



Kalbėkimės

Metodinis leidinys jaunimo ugdytojams
alkoholio vartojimo prevencijos tema



Kalbėkimės

**Metodinis leidinys jaunimo ugdytojams
alkoholio vartojimo prevencijos tema**

Vilnius
2016

Kalbėkimės

Metodinis leidinys „Kalbėkimės“ yra mokomųjų užsiėmimų, skirtų alkoholio vartojimo prevencijai, rinkinys, parengtas darbui su 13–18 metų jaunimu. Šiame rinkinyje pateikiama daug aktyvių užsiėmimų, kurių tikslas padėti jaunuoliams geriau suprasti žalingą alkoholio poveikį, ugdyti gebėjimą kritiškai apsvastyti savo veiksmus, reflektuoti pasirinkimus ir prognozuoti jų pasekmes. Šis leidinys skirtas ugdytojams, dirbantiems alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos srityje, – mokytojams, neformaliojo ugdymo veiklos vadovams, socialiniams pedagogams, psichologams ir kitiems specialistams, dirbantiems su jaunais žmonėmis.

Leidinyje kviečia atvirai ir nuoširdžiai pasikalbėti apie tai, kas mums visiems rūpi, – apie sveikų, mėstančių ir atsakingų jaunų žmonių ateitį, nesužalotą kenksmingų įpročių ir neprotingų pasirinkimų. Leidinio autoriai laikosi požiūrio, kad rūpestis yra reiškiamas ne deklaratyviais pareiškimais ar apsimestiniu realybės traktavimu, bet visomis prasmėmis blaiviu žvilgsniu į egzistuojančias problemas ir visiems drauge ieškant jų sprendimo galimybių.

El. paštas info@kalbekimes.lt
www.kalbekimes.lt

Metodinio leidinio kūrėjas „Kunskapskraft & Media™“, www.kkm.se

Autoriai: Sofia Gullberg, Jan Lindh, Åsa Olsson, Pierre Rotzius

Metodinį leidinį adaptavo Šiuolaikinių didaktikų centras, www.sdcentras.lt

Dizainas UAB „StepArc“, <http://www.steparc.lt>

Leidinį remia ir globoja VšĮ „Lietuva be šešėlio“, Lietuvos verslo konfederacija, Legalaus verslo aljansas

Visos teisės saugomos.

ISBN 978-609-95515-6-2

© Šiuolaikinių didaktikų centras

© Kunskapskraft & Media™

© Sofia Gullberg, Jan Lindh, Åsa Olsson, Pierre Rotzius

Pratarmė

Alkoholio vartojimas tarp nepilnamečių jaunuolių yra dažnas reiškinys. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas atliko tarptautinį mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo ir sveikatos tyrimą (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC), koordinuojamą Pasaulio sveikatos organizacijos. Jo duomenimis, 2014 m. beveik trečdalis 11–15 metų berniukų (34 proc.) ir mergaičių (30 proc.) nurodė bent kartą gyvenime išgėrę tiek alkoholinių gėrimų, kad pasijuto apsvaigę. Vertinant intensyvų alkoholio vartojimą nustatyta, kad 13 procentų 15 metų berniukų ir 7 procentai mergaičių teigė, jog iš viso per gyvenimą nuo alkoholio buvo apsvaigę daugiau kaip 10 kartų (Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2016).

Siekiant užkirsti kelią ankstyvam alkoholio vartojimui ir ugdyti sveikos gyvenimo nuostatas, nacionaliniu mastu įgyvendinama Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa, siūloma daug įvairios medžiagos ir metodų, kaip dirbti su jaunimu prevencinėmis temomis. Nors yra sukurta 11 programų, iš jų 3 skirtos alkoholio vartojimo prevencijai, vis dėlto labai trūksta metodinių priemonių, kviečiančių jaunus žmones aktyviai įsitraukti į šios problemos nagrinėjimą – atvirai kalbėtis nepatogia ir jautria tema, analizuoti savo pačių mąstyseną ir elgseną, ugdyti kritinį požiūrį į aplinką. Mokytojams, tėvams ir kitiems ugdytojams dažnai būna sunku užmegzti atvirą pokalbį ir aptarti žalingus jaunų žmonių įpročius. Pastebima tendencija, kad nežinodami, kaip kalbėtis ir reaguoti į nepageidaujamą elgesį, suaugusieji vengia pokalbių apie alkoholio vartojimą, o drauge ir neigia pačios problemos egzistavimą. Apie ją kalbama kaip apie svetimą – esančią kažkur kitur, bet ne konkrečioje aplinkoje. Problema nutolinama, nuasmeninama ir įklimpsta formalios retorikos pinklėse. Todėl ir į jos svarstymą žiūrima atsainiai, o suaugusiųjų pastangos įtikinti alkoholio vartojimo kenksmingumu dar labiau padidina atskirtį tarp kartų ir anaipol nepadedą spręsti nepilnamečių girtavimo problemų.

Metodinis leidinys „Kalbėkimės“ skirtas šiam atotrūkiui mažinti. Leidinys kviečia atvirai ir nuoširdžiai pasikalbėti apie tai, kas mums visiems rūpi – apie sveikų, mąstančių ir atsakingų jaunų žmonių ateitį, nesužalotą kenksmingų įpročių ir neprotinių pasirinkimų. Šio leidinio autoriai laikosi požiūrio, kad rūpestis yra reiškiamas ne deklaratyviais pareiškimais ar apsimestiniu realybės traktavimu, bet visomis prasmėmis blaiviu žvilgsniu į egzistuojančias problemas ir jų sprendimo galimybes, ieškant jų visiems drauge. Todėl šį leidinį reikėtų vertinti ne kaip vyresniųjų pamokymus jaunesniems, bet kaip suaugusiųjų pokalbį su bręstančiais jaunais žmonėmis apie alkoholį, žvelgiant į problemą iš įvairių pozicijų ir kalbantis apie tai atvirai, nuoširdžiai ir atsakingai.

Turinys

Apie metodiką

Kam skirta ši medžiaga	1
Metodinio leidinio pagrindai	1
Leidinio „Kalbėkimės“ tikslai	4
Pratimų lygiai	4
Metodinės medžiagos apžvalga	5
Patarimai diskusijos moderatoriui	10

Parengiamasis lygis

Vakarėlis	18
Daugumos metodas	20

I lygis

Sprendimų priėmimas ir aplinkiniai	24
Požiūris, pagarba ir atsakomybė	26
Aplinkinių spaudimas	30
Draugystė	33
Teigiama ir neigiama bendraamžių įtaka	35
Stiprinkite pasitikėjimą savimi	37
Išdrįskite pasakyti „ne“	39

II lygis

Alkoholio vartojimo pradžia	44
Tikras draugas?	48
Suvaldyk spaudimą	50
Šventės ir alkoholis	52
Teisinga ar klaidinga?	54
Socialiniai ir kultūriniai aspektai	56
Ką pasakytumėte?	58
Pasirinkimas–veiksmas–pasekmė	60

III lygis

Debatai	64
Jūs, įstatymas ir lytis	68
Jūs, draugai ir nepažįstamieji	71
Jaunuoliai jaunuoliams	73
Informacinė kampanija	76
Žiniasklaida ir alkoholis	78
Eismas ir alkoholis	80

Dalyviams skirta medžiaga

1.a. Vakarėlis	86
2.a. Daugumos metodas	87
3.a. Sprendimų priėmimas ir aplinkiniai	88
6.a. Draugystė	89
6.b. Draugystė	89
7.a. Teigiama ir neigiama bendraamžių įtaka	90
8.a. Sustiprinkite pasitikėjimą savimi	91
10.a. Alkoholio vartojimo pradžia	92
10.b. Alkoholio vartojimo pradžia	93
11.a. Tikras draugas?	94
12.a. Suvaldyk spaudimą	95
13.a. Šventės ir alkoholis	96
14.a. Teisinga ar klaidinga?	96
16.a. Ką pasakytumėte?	97
17.a. Pasirinkimas–veiksmas–pasekmė	99
18.a. Debatai	99
19.a. Jūs, įstatymas ir lytis	100
19.b. Jūs, įstatymas ir lytis	100
20.a. Jūs, draugai ir nepažįstamieji	102
20.b. Jūs, draugai ir nepažįstamieji	103
21.a. Jaunuoliai jaunuoliams	104
22.a. Informacinė kampanija	105
22.b. Informacinė kampanija	106
23.a. Žiniasklaida ir alkoholis	107
23.b. Žiniasklaida ir alkoholis	108
24.a. Eismas ir alkoholis	109
24.b. Eismas ir alkoholis	111
Naudoti šaltiniai	112

Apie metodiką

Kam skirta ši medžiaga

Metodinis leidinys „Kalbėkimės“ yra alkoholio vartojimo prevencijai skirtų mokomųjų užsiėmimų rinkinys, parengtas darbui su 13–18 metų jaunuoliais. Šiame rinkinyje pateikiama daug aktyvių užsiėmimų, kurių tikslas – padėti jaunuoliams geriau suprasti žalingą alkoholio poveikį, ugdyti gebėjimą kritiškai apsvastyti savo veiksmus, reflektuoti pasirinkimus ir prognozuoti jų pasekmes. Šis leidinys skirtas ugdytojams, dirbantiems alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos srityje, – mokytojams, neformaliojo ugdymo veiklos vadovams, socialiniams pedagogams, psichologams ir kitiems. Čia aprašyti darbo metodai bus naudingi mokyklose veikiančių prevencinio darbo grupių nariams, jaunimo centrų darbuotojams, neformaliojo ugdymo ir kitiems specialistams, ieškantiems efektyvių būdų, kaip bendrauti su paaugliais alkoholio vartojimo prevencijos temomis. Metodai gali būti taikomi rengiant prevencinius ugdymo užsiėmimus, klasės valandėles mokyklose, moksleivių ir jaunimo organizacijų renginius, mokymus ir plėtojant įvairių kitą ugdymo veiklą. Visi metodikoje aptariami užsiėmimai gali būti nesunkiai adaptuoti ir pritaikyti darbui su įvairaus amžiaus ir patirties jaunuolių grupėmis.

Leidinyje „Kalbėkimės“ pristatomi ugdymo metodai atitinka svarbiausius Nacionalinės alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos (Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programa, 2006) uždavinius:

- siekti, kad ugdytiniai suprastų neigiamą alkoholio poveikį žmogaus sveikatai ir visuomenei;
- skatinti sveiko, turiningo gyvenimo nuostatų ir įgūdžių ugdymąsi;
- ugdyti gebėjimus, skatinančius atsisakyti alkoholio, prireikus kreiptis pagalbos ir konstruktyviai spręsti problemas;
- ugdyti kritinį mąstymą, atsakomybę už savo veiksmus ir elgesį;
- suteikti informacijos apie prevencinės, medicininės, psichologinės, socialinės, teisinės pagalbos galimybes ir institucijas, skatinti ugdytinių gebėjimą kreiptis pagalbos.

Ši medžiaga gali būti vertinama kaip pagalbinė priemonė, padedanti įgyvendinti nacionalinės prevencijos programos tikslus ir skatinanti jaunimą ugdytis charakterį, atsparų žalingiems įpročiams bei kitų įtakai, ir sveiko gyvenimo nuostatas. Kiekvienas ugdytojas gali laisvai rinktis konkrečias situacijas ir veiklas tinkamiausius užsiėmimus, taip pat pritaikyti juos kitoms reikšmingoms temoms.

Metodinio leidinio pagrindai

Šiame užsiėmimų rinkinyje aprašyti ugdymo metodai yra paremti jaunimo neformaliojo ugdymo principais, skatinančiais aktyvų jaunimo įsitraukimą į veiklą, mokymąsi iš patirties ir atvirumą. Ši metodika atitinka neformaliojo ugdymo tikslus, apibrėžtus Lietuvos Respublikos jaunimo politikos pagrindų įstatyme: neformaliojo ugdymo yra siekiama ugdyti sąmoningą asmenybę, sugebančią atsakingai ir kūrybingai spręsti savo ir bendruomenės problemas, būti aktyvia visuomenės nare, turinčia būtinas kompetencijas laimingam gyvenimui kurti (Jaunimo politikos pagrindų įstatymas, 2003). Leidinyje „Kalbėkimės“ pateikti užsiėmimai skatina jaunuolius atvirai nagrinėti reikšmingus su alkoholio vartojimu susijusius klausimus, sąmoningai vertinti savo elgesį, mokytis savarankiškai spręsti problemas ir lavinti kritinio mąstymo įgūdžius. Šioje medžiagoje pateikiamos ne tik specifinės žinios ir nuostatos, susijusios su alkoholio vartojimo prevencija, bet ir užduotys, padedančios lavinti vertingus gyvenimiškus įgūdžius, formuoti sveiką, sėkmės lydimą

asmenybei. Siekiant šių tikslų ir norint tinkamai taikyti čia aprašytus metodus, svarbu vadovautis pagrindiniais neformaliojo ugdymo principais, sudaryti kritiniam mąstymui ugdyti palankias sąlygas.

Specifinė aplinka. Neformalusis ugdymas vyksta specifinėje aplinkoje, kuriai būdinga tam tikra autonomija (atskirumas), kad jaunimas galėtų saugiai eksperimentuoti, išbandyti save be didesnio pavojaus pakenkti sau ir aplinkiniams (Gailius ir kt., 2013). Dauguma šiame leidinyje aprašytų užsiėmimų reikalauja skirti dėmesio tokiai ugdymo aplinkai. Ji suprantama ne tik kaip fizinė erdvė – patalpos, kuriose būtų saugu ir patogiu aktyviai veikti, bet ir kaip tinkama psichologinė aplinka, kurioje sudaromos sąlygos atvirai reikšti nuomonę, saugiai dalytis idėjomis nebijant būti netinkamai įvertintam ar išjuoktam. Kuriant palankią ugdymo aplinką būtinas ne tik vadovo (mokytojo), bet ir visų grupės narių įsitraukimas ir tarpusavio pagarba. Pagarba ir atvirumas nuomonėms, išsakomoms grupėje, taip pat yra viena iš svarbiausių aplinkos sąlygų siekiant ugdyti kritinį mąstymą (Penkauskienė, 2001).

Aktyvus ir savanoriškas jaunimo dalyvavimas ugdymo(si) procese. Neformaliojo ugdymo procese dalyvaujantys asmenys rezultatų pasiekia pirmiausia aktyvumu. Aktyvumas skatinamas skiriant laiko asmeniniam patyrimui suvokti ir atskleisti; jei reikia, kuriant dirbtines situacijas naujam patyrimui įgyti; teikiant teorinę medžiagą aktyviam aptarimui (Gailius ir kt., 2013). Visuose šiame leidinyje aprašytuose užsiėmimuose svarbiausias vaidmuo ir atsakomybė už rezultatus priskiriama patiems jaunuoliams. Dalyviams paliekama laisvė spręsti, kiek aktyviai jie nori įsitraukti į veiklą, kuo pasidalyti. Mokytojas šiuo atveju yra diskusijos moderatorius ir pagalbininkas, bet ne ekspertas. Aktyvus, sąmoningas jaunuolių įsitraukimas į ugdymo(si) procesą, galimybė imtis iniciatyvos ir prisiimti atsakomybę už savo elgesį yra būtini veiksniai lavinant kritinio mąstymo gebėjimus.

Visumos principas. Šis principas reiškia visuminį požiūrį į asmenį, ugdymo tikslus ir darbo metodus; neignoruojami nei jausmai, nei protas, nei fiziologija; kreipiamas dėmesys tiek į asmenį, tiek į grupę, tiek į temą. Ugdymo metu įgytą patirtį siekiama susieti su tikrove. Neformaliojo ugdymo procese derinami emociniai, fiziniai, intelektiniai metodai, užtikrinantys visuminį asmenybės ugdymąsi (Gailius ir kt., 2013). Pasitelkiant leidinyje pateikiamus užsiėmimus alkoholio vartojimo problemą siūloma nagrinėti išsamiau: analizuoti jaunuolių bendravimo įpročius, emocijas, kultūrą, apmąstyti moralines nuostatas ir kitus veiksnius, darančius įtaką jų pasirinkimui. Toks požiūris sudaro galimybę jauniems žmonėms atsiskleisti ir geriau pažinti save kaip asmenybę, suprasti riziką, susijusią su alkoholio vartojimu, ugdytis charakterį ir vertybes, mokytis bendrauti ir atsispirti žalingam aplinkos poveikiui. Emocijos, fiziologinės reakcijos, socialiniai įgūdžiai, patirtis, vertybės ir kitos asmens ypatybės taip pat veikia gebėjimą kritiškai mąstyti, todėl visuminis požiūris yra būtinas siekiant pažinti savo mąstymą ir lavinti mąstymo įgūdžius.

Mokymasis iš patirties. Neformaliojo ugdymo procesas yra grindžiamas patyrimu, kuris įgauna prasmę tik tada, kai yra suvoktas ir įsisąmonintas. Todėl patyrimas yra aptariamas, o padarytos išvados įprasminamos pritaikant jas gyvenime (Gailius ir kt., 2013). Programos „Kalbėkimės“ veikla yra pagrįsta asmeninės patirties ir įsitikinimų aptarimu, refleksija ir skatina jaunuolius savarankiškai daryti reikšmingas išvadas, mokytis iš patirties grupėje. Mokymasis iš patirties, kai naujai įgyta patirtis yra apmąstoma siejant ją su jau turima informacija ir įvertinant šios patirties reikšmę gyvenime, yra ir kritinio mąstymo ugdymo pagrindas. Išankstinių asmens turimų žinių ir patirties iškelimas, naujos informacijos suvokimas ir refleksija sudaro kritinio mąstymo ugdymo proceso visumą, leidžia sąmoningai mokytis iš patirties, pastebėti mąstymo klaidas, jas taisyti, keisti savo mąstymą ir tobulinti kitus būtinus įgūdžius.

