks un drosmīgāks saskarsmē ar citiem. Dzerot vairāk, var tikt zaudēta kontrole pār situāciju, var tikt nepareizi interpretēti riski un cilvēks var uzņemties pārāk daudz. Var gadīties, ka cilvēks reaģē impulsīvi un dara lietas, kuras pēc tam nožēlo.
- Pēc papildu alkohola lietošanas (alkohola līmenis asinīs 1,3–3 promiles) cilvēks gandrīz nespēj koordinēt kustības, stostās un nespēj koncentrēt savu uzmanību noteiktajās robežās. Bieži vien cilvēkam sāk dubultoties redzētais attēls, un tāpat viņš var sākt runāt nesakarīgi. Turklāt daudziem cilvēkiem ir slikta dūša.
- Sākot no trim promilēm, var rasties ķermeņa atdzišana, pārkaršana vai dziļš miegs, bet, sākot no četrām promilēm, var iestāties koma vai nāve.
- Ja ir izdzerts pārāk daudz (precīzs daudzums katram cilvēkam atšķiras), nākamajā dienā cilvēks jūtas slikti, it kā būtu saslimis. Parasti cilvēks cieš no galvassāpēm un vēdersāpēm, kas ir ļoti izteiktas.

Riski, par kuriem ir jāzina

- Lielāko daļu nelaimes gadījumu izraisa alkohols: autoavārijas, nelaimes gadījumi mājās, destruktīva uzvedība un arī pašnāvības parasti tiek veiktas pārāk intensīvas alkohola lietošanas rezultātā.
- Alkohola ietekmē aktivizējas arī riskanta uzvedība, piemēram, agresīva vai riskanta seksuālā uzvedība. Īpaša vērība ir jāpievērš tam, ka izvarošanas gadījumi bieži notiek alkohola reibumā.
- Regulāra alkohola lietošana mazina enerģiju, koncentrēšanās un spriešanas spējas. Cilvēkiem, kuri alkoholu lieto intensīvi, tiek novērota šūnu bojāeja smadzenēs. Jo vairāk alkohola dienā tiek lietots, jo šis kaitējums ir izteiktāks.
- Regulāriem alkohola lietotājiem pret alkoholu izveidojas tolerance. Tas nozīmē, ka ķermenim ir nepieciešams lielāks alkohola daudzums, lai sasniegtu tādu pašu relaksējošu efektu, bet tikmēr šis lielais alkohola daudzums ievērojami ietekmē organismu (pat ja nav simptomu).
- Reibuma stāvoklī var darīt vai pateikt to, ko nākamajā dienā neatceras. Var būt nedaudz neērti, ja esi vienīgais, kurš nezina, kas notika iepriekšējā vakarā, vai ne tā?

- Alkohols var izraisīt svara pieaugumu: viena glāze alus satur 100 kilokalorijas.

Alkohola kokteiļi satur 146 kcal.

- Alkohols bojā sirdi un aknas un ietekmē asinsspiedienu. Tāpēc cilvēkiem ar īpašām saslimšanām vajadzētu atturēties no alkohola lietošanas. Alkohola lietošana kopā ar citām vielām ir ļoti bīstama.
- Alkohola kombinēšana ar citām zālēm, piemēram, miega vai relaksējošām, palielina risku zaudēt samaņu vai rada elpošanas apstāšanās risku, kas var izraisīt letālu iznākumu.

INFORMĀCIJA PAR ELEKTRONISKAJĀM CIGARETĒM

- Trūkst pierādījumu, kas pamatotu elektronisko cigarešu efektivitāti un drošību tabakas izstrādājumu smēķēšanas atmešanā.
- Elektronisko cigarešu ražotāji apgalvo, ka tās var palīdzēt cilvēkiem atmet tabakas izstrādājumu smēķēšanu. Līdz šim ir ierobežots pierādījumu skaits, kas apliecina e-cigarešu efektivitāti tabakas izstrādājumu smēķēšanas atmešanā. Daži pētījumi pierādījuši, ka e-cigaretes ir palīdzējušas atmet smēķēšanu, bet citi atzinuši e-cigaretes par neefektīvām.
- Ir nepieciešams daudz vairāk pierādījumu, lai noteiktu, vai elektroniskās cigaretes ir efektīvs veids, kā atmet tabakas izstrādājumu smēķēšanu. Pētījumu rezultāti norāda, ka e-cigarešu smēķētājiem pastāv lielāka varbūtība turpināt abu izstrādājumu smēķēšanu.
- Cilvēkiem, kuri cenšas atmet tabakas izstrādājumu smēķēšanu, rekomendējama pierādītu atmešanas metožu izmantošana, pirms tiek apsvērta e-cigarešu lietošana, kas nav pierādīta kā efektīva metode.

INFORMĀCIJA PAR MARIHUĀNU

Ko atklājām, pateicoties zinātnei

- Kaņepju produktus hašišu un marihuānu mēdz dēvēt arī par kanabisu.
- Marihuāna un hašišs satur psihoaktīvo vielu tetrahidrokanabinolu (THC). Šī viela ietekmē psihisko stāvokli, citiem vārdiem sakot: marihuāna (kanabiss) ietekmē mūsu domas un emocijas. Tas, kā šī ietekme izpaužas (t. i., vai tā ir patīkama vai uzbudinoša pieredze), ir atkarīgs no daudziem faktoriem (skatīt iespējamo iedarbību).

- Ja smēķējat kanabisu, THC caur plaušām tiek uzņemts asinīs un pēc tam tiek transportēts uz visiem orgāniem. THC pazīmes var noteikt urīnā arī dažas nedēļas pēc lietošanas.
- Nonākot smadzenēs, THC ietekmē zonas, kas ir atbildīgas par jaunas informācijas atcerēšanos un automātisku noteiktu kustību izpildi. Tas izskaidro to, kāpēc lielākā daļa marihuānas lietotāju tās ietekmē nespēj atcerēties jaunas lietas, viņiem ir traucēta laika uztvere un viņi ar grūtībām spēj kontrolēt kustības.

Iespējamā iedarbība

Katram lietotājam iedarbība var būt ļoti atšķirīga. Iedarbība ir atkarīga no lietotā daudzuma, personas pieredzes, ārējiem apstākļiem un arī no personas gaidām. Tāpēc var gadīties, ka pirmo reizi neizjūt neko īpašu, taču gadās arī, ka pēc pirmās lietošanas reizes rodas slikta dūša vai iestājas panika.

Kanabisam ir psihoaktīva iedarbība. Tas nozīmē, ka tas ietekmē emocijas, uztveri, domas un spēju novērst riskus. Parasti pēc lietošanas cilvēks ir jautrā noskaņojumā un relaksēts, mūzikas uztvere kļūst intensīvāka un rodas

vēlme smieties. Laiks un apkārtnē tiek uztverti atšķirīgi. Dažiem cilvēkiem tas patīk, citi var kļūt agresīvi, bet vēl citiem var rasties panika vai halucinācijas. Kanabisa ietekmē nav iespējams koncentrēties uz ārējām situācijām vai atcerēties jaunu informāciju. Šī ietekme parasti ilgst vienu līdz divas stundas un tad lēnām izzūd. Pēc tam cilvēks parasti jūtas miegains un saguris.

- Pēdējā desmitgadē ir pierādīta kanabisa negatīvā ietekme uz smadzeņu funkcijām. Cilvēkiem, kuri regulāri lieto kanabisu, rodas ievērojami kognitīvo funkciju traucējumi (īstermiņa atmiņa, reakcijas problēmas vai ierobežotas problēmu risināšanas spējas). Šie kognitīvie traucējumi var turpināties vairāk nekā gadu pat pēc kanabisa lietošanas pārtraukšanas.
- Kanabiss neveicina prāta attīstību: lietošana bieži tiek saistīta ar neseismīgiem rezultātiem skolā un ar daudz zemākiem profesionālās karjeras panākumiem.
- Atsevišķos pasaules reģionos kanabisa produkti ir daudz spēcīgāki (t. i., tie satur daudz vairāk THC). Ar šo augstāko koncentrāciju pieaug arī problēmas un riski: liela daļa psihiatriskajās klīnikās uzņemto jauniešu tiek ārstēti kanabisa izraisītu problēmu dēļ. Īpaši ir jāuzmanās tiem, kuri marihuānu lieto, lai mazinātu nervozitāti un saspringumu.
- Kanabiss ir nelegāla viela, visbiežāk to izplata organizētās noziedzības grupējumi, lai gūtu peļņu un finansētu citas pretlikumīgas darbības, tādā veidā pat ietekmējot legālo ekonomiku. Kanabisa izplatīšanā tiek izmantotas dažādas mārketinga stratēģijas.

- Jauniešu vidū pastāvošais marihuānas lietotāja tēls (stīlīgs, videi draudzīgs, īpašs) bieži vien tika radīts mārketinga stratēģijas rezultātā.