Atviras ir neformalus bendravimas. Neformalusis ugdymas yra saugus procesas, kai žmogus gali būti savimi: dalytis gyvenimo patirtimi, atverti savo silpnąsias puses, nebijoti suklysti ir pripažinti savo klaidų. Tam reikalinga atvira ir neformali ugdytojo laikysena (Gailius ir kt., 2013). Tokio neformalaus santykio kūrimas reikalauja sąžiningumo, tiek jaunuolių, tiek ir paties ugdytojo tam tikro atvirumo. Kartu atviras bendravimas sudaro galimybę suaugusiems ugdytojams labiau pažinti jaunuolių gyvenimą ir įpročius, adekvačiai į juos reaguoti ir stiprinti tarpusavio pasitikėjimą. Siūlymas atvirai kalbėtis apie kylančias problemas, nagrinėti nepatogias, bet tikroviškas situacijas, susijusias su jaunuolių laisvalaikiu, kultūra, tarpusavio santykiais, įsitikinimais ir vertybinėmis nuostatomis, yra viena iš didžiausių šios metodikos stiprybių.

Nekonkurencinės aplinkos kūrimas. Neformaliojo ugdymo veikla yra erdvė, kurioje vengiama dirbtinės konkurencinės įtampos. Asmenys yra ne lyginami vienas su kitu, o sukuriama sąlyga patiems įsivertinti savo pasiekimus (Gailius ir kt., 2013). Tai būdinga ir kritinio mąstymo ugdymui. Viena iš kritinio mąstymo sąlygų – nuomonių kaita, tolerancija išsakomoms idėjoms. Keisdami idėjomis ir dalydamiesi patirtimi grupės nariai suvokia, kad ne visada jų nuomonė sutampa su kitų nuomone, tačiau tai anaipol nereiškia, kad šie jos negerbia. Svarbiausias dalykas pokalbiuose ir diskusijose yra pagarba kitų žmonių nuomonei. Užsiėmimai skatina reikšti asmeninę nuomonę ir gerbti kitų nuomonę, moko moksleivius išklausti ir gerbti vienam kitą. Tai padeda puoselėti pagarbaus bendravimo kultūrą. Mąstymas ir idėjos nėra pagrindas konkurencijai, dalyviai neturėtų būti reitinguojami ar kitaip formaliai vertinami už išsakomas idėjas ar nuostatas. Čia taip pat svarbu, kad kiekvienas dalyvis būtų skatinamas įvertinti savo pasirinkimą, mąstymo pokyčius ir pažangą.

Į grupės procesą orientuotas ugdymas(is). Neformaliojo ugdymo srityje grupė suvokiama kaip priemonė, kaip savotiškas visuomenės modelis. Grupė – tai terpė, kurioje jaunuoliai yra skatinami reikšti mintis, dalytis patirtimi, mokytis vieni iš kitų, keisti žalingas nuostatas ir įpročius. Grupėje mokomasi spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe. Grupėje suintensyvėja ir individualus ugdymasis (Gailius ir kt., 2013). Bendradarbiaudami jauni žmonės skatinami aktyviai domėtis supančiu pasauliu, kelti svarbius klausimus, ieškoti atsakymų, kurti savas idėjas, formuoti vertybes, argumentuoti pasirinkimą. Darbas grupėje teikia drąsos, o kartu ir moko pagarbos ir savigarbos, atvirumo ir pasitikėjimo. Visi leidinyje „Kalbėkimės“ pristatomi ugdymo metodai yra išsamiai ir aiškiai aprašyti, pagrindžiamas jų tikslingumas ir nauda. Šie metodai yra adaptuoti pokalbiams alkoholio vartojimo prevencijos tema, juose keliami daugybė tikslingų klausimų ir pateikiama tikroviškų situacijų iš jaunuolių gyvenimo. Dauguma pateikiamų darbo su jaunimo grupėmis metodų (pvz., „Keturių kampų“ diskusijos, „Forumo teatro“ metodai) ugdytojams yra gerai žinomi ir plačiai taikomi neformaliojo ugdymo procese lavinant įvairius socialinius įgūdžius.

Kritinio mąstymo ugdymas

Metodiniame leidinyje pristatomų užsiėmimų struktūra atitinka svarbiausius kritinio mąstymo ugdymo proceso etapus. Šie ugdymo proceso etapai sudaro sąlygas savarankiškam ir nepriklausomam mąstymui atsiskleisti ir jam lavinti.

Žadinimas – tai pirmas šio proceso etapas, jame skatinamas aktyvus dalyvių įsitraukimas į veiklą. Žadinimo etape tarsi iš miego budinamos jaunuolių jau turimos žinios, asmeninės patirtys ir nuostatos, susijusios su nagrinėjama tema. Kiekvieną užsiėmimą rekomenduojama pradėti aktualiais klausimais, pavyzdžiui: „Kas yra geras vakarėlis?“, „Kodėl žmonės geria alkoholį?“ Jie atskleidžia individualią jaunuolių patirtį, kuri yra tolesnio mokymosi pagrindas. Šis etapas kelia dalyvių susidomėjimą, padeda asmeniškai įsitraukti ir motyvuoja tolesniam mokymuisi.

Prasmės suvokimas – tai susidūrimas su naujomis žiniomis, kitų grupės narių elgesiu, nuomone ir patirtimi. Šioje pakopoje dalyviai gali diskutuoti grupėmis, vaidinti įvairias situacijas, atlikti užduotis ar imtis kitokios veiklos ir taip nuodugniau susipažinti su nagrinėjama tema klausimais. Taip lavinami gebėjimai priimti informaciją, išklausti kitus, suprasti kitokią nuomonę, jaunuoliai skatinami kritiškai įvertinti savo išankstines nuostatas.

Refleksija (apmąstymas) – tai paskutinė ir svarbiausia kiekvieno užsiėmimo dalis. Šioje pakopoje naujos žinios ir patirtys yra apmąstomos siejant jas su anksčiau asmens įgytomis žiniomis ir nuostatomis. Kiekvienas užsiėmimas baigiamas pagrindinių klausimų apmąstymu ir diskusija, kuri padeda jaunuoliams suvokti svarbiausius išmoktus dalykus ir geriau suprasti jų reikšmę gyvenime. Per knygoje pateiktus grupinius užsiėmimus, paremtus trijų pakopų metodika, bus kuriamos palankios sąlygos kritinio mąstymo įgūdžiams lavinti (Bakonis ir kt. 2014).

Ši metodika padės efektyviau dirbti su jaunais žmonėmis ugdant jų pasitikėjimą savimi, gebėjimą daryti sprendimus ir paskatins pasirinkti sveiką, nei jiems, nei aplinkai nekenksmingą gyvenimo būdą.

Leidinio „Kalbėkimės“ tikslai

Metodiniame leidinyje „Kalbėkimės“ pristatoma medžiaga, skirta neformaliajam jaunimo ugdymui alkoholio vartojimo prevencijos ir socialinių įgūdžių ugdymo tema. Leidinyje pateikiama daug įvairių pratimų, kuriuos galima panaudoti organizuojant jaunimo grupių susitikimus, įvairius renginius, mokymus ir kitą ugdymo veiklą. *Leidinio „Kalbėkimės“ tikslas – paskatinti jaunuolius apmąstyti kasdienes situacijas, kritiškai jas įvertinti, atsispirti neigiamam aplinkinių spaudimui ir rinktis sveiką gyvenimo būdą.* To siekiama aptariant su alkoholio vartojimu susijusią riziką, apmąstant alkoholio poveikį asmens sveikatai ir visuomenei ir įvertinant konkrečias jaunuolių išgyventas situacijas. **Metodika „Kalbėkimės“ pripažįsta, kad jaunuoliai, taip pat ir nepilnamečiai, jau turi įvairių patirčių, susijusių su alkoholio vartojimu, todėl svarbu apie jas atvirai kalbėtis. Programa padeda geriau suprasti jaunuolių išgyvenimus, įvertina realią jų patirtį ir skatina savarankišką mąstymą bei atsakingą sprendimų priėmimą.**

Pratimų lygiai

Žmonių santykis su alkoholiu yra labai skirtingas. Dalis jų renkasi visišką abstinenciją, kiti vartoja alkoholį tik ypatingomis progomis ar per šventes, dar kiti – reguliariai girtauja ar tampa priklausomi. Nors įvairių žmonių alkoholio vartojimo įpročiai skiriasi, jaunimui svarbu gerai suprasti, kokią riziką kelia alkoholio vartojimas ir kokie galimi to vartojimo padariniai. Jaunimo patirtys, susijusios su alkoholio vartojimu, taip pat labai įvairios, jos priklauso tiek nuo jaunuolių amžiaus ar individualių savybių, tiek nuo kultūros ir aplinkos, kurioje jie gyvena. Skirtinga patirtis lemia skirtingą jaunuolių imlumą įvairiems argumentams ir metodams. Siekiant užtikrinti, kad kiekvienam individui būtų perduoti tinkami signalai, ugdymas turi būti pritaikytas prie konkrečių asmens gyvenimo aplinkybių. Todėl metodiniame leidinyje „Kalbėkimės“ pristatoma veikla yra suskirstyta į tris lygius, atitinkančius skirtingą jaunuolių patirtį. Taip siekiama atskleisti konkrečias jaunų žmonių patirtis ir įvertinti realias situacijas, su kuriomis jaunuoliai susiduria gyvenime. Šie lygiai yra tik gairės, padėsiančios struktūrinti ugdymo veiklą, tačiau kiekvienas ugdytojas gali pats spręsti, kokie pratimai ir koks jų eiliškumas bus tinkamiausias dirbant su konkrečia jaunimo grupe.

Parengiamasis lygis

Šis lygis yra skirtas informacijai apie tikrąją jaunuolių patirtį, susijusią su alkoholio vartojimu, surinkti. Pratimai sudaryti taip, kad padėtų pažinti jaunuolių nuostatas, alkoholio vartojimo įpročius, o tai leistų jums pasirinkti atitinkamo lygio pratimus.

I lygis

Šis lygis yra pritaikytas jaunuoliams, kurie nėra vartoję alkoholio arba yra tik jo ragavę. Čia pateikiami užsiėmimai pirmiausia skirti jaunų žmonių pasitikėjimui savimi skatinti. Šio lygio pratimuose nagrinėjamos bendraamžių spaudimo ir draugystės temos, tai turėtų išmokyti jaunimą drąsiai pasakyti „ne“.

II lygis

Šis lygis yra pritaikytas jaunuoliams, kurie yra bandę gerti alkoholio. Šio lygio pratimai taip pat yra skirti pasitikėjimui savimi skatinti, tačiau yra labiau orientuoti į problemų ir rizikos, susijusios su alkoholio vartojimu, nagrinėjimą. Todėl užsiėmimai yra labiau orientuoti į tokius klausimus: „Kodėl vieni žmonės pradeda gerti alkoholį, o kiti – ne?“, „Kaip pradeda vartoti alkoholį?“, „Kokie pavojai kyla apsivaigus nuo alkoholio ir kaip žmonės reaguoja šiose situacijose?“

III lygis

Šis lygis yra pritaikytas jaunuoliams, kurie reguliariai girtauja. Pratimai skatina jaunos žmones aktyviai ieškoti informacijos ir diskutuoti apie alkoholio vartojimo prevenciją. Jie apima klausimus apie alkoholio daromą žalą, mokinių mokymąsi vieniems iš kitų, nepriimtina alkoholio vartojimą, teisės aspektus, eismo saugumą, kūno bei sveikatos priežiūrą ir diskusijas apie pačių jaunuolių surinktą informaciją.

Pratimų struktūra

Visų pratimų pristatymo struktūra yra tokia pati. Pateikiame trumpą pratimų struktūros ir antraščių reikšmių paaiškinimą:

Trumpi faktai. Glaustoje įžangoje nurodoma informacija apie užsiėmimo trukmę, medžiagą, pasirošimą ir tikslą.

Darbo metodai. Pateikiama patarimų dėl mokomųjų darbo metodų, taikomų atliekant užduotis.

Įžanga. Išsamesnis pratimo uždavinio, apimties ir tikslo nagrinėjimas.

Eiga. Aprašomas pratimo atlikimas žingsnis po žingsnio.

Pastabos. Pasiūloma papildomos medžiagos, reikalingos užsiėmimo vadovui, kad pratimas būtų atliktas kokybiškai ir išsamiai.

Tolesni veiksmai. Pateikiama patarimų, ką daryti baigus pratimą.

Dalyviams skirta medžiaga. Tai užsiėmimo dalyviams skirta papildoma medžiaga, tokia kaip faktai, straipsniai ir istorijos, klausimų anketos ir kitokia informacija, reikalinga grupiniams pratimams ir diskusijoms.

Metodinės medžiagos apžvalga

Leidinyje pateikiami pratimai yra pagrįsti asmenybės ir socialine psichologija bei jaunimo neformaliojo ugdymo principais. Daugiausia dėmesio skiriama siekiant išmokyti jaunuolius išlikti kritiškais situacijose, kur susiduriama su alkoholio vartojimu: rinktis elgesio modelius, leidžiančius atsispirti socialiniam spaudimui ir bendraamžių įtakai, taip pat mokytis atsakyti alkoholio. Kiek tik įmanoma, stengiamasi išvengti pamokslavimo ir bauginimo.

Čia taikomi ugdymo metodai padeda jauniems žmonėms įsivertinti vertybes, skatina bendravimą ir neformalias diskusijas grupėmis. Vadovo tikslas diskusijose – laikytis santūriai ir sudaryti sąlygas atviram jaunų žmonių bendravimui. Taip sukuriamas geriausias klimatas jaunuoliams aiškintis, analizuoti ir diskutuoti nagrinėjama tema.

Dalis jaunuolių jau mokykloje pradeda vartoti alkoholį, o kiti su tuo susiduria palyginti mažai. Todėl metodika „Kalbėkimės“ sudaryta taip, kad ją būtų galima lengvai pritaikyti prie įvairių situacijų dirbant su labai skirtingomis jaunimo grupėmis.

Vertybių įsivertinimas ir grupiniai pratimai

Vertybių įsivertinimo pratimuose nėra teisingų atsakymų. Kiekvienas žmogus turi teisę į savo nuomonę ir vertybes. Pratimai yra skirti dalyvių sąmoningumui padidinti vertinant savo vertybines nuostatas atitinkamais klausimais. Dėl to yra svarbu, kad darant pratimą vadovas užimtų neutralią poziciją ir nekritikuotų jaunuolių dėstomos nuomonės, net jei ji pasirodytų netinkama. Žinoma, asmeniniai išpuoliai ir patyčios grupėje neleistini. Stenkitės užduoti tolesnius klausimus, kad dalyviai galėtų pagrįsti savo poziciją. Taip pat leiskite jaunuoliams, turintiems priešingą nuomonę, užduoti klausimus vienas kitam ir padiskutuoti tarpusavyje. Jūsų, kaip vadovo, užduotis imtis diskusijos moderatoriaus vaidmens ir kurti jai palankų klimatą.

Skirtingos pratimų formos padeda struktūrinti mintis, pristatyti kitiems savo požiūrį ir vertybes ir taip pasiruošti išsamesnei diskusijai. Daugelis klausimų, susijusių su morale, tikėjimu, etika, ideologija, prietarais ir seksualumu, neturi akivaizdžių ir paprastų atsakymų. Todėl „Kalbėkimės“ pratimų tikslas yra paskatinti jaunimą mąstyti savarankiškai ir užimti tvirtą poziciją įvairiais klausimais. Kartais tam užtenka tik padrąsinti žmogų išsakyti savo nuomonę. Tolesnis mokymasis reikšti savo nuomonę ir mintis yra svarbus ruošiantis dalyvauti visuomenės gyvenime. Be to, reikia padėti jaunimui tobulinti klausymo įgūdžius, skatinti suprasti vieniems kitus. Dažnai vertybių įvertinimo diskusijos baigiasi atviru konfliktu. Todėl diskusijos moderatoriui svarbu būti atidžiam ir padėti dalyviams diskutuoti kultūringai. Kartais diskusijų dalyviai tiesiog natūraliai prieina aklavietę, kai nuomonės išsiskiria ir konfliktas yra neišvengiamas. Nereikėtų stengtis neigti šiuos nesutarimus ar juos užglaistyti. Verčiau stenkitės išryškinti, pripažinti ir išsiaiškinti šio konflikto ypatybes, nes jos turi įtakos mokymuisi. Visų pirma, konfliktams grupėje turi būti suteiktas tinkamas statusas – kaip natūraliam darbo grupėje ir vertybių nagrinėjimo etapui.

Išklausymas ir bendravimas

Pokalbiuose ir diskusijose pagrindinis dalykas yra pagarba kitų žmonių nuomonei. Pagarba kito teisei turėti kitokią nuomonę – būtina dialogo sąlyga. Taigi atliekant leidinyje aprašytus pratimus būtina sukurti erdvę skirtingoms nuomonėms pristatyti, tikrinti ir palyginti jas vadovaujantis tolerancijos principais. Reikia suprasti, kad nuomonių skirtumai ir argumentų įvairovė pagyvina diskusiją, leidžia geriau pažinti kitus žmones ir savo pačių nuostatas.

Kai kurie klausimai ir pozicijos yra labai jautrūs ir dalyviams gali būti sunku išsakyti savo tikrą nuomonę. Dėl šios priežasties labai svarbu grupėje sukurti saugią atmosferą ir pasirūpinti, kad visi jos nariai jaustų pasitikėjimą. Tai nėra testas ar egzaminas. Tai – diskusija ir visa jos esmė yra dalijimasis nuomonėmis, o ne jų vertinimas kaip teisingų ar klaidingų.