Riski, par kuriem ir jāzina

- Tā kā kanabisa iedarbība var būt ļoti dažāda, vienmēr pastāv iespēja, ka lietošanas pieredze būs ļoti slikta. Kanabisu noteikti nevajadzētu lietot tad, ja cilvēks jūtas skumjš, noraizējies vai ja cilvēkam ir psihiska rakstura problēmas.
- Kanabisa lietošana var izraisīt psihisku atkarību, t. i., kanabiss kļūst nepieciešams, lai atbrīvotos, izbaudītu un būtu laimīgs, izjustu intensīvas izjūtas un justos ērti.
- Lielas kanabisa devas var izraisīt asinsrites traucējumus (reiboni vai pat ģīboni). Kanabisa ietekmē cilvēks ir uzņēmīgāks pret nelaimes gadījumiem, jo kritisko situāciju uztveršana un novērtējums ir neobjektīvs.
- THC ietekmē atmiņu un koncentrēšanās spējas. Lietošana ikdienā var izraisīt ievērojamas problēmas ar sekmēm skolā, aktivitāšu vai saskarsmes mazināšanos un intereses zaudēšanu par iepriekš aktuāliem jautājumiem.
- Viens no kanabisa lietošanas iedarbības veidiem ir lielāka koncentrēšanās uz saviem iekšējiem procesiem, t. i., uz paša emocijām, domām un uztveri. Daži cilvēki, lietojot kanabisu, pilnībā noslēdzas. Šādi cilvēks nespēj efektīvi sazināties ar citiem un veidot saskarsmi.
- Kanabisa smēķēšana palielina risku saslimt ar elpošanas ceļu slimībām, piemēram, bronhītu, trahejas vai plaušu infekcijām.
- Līdzīgi kā smēķējot cigaretes, pasliktinās fiziskais stāvoklis un veikspēja sportā.
- Tā kā kanabisa dūmus (kas ir sajaukti ar tabaku) parasti ieelpo dziļāk un tie tiek ilgāk turēti plaušās nekā cigarešu dūmi, viena kanabisa kāša kaitīgums ir pielīdzināms triju līdz piecu cigarešu radītajam kaitējumam (attiecībā uz oglekļa monoksīdu un darvu).
- Ja kanabiss tiek apēsts vai iedzerts, tam ir spēcīgāka ietekme, nekā to smēķējot, lai gan šādā gadījumā iedarbība ir novērojama vēlāk (apmēram stundu pēc uzņemšanas). Šāda uzņemšana biežāk izraisa halucinācijas.
- Kanabisa lietošana lielākajā daļā valstu ir nelegāla un sabiedrībā nepieņemama. Ja lietotājs tiek pieķerts, lietojot kanabisu, var būt nopietnas nepatīkšanas.

INFORMĀCIJA PAR "BALLĪŠU NARKOTIKĀM"

EKSTAZĒ UN AMFETAMĪNI

Ko atklājām, pateicoties zinātnei

- "Ballīšu narkotikas" ir dažādas ķīmiskās vielas, kas ir paredzētas lietošanai ballīšu, mūzikas un deju pasākumu gaisotnē un kultūrā.
- Visas šīs vielas maina domas un uztveri, ietekmējot smadzeņu darbību. Lietojot ekstazī, cilvēks nonāk citā apziņas stāvoklī: tas, ko cilvēks domā, jūt vai redz, izraisa nepazīstamas sajūtas. Amfetamīni ir stimulējoši: tie paātrina sirds darbību un paaugstina ķermeņa temperatūru. Mēdz tirgot pilnīgi citus produktus, uzdodot tos par amfetamīnu vai ekstazī.
- "Ballīšu narkotikas" galvenokārt tiek lietotas tablešu veidā, bet var būt pieejamas arī kā pulveris vai šķidrums.
- Šādu narkotiku iedarbības laiks ir atkarīgs no devas, lietošanas veida un personīgajiem faktoriem, piemēram, ķermeņa masas, dzimuma vai iepriekšējās uzņemšanas norijot.
- Vidējās devas iedarbība ilgst 3 līdz 8 stundas, bet reizēm – 12 stundas.

Iespējamā iedarbība

- "Ballīšu narkotikas" rada laimes sajūtu, liek justies aktīvam, modram un runātīgam.
- Neilgi pēc lietošanas rokās rodas stīvuma sajūta, mute kļūst sausa un sirds sāk sisties straujāk. Paplašinās acu zīlītes. Reizēm sajūtas līdzinās saslīmšanai vai ir jūtams saspringums žoklī, vai notiek zobu griešana. Šī iedarbība ir saistīta ar vēnu paplašināšanos un sirds darbības paātrināšanos.
- Nedaudz vēlāk zūd izsalkums un slāpes un cilvēks jūtas īpaši modrs. Pēc iedarbības izzušanas notiek tieši pretējais: cilvēks jūtas noguris, izsmelts un nomākts. Šīs negatīvās sekas var ilgt līdz 24 stundām.
- Ekstazī rada iespaidu, ka pozitīvās un negatīvās sajūtas ir intensīvākas; cilvēkam šķiet, ka viņš vairāk saista citu cilvēku uzmanību.
- Dažus cilvēkus var uzmundrināt vai savijot mūzika un dejošana, un šī sajūta padara viņus atvērtākus saziņai ar citiem. Tādējādi viņi var zaudēt kontroli. Ekstazī lietotājiem rodas līdzīgas sajūtas, taču viņi zaudē kontroli pār savu ķermeni un uzvedību.

Riski, par kuriem ir jāzina

- Nekad nevarat zināt, kādas vielas patiesībā ir tabletē vai pulverī, kādā koncentrācijā tās ir un cik bīstamas tās ir (ja vien neesat vielu analizējis ķīmiski). "Ballīšu narkotikas" nav kontrolēti medikamenti, bet gan bieži vien individuāli ražotas tabletes.
- Tā kā zūd slāpju un noguruma sajūta, pastāv lielāks risks, ka ievērojami palielināsies ķermeņa temperatūra, un kāds pat var pārkarst vai piedzīvot hipertensiju: pēkšņu asinsspiediena paaugstināšanos. Tā kā cilvēks zaudē kontroli pār savu ķermeņa stāvokli, tiek aizmirsts par ūdens uzņemšanu, atpūtas pauzēm vai svaiga gaisa nepieciešamību.
- "Ballīšu narkotiku" lietošana var izraisīt izteiktas trauksmes sajūtu, šausmu vīzijas un grūtības orientēties.
- Nogurums un nomākts garastāvoklis nākamajā dienā pēc "ballīšu narkotiku" lietošanas var izraisīt nepieciešamību lietot antidepresantus vai citus medikamentus. Šīs narkotikas izraisa psiholoģisku atkarību: cilvēks vairs neprot izbaudīt ballītes, nelietojot ekstazī vai amfetamīnus. Reizēm lietotājiem ir nepieciešamas aizvien lielākas devas, lai iegūtu tādu pašu efektu, un, pārtraucot vai samazinot devas, viņi jūtas slikti.
- Smadzenēs "ballīšu narkotikas" bojā noteiktu nervu šūnu aksonus (tālākos galus), kas ir atbildīgi par serotonīna dabisko veidošanos.

INFORMĀCIJA PAR KOKAĪNU

Ko atklājām, pateicoties zinātnei

- Kokaīns ir balts, kristālisks rūgtas garšas pulveris, ko ražo no kokas auga lapām, kuras sajauc ar ūdeni, krītu vai nātrija karbonātu, petroleju un amonjaku.
- Kokaīnu parasti šņauc, bet to var injicēt arī vēnā.
- Kokaīna iedarbība ir ļoti ātra, un tā spēcīgi ietekmē psihisko stāvokli (domas, uztveri un emocijas). Ja kokaīns tiek iešņaukts, iedarbība sākas jau pēc dažām minūtēm.
- Kokaīna iedarbība ilgst 30 līdz 60 minūtes.

Iespējamā iedarbība

- Kokaīns ļoti ātri izraisa intensīvu eiforisku sajūtu. Lietotājs jūtas īpaši modrs, dzīvīgs un nemierīgs, viņam ir vēlme kustēties. Domas joņo, un reizēm lietotāji ļoti daudz runā un saka bezjēdzīgas lietas.

- Lietotājs jūtas izteikti pašpārliecināts, gatavs riskēt un var kļūt ļoti neapdomīgs un agresīvs. Tas var iekļaut arī reālu risku nenovērtēšanas bīstamību, piemēram, lēkt lejā no jebkuras augstas vai citādi bīstamas vietas.
- Kokaīna reibumā cilvēks nejūt izsalkumu, slāpes vai nogurumu. Pēc kokaīna iedarbības izzušanas (t. i., apmēram pēc stundas) cilvēks ilgstoši jūtas nomākts, saspringts vai noraizējies un viņam ir vēlme atkal lietot kokaīnu.
- Lielas kokaīna devas var izraisīt spēcīgas trauksmes vai maldu sajūtu, piemēram, iespējams, kāds sāk uzskatīt, ka viņu vienmēr kāds novēro vai vajā.

Riski, par kuriem ir jāzina

- Kokaīns var izraisīt vai pastiprināt psihiskas problēmas vai traucējumus. Īpaši augsts trauksmes stāvokļa, maldu vai psihozes rašanās risks ir jauniešiem.
- Risks saistībā ar vairākām narkotikām: nepietiekami novērtēta bīstamība saistībā ar iespēju kļūt par seksuālās vardarbības upuri. No kokaīna var kļūt atkarīgs īpaši tāpēc, ka pēc tā lietošanas sajūtas ir tik sliktas, ka rodas vēlme to lietot atkal, lai tikai justos spēkpilni un pašpārliecināti.