Jūsų, kaip diskusijos vadovo, užduotis yra skatinti bendravimą ir palaikyti diskusijos eigą. Pajutus, kad diskusija sunkiai juda ar silpsta, būtina parūpinti jai šiek tiek „kuro“. Tai lengviausia padaryti užduodant naujus klausimus ar pereinant prie kitų metodų, kuriuos rasite aprašytus leidinyje.

Grupės svarba

Mokyklos klasė ar sporto klubas dažnai yra visuomenės atspindys. Šias grupes sudaro asmenys, gyvenantys pačiomis įvairiausiomis šeiminiėmis ir socialinėmis aplinkybėmis. Visi šie žmonės turi

savų patirčių ir nuomonių, o jos gali diskusiją papildyti svarbiais aspektais – religinių įsitikinimų, kultūros, migracijos patirties, socialinių aplinkybių, lyties, pomėgių ir t. t. Čia išryškėja daugybė skirtumų, kurie gali būti naudingi diskusijoje.

Mokyklos, organizacijos, klubai ir komandos taip pat susikuria savų elgesio modelių. Šiose grupėse labai greitai nariams priskiriamos atitinkamos „etiketės“ ir vaidmenys. Pavyzdžiui, mokykloje vieni laikomi moksluokiais, kiti – sportininkais, lyderiais ir t. t. Vieni yra triukšmadariai, kiti – tyleniai, nutildyti ar įbauginti. Norint, kad diskusija apie vertybes būtų sėkminga, įsišakniję modeliai ir stereotipai turi būti suardyti.

Amžiaus įtaka

Kitas aspektas, kurį reikėtų įvertinti, yra tas, kad jauni žmonės (paaugliai) dažnai linkę į daugelį dalykų žvelgti dichotomiškai, t. y. klausimai konfliktinėse situacijose dažnai įgyja „juodą“ arba „baltą“ atspalvį. Viskas yra dalijama į du priešingus poliūs: teisinga arba klaidinga, kvaila arba protinga, patrauklu arba bjauru, gerai arba blogai. Todėl svarbu išvengti tokio tipo argumentavimo ir užduoti tolesnius klausimus, skatinančius išsamiau apmąstyti ir įvertinti nagrinėjamą situaciją.

Derėtų atsižvelgti ir į dar vieną paplitusį reiškinį – jaunimas kartais nori aiškių nurodymų ir, diskusijai vykstant, iš jūsų, kaip vadovo, gali tikėtis galutinio paaiškinimo ar sprendimo. Čia susiduriama su akivaizdžiu pavojumi: klasė ar grupė tampa „prisiekusiaisiais“, vertinančiais kitų jaunuolių vertybes, o jums priskiriamas „teisėjo“ vaidmuo ir laukiama iš jūsų „teisingų“ atsakymų. Tokios situacijos reikėtų vengti, todėl svarbu, kad jūs ir diskusijos dalyviai aiškiai susitartumėte dėl diskusijos taisyklių.

Grupinių diskusijų organizavimas

Dalyvavimas grupės diskusijose padeda jauniems žmonėms susipažinti su kitomis nuomonėmis, plėsti akiratį, geriau suprasti, ką mano ir jaučia kiti, kaip jie reiškia savo mintis. Be to, gebėjimas dalyvauti grupės diskusijose yra vertingas gyvenimo įgūdis, kurį galima lavinti. Diskusijoje išmokstama aktyviai klausytis, išgirsti ir priimti kitus asmenis, savarankiškai reikšti mintis, išdrįsti užimti poziciją grupės akivaizdoje ir spręsti nesutarimus. Šie gebėjimai ir nuostatos yra itin svarbūs jaunuoliams, kad jie galėtų aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime, sėkmingai dirbti įvairius darbus. Dauguma šiame leidinyje pristatomų užduočių pasitelkia grupės diskusijas kaip svarbiausią mokymosi metodą. Plačiau apie grupės diskusijų organizavimo ypatumus, valdymą ir vadovo (moderatoriaus) vaidmenį skaitykite skyrelyje „Patarimai diskusijų moderatoriui“.

Įvairūs metodai

Leidinio „Kalbėkimės“ pagrindą sudaro keli svarbiausi darbo grupėmis metodai. Jie padeda paskatinti dalyvių aktyvumą, sužadinti jų patirtį ir iškelti diskusijoms svarbius klausimus bei situacijas. Toliau pateiktas glaustas dažniausiai pratimuose taikomų metodų aprašymas.

Keturi kampai. Taikydamas šį metodą, vadovas pateikia grupei keturias alternatyvas konkrečioje situacijoje. Pavyzdžių šiam pratimui galite paimti iš kasdienio gyvenimo, laikraščių straipsnių, grupės patirties ir t. t. Situacijos pavyzdys galėtų būti toks: „*Vartojant alkoholį blogiausias dalykas yra...*“:

- 1) *Tai, kad gali būti nubaustas.*
- 2) *Tai, kad gali tapti alkoholiku.*
- 3) *Tai, kad alkoholis kenkia sveikatai.*
- 4) *Atviras kampas: tai... (kita pačių dalyvių pasiūlyta alternatyva).*

Kiekvienai iš alternatyvų paskirkite po patalpos kampą. Paprašykite kiekvieno dalyvio pažymėti popieriaus lapelyje, kurią alternatyvą pasirenka. Popieriaus lapeliai bus panaudoti kaip patalpos

„žemėlapis“. Šio metodo taikymas apsunkina bendraamžių spaudimo įtaką, dėl kurios visi galėtų pasirinkti tą kampa, kuris atspindi daugumos nuomonę. Pažymėję savo atsakymus, visi eina į tą patalpos kampa, kuris atspindi jų nuomonę. Sudarykite sąlygas dalyviams tarpusavyje aptarti priežastis, kurios paskatino juos pasirinkti tą konkretų kampa. Tuomet inicijuokite diskusiją tarp skirtingų kampų. Atliekant pratimą svarbu pasiteirauti, ar kas nors, išklauses aplinkinių nuomonę, norėtų pereiti į kitą kampa.

Karštoji kėdė. Šis pratimas yra atliekamas taip: visi dalyviai ir užsiėmimo vadovas susėda ratu ant atskirtų kėdžių. Vadovas skaito iš anksto parengtus teiginius, o dalyviai turi juos įvertinti. Tie, kurie sutinka su perskaitytu teiginiu, turi atsistoti ir pasikeisti vietomis (perbėgti ant kito atlaisvintos kėdės). Tie, kurie nesutinka su išsakytu teiginiu, lieka sėdėti vietoje. Vadovas sėdi ant savo kėdės per visą užsiėmimą. Dalyviams pasikeitus vietomis vadovas gali paprašyti sprendimą trumpai pakomentuoti.

Gali atsitikti taip, kad jaunimas nerodys susidomėjimo ir liks sėdėti savo vietose. Tokiu atveju vadovas gali pakeisti teiginį priešingu arba paprašyti, kad vietomis pasikeistų nesutinkantys su teiginiu. Tai padėtų pažadinti grupę aktyvesniam darbui. Pratimas labai tinka, jei norima šiek tiek išskaidyti grupę, kurioje draugai yra linkę laikytis kartu.

Vienas iš „Karštosios kėdės“ pratimo pranašumų yra tas, kad dalyviai privalo fiziškai pademonstruoti savo poziciją ir požiūrį. Jaunuoliams gali būti ne visuomet lengva pagrįsti ar paaiškinti savo pasirinkimus, tačiau svarbu, kad jie parodo, ką mano. Mokymasis užimti tam tikrą poziciją kitų asmenų akivaizdoje yra svarbus demokratinio ugdymo proceso elementas. Prieš pradėdant pratimą svarbu sutarti su grupe, kad dalyviai ir vadovas nevertins vieni kitų pasirinkimų. Vėliau, baigiant pratimą, galima pradėti diskusiją tais klausimais, kurie dalyviams labiausiai rūpi.

Pradėti pratimą reikėtų nuo paprastesnių teiginių, kurie būtų daugeliui suprantami ir emociškai lengvesni, o vėliau laipsniškai įtraukti vis sudėtingesnius teiginius. Prieš darbą vadovui pravartu šiuos teiginius susirašyti, kad per užsiėmimą galėtų skirti daugiau dėmesio dalyvių reakcijoms ir elgesiui.

Forumo teatras. Tai specialus vaidinimas, sukurtas konfliktams ir kitoms situacijoms, su kuriomis susiduria jaunimas, suvaldyti. Trumpai tariant, šiose scenose vaidina jaunuoliai ir užsiėmimo vadovas, šis įsitraukia į veiksmą ir keičia jo kryptį ar galbūt netgi provokuoja vaidinančiuosius. Metodo pradininku laikomas brazilų režisierius ir visuomenininkas Augustas Boalas, jis pasiūlė „Forumo teatro“ metodą visuomenei aktualioms problemoms nagrinėti ir spręsti. Šis teatras ypatingas tuo, kad žiūrovai čia tampa aktoriais ir vaidinimas neturi iš anksto numatytos pabaigos, jis nuolat keičiamas pagal žiūrovų pageidavimus ir pasiūlymus.

Pagrindinė „Forumo teatro“ prielaida yra ta, kad bet kokioje situacijoje jaunuolis turi įvairių pasirinkimo variantų, tačiau jo pasirinkimas gali būti nulemtas ar stipriai veikiamas išorinių veiksnių. Tikslas yra pamėginti užkirsti kelią bendraamžių spaudimui ir išryškinti asmeninio pasirinkimo galimybes. „Forumo teatro“ metodas siekia pasyvius žiūrovus paversti aktyviais dalyviais ir suteikti jiems svarbų vaidmenį vaidinamoje situacijoje. Pratimu norima pabrėžti, kad žmonės turėtų praktikuotis ruošdamiesi realaus gyvenimo situacijoms ir pasirengti ateičiai taip, kad pajėgtų užimti tvirtą poziciją ir daryti įtaką įvairiose situacijose.

„Forumo teatras“ – tai trumpi vaidinimai ar etiudai, kurie nagrinėja problemines situacijas, tokias kaip bendraamžių spaudimas, patyčios, susvetimėjimas, draugystės problemos ir t. t. „Forumo teatro“ vaidinimas pirmiausia turėtų būti surepetuotas, o tuomet suvaidintas priešais klasę. Vėliau etiudas turėtų būti suvaidintas dar kartą nuo pradžių. Per antrą vaidinimą tie, kurie nori, gali pasakyti „stop!“ ir įsiterpti, kad pakreiptų / pakeistų vaidinamą situaciją.

Vaidinant etiudą vadovas yra vadinamas Džiokeriu. Jis paaiškina taisykles ir stengiasi paskatinti

įvairius sprendimus. Jis taip pat turi teisę vaidinti, keisti vaidmenis ir provokuoti. Svarbu, kad situacijoje atsirastų keli alternatyvūs sprendimai.

Po kiekvieno etiudo ar baigus „Forumo teatro“ vaidinimą vadovas su dalyviais turėtų aptarti toliau išvardytus dalykus:

- Kaip jaučiamasi, kai patiriamas bendraamžių spaudimas?
- Kaip jaučiamasi, kai bendraamžių spaudimas naudojamas prieš kitą?
- Kaip jaučiamasi, kai „engiamasis“ pakeičia strategijas?
- Kokių atradome būdų, kaip išvengti engimo?
- Ko išmokome iš šio pratimo?

„Forumo teatras“ nėra vaidinamas tučtuojau. Pirmiausia grupėje turi atsirasti saugumo ir atvirumo jausmas. „Keturių kampų“ ir „Karštosios kėdės“ pratimai yra svarbūs pirminiam pasirengimui.

Svarbus „Forumo teatro“ aspektas yra tas, kad jis turi būti realistiškas – jokio išankstinio modeliavimo. Vaidinamos situacijos turėtų būti tikėtinos ir paremtos asmenine patirtimi. Siekdami tai užtikrinti, leiskite mažoms grupelėms sukurti etiudus, paremtus realaus gyvenimo situacijomis. Reikėtų išaiškinti dalyviams, kad situacija turi įtraukti „engiamojo“ ir „engėjo“ vaidmenis.

Pastabos vadovui. Pasitelkiant vaidinimą, kaip patirtinio mokymosi priemonę, verta atkreipti dėmesį į kelias pastabas:

Pasirengimo svarba. Pasiruošimo vaidinimui dalis gali lemti vélesnį dalyvių įsitraukimą patyrimo ir refleksijos etape. Siekiant kuo atidesnio jaunuolių dalyvavimo, vaidinamas situacijas verta kiek įmanoma suasmeninti – iki dalyviams aktualių ar galbūt jau patirtų situacijų. Tai galima padaryti tinkamai suplanavus diskusiją, vedančią prie vaidinimo. Diskusijos klausimai turėtų pereiti nuo bendrinių, neįpareigojančių (pvz.: „Kaip manote, kodėl žmonės renkasi vartoti psichoaktyvias medžiagas?“) iki asmeninę poziciją pažyminčių (pvz.: „Kokias psichoaktyvių medžiagų vartojimo patirtis pastebite savo aplinkoje?“, „Kaip reaguojate / reaguotumėte į jūsų artimųjų pasirinkimą vartoti psichoaktyvias medžiagas?“, „Kokioje situacijoje alkoholio vartojimas jums atrodo tinkamas / netinkamas?“, „Kokia yra jūsų asmeninė patirtis, susijusi su alkoholio vartojimu?“ ir pan.). Klausimus vykstant diskusijai būtina adaptuoti atsižvelgiant į žinomą ar numanomą dalyvių patirtį, tarpusavio pasitikėjimą, pasitikėjimą jumis, iniciatyvumą ir poreikius.

Pasirengimo metu taip pat raginame pasitelkti įvairių priemonių, kuriančių nuotaiką, vaidmenį ir aplinką (pvz.: įvairūs drabužiai, kepurės, aksesuarai, namų buities priemonės ir pan.). Jei specialiu priemonių neturite, paraginkite užsiėmimo dalyvius naudoti visas juos supančias priemones ir jomis dalytis, o norintieji savo vaidmenį gali užsirašyti ant lipuko, kad būtų aiškiau.

Atsakomybė. Nepamirškite, kad vaidinimas priklausys nuo pačių dalyvių įsitraukimo, pasitikėjimo kitais, nusiteikimo, todėl vaidinimo sėkmė – bendra visų dalyvių atsakomybė. Vaidinimas taip pat neturėtų tapti „atsiskaitymu“ užduoties vadovui. Vaidinimas neturi teisingų ar klaidingų variantų. Jo nauda labiausiai priklauso nuo informacijos, sukauptos vaidinant, aptarimo – refleksijos.

Refleksija – svarbiausia užsiėmimo dalis. Rinkdamiesi užduotį, kurioje taikomas „Forumo teatro“ metodas, apsvarstykite, ar vėliau turėsite pakankamai laiko vaidinimui aptarti, nes būtent šioje dalyje dalyviai turi galimybę atkreipti dėmesį, įsivardyti ir įvertinti per užsiėmimą įgytą patirtį. Refleksijai ypač svarbu paskirti ne mažiau (o dar geriau – daugiau) užsiėmimo laiko nei vaidinimui. Refleksijos metu būtina apžvelgti užsiėmimo apraše pateiktus klausimus, kurie galbūt nukreips tolesniems veiksams ar net išprovokuos bendrą grupės diskusiją. Siūlome klausimus išdėstyti taip, kad jie vestų nuo bendrinių (apie kitų asmenų turimas patirtis, kultūrinius skirtumus atitinkamos temos atžvilgiu) iki asmeninę poziciją ar net patirtį nurodančių. Taip sukursite patogesnę erdvę atsiskleisti ir pasidalyti įžvalgomis. Vis dėlto klausimų eiliškumas priklauso nuo grupės turimos patirties, atvirumo, pasitikėjimo kitais patalpoje esančiais žmonėmis ir kitų ne visada aiškių priežasčių, todėl verta būti lankstiems.

Užduotys, atliekamos grupelėmis

Užduotims, kurioms atlikti dalyviai suskirstomi į mažesnes grupes, verta išnaudoti pačių dalyvių pomėgius. Pavyzdžiui, norint jaunuolius suskirstyti į tris grupes, dar prieš veiksmą atsitiktine tvarka klauskite dalyvių, kokias daržoves jie mėgsta. Sužinojus trijų užsiėmimo dalyvių mėgstamas daržoves galima prašyti visus išsiskaičiuoti paėliui pagal išvardytas daržoves ir susėsti drauge su „savo daržovėmis“.

Dar labiau sustiprinsite dalyvių įsitraukimą ir geriau juos pažinsite klausdami apie juos dominčią veiklą. Pavyzdžiui, norint grupės narius suskirstyti į keturias mažesnes grupes, galima atsitiktine tvarka keturių jaunuolių paklausti: „Kokia veikla šiuo metu tave labiausiai domina?“ Sužinojus keturias (ar tiek, kiek tuo metu reikia grupelių) veiklos rūšis, galima prašyti visų išsiskaičiuoti pagal tų veiklos rūšių pavadinimus. Taip pat pomėgius atitinkančiai veiklai galite skirti tam tikrus erdvės kampus ir dalyvius kviešti užimti atitinkamą kampą savarankiškai, tačiau reiktų nurodyti tam tikrą galimų asmenų skaičių kiekviename kampe. Verta atkreipti dėmesį, kad jaunuoliams leidžiant laisvai pasirinkti atitinkamą poziciją kyla grėsmė, jog šie susigrupuos pagal asmeninius ryšius.

Patarimai diskusijos moderatoriui

Organizuojant diskusijas jaunimo grupėje, iš pradžių vertėtų atkreipti dėmesį į kelias svarbias rekomendacijas diskusijų vadovui (moderatoriui). Jos padės tinkamai pasirengti ir vesti diskusiją jaunimo grupėje.