INFORMĀCIJA PAR HEROĪNU

Zinātniskā informācija

- Heroīns ir mākslīgs morfīna atvasinājums, kas ir iekļauts opiātu sarakstā.
- Heroīns ir viela, kas ietekmē mūsu psihisko veselību (psihoaktīva viela), t. i., heroīns maina mūsu emocijas, domas un uztveri, ietekmējot smadzeņu darbību un izraisot citu apziņas stāvokli.
- Heroīnam ir nomierinoša vai anestēzijas iedarbība.
- Heroīns izraisa gan fizisko, gan psihisko atkarību.
- Heroīnu injicē, šņauc vai smēķē.
- Heroīna iedarbība var ilgt no stundas līdz dienai un ir atkarīga no devas un lietošanas veida, ķermeņa masas, lietotāja dzimuma un smadzeņu darbības īpašībām. Pēc diezgan neilga lietošanas laika attīstās tolerance, t. i., lai sasniegtu tādu pašu efektu, ir jālieto arvien lielāka deva.

- Kad ķermenis ir pieradis lietot heroīnu, pārtraucot lietošanu, rodas spēcīgas reakcijas. Tā sauktie abstinences simptomi, kas ietver stipras sāpes ekstremitātēs, karstuma vai aukstuma viļņus, smagu depresiju vai ļoti biedējošas halucinācijas.

Iespējamā iedarbība

- Heroīns mazina trauksmi un spriedzi. Heroīna lietotāji ziņo par siltām un patīkamām sajūtām, laimi, labāku lietu "izpratni", skaistu vai biedējošu attēlu halucinācijām un atrašanos stāvoklī starp nomodu un gulēšanu. No ārpuses viņi izskatās apātiski un neieinteresēti apkārt notiekošajā.
- Heroīna negatīvās sekas ir aizkaitinājuma sajūta, orientēšanās grūtības, grūtības atcerēties un amnēzija, kā arī neprecīza runa.
- Citas sekas var būt smags aizcietējums, seksuālās intereses zudums, izsalkums un slāpes. Intereses zudums par uzturu, apģērbu un higiēnu var izraisīt ievērojamu sevis pamešanu novārtā.
- Heroīns palēnina elpošanu, tostarp rada risku palēnināt to tādā mērā, ka lietotājs nomirst.

Riski, par kuriem ir jāzina

- Heroīna iedarbība sākas ļoti ātri un izraisa domu un reakciju palēnināšanos. Ietekme var turpināties ilgu laiku un padarīt lietotāju uzņēmīgāku pret negadījumiem kritisku situāciju neobjektīvās uztveres un novērtēšanas dēļ.
- Adatu un šļirču izmantošana heroīna injicēšanai nozīmē ļoti augstu inficēšanās risku ar tādām slimībām kā hepatīts vai HIV (AIDS) vīruss.
- Regulāra heroīna lietošana izraisa tolerances attīstību. Tas nozīmē, ka ir jālieto arvien lielāka deva, lai sasniegtu tādu pašu efektu. Turpinot lietošanu, rodas fiziskā un psihiskā atkarība un spēcīgi abstinences efekti, ja lietošana tiek pārtraukta. Tā kā heroīns palēnina elpošanu, plaušu slimību (piemēram, astmas) gadījumā heroīna lietošanai ir letālas sekas.
- Heroīna kvalitāte bieži ir apšaubāma, un pastāv risks, ka maisījums ir bīstams.

Jautājumi par atkarību izraisošajām vielām 9. nodarbībai

UNPLUGGED materiālos ir iekļauts arī kartīšu komplekts ar jautājumiem un atbilžu variantiem vienā pusē, un atbildēm un īsu skaidrojumu otrā pusē. Tās ir iespējams lejuplādēt vietnē: www.spkc.gov.lv un izdrukāt. Šeit grāmatā kartīšu satura izklāsts ir sniegts teksta veidā. Zem katra jautājuma papildus ir dots īss ieteikums diskusijai, kas var noderēt turpmākajai apspriešanai, ja ir atlicis laiks, vai izmantošanai papildnodarbībā.

Pareizās atbildes ir izceltas **treknrakstā**, reizēm pareizas ir vairākas atbildes.

VISPĀRĪGI JAUTĀJUMI PAR ATKARĪBU IZRAISOŠAJĀM VIELĀM

1. jautājums. Vai alus bundžīgā ir atrodama atkarību izraisošā viela?

A. Jā B. Nē

Atkarību izraisošās vielas var ietekmēt tavas emocijas, uzvedību un uztveri.

Visas atkarību izraisošās vielas ietekmē mūsu psihi, piemēram, spēj mainīt mūsu emocijas, domas un uztveri, ietekmējot galvas smadzenes. Atkarību izraisošo vielu ietekmē esi citā, neparastā apziņas stāvoklī: viss, ko redzi, jūti vai domā, ir jauns un nezināms. Šajā stāvoklī viss var šķist nebijis, aizraujošāks, nomācošāks, priecīgāks, skumjāks, intensīvāks vai vienkārši nezināms un biedējošs.

Ieteikumi diskusijai. Kāpēc alkohols ir atkarību izraisošā viela? Jo alkohols ietekmē uzvedību.

2. jautājums. Ja esmu iedzēris tikai vienu tableti no miega zāļu iepakojuma, vai varu droši braukt ar velosipēdu?

A. Jā B. Nē

Atkarību izraisošo vielu radītie apdraudējumi un riski.

Visām atkarību izraisošajām vielām ir vairākas negatīvas ietekmes gan uz ķermeni, gan garu. Tādēļ katra lietošanas reize (arī eksperimentāla) rada risku tavai veselībai (piemēram, var būt alerģiska reakcija). Viens no bīstamākajiem atkarību izraisošo vielu riskiem ir atkarības rašanās.

Ieteikums diskusijai. Visām atkarību izraisošajām vielām ir paredzamā iedarbība un dažī citi blakusiedarbības veidi utt.

3. jautājums. Ja pēc viena alus izdzeršanas man nekļūst jautri, vai vajadzētu izdzert vēl vienu, lai sasniegtu vēlamo iedarbību?

A. Jā B. Nē

Atkarību izraisošo vielu iedarbība pastiprinās, ja tiek lietots lielāks to daudzums.

Tomēr tas nenozīmē, ka lielāka deva ļauj justies labāk. Ja, piemēram, pēc divu alus glāžu izdzeršanas ir jautri un smieklīgi, tas nenozīmē, ka pēc piecu alus glāžu

izdzeršanas būs vēl smieklīgāk un jautrāk. Parasti pēc tik liela daudzuma izdzeršanas paliek slikta dūša. Tas attiecas arī uz citām atkarību izraisošajām vielām.

Ieteikums diskusijai. Garastāvoklis nav atkarīgs no atkarību izraisošajām vielām, bet no tā, kā jūties. Papildu atkarību izraisošo vielu daudzuma uzņemšana parasti izraisa sliktu pašsajūtu.

4. jautājums. Tu esi bēdīgs(-a). Vai tu justos labāk, ja iedzertu tableti ekstāzī?

A. Jā B. Nē

Atkarību izraisošās vielas katru cilvēku ietekmē citādi.

To iedarbībā ir lielas atšķirības. Tas, vai konkrēta atkarību izraisošā viela liek justies ļoti labi un eiforiski vai — tieši pretēji — slikti, ir atkarīgs no daudziem apstākļiem. Piemēram, tas var būt atkarīgs no ievadīšanas veida, noskaņojuma pirms lietošanas, apkārtējiem cilvēkiem, fiziskā stāvokļa lietošanas laikā un citiem apstākļiem.

Ieteikumi diskusijai. Atkarību izraisošo vielu iedarbība ir atkarīga no noskaņojuma, kādā tās sāk lietot. Ja ir skumji, arī pēc atkarību izraisošo vielu lietošanas skumjas nezudīs.

5. jautājums. Viens no šiem apgalvojumiem nav pareizs. Kurš?

A. Lai meitenes piedzertos, viņām ir nepieciešams mazāks alkohola daudzums nekā zēniem.

B. Puiši parasti dzer vairāk nekā meitenes.

C. Puiši drīkst dzert vairāk.

Atkarību izraisošās vielas ir bīstamākas meitenēm nekā zēniem. Jaunieši ir vairāk pakļauti atkarību izraisošo vielu riskam, jo viņu ķermenis un smadzenes joprojām nav pilnībā nobrieduši, tāpēc ir jutīgāki. Atkarību izraisošo vielu ietekme uz meitenēm var būt spēcīgāka viņu fiziskās uzbūves dēļ (meitenēm parasti ir mazāka ķermeņa masa un mazāks ūdens saturs organismā nekā zēniem). Meitenēm arī ir augstāks risks piedzīvot intensīvāku atkarību izraisošo vielu negatīvo ietekmi: vienāds alkohola daudzums sievietēm rada par 20 % augstāku alkohola līmeni asinīs nekā vīriešiem. Šī iemesla dēļ meitenēm izveidojas piesardzīgāka attieksme pret alkoholu, viņas bieži spēj precēties un izklaidēties, nelietojot alkoholu.