Prieš diskusiją:

Grupės taisyklės. Prieš pradėdami kiekvieną diskusiją, svarbu su dalyviais susitarti dėl pagrindinių bendravimo grupėje taisyklių. Bendros taisyklės padeda išsiaiškinti lūkesčius, puoselėti pagarbus bendravimo kultūrą, stiprinti pasitikėjimą grupėje ir dalyvių atsakomybę už savo elgesį. Šis patarimas gali atrodyti akivaizdus, tačiau praktikoje dažnai pamirštamas. Bendravimo taisyklių pavyzdžiai:

- Kalbame po vieną.
- Išklausome vienas kitą nepertraukdami.
- Telefonus paliekame už diskusijos ribų.
- Pradedame ir baigiame diskusiją sutartu laiku.
- Visi turime teisę pasisakyti (ir nepasisakyti).
- Gerbiame vieni kitus (čia verta plačiau aptarti grupėje, ką konkrečiai dalyviams reiškia tarpusavio pagarba).

Būtų gerai, jeigu taisyklės būtų formuluojamos teiginiais, o ne neiginiais (pvz., „Ateiname sutartu laiku“, užuot sakius „Nevėluojame“). Šitaip išreiškiame pageidaujamą elgesį, užuot akcentavę netinkamus ir draudžiamus dalykus.

Pagarba nuomonių įvairovei. Diskusija yra demokratiškas procesas, kuriame visi turi turėti teisę pasisakyti ir būti išgirsti. Tai yra būtina sąlyga, kad grupės diskusija padėtų jaunuoliams atsiskleisti, mąstyti ir lavinti bendravimo įgūdžius. Užsiėmimo pradžioje svarbu su dalyviais susitarti, kad diskusijoje nėra tinkamos ir netinkamos nuomonės, teisingų ar klaidingų atsakymų į užduodamus klausimus. Visų dalyvių nuomonė yra verta pagarbos ir išlausymo. **Kita vertus, pagarbos nuomonės principas anaipol nereiškia, kad visi dalyvių įsitikinimai yra vienodai teisingi.** Dalyviai gali laikytis įvairiausių klaidingų, nepagrįstų įsitikinimų ar stereotipų, kurie gali būti žalingi, kelti problemų jiems ir aplinkiniams. Atvira diskusija sudaro sąlygas šiuos įsitikinimus pastebėti, apmąstyti ir keisti. Vadovo vaidmuo – pastebėti klaidingus ar žalingus jaunų žmonių

įsitikinimus, atkreipti į juos dėmesį ir paskatinti tinkamai įvertinti, tačiau nepulti tuoj pat neigti ar kritikuoti išsakytos pozicijos. Užuot sakius: „Tavo nuomonė nieko verta“ arba „Tu neteisybų“, verčiau iš pradžių paskatinti dalyvį patį įvertinti savo poziciją: „Papasakok, kodėl taip manai?“, „Kokių įrodymų (pavyzdžių) galėtum pateikti?“ Paraginimas paaiškinti ar pagrįsti savo poziciją padės atrasti prieštaravimų ir gali paskatinti keisti nuostatas. Jei dalyviai savo pasisakymais reiškia nepagarbą ar įžeidžia kitus grupės narius, reiktų tuoj pat į tai atkreipti dėmesį, paskatinti dalyvius suprasti savo žodžių poveikį kitiems ir prisiimti atsakomybę: „Ar supranti, kad toks pasisakymas gali įžeisti / įskaudinti?“, „Kaip į tokį pasisakymą reaguotų kiti?“, „Ar supranti, kad už tokį pasisakymą / komentarą viešumoje gresia atsakomybė (pvz., teisinė)?“ Jei nepagarbus elgesys kartojasi, negalima to toleruoti, reiktų aiškiai ir griežtai pasakyti, kad toks elgesys nepageidaujamas.

Skirkite pakankamai laiko diskusijai. Norint, kad diskusija skatintų jaunuolius mąstyti, padėtų atsiskleisti ir mokytis, reikia šiai veiklai skirti pakankamai laiko. Pradžioje diskusijos dalyviams gali būti sunku tinkamai reikšti mintis ar atrasti argumentų išsakomai nuomonei, reiktų į tai atsižvelgti ir specialiai neskubinti diskusijos eigos, neskubėti aptarti visus numatytus klausimus. Daugumai diskusijų grupėse būdingos tylos pauzės, ilgi pavienių dalyvių pasisakymai ar nukrypimai nuo pagrindinių temų, – visa tai užtrunka. Nieko tokio, jei diskusija iš pradžių nevyksta taip sklandžiai, kaip norėtūsi. Svarbu suprasti, kad bendravimas grupėje yra įgūdis, kuris lavinamas veikiant, ir šis mokymasis taip pat reikalauja pastangų bei laiko. Kad visi grupės dalyviai galėtų įsitraukti į rimtesnę pašnekesį grupėje, tam reiktų numatyti ne mažiau kaip 45 minutes. Programoje pateikiami pratimai padės tinkamai sužadinti dalyvių įsitraukimą (įžanginės užduotys), suplanuoti diskusijos klausimus ir jai pasirengti.

Diskusija:

Aiški tema. Diskusiją grupėje pradėkite suformuluodami temą. Paaiškinkite temos apimtį ir trumpai pristatykite svarbiausius klausimus, kuriais bus diskutuojama. Taip pat paaiškinkite užsiėmimo tikslą ir pateikite aiškias instrukcijas, kad visi suprastų, ką reikės atlikti.

Palaikykite pagrindinę diskusijos kryptį. Laikykites pagrindinės diskusijos temos ir neleiskite dalyviams nukrypti nuo svarbiausių klausimų. Nors svarbu palaikyti pagrindinę diskusijos kryptį, spontaniškos diskusijos taip pat turi būti leidžiamos. Kai diskusijos nukrypsta nenumatyta linkme, vadovui svarbu nuspręsti, ar šis nukrypimas yra reikšmingas nagrinėjamam klausimui, ar grupė prie jo gali grįžti vėliau.

Užduokite atvirusius klausimus. Atvirieji klausimai – tai tokie klausimai, kurie savaime reikalauja išsamesnio atsakymo nei „taip“ arba „ne“. Atvirieji klausimai pradėdami klausiamaisiais žodeliais „kas“, „ko“, „kam“, „ką“, „kuo“, „kur“ ir kt. Šie klausimai padeda sužadinti žmonių mąstymą ir pradėti įdomų bei prasmingą pokalbį. Atsakydami į atvirusius klausimus, dalyviai gali nustebinti įvairiais netikėtais ar neįprastais atsakymais, tai leis jums geriau suprasti, ką jaunuoliai mano ir išgyvena, o patiems dalyviams atsakymai į atvirusius klausimus padės geriau suvokti savo poziciją ir argumentus.

Patarimai, kaip formuluoti klausimus diskusijai:

- Klausimas turi būti aiškus ir glaustas.
- Kiekvienu klausimu klausama vieno konkretaus dalyko.
- Vartokite dalyviams suprantamus žodžius.
- Stenkitės užduoti tokius klausimus, į kuriuos galima atsakyti ne tiesmukai, trumpai, o išsamiai, paaiškinant savo požiūrį.
- Pateikite tokius klausimus, kurie reikalauja remtis patirtimi.
- Atsakius į ankstesnį klausimą, užduokite papildomų klausimų, pasitikslinkite: „Kodėl taip manai?“, „Gal gali papasakoti plačiau?“

Klauskite papildomų klausimų. Leidinyje „Kalbėkimės“ aprašytose užduotyse pateikta daug atvirųjų klausimų, kurie padės planuoti diskusijos eigą ir turinį, tačiau vien šių klausimų neužtenka. Užduodant vien pagrindinius klausimus diskusija tampa formali ir paviršutiniška. Norint labiau suprasti išsakomas mintis ir padėti dalyviams išdėstyti nuomonę, svarbu visuomet užduoti papildomų klausimų. Papildomi klausimai padeda plėtoti diskusiją. Kryptingi papildomi klausimai diskusijai:

Patikslinantys klausimai	Ar tu sakai, kad... ?
	Ką turi omenyje sakydamas... ?
	Kas tau čia svarbiausia?
	Ar teisingai suprantu, kad tu sakai... ?
Klausimai, padedantys išsiaiškinti priežastis ir įrodymus	Ar gali pateikti pavyzdžių, iliustruojančių arba paneigiančių tavo požiūrį?
	Kuo remdamasis tai sakai?
	Kokiais kriterijais remdamasis darai šią išvadą?
	Ar manai, kad šis informacijos šaltinis pakankamai patikimas?
Klausimai, padedantys išsiaiškinti kitus požiūrius ir perspektyvas	Ar gali būti kitokių požiūrių į šį dalyką? Ką kiti apie tai mano?
	Ar gali būti aplinkybių, kai tavo požiūris būtų klaidingas?
	O kas, jeigu kas nors sakys, kad... ?
	O kiti sako, kad... ?
	Ar galėtum pamėginti į šį dalyką pažvelgti iš jų perspektyvos?
Hipotetiniai klausimai, padedantys išsiaiškinti pasekmes	Kokios galėtų būti tokio elgesio pasekmės?
	Ar esi pasirengęs šioms pasekmėms?
	Ką darytum, jei... ?

(pagal Bakonis ir kt. „Rekomendacijos tėvams apie vaikų ir jaunimo kritinio mąstymo ugdymą“, Šiuolaikinių didaktikų centras, 2014)

Kiti klausimai, padedantys valdyti diskusiją:

Įtaigūs klausimai	Ar nebūtų geriau, jei... ? Kaip manai, gal vertėtų... ?	Šio tipo klausimus reikia užduoti atsargiai, nes jie nukreipia „teisingo“ ar pageidaujamo atsakymo link. Tokio tipo klausimus verčiau pateikti, kai norima paskatinti mąstymą, atkreipti dėmesį į klaidingus įsitikinimus ar šiek tiek paprovokuoti dalyvių pasisakymus. Pavyzdžiui: „Kaip manai, gal vertėtų tiesiog leisti draugui spręsti savo problemas pačiam?“, „Kaip manai, gal vertėtų tiesiog kvieisti policiją?“
Atspindintys klausimai	Taigi, tu sakai, kad... (pvz., tikras draugas turėtų padėti bėdai ištikus, net jei tai būtų neteisėta)?	Šie klausimai perteikia perfrazuotą mintį atgal pašnekovui ir padeda geriau ją suprasti.
Nukreipiantys klausimai	Ką kiti apie tai manote? Ar kitiems taip pat pikta dėl... ? Ką drauge galėtume padaryti, kad... ? Kaip kiti atsakytumėte į šį klausimą?	Tai klausimai, kuriais galima nukreipti dalyvių prieštaravimą, pasipriešinimą ar emocinį krūvį nuo vadovo atgal į grupę.

Išlaukite atsakymų. Klausiant sudėtingesnių klausimų, reikalaujančių pamąstyti, reikėtų skirti pakankamai laiko į juos atsakyti. Uždavus klausimą, rekomenduojama mintyse suskaičiuoti iki 10, tik tuomet derėtų klausimą patikslinti ar paraginti dalyvius. Tylos pauzės gali atrodyti nepatogios, tačiau nereikia jų bijoti, o verčiau leisti dalyviams pagalvoti ir išlaukti prasmingų, neskubotų pasisakymų.

Stenkitės įtraukti visus dalyvius. Pasistenkite sudaryti sąlygas kiekvienam pasisakyti ir venkite situacijos, kai diskusijoje dominuoja tik du aktyviausi dalyviai. Siekiant suardyti nuomonių hierarchiją, tokiu atveju galima atlikti „Karštosios kėdės“ pratimą.

Kai dominuoja vienas asmuo. Jeigu dominuoja vienas stiprus dalyvis, gali būti sunku įtraukti visus kitus į diskusiją. Tai ypač pasakytina apie diskusijas jautriais klausimais, kai grupės nariai prisiima skirtingus ir išmokus, įprastus vaidmenis. Dominuojantį asmenį reikėtų mandagiai sustabdyti, padėkoti už išsakytas mintis ir parodyti, kad jas išgirdote, bet reikėtų leisti pasisakyti ir kitiems.

Kai grupėje yra tylinčių. Tyliuosius lengva pamiršti. Vienas iš būdų užkirsti tam kelią – užduoti klausimus asmeniškai ar užmegzti akių kontaktą. Kartais diskusijos dalyvis gali nutilti dėl skubotos ar neapgalvotos pastabos arba dėl to, kad kas nors kitas dominuoja diskusijoje. Tuomet daugelis susigėsta ar pasijunta nepasitikintys savimi ir susilaiko nuo savo nuomonės ar vertybių dėstyto.

Tokiu atveju yra svarbu užduoti klausimus, kurie nieko neišskiria, o išreiškia apibendrintą prielaidą apie galimą žmonių elgesį. Jeigu klausimas yra jautrus ir niekas nediršta prabilti, galite jį pakreipti kitaip: „Kodėl manote, kad sunku diskutuoti šia tema?“, „Ar gali būti, kad žmonės vengia sunkių sprendimų dėl...?“

Klauskite aktyviai. Būkite dėmesingi kalbėtojams – išlaikykite akių kontaktą, stenkitės nepertraukti pasisakymų, padėkokite už pareikštas nuomones ir pateiktus klausimus, stebėkite aplinką: kaip į pasisakymus reaguoja kiti dalyviai, kiek jie dėmesingi ar aktyvūs. Pasitelkite kūno kalbą: atsukite į kalbančiojo pusę, pritariamai palinksėkite ar kitaip parodykite, kad dėmesingai klausotės. Reaguokite į dalyvių pasisakymus: pasitikslinkite, paklauskite ko nors smulkiau ar perfrazuokite išsakytas mintis, parodykite, kad išgirdote, ką jie sako.

Paskatinkite dalyvių įsitraukimą į diskusiją. Suteikite teigiamą grįžtamąjį ryšį dalyviams, įsitraukiantiems į diskusiją: nusišypsokite, padėkokite už išsakytą mintį, perfrazuokite dalyvio pasisakymą ar kitaip parodykite, kad vertinate aktyvų dalyvavimą. Tai padeda kurti draugišką aplinką ir skatina dalyvius aktyviau įsitraukti į diskusiją.

Klausimų eiliškumas priklauso nuo jūsų. Užduoties apraše nurodytas klausimų eiliškumas nebūtinai turi atitikti jūsų vedamos diskusijos eigą. Klausimai gali būti pateikti tokia tvarka, kokią manote esant tinkama jaunuolių grupei, taip pat klausimų eiga priklauso ir nuo diskusijos dalyvių įsitraukimo, natūralių diskusijos krypties pokyčių.

Susilaikykite nuo asmeninių vertinimų. Vadovo asmeninės pozicijos įtaka diskusijoje turėtų būti minimali, norint paskatinti jaunuolius reikšti nuomonę. Klausydami pasistenkite susilaikyti nuo noro asmeniškai vertinti, kritikuoti ar net pritarti pasisakantiems. Šios reakcijos gali daryti įtaką diskusijos eigai ir paskatinti „tinkamus“, socialiai pageidaujamus pasisakymus, siekiant įtikti vadovui ar atitikti lūkesčius, grupės ar socialines normas. Pagrindinis diskusijos vadovo (moderatoriaus) tikslas – pasistengti kuo geriau suprasti, ką iš tiesų mano ir kaip jaučiasi diskusijos dalyviai, kad paskatintų juos mąstyti savarankiškai, taip pat keisti klaidingus įsitikimus. Norėdamas tai pasiekti, moderatorius daugeliu atvejų diskusijoje turi išlikti neutralus ir savo nuomonę pasilaikyti sau.

Reikėtų pažymėti, kad vadovo asmeninė nuomonė, emocijos ir elgesys yra svarbūs bendraujant su jaunais žmonėmis. Vadovas gali (ir kartais turi) asmeniškai pasidalyti savo nuostatomis, tačiau geriau, kad jis savo nuomonę išsakytų vėliau, tuomet, kai jau bus pakalbėję dauguma dalyvių ar kai pajus, kad svarbu šitaip paskatinti diskusiją.

Svarbu. Diskusijos moderatoriui (vadovui) būtina asmeniškai reaguoti ir išsakyti tvirtą poziciją šiais atvejais:

- kai pažeidžiamos diskusijos taisyklės;
- kai dalyviai reiškia nepagarbą, įžeidžia vieni kitus ar patį vadovą;
- kai dalyviai nereaguoja į pastabas.

Dėmesio! Provokacija. Gali būti, kad užduodami nepatogius klausimus užsiėmimo dalyviams tokių pačių klausimų apie turimą patirtį sulauksite ir jūs pats. Tokie klausimai dažnai pateikiami jaunuolių (daugiausia paauglių) siekiant išbandyti santykio ribas, mesti iššūkį vadovui ar provokuoti. Sulaukę nepatogaus ar asmenišką klausimo žmonės neretai jaučiasi puolami, pažeidžiami, nesaugūs, todėl susierzina, stengiasi dėmesį perkelti į klausimą uždavusįjį ir vengti atsakymo. Sulaukus nepatogaus ar asmenišką klausimo reikėtų stengtis išlaikyti ramybę, pasitikslinkinti, ko klausama, ir akcentuoti, kad visi klausimai yra svarbūs tol, kol jie yra susiję su nagrinėjama tema. Įvertinkite, kiek grupei būtų svarbus jūsų asmeninis atsakymas. Nuoširdžiai atsakydami į klausimą patvirtinsite dalyviams, kad esate pasirengęs atviram bendravimui, kontroliuojate situaciją ir nepasiduodate provokacijai.

Tai gali stiprinti dalyvių pasitikėjimą jumis ir bendravimą grupėje apskritai. Galbūt jūsų nuoširdus pasidalijimas asmenine patirtimi suteiks daugiau saugumo kitiems dalyviams ir paskatins juos atvirai papasakoti, kokia jų patirtis. Taip pat svarbu atsiminti, kad visi diskusijos dalyviai (taip pat ir jūs) privalo turėti teisę į asmeninę erdvę ir gali nepasisakyti. Kiek ir ko pasakoti dalyviams apie save – visuomet sprendžiate tik jūs.