Ieteikumi diskusijai. Zēnu un meiteņu bioloģiskās atšķirības un dzimuma jautājumi.

6. jautājums. Tikai viens no šiem apgalvojumiem ir pareizs. Kurš?

A. Ja mana mamma lieto miegazāles, es arī tās varu lietot.

B. Manai mammai būtu jālieto miegazāles tikai stingrā ārsta uzraudzībā.

C. Ja mana mamma pēc miegazāļu lietošanas jūtas labi, tas nozīmē, ka tām nav nekādu blakņu.

Narkotiskās vielas tiek lietotas arī kā zāles slimību ārstēšanai.

Daudzas atkarību izraisošās vielas tiek izmantotas slimību ārstēšanai. To spēcīgo un bīstamo blakņu dēļ ārsti ar lielu piesardzību tās izraksta pacientiem tikai specifisku slimību ārstēšanai, un to izrakstīšana tiek stingri kontrolēta.

Ieteikumi diskusijai. Receptu zāles var lietot tikai tādu veselības problēmu ārstēšanai, kuras kontrolē ārsts.

7. jautājums. Smēķējot cigaretes, var sasildīt pirkstus.

A. Jā B. Nē

Nikotīna izraisītā asinsvadu sašaurināšanās ir saistīta ar daudzām negatīvām sekām.

Nikotīns, ko satur visas cigaretes un citi tabakas izstrādājumi, diezgan drīz izraisa asinsvadu sašaurināšanos. Tas viegli paātrina sirds darbību, kas sākumā dažiem smēķētājiem rada patīkamas sajūtas. Tomēr nikotīns ir roku un kāju salšanas cēlonis: ekstremitātes ātrāk sāk salt, jo šajās ķermeņa daļās asinsvadi jau sākotnēji ir šauri.

Ieteikums diskusijai. Kādas var būt negaidītas paātrinātas sirds darbības un vēnu sašaurināšanās sekas?

8. jautājums. Lielākā daļa smēķētāju smēķē visu dzīvi.

A. Jā B. Nē

Gandrīz visi smēķētāji pēc kāda laika atmet smēķēšanu.

Gandrīz visi smēķētāji pēc kāda laika atmet smēķēšanu, jo tas nav nesis cerēto efektu. Citi atmešanas iemesli ir augstās finansiālās izmaksas, negatīvā ietekme uz sportiskajiem rezultātiem, ārējo izskatu un, protams, uz veselību. Pieaugušie, kuri smēķē, arī tad, ja vairākas reizes ir atsākuši smēķēt pēc atmešanas perioda, visbeidzot necenšas atmet smēķēšanu, jo atkarība patiešām pārtop par slimību.

Ieteikums diskusijai. Kāda ir atšķirība starp gaidītajām un faktiskajām smēķēšanas sekām?

9. jautājums. Vai cigarešu smēķēšana mazina svaru?

A. Jā B. Nē

Atmetot smēķēšanu, svars pieaug.

Tabakā esošais nikotīns, tāpat kā visas citas atkarību izraisošās vielas, ietekmē vairākas smadzeņu daļas. Nikotīns nedaudz izmaina arī smadzeņu šūnas, kas atbild par izsalkuma un garšas vai smaržas sajūtu. Pārtraucot smēķēšanu, nelabvēlīgā ietekme ir vēl jūtama, tāpēc pastiprinās apetīte, tādējādi svars pieaug, nevis mazinās.

Ieteikums diskusijai. Atkarību izraisošās vielas, arī medikamenti, reizēm tiek lietoti svara zaudēšanas apsvērumu dēļ, nedomājot par ilgtermiņa sekām.

10. jautājums. Cigarešu smēķēšana ir saistīta ar saistīta ar neveselīgu sejas krāsu, lielām porām un citām nepilnībām. Vai šis apgalvojums ir patiess?

A. Patiess B. Nepatiess

Smēķēšana noteikti negatīvi ietekmē ādu.

Samazināta asinsrite izraisa ādas deģenerāciju. Salīdzinot ar nesmēķētājiem, smēķētāju āda ir pelēka un bāla. Ātrāk rodas krunciņas.

Ieteikums diskusijai. Ietekme uz jauniešu izskatu un veselību.

11. jautājums. Brazīlijā plastiskās ķirurģijas klīnikas atsakās ārstēt smēķētājus, jo tabakas lietošanas dēļ brūču dzīšana ir apgrūtināta. Vai šis apgalvojums ir patiess?

A. Patiess B. Nepatiess

Smēķēšanas dēļ brūces dzīst lēnāk.

Šādu ietekmi rada nikotīns neatkarīgi no veida, kādā tas tiek uzņemts, un no produkta, kas to satur, tajā skaitā ir arī elektroniskās smēķēšanas ierīces, nikotīna plāksteri, nikotīna tabletes. Tas nav mazsvarīgi! Plastiskās ķirurģijas lielvalstī Brazīlijā plastikas ķirurgiem ir noteikums nesākt smēķētāju ārstēšanu, jo dzīšanas procesā nekad netiek sasniegta vēlāmā kvalitāte.

Ieteikums diskusijai. Kur ir iespējams iegūt papildinformāciju par cigarešu smēķēšanas nelabvēlīgo ietekmi?

12. jautājums. Kāda būtu pareizā atbilde, ja kāds tev piedāvātu marihuānu (kanabisu)?

A. Ir ļoti liela iespēja, ka man jūtāmā iedarbība nepatiks.

B. Ir ļoti liela iespēja, ka iedarbība ir mazāk aizraujoša, nekā sagaidu.

C. Ir ļoti liela iespēja, ka neizjutīšu nekādu iedarbību.

Visas atbildes ir pareizas. Marihuānas (kanabisa) atbalstītāji izteikti pārspīlē tā pozitīvo iedarbību. Realitāte ir tāda, ka daudzi cilvēki sniegtu atbildi C, proti, ka nejut nekādu iedarbību. Izjūtas ir ļoti atkarīgas no personiskajiem faktoriem, tāpēc pozitīvā reklāma acīmredzami ir tikai nelielas daļas cilvēku izjustā labākā iedarbība. Negatīvās sekas, kuras lietotājs neredz un nejut, joprojām pastāv!

Ieteikumi diskusijai. Kādos apstākļos varētu izmantot šos atbilžu piemērus cigarešu, alkohola vai citu atkarību izraisošo vielu piedāvājuma gadījumā?

13. jautājums. Tikai viens no šiem apgalvojumiem ir pareizs. Kurš?

A. Ja smēķēju cigaretes tikai nedēļas nogalē, neriskēju kļūt atkarīgs(-a).

B. Pusaudzis(-dze) var būt atkarīgs no nikotīna, ja smēķē tikai dažas cigaretes nedēļā.

C. Tabakas košļāšana vai šņaukšana neizraisa nikotīna atkarību.

D. Nikotīnu saturošas elektroniskās cigaretes smēķēšana neizraisa atkarību.

Nav tādu atkarību izraisošo vielu, kas neradītu atkarību.

Tādu atkarību izraisošo vielu gluži vienkārši nav! Atkarības risks ir saistīts ar visām atkarību izraisošajām vielām. Augstāks risks ir tām vielām, kuras injicē, smēķē vai šņauc, jo tās nonāk smadzenēs daudz ātrāk un intensīvāk. Tā kā šī iedarbība ir īslaicīga, iespējams, vēlēšities atkārtot pieredzi pēc iespējas drīzāk, tāpēc var viegli zaudēt kontroli.

E-cigarešu lietošana ar nikotīnu vai bez tā ir kaitīga organismam. Lai gan nav pierādīts, ka e-cigarešu lietošana bez nikotīna izraisītu atkarību, citu vielu ieelpošana, kas ir e-cigarešu šķidrumos vai rodas e-cigarešu lietošanas laikā, var radīt kaitīgu ietekmi. Tās var izraisīt mutes un elpceļu kairinājumu, iekaisumu un iespējamus šūnu bojājumus, īpaši plaušās.

Ir pētījumi, kuros konstatēts, ka pat nikotīnu nesaturošās e-cigaretes ir konstatēts nikotīns nelielā daudzumā, kas palielina atkarības risku.

Ieteikumi diskusijai. Visām atkarību izraisošajām vielām ir atkarību veidošanās risks to lietotājiem. Pusaudži ir īpaši uzņēmīgi pret jebkuru vielu iedarbību, kas rada atkarību.

14. jautājums. Kurš no šiem apgalvojumiem ir nepareizs?

A. Jaunieši lieto marihuānu (kanabisu), lai sasniegtu labākus rezultātus atjautības spēlēs: uzlabotu fiziskās prasmes un koncentrēšanās spējas.

B. Jaunieši lieto alkoholu ballītēs, jo uzskata, ka tas ļauj pārvarēt kautrību.

C. Jaunieši parasti sāk smēķēt, jo vēlas iekļauties grupā, kur citi draugi smēķē.

Iemesli, kāpēc jaunieši izmēģina atkarību izraisošās vielas.

Ir daudz iemeslu, kāpēc kāds izvēlas izmēģināt atkarību izraisošās vielas. Iespējamie iemesli ir ziņkārība, tieksme pārkāpt robežas, būt dumpīgam vai atšķirīgam. Pastāv arī psiholoģiski iemesli, piemēram, pārliecība, ka atkarību izraisošās vielas ļauj atrisināt vai aizmirst problēmas, ka tās uzlabos pašpārliecinātību.

Ieteikumi diskusijai. Motivācija lietot atkarību izraisošās vielas, atšķirības starp gaidīto ietekmi un sekām utt.

15. jautājums. Kurš no šiem apgalvojumiem ir nepareizs?

A. Alkohola lietošanas rezultātā vari kļūt neuzticams saviem draugiem vai draudzenēm.

B. Tie, kuri smēķē, slikti ož.

C. Tu būsi populārs, ja alkoholu lietosi bieži un lielos apjomos.

Tu neiepatiksies citiem vairāk, ja lietosi atkarību izraisošās vielas. Cilvēkus, kuri rīkojas riskanti, citi apbrīno tikai īsu brīdi. Ilgtermiņā vispopulārākie ir tie cilvēki, kuri veiksmīgi tiek galā ar savu dzīvi. Atkarību izraisošo vielu lietošana nav daļa no tās.

Ieteikumi diskusijai. Atkarību izraisošajām vielām ir daudz negatīvu blakusietekmju sociālajā un estētiskajā jomā.

16. jautājums. Kurš no šiem apgalvojumiem ir nepareizs?

A. Ja lieto alkoholu, ir lielāka iespēja nākamajā dienā nokārtot eksāmenu.

B. Alkohola lietošana izraisa līdzsvara un kustību koordinācijas mazināšanos nākamajā dienā (piemēram, braucot ar velosipēdu uz skolu).

C. Alkohola lietošana mazina spēju ātri pieņemt lēmumus nākamajā dienā (piemēram, mācību stundā).

Atkarību izraisošās vielas nav noderīgas problēmu risināšanā.

Ja kāds(-a) lieto atkarību izraisošās vielas, viņš(-a) var uz laiku aizmirst savas rūpes un problēmas. Taču problēmas paliek neatrisinātas. Turklāt atkarību izraisošo vielu lietošana radīs papildu problēmas, jo tām ir spēcīga nevēlama ietekme un atkarību izraisošo vielu lietošanai dažkārt var būt arī juridiskas sekas.

Ieteikumi diskusijai. Var šķist, ka atkarību izraisošās vielas atrisina problēmas, taču tas ir tikai uz brīdi. Nākamajā dienā pēc tam tev būs jārisina vēl papildu problēmas.

JAUTĀJUMI PAR INHALANTIEM

17. jautājums. Tikai viens no šiem apgalvojumiem ir pareizs. Kurš?

A. Ja ieelpoju krāsu, tas neradīs fizisku kaitējumu.

B. Ja ieelpoju gāzi, mans garastāvoklis uzlabosies bez saistītiem smadzeņu bojājumiem.

C. Krāsas, gāzes vai līmes ieelpošana rada gan smadzeņu, gan fiziskus bojājumus.

Ir bīstami ieelpot krāsu, līmi vai gāzi.

Šīs vielas ir toksiskas, un to ieelpošana var radīt smadzeņu un fiziskus bojājumus (piemēram, plaušās). Turklāt šo vielu ieelpošana izraisa līdzīgu stāvokli dzērumam, kas paaugstina negadījumu risku.

Ieteikumi diskusijai. Inhalanti var izraisīt ļoti bīstamus smadzeņu un fiziskus bojājumus gan akūtā, gan hroniskā formā.

18. jautājums. Braukt ar motorolleru pēc krāsas ieelpošanas ir droši. Patiesi vai nepatiesi?

A. Patiesi B. Nepatiesi

Inhalanti, piemēram, benzīns, līme vai krāsas šķīdinātāji, arī ir atkarību izraisošās vielas.

Tas ir tāpēc, ka tās ietekmē emocijas, uztveri, domas un spriedumus un lietotāji var kļūt atkarīgi no tām.

Ieteikums diskusijai. Inhalanti ietekmē uztveri un spriestspēju tāpat kā citas atkarību izraisošās vielas.

JAUTĀJUMI PAR ALKOHOLU

19. jautājums. Ja slāpst, kurš no minētajiem būtu visveselīgākais dzēriens?

A. Minerālūdens

B. Alus

C. Bezalkoholiskais kokteilis

Alkohols nav piemērots slāpju remdēšanai.

Alkohols veicina šķidruma izvadīšanu no organisma. Tas ir iemesls, kāpēc cilvēkiem, kuri lieto alkoholu, pēc iespējas vairāk ir jālieto bezalkoholiskie dzērieni pirms alkohola lietošanas, tās laikā un pēc tās. Minerālūdens ir vislabākais! Ir ļoti bīstami kombinēt alkoholu ar citām atkarību izraisošajām vielām, piemēram, ekstazī vai amfetamīniem: tas palielina pārkaršanas vai sirdslēkmes risku.

Ieteikumi diskusijai. Alkohols izvada no organisma šķidrumu, un organisms nespēj to uzņemt no jauna.

20. jautājums. Jo vairāk apēd, jo vairāk vari iedzert nepiedzeroties. Patiesi vai nepatiesi?

A. Patiesi B. Nepatiesi

Ja esi labi paēdis, joprojām nav iespējams iedzert daudz alkohola nepiedzeroties.

Ar tukšu vēderu alkohola ietekme patiešām ir intensīvāka un ātrāka. Bet arī šajā situācijā alkohols izraisīs reibumu (dažiem pēc vienas vai divām, citiem pēc vairākām glāzēm).

Ieteikumi diskusijai. Ar tukšu vēderu alkohola ietekme patiešām ir intensīvāka un ātrāka, bet alkohols tik un tā izraisīs reibumu.

21. jautājums. Pēc vakardienas ballītes, kurā jaunietis daudz dzēra, viņš gulēja astoņas stundas. Kādas ir izredzes, ka viņš varēs aiziet uz skolu un nokārtot matemātikas eksāmenu? Izvēlies pareizo atbildi.

A. Augstākas nekā parasti.

B. Kā parasti.

C. Zemākas nekā parasti.

Ja vakarā ir izdzerts pārāk daudz alkohola, to nav iespējams izgulēt un nākamajā dienā darboties, kā tas ir ierasts. Ja esi lietojis alkoholu, nākamajā dienā ir pasliktinājušās arī tavas fiziskās spējas. Turklāt alkohola lietošana ietekmē nozīmīgāko miega fāzi, kuras laikā tiek atgūta enerģija, - ātro miega fāzi jeb laiku, kad redzam sapņus. Tādējādi nākamajā dienā ir samazinātas funkcionālās spējas.

Ieteikumi diskusijai. Fiziskās spējas ir traucētas arī nākamajā dienā.

22. jautājums. Jaunietis sūdzas, ka viņš tērē arvien vairāk naudas dzērieniem, lai izjustu alkohola iedarbību. Kāpēc? Izvēlies visticamāko atbildi.

A. Bārmenis viņa dzērieniem pievieno ūdeni.

B. Ir palielinājušās dzērienu cenas.

C. Viņam ir izveidojusies tolerance (ierastais dzērienu daudzums vairs nav pietiekams, lai izjustu tādu pašu iedarbību).

Pie dzeršanas ātri pierod. Tolerance attiecībā uz alkoholu pieaug, piemēram, ir nepieciešams arvien vairāk alkohola, lai sasniegtu tādu pašu iedarbību un jūtam iereibtu. Tas nozīmē, ka organisms (īpaši aknas) tiek pakļauts pieaugošam alkohola daudzumam, tāpēc palielinās arī bojājumu iespējamība.

Ieteikumi diskusijai. Regulāra alkohola lietošana izraisa toleranci, un ir jāpalielina deva, lai sasniegtu tādu pašu iedarbību, kas rada ļoti nopietnus un ilgstošus aknu bojājumus.

23. jautājums. Meitene dodas uz ballīti, kurā cer iepazīties ar puisi. Ja viņa lieto daudz alkohola, kas no turpmāk minētā, visticamāk, notiks ar viņu? Izvēlies vienu atbildi.

A. Viņa kļūs agresīva.

B. Viņai būs slikta dūša, un viņa slukti odīs.

C. Viņa kļūs ļoti pievilcīga un iepazīsies ar daudziem puisiem.

Alkohola lietošana nepalielina iespējas iepazīties ar pretējo dzimumu. Iespējams, kāds kļūst drosmīgāks un flirtē pārliecinošāk. Tomēr, sazinoties ar citiem cilvēkiem, ir svarīgi atbilstoši interpretēt otra cilvēka reakciju un emocijas. Tā kā alkohols ietekmē mūsu jūtas un domas, var viegli gadīties, ka rīkojamies pārāk ātri vai aizskaram otru cilvēku emocionāli. Svarīgi ir arī tas, ka pēc liela alkohola daudzuma lietošanas ir jūtama spēcīga alkohola smaka. Tas nebūt nav pievilcīgi.

Ieteikumi diskusijai. Alkohola lietošana un iepazīšanās nesader kopā.