Kontroliuokite laiką. Net skiriant užtektinai laiko diskusijai, svarbu jį tinkamai suvaldyti. Diskusijos dalyviai dažnai linkę nukrypti nuo nagrinėjamos temos, taip pat daug laiko gali atimti aktyvūs pavienių dalyvių pasisakymai. Šiuos dalykus privalo valdyti diskusijos moderatorius. Diskusija turi prasidėti ir baigtis iš anksto nustatytu laiku. Jei diskutuojant kyla papildomų klausimų ar yra dalyvių, kurie norėtų tęsti pokalbius, – puiku, tačiau pašnekesius geriau pratęsti vėliau, skirti tam papildomo laiko ne diskusijos metu.

Siekdamas kontroliuoti laiką, moderatorius gali:

- Nutraukti ilgiausiai kalbančių dalyvių pasisakymus. Apeliuojant į ribotą laiką, galima paprašyti kalbėtojų išreikšti savo mintį vienu sakiniu ar kitaip trumpai apibendrinti. Galima taip pat perfrazuoti dalyvio mintį: „Ar teisingai suprantu, kad tu manai...? Supratau, ką apie tai manote kiti?“
- Gražinti grupę prie pagrindinių diskusijos klausimų: „Grįžkime prie klausimo, kurį girdėjome anksčiau... Ką mano kiti?“
- Priminti, kad diskusijos laikas artėja į pabaigą: „Turime 10 minučių, ar dar kas norėtų pasisakyti?“

Totemas. Jei diskusijos įkarštyje dalyviams darosi sunku kalbėti po vieną, rekomenduojame pasitelkti „totemą“ (bet kokį įrankį, pvz., kamuoliuką, kepurę ar puodelį). Jį laikantis diskusijos dalyvis įgauna teisę kalbėti. Kalba tik tuo metu turintis „totemą“ asmuo, o visi kiti, norintys kalbėti, privalo sulaukti, kol „totemas“ pakliūs į jų rankas.

Diskusijos pabaigoje:

Apibendrinkite. Geras būdas baigti kiekvieną pratimą ar temą – apibendrinti diskusiją, paminėti svarbiausius išdėstytus argumentus, nuomones, kilusius sunkumus (prisiminti aklavietes, kliūtis) ir kitus svarbiausius diskusijos aspektus.

Aptarkite. Apibendrinę svarbiausius diskusijos aspektus, pereikite prie jos aptarimo, refleksijos klausimų:

- Kuo ši diskusija buvo naudinga?
- Kokias bendras pozicijas ar vertybes atradome? Kur nuomonės išsiskyrė?
- Ar mes ko nors vienas iš kito išmokome?
- Ar kas nors pakeitė savo poziciją diskusijos metu?
- Kaip tolesnius mūsų veiksmus turėtų paveikti diskusijoje išsakytos įžvalgos?

Parengiamasis lygis



Vakarēlis	18
Daugumos metods	20

Vakarėlis

Užsiėmimo trukmė	30–40 minučių.
Medžiaga ir pasiruošimas	Padarykite pakankamai dalyviams skirtos medžiagos 1.a punkto kopijų kiekvienai nedidelei grupei.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra pasiekti, kad jaunuoliai padiskutuotų ir apmąstytų, ko iš tiesų reikalauja sėkmingas vakarėlis. Netiesiogiai bus aptariamas ir apsvarstytas jaunuolių požiūris į vakarėlius ir alkoholį.
Darbo metodai	Grupinis pratimas Grupinė diskusija Žodinis pristatymas

Įžanga

Ką jaunuoliai laiko sėkmingu / prastu vakarėliu? Šis užsiėmimas yra pagrindas tolesniam darbui alkoholio vartojimo klausimais. Grupėse dalyviai surašo, kaip jie supranta:

- sėkmingą vakarėlį – tokį, kuris įsimena ar kurį norima pakartoti ir vėl;
- prastą vakarėlį – visišką žlugimą.

Šių klausimų aptarimas ne tik didina dalyvių sąmoningumą, bet ir suteikia užsiėmimo vadovui netiesioginių įžvalgų apie jaunuolių laisvalaikį. Tai leis jums suprasti, kaip dalyviai vertina alkoholį ir ką, jų manymu, reiškia „smagiai leisti laiką“. Dalyviai nebūtinai turi būti informuojami, kad šis pratimas yra jų švietimo alkoholio vartojimo klausimais dalis. Jiems turėtų būti sudarytos sąlygos dirbti su šia užduotimi be jokių apribojimų ar lūkesčių. Turi būti įrodyta, kad alkoholis nėra svarbi sėkmingo ar prasto vakarėlio sudedamoji dalis.

Klausimai, kurie yra nagrinėjami atliekant pratimą:

- Kaip dalyviai apibūdina gerą vakarėlį ir nevykusį vakarėlį?
- Koks ryšys yra tarp vakarėlio ir alkoholio?

Pasistenkite gauti daugiau žinių apie jaunuolių gyvenimą ir jų laisvalaikį.

Eiga

- 1) Suskirstykite dalyvius į grupes ir paprašykite jų aprašyti sėkmingą ir nevykusį vakarėlį. Pastabose pateikiamos pagalbines priemonės ir klausimai, kuriuos galite panaudoti per užsiėmimą. Dalyviams skirtos medžiagos 1.a punkte pateikiami nurodymai, reikalingi šiam darbui atlikti. Tuomet paprašykite jaunuolių žodžiu pristatyti tai, ką jie parašė, taip pat aptarti ir pakomentuoti vieniems kitų atsakymus.
- 2) Užsiėmimą baikite aptardami šiuos klausimus:
 - Kokį šiuo metu žinote sėkmingo vakarėlio „receptą“?
 - Kas svarbiausia ruošiantis vakarėliui, į ką reikia atkreipti dėmesį?

Pastabos

Siūlomi pavyzdžiai

Geras vakarėlis

- Pageidautina, kad vyktų dideliame bute ar name.
- Tinkamas žmonių skaičius.
- Gera atmosfera ir muzika.
- Ruošdamiesi vakarėliui visi yra geros nuotaikos, tačiau alkoholis nevartojamas.
- Flirtas, įspūdžio vaikinui / merginai padarymas ar „pakabinimas“.
- Jokių muštynių, vagysčių ar vandalizmo atvejų.
- Ilgas vakarėlis, linksmybės iki paryčių.

Blogas vakarėlis

- Nemalonumų padaro pasirodę nekviesti svečiai.
- Dalyviai (įskaitant jus patį) apsvaigsta ir subloguoja.
- Visi anksti išsiskirsto.
- Pasirodo policija ar apsaugos darbuotojai.
- Prasta atmosfera.
- Kai kurie jaunuoliai prisigeria ir per daug įsisiautėja.
- Nėra muzikos arba muzika prasta.

Tolesni veiksmai

Kai baigsite pratimą, bus lengviau tolesnį mokymosi procesą pritaikyti pagal jaunuolių patirtis ir konkrečias situacijas. Dabar galėsite pasirinkti tuos šiame leidinyje pateiktus užsiėmimus, kurie atitinka konkrečias jaunuolių situacijas (žr. įvairius lygius).

Daugumos metodas

Užsiėmimo trukmė	20–40 minučių.
Medžiaga ir pasiruošimas	Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 2.a punkto kopijų kiekvienam grupės nariui.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra atskleisti „klaidingą daugumos supratimą“. Užsiėmimo metu dalyviai atskirai užpildo apklausos apie alkoholio vartojimą formą. Užsiėmimo vadovas gali panaudoti šią medžiagą kaip pagrindą tolesnėms alkoholio vartojimo prevencijos priemonėms.
Darbo metodai	Individualus darbas Apklausos forma

Įžanga

Vienas iš pačių svarbiausių veiksnių, darančių įtaką jaunų žmonių alkoholio vartojimui, yra jaunuolių suvokimas, kiek alkoholio, jų manymu, išgeria jų draugai, t. y. „klaidingas daugumos supratimas“. Dažnai manoma, kad visi kiti turi turtingesnės patirties, pavyzdžiui, manoma, kad:

- Visi kiti vakarėliuose geria daug alkoholio.
- Visiems kitiems patinka gerti alkoholį.
- Visi kiti gali ilgai negrįžti namo.
- Visi kiti turi seksualinės patirties.
- Visų kitų tėvai savo vaikams nuperka alkoholio vakarėliams.
- Visi kiti gali nakvoti draugų namuose.
- Visiems kitiems leidžiama eiti į vakarėlius be tėvų.

Atliekant šį pratimą pildomos apklausos formos ir tai suteikia įžvalgų apie asmeninį jaunuolių požiūrį į alkoholio vartojimą. Surinkite visas atsakymų formas ir suskaičiuokite, prieš pateikdami vėlesniam rezultatų aptarimui.

Eiga

- 1) Pratimą pradėkite paaiškindami, kad dalyviai apklausos formą, kurios tikslas yra nustatyti alkoholio vartojimo tarp bendraamžių modelius, pildys **anonimiškai**.
- 2) Pasirūpinkite, kad dalyviams skirtos medžiagos 2.a punkte pateiktą apklausos formą kiekvienas pildytų individualiai. Pabrėžkite, kad šis pratimas turi būti atliekamas individualiai ir dalyviams neleidžiama žiūrėti į kitų atsakymus.
- 3) Kai visi bus baigę, surinkite formas ir suskaičiuokite rezultatus.
- 4) Aptarkite rezultatus su visais drauge / panaudokite juos kaip medžiagą kitoms alkoholio vartojimo prevencijos priemonėms.

Pastabos

Metodinė priemonė „Kalbėkimės“ gali būti naudojama atsižvelgiant į skirtingus jaunuolių alkoholio vartojimo įpročius ir pažiūras. Mokomoji medžiaga buvo suskirstyta į keturis mokymo lygius, kurie nustatyti atsižvelgiant į įvairias gyvenimo situacijas ir alkoholio vartojimo įpročius. Norint nustatyti, kuriam iš šių lygių turėtų būti priskiriami užsiėmimo dalyviai, siūlome šį pratimą atlikti pačioje alkoholio vartojimo prevencijos programos vykdymo pradžioje.

Tolesni veiksmai

Atlikus šį pratimą, bus lengva alkoholio vartojimo prevencijos mokymo procesą pritaikyti pagal konkrečias jaunuolių patirtis ir situacijas. Iš šio leidinio išsirinkite užsiėmimus, kurie atitinka dalyvių specifiką ir brandos lygį.

Sprendimų priėmimas ir aplinkiniai.....	24
Požiūris, pagarba ir atsakomybė.....	26
Aplinkinių spaudimas.....	30
Draugystė.....	33
Teigiama ir neigiama bendraamžių įtaka.....	35
Stiprinkite pasitikėjimą savimi.....	37
Išdrįskite pasakyti „ne“	39



Sprendimų priėmimas ir aplinkiniai

Užsiėmimo trukmė	40 minučių.
Medžiaga ir pasiruošimas	Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 3.a punkto kopijų kiekvienam grupės nariui.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra sudaryti progą dalyviams apgalvoti kai kuriuos paprastus, kasdienes sprendimus ir paskatinti juos apsvarstyti, kaip aplinka lemia jų veiksmus. Tai paakina dalyvius užimti savarankišką poziciją apsisprendžiant, kaip jie elgsis ir ką galvos panašiose situacijose ateityje.
Darbo metodai	Asmeninės nuomonės išsakymas Grupinė diskusija

Įžanga

Daugeliui sprendimų, kuriuos turime priimti, įtaką daro ne tik draugai, broliai ar seserys, tėvai ar globėjai, bet ir įvairūs kiti aplinkos veiksniai – televizija, reklama.

Atlikdami šį pratimą dalyviai apsvarsto daugybę bendrų sprendimų ir apmąsto, kas turi įtakos jų pasirinkimui ir kaip jie jaučiasi, kai sprendimas jau yra priimtas.

Eiga

- Pradėkite paaiškindami, kad atliekant šį pratimą bus aptariami ir apmąstomi paprasti, kasdieniai sprendimai ir tai, kiek šioms situacijoms turi įtakos mūsų aplinka.
- Išdalykite dalyviams skirtos medžiagos 3.a punkto kopijas ir paprašykite jų aptarti įvairius sprendimus ir požiūrius poromis arba grupelėmis.
- Tuomet aptarkite jaunuolių atsakymus bendrai. Užsirašykite, kas išaiškėjo per šią diskusiją.
- Baikite aptardami šiuos klausimus:
 - Pateikite sprendimų, kuriuos, jūsų nuomone, turėtų priimti jūsų tėvai ar globėjai, ir sprendimų, kuriuos, jūsų nuomone, turėtumėte priimti jūs patys, pavyzdžių.
 - Ką darote, norėdami įsitikinti, kad jūsų priimamiems sprendimams neturėjo įtakos kiti?
 - Ar lengva priimti sprendimą be kitų įtakos?
 - Kokius sprendimus priimant, jūsų manymu, derėtų išklaudyti kitų žmonių nuomonę?
 - Kas daro didžiausią įtaką jūsų sprendimams? Aptarkite įvairių žmonių sprendimų pavyzdžius.

Pastabos

Toliau pateikta dar keletas diskusijų apie pasirinkimus / situacijas temų:

- vykstama atostogauti;
- klasės kelionė;
- tvarkomas kambarys;
- žiūrima TV laida;
- nukraustomas stalas;
- žaidimas kompiuteriu;
- laisvalaikio leidimo būdai ir draugai.

Tolesni veiksmai

Paprašykite jaunuolių parašyti trumpas istorijas be pabaigos, pagrįstas įvairiomis situacijomis, aptartomis atliekant pratimą. Tuomet bendrai aptarkite, kas toliau galėtų nutikti istorijoje ir kokių veiksmų būtų galima imtis siekiant išspręsti klausimą.

Leidinyje „Kalbėkimės“ galima rasti keletą kitų panašių pratimų, kuriuos galėtumėte atlikti, jeigu norėtumėte pratęsti darbą šiais klausimais. Tai būtų: „Aplinkinių spaudimas“ (I lygis), „Suvaldyk spaudimą“ (II lygis).

Požiūris, pagarba ir atsakomybė

Užsiėmimo trukmė 60–90 minučių.

Medžiaga ir pasiruošimas Popierius, rašiklis / pieštukas ir projektorius.

Tikslas Šio pratimo tikslas yra paskatinti dalyvius aptarti požiūrio, atsakomybės ir pagarbos sąvokas, jos yra susijusios su priežastimis, dėl kurių suaugusieji ir jaunuoliai nusprendžia pradėti vartoti alkoholį arba nepradėti jo vartoti.

Darbo metodai Diskusija
Diskusija grupėmis
„Forumo teatro“ vaidinimas

Įžanga

Diskusija grupėmis ir „Forumo teatro“ vaidinimas leidžia dalyviams apmąstyti tokias sąvokas kaip požiūris, pagarba ir atsakomybė. Tai reiškia, kad jums teks nagrinėti ir tokias sąvokas kaip pasirinkimas, veiksmas, pasekmė.

Eiga

I žingsnis: „Ką jums reiškia šios sąvokos: požiūris, pagarba ir atsakomybė?“

- 1) Rate aptarkite žodžio „požiūris“ reikšmę. Apsvarstykite, ar nereikėtų pasinaudoti projektoriumi.
 - Kaip suprantate, kas yra žmogaus požiūris?
 - Kaip jis susiformuoja?
 - Kaip kiti gali sužinoti jūsų požiūrį?
 - Kaip žmonės reiškia savo požiūrį, nuostatas?
- 2) Apsvarstykite:
 - Kodėl žmogui svarbu turėti požiūrį?
 - Kam jis reikalingas?
 - Ar pažįstate kokį nors žmogų, kuris būtų nuolat pozityvus?
 - Koks yra jūsų požiūris į girtus žmones?
 - Kaip reaguotumėte, jeigu jūsų artimieji būtų girti, kai grįžtate namo?
 - Kaip reaguotumėte, jeigu jūsų artimieji pamatytų jus girtą?
- 3) Rate aptarkite žodį „atsakomybė“:
 - Ar esate už ką nors atsakingas, pavyzdžiui, namuose ar klasėje?
 - Ar turite kokių nors įsipareigojimų ar pareigų? (Pavyzdžiai: jūsų lova turi būti paklota kas rytą, grupės rašomoji lenta turi būti nuvalyta ir t. t.)
 - Kokių įsipareigojimų turite pats? (Pavyzdžiai: mokyklai, sporto komandai, saugoti sveikatą ir t. t.)

- Kokių įsipareigojimų turite pats kalbant apie alkoholį? (Pavyzdžiai: saugoti sveikatą, neprarasti kontrolės, nekvailioti, palaikyti gerus santykius su kitais ir t. t.)
- Kokių įsipareigojimų turite tėvų atžvilgiu kalbant apie alkoholį? (Pavyzdžiai: pateisinti jų lūkesčius, nekvailioti ir t. t.)

4) Visi drauge aptarkite žodį „pagarba“. Pratimas „Keturi kampai“:

- Tinkami drabužiai suteikia pagarbos.
- Žinios / įgūdžiai suteikia pagarbos.
- Amžius suteikia pagarbos.
- Atviras kampas...

5) Atlikite „Karštosios kėdės“ pratimą, remdamiesi toliau pateiktais teiginiais:

- Dėvimi garsių dizainerių drabužiai suteikia pagarbos.
- Pagarba – tai baimės rezultatas.
- Aš gerbiu protingus žmones.
- Pagarba – tai galios rezultatas.
- Labiau gerbiami asmenys, vartojantys alkoholį.
- Pagarba yra neigiamas dalykas.
- Aš gerbiu suaugusius žmones.
- Gebėjimas negerti yra gerbtinas dalykas.
- Galėjimas daug išgerti yra gerbtinas dalykas.