24. jautājums. Labāk ir dzert alkoholiskos kokteiļus, ne glāzi alus, jo tad var izdzert vairāk nepiedzeroties. Patiesi vai nepatiesi?

A. Patiess **B. Nepatiess**

Dzert alkoholiskos kokteiļus (dzērienus, kurus veido alkohols un salda limonāde) nav drošāk. Tie satur tikpat daudz alkohola, kā, piemēram, alus, kaut arī tos sajauc ar bezalkoholiskajiem dzērieniem. Turklāt saldā garša nomāc alkohola garšu. Tādējādi nemanot var izdzert pārāk daudz.

Ieteikumi diskusijai. Alkoholiskie kokteiļi satur tikpat daudz alkohola kā alus, bet ir ļoti saldi. Tādējādi ir iespējams izdzert vairāk un ātrāk, noreibstot un nemaz nepamanot, cik daudz patiesībā ir izdzerts.

25. jautājums. Klasesbiedrene saka, ka pielej dzērienam apelsīnu sulu, lai nepiedzertos. Vai viņa rīkojas pareizi?

A. Jā **B. Nē**

Dzēriena atšķaidīšana nemaina alkohola saturu tajā. Tīrā alkohola daudzums paliek nemainīgs, pat ja pievieno sulu, ūdeni vai ledu. Tomēr cilvēkiem, kuri lieto alkoholu, ir ieteicams dzert daudz šķidruma – apelsīnu sulu, bezalkoholiskos dzērienus vai ūdeni.

Ieteikumi diskusijai. Tīrais alkohola daudzums saglabājas nemainīgs. Lai nepieļautu atūdeņošanos, ir ieteicams dzert sulu vai ūdeni.

26. jautājums. Kurš no šiem apgalvojumiem ir nepareizs? Ja pēc pārāk liela alkohola daudzuma izdzeršanas tev ir pagīras, jūtiesi:

A. Galvassāpes

B. Niezi rokās

C. Koncentrēšanās grūtības

Pagīras rodas, ja ir izdzerts pārāk daudz alkohola. Tā ir organisma saindēšanās (intoksikācijas) un atūdeņošanās (dehidratācijas) pazīme, ko parasti piedzīvo nākamajā dienā. Cilvēks, kuram ir pagīras, cieš no galvassāpēm, ir noguris un lēns, un viņam ir grūti koncentrēties.

Ieteikumi diskusijai. Pagīras rodas, ja ir izdzerts pārāk daudz alkohola, un tās var izraisīt galvassāpes, nogurumu un grūtības koncentrēties.

27. jautājums. Kas no minētā, visticamāk, atgadīsies, ja lietosi alkoholu? Izvēlies vienu atbildi.

A. Kļūsi par grupas līderi.

B. Palielināsi savas iespējas izskatīties mulķīgi.

C. Tava otrā pusīte tevi novērtēs.

Citiem cilvēkiem tu nepatiksi vairāk, ja lietosi alkoholu. Iespējams, tev rodas iespaids, ka kļūsti drosmīgāks, tāpēc domā, ka pēc alkohola lietošanas ir vieglāk sazināties ar citiem cilvēkiem. Taču alkohols liek zaudēt kontroli pār situāciju un savu rīcību, tāpēc ir liels risks radīt nepareizu priekšstatu par sevi.

Ieteikumi diskusijai. Alkohols var likt zaudēt kontroli, tāpēc ir augsts risks padarīt sevi par apsmieklu.

JAUTĀJUMI PAR MARIHUĀNU (KANABISU)

28. jautājums. Kura no šīm pazīmēm, visticamāk, norāda uz atkarību no marihuānas (kanabisa)?

A. Apsārtušas acis.

B. Slikts miegs.

C. Nepieciešamība visu laiku lietot marihuānu (kanabisu), lai justos labi.

No marihuānas (kanabisa) veidojas atkarība.

Jā, tā ir. Ja tu lieto marihuānu (kanabisu), lai atslābinātos, justos laimīgs, izbaudītu mūziku vai būtu kopā ar citiem cilvēkiem, esi ceļā uz atkarību. Psihiskās atkarības sekas ir jūtamas daudzās dzīves jomās. Atkarīgam cilvēkam vienmēr ir nepieciešama palīdzība un konsultācijas.

Ieteikumi diskusijai. Psihiskās atkarības no marihuānas (kanabisa) lietošanas ir tādas pašas kā no citām atkarību izraisošajām vielām.

29. jautājums. Kurš no šiem apgalvojumiem ir paties?

A. Izsmēķēt vienu kāsti ir mazāk bīstami nekā izsmēķēt vienu cigareti.

B. Cigarešu un marihuānas (kanabisa) smēķēšana bieži ir saistīta.

C. Izsmēķēt vienu cigareti ir tikpat kaitīgi kā izsmēķēt vienu kāsti.

Marihuānas (kanabisa) smēķēšana organismam nav mazāk kaitīga kā cigarešu smēķēšana. Tā kā marihuānas (kanabisa) dūmus (kas ir sajaukti ar tabaku) parasti ieelpo dziļāk un tie ilgāk tiek turēti plaušās nekā cigarešu dūmi, viena kāša kaitīgums ir pielīdzināms triju līdz piecu cigarešu radītajam kaitējumam (šobrīd runājam tikai par dūmu iedarbību!). Tāpat lielākā daļa cilvēku, kuri smēķē marihuānu (kanabisu), smēķē arī cigaretes, tādējādi palielinot kaitējumu.

Ieteikumi diskusijai. Marihuānas (kanabisa) dūmi, sajaukti ar tabaku, parasti tiek ieelpoti dziļāk un ilgāk turēti plaušās nekā cigarešu dūmi.

30. jautājums. Klasesbiedrs saka: “Šodien viss ir galīgi garām. Varbūt palīdzēs kāsis.” Kurš no minētajiem draugiem sniedz viņam pareizo padomu?

A. Draugs Nr. 1: Pilnīgi noteikti! Tu par visu aizmirsīsi!

B. Draugs Nr. 2: Kas par muļķībām? Paliks tikai sliktāk, jo tavas sliktās sajūtas kļūs izteiktākas.

C. Draugs Nr. 3: Varbūt labāk iedzeram?

Marihuāna (kanabiss) neuzlabos tavu garastāvokli, ja nejuties labi. Marihuāna (kanabiss) nevar atrisināt problēmas. Tas var vienkārši likt aizmirst par tām dažas stundas. Turklāt ir ļoti iespējams, ka nepatīkšanas kļūs lielākas, jo marihuāna (kanabiss) pastiprina emocijas un negatīvās emocijas nemaina uz pozitīvām. Cilvēkiem, kuri jūtas skumīgi, noraizējušies vai kuriem ir psihiskas problēmas, nevajadzētu lietot marihuānu (kanabisu). Pastāv risks, ka marihuāna (kanabiss) pastiprinās psihiskās problēmas, kas pēc tam var kļūt nekontrolējamas.

Ieteikumi diskusijai. Marihuāna (kanabiss) nevar atrisināt nevienu problēmu un pastiprina emocijas, tāpēc pozitīvās emocijas neaizstāj negatīvās.

31. jautājums. Tikai viens no šiem apgalvojumiem ir pareizs. Kurš?

A. Lietojot marihuānu (kanabisu), ir vieglāk saprasties ar cilvēkiem.

B. Cilvēki, kuri lieto marihuānu (kanabisu), jūtas brīvi un mierīgi.

C. Lietojot marihuānu (kanabisu), ir grūtāk sazināties ar cilvēkiem.

Marihuānas (kanabisa) lietošanas dēļ nekļūsi pievilcīgāks kādai no vienaudžu grupām. Ja marihuānas (kanabisa) lietošana grupā tiek uzskatīta par normu, iespējams, tevi tajā pieņems tikai tad, ja to lietosi arī tu. Tomēr rodas jautājums: vai ir vērts būt daļai no šādas grupas, kurā, lai justos ērti, ir jālieto atkarību izraisošās vielas. Turklāt marihuāna (kanabiss) liek koncentrēties uz sevi, mazinot interesi par citiem cilvēkiem. Šis faktors nav īpaši saistošs jauniešiem, kuri vēlas saskarsmi ar citiem.

Ieteikumi diskusijai. Marihuāna (kanabiss) liek koncentrēties uz sevi, mazinot interesi par citiem cilvēkiem. Šis faktors nav īpaši saistošs jauniešiem, kuri vēlas saskarsmi ar citiem.

32. jautājums: Tavs labākais draugs vai draudzene nejūtas labi, šķiet, viņam(-ai) ir halucinācijas. Tu zini, ka viņš(-a) apēda kūku, kas saturēja marihuānu (kanabisu). Kas, visticamāk, ar viņu notika?

A. Viņš ir saindējies ar marihuānu (kanabisu), nepieciešama steidzama palīdzība.

B. Visticamāk, kūkai bija pievienotas vecas olas.

Marihuānas (kanabisa) lietošana ir kaitīga neatkarīgi no tās lietošanas veida (smēķējot, ēdot vai dzerot). Ja marihuāna (kanabiss) tiek apēsts vai iedzerts, tam ir spēcīgāka ietekme, nekā to smēķējot, lai gan šīs sekas sākas ar kavēšanos (apmēram stundu pēc uzņemšanas). Šāda uzņemšana biežāk izraisa halucinācijas.