6) Padiskutuokite toliau pateiktais klausimais, kad sujungtumėte sąvokas: požiūris, pagarba ir atsakomybė.

- Kuo siejasi požiūris, atsakomybė ir pagarba?
- Ar žmogaus požiūris gali pelnyti kitų pagarbą?
- Pateikite pavyzdžių, kai žmonės yra gerbiami už jų požiūrį.
- Kaip suprantate, kas yra atsakingas požiūris?
- Pateikite atsakingo ir neatsakingo požiūrio pavyzdžių.

II žingsnis: „Kodėl kartais darome dalykus, kurių iš tikrųjų neturėtume daryti?“

- a) Tegul dalyviai, dirbdami mažomis grupelėmis, atsako į toliau pateiktus klausimus (pastabos apie jaunuolių svaiginimosi ypatumus pateiktos toliau):
 - Nurodykite priežastis, dėl kurių darome dalykus, kurių mums nereikėtų daryti. (Pavyzdžiai: susijaudinimas, noras rizikuoti, išbandyti ribas, siekis būti „kietam“, bendraamžių spaudimas, smalsumas, smagumas ir t. t.)
 - Nurodykite priežastis, dėl kurių nusprendžiame nedaryti dalykų, kurių mums nereikėtų daryti. (Pavyzdžiai: baimė, auklėjimas, bendraamžių spaudimas, pagarba, atsakomybė ir t. t.)
- b) Tegul grupės inscenizuoja po dvi priežastis iš kiekvieno sąrašo.
- c) Po kiekvieno vaidinimo aptarkite etiudus iš „pasirinkimo–veiksmų–pasekmių“ perspektyvos:
 - Kodėl taip pasirenkame?
 - Kokių veiksmų imamasi?
 - Kokios yra pasekmės?
 - Ar buvo verta?

III žingsnis. Baigiamieji klausimai:

Kas jums daro didžiausią įtaką priimant sprendimą **nedaryti** dalykų, kurių neturėtumėte daryti?

Kas jums daro didžiausią įtaką priimant sprendimą **daryti** dalykus, kurių neturėtumėte daryti?

Kodėl, jūsų manymu, kai kurie jaunuoliai geria alkoholį, nors neturėtų to daryti?

Kodėl kai kurie jaunuoliai nusprendžia nevertoti alkoholio?

Kaip užsitarnaujama pagarba?

Pastabos

Papildoma informacija apie jaunuolių alkoholio vartojimo ypatumus

Jaunuoliai vartoja alkoholį:

- norėdami atrasti savo identitetą;
- siekdami susijaudinimo ir nuotykių;
- norėdami patirti riziką;
- norėdami išbandyti ribas;
- norėdami atrodyti „kieti“;
- norėdami atrodyti suaugę;
- norėdami įsilieti į bendruomenę, nes geria ir draugai, tad nesinori išsiskirti;
- nes, jų manymu, tai yra gerai;
- iš smalsumo;
- nes, jų manymu, tai yra smagu.

Kiti jaunų žmonių alkoholio vartojimo ypatumai

Jaunuoliai geria alkoholį, nors ir žino apie jo keliamas grėsmes.

Paauglystės metais norima patirti susijaudinimą, riziką ir išbandyti ribas.

Alkoholis turi stiprią simbolinę reikšmę paauglystės metais, tai – tapimo suaugusiu ženklu.

Kad priklausome tam tikrai grupei, mes parodome kolektyviniais veiksmais, kurie dažnai simbolizuoja laisvę ir nepriklausomybę; alkoholio vartojimas dažnai gali būti laikomas kolektyvine veikla.

Alkoholis turi tiek socialinę, tiek ir kultūrinę reikšmę:

- Tautybė: „Įkalk kaip tikras lietuvis!“
- Lytis: „Būk vyras, gerk iki dugno!“, „Gersiu šiek tiek mažiau, kaip dera moteriai!“
- Socialinė klasė: „Aš geriu kaip visi darbo žmonės!“, „Pigių gėrimų negeriu!“

Alkoholio vartojimas ir amžius:

Jauniausieji – 14–15 metų – geria iš smalsumo ir noro pajusti, ką reiškia būti apsvaigusiam. Susijaudinimą jie patiria, ieškodami būdų, kaip gauti alkoholio, slėpdami jį nuo įtarių tėvų, gerdami slapčia, o tuomet aptarinėdami ir komentuodami viską, kas įvyko.

17–18 metų jaunuoliams alkoholio vartojimas yra daugiau socialinė veikla, pavyzdžiui, tai priežastis išeiti iš namų, susitikti su draugais ir pasirušti vakarėliui.

Alkoholis laikomas priemone atsikratyti nervingumo – išgėrus lengviau užmegzti kontaktą su menčiau pažįstamais žmonėmis.

Apsikvailinus lengviau pasiteisinti girtumu.

Oficialūs faktai

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas atlikto tarptautinį mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo ir sveikatos tyrimą (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC), koordinuojamą Pasaulio sveikatos organizacijos. Jo duomenimis, 2014 m. beveik trečdalis 11–15 metų berniukų (34 proc.) ir mergaičių (30 proc.) nurodė bent kartą gyvenime išgėrę tiek alkoholinių gėrimų, kad pasijuto apsvaigę. Vertinant intensyvų alkoholio vartojimą nustatyta, kad 13 procentų 15 metų berniukų ir 7 procentai mergaičių teigė, jog iš viso per gyvenimą nuo alkoholio buvo apsvaigę daugiau kaip 10 kartų. (Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2016)

Tolesni veiksmai

Jei norite tęsti šį darbą toliau ir dar išsamiau apsvarstyti atsakomybės aplinkiniams klausimą, siūlome atlikti pratimą „Jūs, draugai ir nepažįstamieji“ (III lygis), pateiktą šiame leidinyje.

Aplinkinių spaudimas

Užsiėmimo trukmė

120 minučių, jos turi būti padalytos į dvi dalis (įžanga – 20 min., apšilimas – 10 min., etiudo repeticija – 15 min., 5 x 2 minutės vienam etiudui, tolesnė diskusija – 5 minutės vienam etiudui).

Medžiaga ir pasiruošimas

Ruoštis nereikia.

Tikslas

Šio pratimo tikslas yra suteikti dalyviams galimybę suvokti aplinkinių spaudimo pasekmes ir parūpinti priemonių, kurios padėtų jiems apsiginti nuo spaudimo.

Darbo metodai

Grupinis pratimas
„Forumo teatro“ vaidinimas

Įžanga

Šį užsiėmimą sudaro įžanginė diskusija, „Forumo teatras“, apibendrintos diskusijos ir pasiūlymai būsimai veiklai. Joje nagrinėjamas aplinkinių spaudimas. Bus analizuojamos įvairios aplinkinių spaudimo situacijos. Tai padės užsiėmimo vadovams suprasti realių konkrečių dalyvių situaciją. Svarbu, kad dalyviai suprastų aplinkinių spaudimo mechanizmą ir faktą – nebūtina daryti to, ko nenorima daryti. Jaunuoliai gali būti spaudžiami norėti daryti tai, ko iš pradžių daryti nenorėjo. Kalbant apie alkoholio vartojimą, tai reiškia, kad asmuo, kuris iš pradžių nenorėjo gerti alkoholinių gėrimų, veikiamas stiprios ilgai trunkančios aplinkinių įtakos, gali pradėti manyti, jog alkoholį vartoti yra „kietas reikalas“. Suvokimas, kad aplinka daro įtaką ir kad tai yra viena iš aplinkinių spaudimo rūšių, gali paskatinti jaunuolius užimti kur kas aktyvesnę „už“ ar „prieš“ poziciją tam tikrų dalykų atžvilgiu.

Eiga

1) Bendra įžanginė diskusija:

- Kas yra aplinkinių spaudimas?
- Ar kada nors pasijutote pakliuvę į situaciją, kai aplinkinių spaudimas buvo stiprus?
- Ar esate darę ką nors tokio, ko nenorėjote daryti?
- Ar esate buvę situacijoje, kai iš pradžių nenorėjote ko nors daryti, o paskui pakeitėte nuomonę ir jau norėjote tai daryti? (Pavyzdžiai: žaisti sportinį žaidimą, dalyvauti žaidime, vartoti alkoholį, rūkyti ir t. t.)
- Kokių pasekmių gali turėti aplinkinių spaudimas?

2) „Apšilimo“ pratimas.

Sustatykite keturias kėdes taip, lyg jos būtų automobilio sėdynės. Tegul trys dalyviai atsisėda ant kėdžių, o kiti jaunuoliai, kurie vaidins keliautojus autostopu, sustoja į eilę. Visi keliautojai autostopu turėtų pagalvoti apie konkrečias emocijas, kurias jie suvaidins automobilyje, pavyzdžiui, pyktį, apsvaigimą, laimę, liūdesį, nekontroliuojamą kikenimą ir t. t. Taip pat užsiėmimo vadovas gali užrašyti konkrečias emocijas ant popieriaus lapelių ir išdalyti juos grupės nariams. Tuomet pirmas

keliautojas autostopu įlipa į automobilį ir perdėtai suvaidina savo emociją. Kiti automobilio keleiviai turi pamėgdžioti jį ir elgtis lygiai taip pat, kaip ir keliautojas autostopu. Po kurio laiko vairuotojas išlipa iš automobilio ir stoja į keliautojų autostopu eilės galą. Į automobilį įlipa kitas keliautojas autostopu ir suvaidina savo emociją ir t. t. Tikslas yra priversti jaunuolius daryti tai, ko jie gali nenorėti daryti ir kas gali priversti pasijusti nepatogiai.

3) „Forumo teatras“:

- a) Suskirstykite jaunuolius į 4–5 asmenų grupes.
 - b) Dalyviai suvaidins etiudą, vaizduojantį stipraus aplinkinių spaudimo pavyzdį. Etiudą turėtų sudaryti su alkoholio vartojimu susijusi situacija ir chaotiška jos pabaiga. Dalyviams konkrečiai paaiškinkite, kad jie neturėtų persistengti arba elgtis pasyviai. Situacija turėtų būti įtikinama ir gerai apgalvota.
 - c) Geriausia būtų nepriskirti jaunuoliams konkrečių vaidmenų, tačiau jeigu manote, kad tai yra būtina, galite pasinaudoti šiais vaidmenų pavyzdžiais:
 - 1–2 lyderiai, kurie ir pasiūlo idėją dėl spaudimo;
 - asmuo, kuris mano, kad idėja yra gera;
 - asmuo, kuris yra neapsisprendęs;
 - asmuo, kuris nenori būti įtrauktas ir todėl susiduria su dilema.
 - d) Paprašykite dalyvių parepetuoti etiudą penkiolika minučių.
 - e) Grupės savo etiudus vaidins paeiliui. Etiudai neturėtų trukti ilgiau nei penkias minutes. Kiekvienas etiudas bus vaidinamas du kartus. Pirmą kartą etiudas suvaidinamas visas. Antrą kartą žiūrovams suteikiama galimybė įsikišti ir pasakyti „stop!“, jeigu jie pajunta, kad aplinkiniai daro spaudimą, ir nusprendžia, jog laikas įsiterpti. Asmuo, kuris sustabdo etiudą (ar kuris nors kitas asmuo, to pageidaujantis), turėtų perimti vieną iš vaidmenų ir pakeisti situaciją. Spaudimą darantys „lyderiai“ negali būti keičiami.
 - f) Po kiekvieno etiudo su dalyviais aptarkite:
 - Kaip pajutote, kad buvo daromas aplinkinių spaudimas?
 - Ar galėtumėte taip nutikti realiame gyvenime?
 - Šioje situacijoje būtumėte pasyvus ar ne?
 - Jeigu šioje situacijoje nebūtumėte buvęs pasyvus, kaip būtumėte pasielgęs?
 - Ko reikia, kad galėtumėte apginti savo vertybes situacijoje, kai aplinkiniai daro spaudimą?
 - Ar kada nors esate jautęs aplinkinių spaudimą dėl alkoholio vartojimo?
 - Kaip galime vieni kitiems padėti situacijoje, kai aplinkiniai daro spaudimą?
- 4) Baikite aptardami šiuos klausimus visi drauge:
- Ar jūsų supratimas apie spaudimą pasikeitė po šių etiudų ir diskusijų? Jeigu taip, kaip pasikeitė?
 - Kokių pasekmių gali turėti aplinkinių spaudimas?
 - Ką turėtumėte daryti, kad atsispartumėte aplinkinių spaudimui?

Pastabos

Pagrindinė šio pratimo prielaida yra ta, kad jaunų žmonių gyvenime esama įvairių pasirinkimų, kuriems įtakos turi išorinės aplinkybės ir aplinkinių spaudimas. Tikslas yra pamėginti sušvelninti aplinkinių spaudimą ir akcentuoti individo pasirinkimus. „Forumo teatro“ vaidinimai skirti pasyviems žiūrovams paversti aktyviais dalyviais ir suteikti jiems „svarbų vaidmenį“. Mūsų siekis – parodyti, kad jauni žmonės turėtų praktikuotis nesutrikti realaus gyvenimo situacijose ir pasiruošti atečiai taip, kad susidūrę su iššūkiais pajėgtų užimti tvirtą poziciją ir laikytis savo nuomonės.

Tolesni veiksmai

Tegul dalyviai atlieka apklausą, padėsiančią sužinoti daugiau apie alkoholio vartojimo įpročius jų aplinkoje.

Atlikite „Išdrįskite pasakyti „ne““ pratimą:

Suskirstykite jaunuolius poromis ir nurodykite, kad jie vaidins du draugus. Vienas iš draugų turėtų paprašyti kito paskolinti pinigų, pasilikti kito draugo namuose, pamėginti gerti alkoholio, pamėginti rūkyti, padėti sukčiauti per testą ir t. t. Siekiant įtikinti kitą, gali būti taikomas bet koks nesmurtinis metodas, pavyzdžiui, bet kokia graudenanti istorija. Kitas draugas turėtų atkakliai ir tvirtai laikytis „ne“ pozicijos. Vėliau aptarkite, kaip jaučiamasi sulaukus atsakymo „ne“ ir kaip jaučiamasi sakant „ne“.

Tegul jaunuoliai nupiešia aplinkinių spaudimą vaizduojančių piešinių.

Draugystė

Užsiėmimo trukmė	80 minučių (gali būti dvi dalys).
Medžiaga ir pasiruošimas	Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 6.a ir 6.b punktų kopijų. Po ranka turėkite A4 formato popieriaus.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra pateikti dalyviams konkrečių situacijų, kuriose jie privalėtų apmąstyti draugystės sąvoką ir užimti poziciją, parodančią, kaip reaguotų panašiais atvejais.
Darbo metodai	Grupinis pratimas

Įžanga

Šį užsiėmimą sudaro įžanginė diskusija, situacijų pratimai, apibendrinamos diskusijos ir pasiūlymai būsimai veiklai. Įžangoje nagrinėjama draugystės, susijusios su alkoholio vartojimu, tema. Pagrindinis uždavinys – pateikti dalyviams apmąstyti dvi konkrečias situacijas skirtingomis aplinkybėmis. Pateikiama su kiekviena situacija susijusių klausimų. Nesistenkite užduoti visų klausimų, o išrinkite kelis, kurie atrodo tinkamiausi. Situacijų pratimai gali būti atliekami bet kokia tvarka, kuri, jūsų nuomone, yra pati geriausia.

Eiga

- 1) **Įžanginė diskusija: „Kas yra geras draugas?“** (Žr. dalyviams skirtos medžiagos 6.a punktą.)
 - a) Tegul dalyviai užrašo penkias savybes, apibūdinančias gerą draugą.
 - b) Tuomet suskirstykite dalyvius grupėmis ir paprašykite pristatyti savybes, kurias užrašė.
 - c) Tegul dalyviai kiekvienoje grupėje susitaria dėl penkių savybių. Surašykite šias savybes ant popieriaus apskritimuose ir pakabinkite gerai matomoje vietoje.

2) **Situacijų pratimas:**

Suskirstykite dalyvius į grupes, tegul kiekviena grupė perskaito ir aptaria dvi situacijas. Situacijos ir su jomis susiję klausimai pateikti dalyviams skirtos medžiagos 6.b punkte.

Aptarkite šias situacijas visi drauge.

3) **Baikite užsiėmimą aptardami šiuos klausimus:**

- Ar sužinojote ką nors naujo?
- Kaip elgsitės ateityje įvairiose situacijose, prisimindami tai, kas buvo aptarta?
- Kiek svarbūs yra draugai?
- Kaip, jūsų manymu, šios dvi situacijos susijusios su draugyste?
- Kokia jūsų atsakomybė, jeigu draugai ar bendraamžiai pasielgia netinkamai?
- Kaip elgiatės situacijoje, kai kas nors negražiai elgiasi su jumis?
- Kaip parodote, kad jūsų draugas jums patinka?
- Kaip gali alkoholis paveikti draugystę?
- Ar manote, kad jaunuoliai, nesulaukę aštuoniolikos, dažnai išgėrinėja?
- Ar priimtina gerti alkoholį, net jeigu nesate sulaukę amžiaus, nuo kurio jį leidžiama vartoti? Pagrįskite atsakymą.
- Ar esate bandę gerti alkoholio?

Pastabos

Jaunuoliai savo noru nesirenka likti grupės nuošaly. Manyti, kad jaunuolis pasirinko neprisidėti prie kitų, esančių grupėje, gali būti lemtinga klaida. Kai jaunuolis dažnai būna vienas ar yra priverstas bendrauti su suaugusiais, tai gali būti vertinama kaip įspėjamasis signalas. Draugystė nėra pagrįsta žmogaus adaptavimusi. Nėra pagrįsta ir kieno nors gailėsčiu. Draugystė yra pagrįsta abipuse pagarba.

Daugiau apie diskusijų moderavimą skaitykite skyriuose „Mokomosios medžiagos apžvalga“ ir „Patarimai diskusijos moderatoriumi“.

Tolesni veiksmai

Norėdami tęsti diskusiją ta pačia tema, galite aptarti tokias sąvokas kaip požiūris, pagarba ir atsakomybė. Pratimų pavyzdžiai pateikti skyriuje „Požiūris, pagarba ir atsakomybė“ (I lygis).

Tegul dalyviai parašo istoriją, kurioje būtų nagrinėjamos draugystės ir alkoholio vartojimo temos. Leiskite dalyviams patiems susikurti situacijų pratimus alkoholio vartojimo tema.

Teigiama ir neigiama bendraamžių įtaka

Užsiėmimo trukmė	30–40 minučių.
Medžiaga ir pasiruošimas	Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 7.a punkto kopijų kiekvienai nedidelei grupei.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra paskatinti jaunuolius pamąstyti, kaip bendraamžių spaudimas lemia jų pačių ir kitų žmonių pasirinkimus.
Darbo metodai	Grupinis pratimas Pristatymas ir diskusija

Įžanga

Kiekvienas iš mūsų vienu ar kitu gyvenimo atveju yra patyręs bendraamžių spaudimą. Jauni žmonės sudaro tikslinę grupę, kuri dažnai atsiduria situacijose, kai jų pasirinkimams turi įtakos kitų žmonių vertybės ir nuomonės. Šiame pratime nagrinėjamas ne realus ryšys tarp bendraamžių spaudimo ir alkoholio, o bendraamžių spaudimo sąvoka. Tačiau su alkoholio vartojimu susiję aspektai, žinoma, gali būti panaudoti kaip galimybė užmegzti įdomią diskusiją, jeigu patys jaunuoliai nusprendžia tokią išskirti.

Eiga

- 1) Užsiėmimą pradėkite ant didelio popieriaus lapo ar lentos užrašydami žodžius „Bendraamžių įtaka“ ir inicijuodami atvirą diskusiją apie šio termino reikšmę. Pažymėkite tai, kas išaiškėja diskutuojant, ant lentos ar ant didelio lapo.
- 2) Tuomet visi drauge aptarkite šiuos klausimus:
 - Ar turite asmeninės patirties, susijusios su bendraamžių įtaka?
 - Ar yra skirtumas tarp priekabiavimo ir bendraamžių įtakos?
- 3) Paprašykite, kad grupės padirbėtų su užduotimis, pateiktomis dalyviams skirtos medžiagos 7.a punkte.

1 užduotis:

Paprašykite grupių sugalvoti tris teigiamos bendraamžių įtakos pavyzdžius.

2 užduotis:

Padiskutuokite, kaip galėtumėte atsispirti neigiamai bendraamžių įtakai. Remkitės tekstu ir klausimais, pateiktis dalyviams skirtos medžiagos 7.a punkte.

- 4) Tegul grupės pristato savo atsakymus, o tada šiuos atsakymus apsvastykite visi drauge.
- 5) Baikite užsiėmimą aptardami tokius klausimus:
 - Ko išmokote atlikdami šį pratimą?
 - Ką galvosite ir kaip reaguosite, jeigu susidursite su panašia situacija ateityje?
 - Kokiose situacijose bendraamžiai dažniausiai daro įtaką?
 - Kaip galėtume padirbėti kartu ir išmokti išvengti neigiamos bendraamžių įtakos? (Pavyzdžiai: visi turi teisę galvoti ir daryti tai, ką nori.)

Pastabos

Bendraamžių įtakos apibrėžimas

Terminas „bendraamžių įtaka“ dažniausiai vartojamas norint apibūdinti jaunų žmonių daromą poveikį vienas kitam, tarkim, draugų grupėje. Tokia įtaka gali būti, pavyzdžiui, kieno nors kito provokavimas išbandyti tabaką, alų, kvaišalus arba elgtis netinkamai.

Tačiau socialinis spaudimas prisitaikyti prie savos aplinkos egzistuoja tarp visų kartų ir apima įvairius – aprangos, elgesio, interesų, finansų, reklamos, lyties ir kt. – aspektus.

Teigiamos bendraamžių įtakos pavyzdžiai:

- paskatinti ką nors prisijungti prie sporto komandos ar asociacijos;
- paskatinti žmones nevartoti alkoholio;
- paskatinti žmones nevairuoti išgėrus.

Neigiamos bendraamžių įtakos pavyzdžiai:

- seksas;
- vagystės;
- vandalizmas;
- alkoholio gėrimas;
- patyčios;
- narkotikų vartojimas.

Tolesni veiksmai

Tęskite aptardami klausimus, susijusius su bendraamžių įtaka, tačiau labiau orientuotus į alkoholio vartojimą. Šiame leidinyje yra pateikta keletas pratimų, iš jų galite rinktis: „Alkoholio vartojimo pradžia“ (II lygis), „Suvaldyk spaudimą“ (II lygis).

Stiprinkite pasitikėjimą savimi

Užsiėmimo trukmė

40–60 minučių.

Medžiaga ir pasiruošimas

Nukopijuokite „savybių korteles“, pateiktas dalyviams skirtos medžiagos 8.a punkte, ir iškirpkite jas. Padalykite po vieną kortelių rinkinį (šešis popieriaus lapelius) kiekvienai 3–4 jaunuolių grupei. Pasirūpinkite, kad kiekvienas dalyvis turėtų rašiklių ir popieriaus.

Tikslas

Šio pratimo tikslas yra sustiprinti jaunuolių pasitikėjimą savimi ir padidinti savimonę, siekiant išmokyti gauti bendraamžių pritarimą, taip pat ir pagirti save.

Darbo metodai

Grupinis pratimas
Pratimas raštu

Įžanga

Aptarinėjant su jaunais žmonėmis klausimus, susijusius su alkoholiu, svarbu, kad jų savimonės lygis būtų aukštas, t. y., kad jie žinotų, kaip elgtis įvairiose situacijose. Jie taip pat privalo turėti pasitikėjimo savimi, kad pajėgtų atsispirti bendraamžių spaudimui ir išdrįstų daryti savarankiškus pasirinkimus. Šis užsiėmimas pagrįstas grįžtamojo ryšio pratimu, kuris atliekamas mažomis grupelėmis. Vadovas turėtų atidžiai dalyvauti diskusijose, kad nė vienas dalyvis nepasijustų užmirštas ar užsipultas. Šis pratimas turėtų būti pozityvus ir smagus.

Eiga

- a) Jaunuolius suskirstykite į 3–4 asmenų grupes. Stenkitės, kad į tą pačią grupę patektų vienas kitą gerai pažįstantys dalyviai, tai būtų pranašumas atliekant šį pratimą.
- b) Kiekvienai grupei paduokite „savybių kortelių“ krūvelę. Kortelių skaičių pakoreguokite pagal užsiėmimo trukmę. Jeigu reikia pratęsti užsiėmimą toliau koncentruojantis į konkrečius su alkoholio vartojimu susijusius klausimus, galite apgalvoti galimybę patys parengti savybių kortelių.
- c) Vidury stalo išdėliokite krūvelėje esančias korteles gerąja puse į apačią. Dalyviai paeiliui traukia korteles ir tyliai perskaito, kas jose parašyta, bet nerodo kitiems grupės nariams. Kiekvienas dalyvis turėtų pagalvoti, kuriam asmeniui grupėje geriausiai tinka kortelėje užrašyta savybė, pavyzdžiui, sąžiningumas. Tuomet dalyvis padeda kortelę gerąja puse į apačią ant stalo kairėje asmens, kurį jis pasirinko, pusėje. Dalyviai taip pat gali skirti korteles sau patiems, tačiau tokiu atveju turi jas padėti savo dešinėje pusėje. Tai leidžia atsekti, kurios kortelės buvo gautos iš kitų žmonių ir kurias dalyviai skyrė sau patys. Tęskite tol, kol stalo viduryje nebeliks kortelių.

- d) Tada dalyviai garsiai perskaito kortelių, kurias jie skyrė sau, teiginius. Pavyzdžiui, „Aš manau, kad esu...“ Jie taip pat gali pateikti pavyzdžių ar kitaip paaiškinti, kodėl mano turintys šių savybių. Kiti grupės nariai turėtų tiesiog klausyti, kol dalyvis tai pristato, nekomentuodami.
- e) Kiekvienas dalyvis paeiliui garsiai perskaito kortelių, kurias gavo iš kitų grupės narių, teiginius. Tada asmuo, kuris davė kortelę tam dalyviui, turėtų paaiškinti, kodėl dalyvis geriausiai atspindi šią savybę. Būtų geriau, jei būtų pateikiami konkrečių situacijų pavyzdžiai. Asmuo, kuris gavo kortelę, turėtų tiesiog priimti komplimentus ir jais neabejoti. Tęskite tol, kol visi dalyviai bus perskaitę korteles, kurias gavo iš kitų grupės narių. (Jeigu pristigote laiko, dalyviai gali visas iš kitų gautas korteles padėti ant stalo. Tuomet kiti dalyviai gali parodyti korteles, kurias jie išdalijo, ir pakomentuoti savo sprendimus.)
- f) Tada tegul kiekvienas dalyvis sudaro savybių, kurias gavo (taip pat ir tas, kurias pats sau priskyė), sąrašą, kad nepamirštų, koks jis yra šaunus.

Pastabos

Jeigu įtariate, kad koks nors asmuo per šį užsiėmimą gali negauti daug kortelių, apsvarstykite šiuos veiksmus:

- Suskirstykite jaunuolius į mažesnes grupes.
- Patys dalyvaukite atliekant pratimą.
- Iš anksto pasirūpinkite, kad grupės nariai pažinotų vieni kitus.

Tolesni veiksmai

Pasitikėjimo savimi pratimas taip pat gali būti atliktas kaip apšilimo pratimas prieš „Forumo teatro“ vaidinimą arba kitą savęs vertinimo pratimą.

Tegul dalyviai, remdamiesi asmeninių savybių sąrašu, parašo juos apibūdinantį tekstą. Tekstas gali būti pavadintas „Tai aš“. Arba jaunuoliai gali parinkti kitokį pavadinimą. Taip dalyviai gali tekste pakomentuoti ir apmąstyti asmenines savybes.

Išdrįskite pasakyti „ne“

Užsiėmimo trukmė	30–60 minučių (priklausomai nuo dalyvių sugebėjimų).
Medžiaga ir pasiruošimas	Pasirūpinkite, kad dalyviai turėtų popieriaus ir rašiklių / pieštukų.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra sukurti erdvę jaunuolių mokymuisi, kaip nenusileisti bendraamžių daromam spaudimui vartoti alkoholį, ir informuoti, kas gali būti daroma siekiant išlaikyti gerą sveikatą.
Darbo metodai	Darbas poromis Pristatymas

Įžanga

Jeigu dalyviai dar nėra susidūrę su alkoholio vartojimu, tai labai tikėtina, kad susidurs artimoje ateityje. Atliekant šį pratimą grupinis darbas pasitelkiamas siekiant paskatinti jaunuolius kritiškai mąstyti apie alkoholį ir apie tai, kaip galėtų elgtis ir reaguoti, kai jiems daromas spaudimas. Ar jie patys kontroliuos situaciją ar taps situacijos aukomis? Ar išdrįs pasakyti „ne“? Šio pratimo tikslas yra akcentuoti dalyviams, kad jie turi galimybę gauti visą faktinę informaciją, kurios reikia problemoms ir pasekmėms, kylantioms įvairiomis aplinkybėmis, išnagrinėti, tiesiog užduodami klausimus.

Eiga

- a) Pradėkite paaiškindami, kad nuodugnai apsvarstysite trijų pakopų modelį, kuris leis išmokti įvairių būdų, padedančių išvengti dalykų, kurių dalyviai realiai nenori daryti.
- b) Tada padiskutuokite šiuo klausimu:
Kai kurie žmonės išdrįsta pasakyti „ne“, o kai kurie – nedrįsta. Kodėl?
- c) Suskirstę dalyvius poromis, paprašykite tai aptarti ir **išnagrinėti** situacijas, į kurias jie galėtų patekti. Vienas dalyvis nori, kad kitas eitų kartu su juo į vakarėlį, o kitas mėgina išsiaiškinti, ar tai tikrai toks vakarėlis, į kurį jis norėtų eiti. Paprašykite, kad poros užsirašytų klausimus, kurie kils dirbant drauge, ir atsakymus. Klausimų ir atsakymų pavyzdžiai:
- Draugas sako: „Jonas rengia vakarėlį. Nori ten eiti?“
 - Jūs klausiate: „Koks tai vakarėlis? Kas į jį ateis? Ar ten bus suaugusiųjų?“
- d) Per kitą etapą bus išnagrinėtos potencialios **problemos** ir **pasekmės**, kurios gali kilti vakarėlyje. Klausimų ir atsakymų pavyzdžiai:
Draugas atsako: „Ten nebus jokių tėvų. Į vakarėlį rinksis tik pažįstami, mums net pavyko gauti šiek tiek alaus ir stipriųjų gėrimų.“
Jūs klausiate: „Ar galėtum pasakyti tiksliai, kas ten bus?“
- e) Paskutiniame etape dalyviai siūlo **alternatyvių veiklos rūšių** ir mėgina išsisukti nuo vakarėlio. Klausimų ir atsakymų pavyzdžiai:
- Draugas atsako: „Nesvarbu. Vis tiek bus labai smagus vakarėlis.“
 - Jūs sakote: „Man neleis ten eiti. Gal geriau traukiam į kokį filmą?“
 - Draugas atkerta: „Bet niekas nesužinos!“

- f) Nuodugniai apsvarstykite jaunuolių diskusijas ir argumentus su visa grupe. Leiskite komentuoti ir kitiems dalyviams.
- g) Galiausiai visi drauge aptarkite toliau pateiktus klausimus:
- Ko išmokote iš šio pratimo?
 - Kaip galėsite priimti geresnius sprendimus, jeigu išmoksite pasakyti „ne“?
 - Kaip galite padėti kitiems pasakydami „ne“?
 - Ar manote, kad suaugusiesiems yra lygiai taip pat sunku pasakyti „ne“? Jeigu manote, kad suaugusiesiems yra lengviau pasakyti „ne“, kokios yra to priežastys? O galbūt suaugusiesiems dar sunkiau pasakyti „ne“?
 - Ar galima išmokyti pasakyti „ne“? Ką manote? Kokios priežastys yra priimtinos? Kokios priežastys nepriimtinos?

Pastabos

Sakydami „ne“ dalyviai turėtų atsižvelgti į toliau pateiktas rekomendacijas:

- Venkite ginti ar teisinti savo sprendimą.
- Venkite pamokslavimo, kritikos ir kaltinimų. Dažnai tai veda prie atsakomųjų veiksmų ar atmetimo.
- Neatsiprašinėkite.
- Venkite ginčytis dėl sprendimo. Tiesiog ištrūkite iš tokios situacijos ir palikite dialogą nebaigtą.

Daugiau apie grupinių diskusijų moderavimą skaitykite skyriuose „Mokomosios medžiagos apžvalga“ ir „Patarimai diskusijos moderatoriui“.

Tolesni veiksmai

Dirbdami kartu su jaunuoliais ir remdamiesi dialogais, sukurtais atliekant pratimą, galite parašyti pjesę. Nepagailėkite pastangų ir įpinkite šiek tiek dramatiškumo. Apsvarstykite galimybę suvaidinti dialogus / vaidinimą per kitą tėvų ir jaunuolių susirinkimą.

Jei norite toliau plėtoti šią temą, siūlome atlikti pratimą pavadinimu „Ką pasakytumėte?“ (II lygis).



Alkoholio vartojimo pradžia.....	44
Tikras draugas?	48
Suvaldyk spaudimą.....	50
Šventės ir alkoholis	52
Teisinga ar klaidinga?.....	54
Socialiniai ir kultūriniai aspektai	56
Ką pasakytumėte?.....	58
Pasirinkimas–veiksmas–pasekmė	60

Alkoholio vartojimo pradžia

Užsiėmimo trukmė	40–80 minučių.
Medžiaga ir pasiruošimas	Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 10.a ir 10.b punktų kopijų visiems grupės nariams arba jaunuolių poroms.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra įtikinti dalyvius užimti tam tikrą poziciją įvairių teiginių apie alkoholio vartojimą atžvilgiu ir pagalvoti, kodėl kai kurie jaunuoliai pradeda vartoti alkoholį, o kai kurie – ne.
Darbo metodai	Asmeninės nuomonės reiškimas Grupinis pratimas Pratimas raštu Grupės diskusija Debatai / „Forumo teatro“ vaidinimas

Įžanga

Šį pratimą sudaro du etapai. Pirmame etape dalyviai turi užimti konkrečią poziciją tam tikrų teiginių apie alkoholį atžvilgiu. Antrame etape jie apsvarsto, kaip jaunimas vertina alkoholio vartojimo įpročius. Šie teiginiai yra išvardyti atitinkamoje formoje, pateiktoje dalyviams skirtos medžiagos 10.a punkte.

Žinoma, jaunų žmonių požiūris į alkoholį labai skiriasi ir yra daugybė priežasčių, kodėl jie nusprendžia vartoti alkoholį arba jo nevartoti. Šis užsiėmimas suteikia dalyviams galimybę apmąstyti toliau pateiktus klausimus:

- Kodėl, jūsų manymu, jauni žmonės pradeda vartoti alkoholį?
- Kodėl, jūsų manymu, kai kurie jaunuoliai nusprendžia nepradėti vartoti alkoholio?
- Kokios gali būti pasekmės, jeigu alkoholį gersite nesaikingai?