Ieteikumi diskusijai: Marihuānas (kanabisa) apēšanai vai iedzeršanai ir spēcīgāka ietekme, salīdzinot ar tā smēķēšanu. Šāda uzņemšana biežāk izraisa halucinācijas.

33. jautājums. Meitene pamana, ka viņas puisis pēc ballītes izskatās citādi: viņš ir distancējies, neieinteresēts, viņa acis ir sarkanas un runa neskaidra. Kurš skaidrojums ir visticamākais?

A. Iespējams, viņš smēķēja marihuānu (kanabisu).

B. Iespējams, viņš atrada citu draudzeni.

C. Iespējams, viņš saņēma sliktas ziņas.

D. Iespējams, viņš slikti uzrakstīja pārbaudes darbu.

Marihuānas (kanabisa) lietošana neuzlabo flirtēšanas prasmes. Spēja uzlabot prasmi savaldzināt pretējo dzimumu, lietojot marihuānu (kanabisu), ir stipri jāapšaubā. Pirmkārt, smēķēšanas rezultātā acis kļūst sarkanas, plakstiņi bieži ir pietūkuši arī nākamajā dienā. Tas neizskatās pievilcīgi. Turklāt lietotājs(-a) bieži saka bezjēdzīgas lietas vai koncentrējas tikai uz sevi. Šādā stāvoklī saziņa ar citiem ir neveiksmīgāka, tāpēc, visticamāk, arī flirtēšanas spējas pasliktinās.

Ieteikumi diskusijai. Marihuānas (kanabisa) smēķēšanas dēļ vari kļūt ne tik pievilcīgs(-a) saskarsmei gan fiziski, gan emocionāli.

34. jautājums. Kurš no šiem apgalvojumiem par marihuānu (kanabisu) ir pareizs?

A. Marihuānas (kanabisa) smēķēšana ir saistīta ar atšķirīgu dzīvesveidu.

B. Marihuāna (kanabiss) ir dabisks un ekoloģisks produkts.

C. Marihuānas (kanabisa) lietošana ietilpst kustībā, kas iestājas pret patērētāju kultūru.

Neviena no atbildēm nav pareiza.

Šie paziņojumi ir marihuānas (kanabisa) izplatītāju mārketinga triks. Marihuānas (kanabisa) pārdošanas tirgus ir ļoti plašs un ar liela apjoma tirdzniecību, tāpēc produktu attīstībai un pārdošanas metodēm ir tāda pati loma kā alkohola un tabakas rūpniecībā.

Ieteikums diskusijai. Kāda loma marihuānas (kanabisa) tirdzniecībai būtu atvēlēta tavos ideālos, sapņos un vērtībās?

35. jautājums. Marihuānu (kanabisu) smēķēt ir droši. Patiesi vai nepatiesi?

A. Patiesi B. Nepatiesi

Tas ir sociālais mīts, ka marihuānas (kanabisa) lietošana ir droša un nekaitīga. Tāpat kā lietojot alkoholu, 10 % marihuānas (kanabisa) lietotāju kļūst atkarīgi un lieto to bieži.

Tāpat daži cilvēki nav pasargāti no psihiskiem traucējumiem, kas, lietojot marihuānu (kanabisu) (vai noteiktas sēnes un citas atkarību izraisošas vielas), tiek pastiprināti un kļūst pilnībā nekontrolējami. Tāpēc nekādā gadījumā nevar uzskatīt, ka tas ir droši.

Ieteikumi diskusijai. Kā noteikt, vai kaut kas ir drošs vai bīstams?

36. jautājums. Vai marihuānas (kanabisa) lietošana ir mūsdienu labi pelnošo un veiksmīgo cilvēku dzīvesveida daļa?

A. Jā B. Nē

Cilvēkiem, kuri regulāri vai pastāvīgi lieto marihuānu (kanabisu), parasti ir zemāki ienākumi un biežāk nav darba. Arī skolā tas ir fakts: tiem, kuri regulāri un bieži smēķē marihuānu (kanabisu), ir mazāk panākumu. Viena no marihuānas (kanabisa) ilgtermiņa sekām smadzenēs ir sarežģītu problēmu risināšanas prasmju vājināšanās.

Ieteikumi diskusijai: Kur rodas sociālie mīti vai pārpratumi un nostāsti par marihuānu (kanabisu) un citām atkarību izraisošajām vielām?

JAUTĀJUMI PAR "BALLĪŠU NARKOTIKĀM"

37. jautājums. Meitene no paralēlklases ir vīlusies, jo viņas draugs neatnāca uz ballīti. Viņa nolēmj iedzert ekstazī tableti.

Kas no minētā, visticamāk, notiks tālāk?

A. Viņa uz mirkli aizmirsīs draugu, bet nākamajā rītā nožēlos savu uzvedību.

B. Viņa būs tik lieliska, ka kļūs par ballītes karalieni.

C. Viņa visu nakti klepos.

Iemesli, lai nelietotu ekstazī

Katrai sajūtai, kas tiek radīta mākslīgi, ir riski: tā ir bīstama spēle ar ķermeni un dvēseli, ja mēģināt mākslīgi radīt emocionālo stāvokli, kādu nejutāt iepriekš. Turklāt labās sajūtas saglabājas tikai tik ilgi, kamēr viela ir iedarbīga. Pēc dažām stundām lietotājs(-a) parasti jūtas izsmelts: stundām ilgi noguris(-usi) un skumjš(-a), bet dienām ilgi viegli nomākts(-a).

Ieteikumi diskusijai. Mākslīgi veidi, kā iegūt laimes sajūtu, vienmēr ir bīstami, tie ilgst dažas stundas un padara jūs īpaši pakļāvīgus citu gribai.

38. jautājums. Kāda ir ekstazī lietošanas ietekme?

A. Tiek zaudēta kontrole pār sevi un saskarsmi ar citiem cilvēkiem.

B. Saskarsme ar citiem kļūst dziļāka un intensīvāka.

C. Lietotājs(-a) jūtas mierīgi un viegli.

"Ballīšu narkotikas" sniedz lietotājam pavisam citu iespaidu par savu uzvedību, nekā tā ir patiesībā. Daudzi ballīšu narkotiku lietotāji domā, ka viņiem ir sirsnīga un intensīva saskarsme ar apkārtējiem, ja viņi ir ekstazī ietekmē, kad apkārt ir daudz mūzikas un deju. Taču citi cilvēki tā spēj justies arī tikai mūzikas un deju ietekmē. Atšķirība ir tā, ka viņi nezaudē kontroli pār sevi un savu saskarsmi ar citiem. Jaunie mūzikas cienītāji, kuri nelieto "ballīšu narkotikas", nevēlas zaudēt šo kontroli.

Ieteikumi diskusijai. Cik svarīgi ir saglabāt kontroli pār savu ķermeni, sajūtām un saskarsmi ar citiem?

39. jautājums. Nav iespējams kļūt atkarīgam no ekstazī vai amfetamīna, ja to lieto tikai nedēļas nogalēs. Patiesi vai nepatiesi?

A. Patiesi B. Nepatiesi

No "ballīšu narkotikām" veidojas atkarība. Pēc biežas "ballīšu narkotiku" lietošanas vēlamois efekts (justies labi un iedēties) kļūst vājāks. Pēc devas palielināšanas netiek mazināts tai sekojošais nogurums un skumjas.

Ieteikumi diskusijai. Ekstazī var izraisīt atkarību: ja to lieto, lai nedēļas nogalē justos labāk, kaut arī visas nedēļas laikā esi juties nomākts un bez enerģijas, tu riskē kļūt atkarīgs no ekstazī.

JAUTĀJUMI PAR KOKAĪNU

40. jautājums. Tikai viens no šiem apgalvojumiem ir pareizs. Kurš?

A. Kokaīna lietošana palīdzēs zaudēt svaru.

B. Kokaīna lietošana izraisīs svara pieaugumu.

C. Kokaīna lietošana, visticamāk, neietekmēs svaru.

Kokaīna lietošana nepalīdzēs zaudēt svaru.

Lietošanas laikā kokaīns nomāc bada sajūtu. Tas nozīmē, ka šajā laikā, iespējams, neko neēdīsi, taču ir ļoti iespējams, ka ēdīsi vēlāk. Piemēram, aptuveni pēc stundas ēdīsi saldu vai treknu ēdienu, jo sajūtīsies skumji.

Ieteikumi diskusijai. Lietošanas laikā kokaīns nomāc bada sajūtu.

41. jautājums. Kas no minētā, visticamāk, notiks ar jauniešu, ja viņš lieto kokaīnu?

A. Sarunas ar viņu kļūs izcilas.

B. Viņš izskatīsies pievilcīgs un elegants.

C. Viņa draugi dzirdēs daudz mulsinošas plāpāšanas.

Kokaīns nevienam nepadara pievilcīgāku. Kokaīna ietekmē var rasties spēcīga tieksme runāt, tāpēc varētu šķist, ka kļūsi sabiedriskāks(-a) vai interesantāks(-a). Tomēr citi to drīzāk uztver kā pārāk nogurdinošu un mulsinošu plāpāšanu, nevis aizraujošu sarunu.

Turklāt kokaīns bieži izraisa stipras iesnas un spēcīgu svīšanu, kas sabojā tik vēlamo pievilcīgo tēlu.

Ieteikumi diskusijai. Kokaīna ietekmē rodas spēcīga tieksme runāt, taču bieži runāšana ir pārmērīga un nesakarīga.

42. jautājums. Kurš no šiem apgalvojumiem ir pareizs?

A. Kokaīna lietošana šad un tad nerada atkarību.

B. Kokaīna lietošana uzlabo sekmes.

C. Pēc kokaīna lietošanas ilgi ir miera un paaugstinātas enerģijas sajūta.

D. Nevienam no apgalvojumiem nav pareizs

No kokaīna veidojas atkarība. No šīs vielas var kļūt atkarīgs(-a) īpaši tāpēc, ka pēc tās lietošanas sajūtas ir tik sliktas, ka rodas vēlme atkal lietot atkarību izraisošo vielu, lai tikai justos spēcīgni un pārliecinoši.

Ieteikumi diskusijai. No kokaīna lietošanas atkarība var veidoties ļoti ātri.

43. jautājums. Kurš no šiem apgalvojumiem ir nepareizs?

A. Pēc kokaīna lietošanas pastiprinās agresivitāte.

B. Kokaīns mazina galvassāpes.

C. Pēc kokaīna lietošanas ir lielāks risks izdarīt kaut ko riskantu, piemēram, ļoti ātri braukt ar automašīnu.

Kokaīna lietošanas ietekme

Kokaīns ļoti ātri izraisa intensīvu eiforisku sajūtu. Lietotājs(-a) jūtas īpaši mundrs(-a), dzīvīgs(-a) un nemierīgs(-a), viņam ir vēlme kustēties. Doms joņo, un reizēm lietotāji ļoti daudz runā un saka bezjēdzīgas lietas. Lietotājs jūtas izteikti pašpārliecināts, ir gatavs riskēt un var kļūt ļoti neapdomīgs un agresīvs. Tas iekļauj arī reālo risku nenovērtēšanas draudus. Kokaīna iedarbības laikā nav jūtams izsalkums, slāpes vai nogurums.

Pēc kokaīna iedarbības izzušanas (aptuveni pēc stundas) rodas skumjas, saspringums vai raizes, kas saglabājas ilgāku laiku, tāpēc ir vēlme atkal lietot kokaīnu.

Ieteikumi diskusijai. Kokaīns ietekmē realitātes uztveri un rada riskus.

44. jautājums. Tikai viens no šiem apgalvojumiem ir pareizs. Kurš?

A. Lietojot kokaīnu, ir vieglāk nokārtot eksāmenus.

B. Kokaīna lietošana uzlabo koncentrēšanās spējas.

C. Pēc kokaīna lietošanas ir grūti kontrolēt domas.

Lietojot kokaīnu, nav iespējams uzlabot sekmes skolā. Kokaīna lietošana liek zaudēt kontroli pār savām domām. Turklāt kokaīna ietekmē rodas nepatīss priekšstats par sevi: lietotājs tic, ka zina visu labāk, bet tā nav taisnība.

Ieteikumi diskusijai. Kokaīna lietošana liek zaudēt kontroli pār savām domām.

JAUTĀJUMI PAR HEROĪNU

45. jautājums. Kurš no šiem apgalvojumiem par heroīnu ir pareizs?

A. Atkarība no heroīna attīstās ļoti strauji.

B. Atkarība no heroīna attīstās vairākus gadus.

C. Atkarība no heroīna veidojas tikai tiem cilvēkiem, kuriem jau ir psiholoģiskas problēmas.

Heroīns izraisa nopietnu atkarību. Jā, tā ir. Regulāra heroīna lietošana izraisa fizisku un psihisku atkarību jau pēc neilga laika. Tas nozīmē, ka lietotājs jūtas slikti, ja nav lietojis heroīnu (sāpes visā ķermenī, bezmiegs, nervozitāte un nemiers, nespēks), tāpēc ir nepārvarama vēlme lietot atkarību izraisošo vielu atkal. Cilvēki, kuri ir atkarīgi no heroīna, parasti nespēj rūpēties un interesēties par kaut ko citu, izņemot heroīnu. Heroīns kļūst par galveno viņu dzīves daļu.

Ieteikumi diskusijai. Regulāra heroīna lietošana ļoti ātri izraisa fiziskas un psihiskas atkarības izveidošanos.

46. jautājums: Jaunietis klasesbiedrenei ieteica heroīnu labāk šņaukt nekā to injicēt, jo tā tas ir mazāk bīstams veselībai. Vai meitenei ir jāuzticas puisim?

A. Jā

B. Nē

C. Jā, bet tikai tad, ja viņai ir infekcija.

Heroīna smēķēšana vai šņaukšana nav mazāk bīstama kā injicēšana. Neatkarīgi no tā, vai smēķē, šņauc vai injicē heroīnu, tu riskē ar savu fizisko un psihisko veselību. Heroīns izraisa atkarību, un, izmēģinot šo atkarību izraisošo vielu, tu ļoti riskē.

Ieteikumi diskusijai. Nav atšķirības, vai heroīns tiek smēķēts, injicēts vai šņaukts.

47. jautājums. Divi no apgalvojumiem nav pareizi. Kuri?

A. Heroīna lietošana sniedz eiforijas sajūtu.

B. Heroīna lietošana rada bēdu sajūtu.

C. Pēc heroīna lietošanas nav iespējams paredzēt savu uzvedību.

D. Pēc heroīna lietošanas uzlabojas runas prasmes

Sajūtas pēc heroīna lietošanas. Heroīns nomāc jūtas un visas reakcijas (palēnina runāšanu un domāšanu). Heroīna lietotāji izolējas, un viņus ne pārāk interesē citi cilvēki vai tēmas.

Ieteikumi diskusijai. Sajūtas tiek apslāpētas vai rodas trankvilizatora efekts, un cilvēks kļūst intravertāks.

Vieta piezīmēm

Avoti

1. Cuijpers P (2002a). Effective ingredients of school-based drug prevention programmes. A systematic review. *Addictive Behaviors* 27: 1009-1023.

Cuijpers P (2002b). Peer-led and adult-led school drug prevention: a meta-analytic comparison. *Drug Education* 32: 107-119.

Cuijpers P (2003). Three decades of drug prevention research. *Drugs: Education Prevention Policy* 10: 7-20
2. Evans RI, Rozelle RM, Mittelmark M, Hansen WB, Bane AL, Havis J (1978). Detering the onset of smoking in children: knowledge on immediate psychological effects and coping with peer pressure, media pressure, and parents modelling. *Journal of Applied Social Psychology* 8: 126-135.

McAlister AL, Perry C, Killen J, Slinkard LA and Maccoby N (1980). Pilot study of smoking, alcohol and drug abuse prevention. *American Journal of Public Health* 70: 719-721.

Perry CL, Killen J, Telch M, Slinkard LA and Danaher BG (1980). Modifying smoking behavior of teenagers: a school based intervention. *American Journal of Public Health* 70: 722-725.
3. Hansen WB. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the estate of the art in curriculum, 1980 - 1990.

Tobler N, Stratton H. Effectiveness of School-based Drug Prevention Programs: A Meta-Analysis of the Research. *J Prim Prev* 1997;18(1):71-128. Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4):275-335.
4. Durlak JA (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. *Issues in Clinical Child Psychology*. New York: Plenum.
5. Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. *J Prim Prev* 2000;20(4):275-335.
6. Velleman R, Mistral W, Sanderling L. Taking the message home: involving parents in drug prevention. Bath: University of Bath; 2000:117, pp 67-96.
7. Dusenbury L, Falco M (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*, 65(10), 420- 425.
8. www.eudap.net
9. The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. The Development and dissemination of Life Skills Education: An overview. Geneva: Division of Mental Health, WHO; 1994.
10. Botvin G. Preventing drug abuse in schools: social and competence enhancement approaches targeting individual –level etiologic factors. *Addict Behav*, 2000;25(6):887-897 Kealey KA, Peterson AV, Gaul MA, Dinh KT. Teacher training as a behavior change process: principles and results from a longitudinal study. *Health Educ Behav* 2000;27(1):64-81.
11. Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4.
12. World Health Organization. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health. 1993 Geneva.

Hawks D, Scott K, McBride N, Jones P, Stockwell T. Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. World health Organisation, 2002 Geneva. ISBN 92 4 159042 4.

U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute on Drug Abuse. Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and commlessony leaders. 2nd edition, 2003. NIH pubblication no. 04-4212(A).
13. Sussman et al. The motivation, skills, and decision-making model of "drug-abuse" Prevention. *Substance abuse and misuse*. 2004. 39,10-12: 1971-2016.
14. World Health Organization (1994). Life skills education in schools, parts 1 and 2. Geneva: WHO.
15. Dreer, L. Binge drinking and college pupils: An Investigation of Social Problem-Solving Abilities. May/ June 2004. *Journal of College Pupil Development*. Available at: http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200405/ai_n9363055/pg_2

Unplugged