Eiga

I etapas

a) Pratimą pradėkite nuo bendros diskusijos apie alkoholį.

Siūlomi klausimai:

- Koks yra jūsų bendras požiūris į alkoholio vartojimą? (Pavyzdžiai: rizika, sveikata, priklausomybė, atsakomybė ir t. t.)
 - Ar jau esate bandę gerti alkoholio? Jeigu taip, kada tai įvyko? (Pavyzdžiai: vakarėliai, konkrečios vietos ir t. t.)
 - Ar jus supantiems draugams yra įprasta vartoti alkoholį?
- b) Išdalykite dalyviams skirtos medžiagos 10.a punkto kopijas. Paprašykite jaunuolių individualiai apmąstyti formoje pateiktus teiginius ir atsakyti į juos. Pabrėžkite, kad visi atsakymai yra anonimiški. Taip pat galite apsvarstyti galimybę panaudoti šią formą „Karštosios kėdės“ pratimui.

- c) Surinkite formas ir aptarkite teiginius su visais drauge. Suteikite galimybę pakalbėti tiems, kurie to nori. Dalyvius, kurie nenori kalbėti, reikėtų paskatinti tai padaryti.
- d) Baikite grupės diskusija, kurioje dalyviai galėtų laisvai išsakyti savo požiūrį į alkoholį. Klausimai, kuriuos galite užduoti:
- Į kieno nuomonę atsižvelgiate su alkoholio vartojimu susijusiais klausimais? (Pavyzdžiai: tėvų, brolių ar seserų, draugų, suaugusiųjų, bendraamžių ir t. t.)
 - Ką darytumėte, jeigu jūsų draugas išgertų per daug? (Pavyzdžiai: pasakytumėte jam apie tai, padėtumėte pasiekti namus, išeitumėte ir t. t.)
 - Kokios alkoholio vartojimo ribos, jūsų manymu, neturėtų būti peržengtos? (Pavyzdžiai: iš viso negerti, paragauti, negerti tiek, kad pasigertumėte, ir t. t.)

II etapas

- a) Tęskite užsiėmimą, sudarydami galimybę dalyviams padiskutuoti grupėmis ar poromis, kodėl jauni žmonės vartoja alkoholį ir kaip elgtis atsakingai. Išdalykite dalyviams skirtos medžiagos 10.b punkto kopijas ir paprašykite jaunuolių, kad dirbdami poromis atsakytų į klausimus. Pabrėžkite, kad būtų labai gerai, jeigu jie rastų daugiau nei vieną atsakymą į kiekvieną klausimą.
- b) Tada aptarkite atsakymus ir išsakytą jaunuolių nuomonę. Suteikite dalyviams galimybę pakomentuoti vieniems kitų atsakymus.
- c) Surenkite debatus ar suvaidinkite vaidinimą. Suskirstykite dalyvius į dvi grupes: viena grupė nusprendžia gerti alkoholį, o kita pasirenka abstinenciją. Debatams gali vadovauti arba užsiėmimo vadovas, arba dalyvis. Atsakymai, pateikti dalyviams skirtos medžiagos 10.b punkte (juos jaunuoliai bus ką tik aptarę), gali būti panaudoti argumentams debatuose.
- d) Baikite užsiėmimą bendrai visi drauge aptardami šiuos klausimus:
- Kaip, jūsų manymu, jaunimas gali būti skatinamas susilaikyti nuo alkoholio gėrimo tol, kol sulauks amžiaus, kada jį leidžia vartoti įstatymas?
 - Kaip, jūsų manymu, jaunuoliai, kurie nusprendžia vartoti alkoholį, galėtų būti paskatinti gerti saikingai ir atsakingai?

Pastabos

I etapas

Alkoholį mūsų visuomenėje vartoti yra leidžiama, tačiau tai nereiškia, kad alkoholis nepavojingas. Piktnaudžiavimas alkoholiu, kaip ir kitos piktnaudžiavimo narkotikais formos, sukelia neigiamų fizinių ir psichologinių padarinių. Alkoholio vartojimas dideliais kiekiais ilgą laiką didina priklausomybės riziką.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai perspėja, kad nuolatos ir ilgesnį laiką vartojamas alkoholis labiausiai pažeidžia žmogaus nervų sistemą, nes kiekvienos išgertuvės negrįžtamai pražudo dešimtis tūkstančių smegenų ląstelių (Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2014). Jeigu tapsite priklausomi, nepajėgsite kontroliuoti alkoholio vartojimo. Piktnaudžiaujančiųjų alkoholiu ir jų šeimų asmeninės kančios yra didžiulės.

Daugiau apie diskusijų ir „Forumo teatro“ vaidinimo moderavimą skaitykite skyriuose „Mokomosios medžiagos apžvalga“ ir „Patarimai diskusijos moderatoriumi“.

II etapas

Papildoma informacija ir pagalbini medžiaga, susijusi su klausimais, pateiktai dalyviams skirtos medžiagos 10.b punkte.

Jaunuoliai vartoja alkoholį:

- norėdami atrasti savo identitetą;
- siekdami susijaudinimo ir nuotykių;
- norėdami patirti riziką;
- norėdami išbandyti ribas;
- norėdami būti „kieti“;
- norėdami atrodyti suaugę;
- norėdami įsilieti į bendruomenę, nes tai daro draugai ir nesinori išsiskirti;
- nes, jų manymu, tai yra gerai;
- iš smalsumo;
- nes, jų manymu, tai yra smagu.

Kiti jaunuolių požiūrio į alkoholio vartojimą ypatumai:

- Jaunuoliai vartoja alkoholį, nors ir žino apie jo keliamas grėsmes.
- Paauglystės metais norima patirti susijaudinimą, riziką ir išbandyti ribas.
- Alkoholis turi stiprią simbolinę reikšmę paauglystės metais, tai – tapimo suaugusiu ženklu.
- Savo priklausymą konkrečiai grupei parodome kolektyviniais veiksmais, pavyzdžiui, gerdami alkoholį.

Alkoholis turi tiek socialinę, tiek ir kultūrinę reikšmę:

- Tautybė: „Įkalk kaip tikras lietuvis! Lietuviai daug pakelia.“
- Lytis: „Būk vyras, gerk iki dugno!“, „Gersiu šiek tiek mažiau, kaip dera moteriai!“
- Socialinė klasė: „Aš geriu kaip visi darbo žmonės!“, „Pigių gėrimų negeriu!“

Alkoholio vartojimas ir amžius:

- Jauniausieji – 14–15 metų – geria iš smalsumo ir noro pajusti, ką reiškia būti apsvaigusiam. Tai tampa jaudinančiu žaidimu – planavimas, kaip gauti alkoholio, jo slėpimas nuo landžių tėvų, gėrimas slapčia ir tuomet aptarinėjimas bei komentavimas visko, kas įvyko.
- 17–18 metų jaunuoliams tai yra daugiau socialinė veikla, pavyzdžiui, priešastis išeiti iš namų, susitikti su draugais ir pasiruošti vakarėliui.
- Alkoholis laikomas priemone atsikratyti nervingumo – išgėrus lengviau užmegzti kontaktą su žmonėmis, kurių gerai nepažįstame.
- Jeigu apsikvailsime, kai būsime išgėrę, visuomet galėsime tuo apkaltinti alkoholį.

Tolesni veiksmai

Tegul dalyviai suvaidina kai kuriuos savo atsakymus į klausimus, pateiktus dalyviams skirtos medžiagos 10.b punkte.

- Kodėl, jūsų manymu, jauni žmonės pradeda vartoti alkoholį?
- Kodėl, jūsų manymu, kai kurie jaunuoliai nusprendžia nepradėti vartoti alkoholio?
- Kokios gali būti nesaikingo alkoholio išgėrinėjimo ir vengimo priimtą atsakomybę už savo elgesį pasekmės?

Po kiekvieno vaidinimo siūlome jums aptarti etiudus „pasirinkimo–veiksmų–pasekmių“ požiūriu.

- Kodėl taip pasirenkame (žr. dalyviams skirta medžiaga 10.a.)?
- Kokių veiksmų imamasi?
- Kokios yra pasekmės?
- Ar buvo verta?

Baigiamieji klausimai:

- Kodėl, jūsų manymu, alkoholį geria suaugusieji?
- Kodėl, jūsų manymu, kai kurie jauni žmonės geria alkoholį?
- Kodėl kai kurie suaugusieji nusprendžia nevartoti alkoholio?
- Kodėl kai kurie jaunuoliai nusprendžia nevartoti alkoholio?
- Kaip planuojate pelnyti pagarbą?

Atlikite nuomonių apklausą savo bendruomenėje ar organizacijoje, kad sužinotumėte daugiau apie jaunuolių požiūrį į alkoholį ir tai, kas, jų manymu, turėtų būti padaryta, kad visi įsipareigotų susilaikyti nuo alkoholio.

Tikras draugas?

Užsiėmimo trukmė	40–80 minučių.
Medžiaga ir pasiruošimas	Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 11.a punkto kopijų kiekvienam dalyvaujantiui užsiėmimui.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra suteikti dalyviams galimybę apmąstyti, ką jie darytų įvairiose situacijose, ir taip pasiruošti ateičiai. Užsiėmimas taip pat didina įsipareigojimų kitiems suvokimą.
Darbo metodai	Skaitymas ir analizė Grupinis pratimas Pristatymas

Įžanga

Šis pratimas sudarytas iš daugelio situacijų. Dalyviai susiskirsto į nedideles grupes ir išanalizuoja įvairias situacijas iš vieno asmens perspektyvos. Remdamosi šia analize, grupės tuomet apsvarsto, kodėl žmonės elgiasi taip, kaip elgiasi, ir kuri alternatyva yra geresnė ieškant išeities iš situacijos.

Eiga

- Pradėkite paaiškindami, kad dirbdami grupėmis ketinate aptarti įvairias realaus gyvenimo situacijas, kurios bus susijusios su alkoholio vartojimu.
- Suskirstykite jaunuolius į nedideles grupes ir išdalykite dalyviams skirtos medžiagos 11.a punkto kopijas. Tegul kiekviena grupė imasi nagrinėti vieną iš situacijų ir su ja susijusius klausimus. Priklausomai nuo dalyvių grupės dydžio, kai kurioms iš jų gali tekti nagrinėti tą pačią situaciją. Tai nėra problema, o priešingai – galimybė pakomentuoti kitų grupių atsakymus ir išsakyti apie juos savo nuomonę.
- Siūlome kiekvienai grupei pirmiausia padirbėti su klausimais savarankiškai, o tuomet pristatyti atsakymus visiems užsiėmimo dalyviams. Leiskite kiekvienai grupei pakomentuoti kitų grupių atsakymus.
- Baigiant pratimą, tegul jaunuoliai individualiai arba grupėmis parašo vienos iš dalyviams skirtos medžiagos 11.a punkte pateiktų situacijų tęsinį / pabaigą.

Pastabos

Vertybių įkainojimo pratimuose nėra teisingų ar klaidingų atsakymų. Kiekvienas žmogus turi teisę į savo paties nuomonę ir vertybes. Šio pratimo tikslas yra padėti dalyviams išsiaiškinti jų pačių nuomonę ir vertybes, susijusias su konkrečiais klausimais. Vertybių įkainojimo pratimai mums padeda struktūrinti mintis, požiūrius bei vertybes ir atskleisti juos kitiems, o tai leidžia pasiruošti išsamesnei diskusijai.

Daugelis klausimų, susijusių su morale, etika, prietarais ir vertinimu „teisinga“ ar „neteisinga“, neturi akivaizdžių ir paprastų atsakymų. Todėl tikslas yra paskatinti dalyvius mąstyti patiems ir užimti tvirtą poziciją aptartais klausimais. Kartais užtenka žmogui vien tik išdrįsti pareikšti savo nuomonę. Tai yra pirmas žingsnelis. Tačiau žengti toliau, mokantis reikšti savo mintis ir nuomonę, yra svarbu siekiant visavertiškai dalyvauti visuomenės gyvenime. Be to, svarbu įgyti ir tobulinti klausymo įgūdžius.

Tolesni veiksmai

Panagrinėkite šiuos klausimus nuodugniau: užsiėmimo dalyviams paveskite parinkti kitus žmones, veikiančius tose pačiose istorijose, ir aptarti situacijas iš jų perspektyvos.

Suvaldyk spaudimą

Užsiėmimo trukmė

40–80 minučių.

Medžiaga ir pasiruošimas

Padarykite pakankamai dalyviams skirtos medžiagos 12.a punkto kopijų kiekvienai nedidelei grupei.

Tikslas

Šio pratimo tikslas yra paskatinti dalyvius pamąstyti, kaip bendraamžių spaudimas veikia jų sprendimus dėl alkoholio vartojimo. Dalyviai apvarsto, kokią reikšmę jiems patiems ir kitiems asmenims turi skirtingi pasirinkimai. Siekiama, kad dalyviai suprastų, jog toje pačioje situacijoje gali būti keli sprendimai.

Darbo metodai

Grupinis pratimas

Kūrybinis rašymas

„Forumo teatro“ vaidinimas

Įžanga

Atlikdamos šį pratimą grupės kurs vaidinimus pagal scenarijus, kurie baigsis neišspręstu konfliktu ar potencialiai problemiška situacija. Suvaidinę etiudus pagal scenarijus, dalyviai turėtų pasiūlyti galimas baigtis ir apibūdinti pasekmes, kurios gali kilti šiose situacijose. Tuomet dalyviai turėtų aptarti galimus veiksmus bei reakcijas ir pasidalyti mintimis, kaip jie patys būtų reagavę konkrečioje situacijoje. Kiekvienas scenarijus apima tokių aspektų kaip pasirinkimas, veiksmai ir pasekmės pagrindimą.

Eiga

- Pradėkite paaiškindami dalyviams, kad atliekant šį pratimą bus vaidinamas „Forumo teatro“ vaidinimas, kuris gali būti palygintas su trumpa teatro scena ar etiudu.
- Dalyvius suskirstykite į nedideles 4–7 asmenų grupes. Kiekviena grupelė turėtų parašyti po trumpą scenarijų, kuris pasižymėtų neišspręsta baigtimi ir konfliktu, reikalaujančiu sprendimo. (Dėl to dalyviai dažnai pasirenka realistiškas problemas, reikalaujančias sprendimų.) Siekdami palengvinti pratimą galite panaudoti scenarijus, kurie pateikti dalyviams skirtos medžiagos 12.a punkte. Tačiau grupės nariai labiau įsitrauks į vaidinimą, jei analizuos jiems artimą ir galbūt patirtą probleminę situaciją.
- Išdalykite dalyviams skirtos medžiagos 12.a punkto, kur yra „Forumo teatro“ vaidinimo instrukcijos ir galimų scenarijų pavyzdžiai, kopijas.
- Paaiškinkite jiems, kad baigę rašyti scenarijus turės suvaidinti savo etiudus bendraamžiams. Dalyviai gali nuspręsti nevaidinti etiude, jeigu nenori. Tačiau jie vis tiek turės dalyvauti rašant scenarijus ir diskutuojant apie juos.
- Tegul grupės suvaidina savo etiudus, tuomet aptarkite kiekvieną iš jų visi drauge.

f) Kiekvieną vaidinimą ir scenarijų apibendrinkite šiais klausimais:

- Kokių pasekmių gali kilti šio vaidinimo dalyviams?
- Kaip kitaip būtų galėję pasielgti etiude vaidinantys žmonės ir kokios būtų buvę tokių veiksmų pasekmės? Pateikite pavyzdžių.
- Ar sunku atsispirti bendraamžių spaudimui ir daryti tai, ko norite patys?
- Kaip turėtų elgtis geras draugas?
- Kuris dalyvis, jūsų manymu, elgėsi tinkamai, o kuris netinkamai? Argumentuokite savo nuomonę.

g) Pratimą baikite pateikdami tokius klausimus:

- Ką manote apie šį pratimą?
- Ar sužinojote ką nors naujo apie save ar kitus?
- Ar įmanoma pakeisti konkrečius veiksmus ir jais pakeisti pačią situaciją?

Pastabos

Drauge su dalyviais aptardami gero draugo bruožus, galite paminėti, kad geri draugai nedaro spaudimo, norėdami vienas kitą įtikinti vartoti alkoholį. Negerti alkoholinių gėrimų yra asmeninis pasirinkimas; aplinkiniai turėtų gerbti šį pasirinkimą.

Gerai draugai rūpinasi vienas kitu, linki vienas kitam viso, kas geriausia, ir gerbia vienas kito pasirinkimą bei nuomonę. Jeigu jūsų draugai negerbia jūsų pasirinkimo ir nuomonės, turėtumėte savęs paklausti, ar jie tikrai yra geri draugai, ar norite ir toliau su jais draugauti. Kai kyla alkoholio vartojimo klausimas, labai naudinga turėti žinių ir argumentų, kodėl nenorite gerti alkoholio, pavyzdžiui, turėti informacijos apie kenksmingą alkoholio poveikį ir su juo susijusią riziką. Tuomet galėsite konkrečiai paaiškinti kitiems, kodėl nusprendėte alkoholio nevartoti.

Tolesni veiksmai

Tęsiant šią temą, galima apvarstyti galimybę suvaidinti etiudus pagal tuos pačius scenarijus iš kito asmens pozicijos. Kelias situacijos sprendimo link gali pakrypti visiškai kitaip daugelyje vietų, kai pažvelgiama iš kitos perspektyvos. Tai suteikia dar daugiau argumentų ir inicijuoja daugiau samprotavimų.

Darbą panašiomis temomis tęskite atlikdami kitus pratimus, pateiktus šiame metodiniame leidinyje. Siūlomi pratimai būtų: „Draugystė“ (I lygis), „Sprendimų priėmimas ir aplinkiniai“ (I lygis).

Šventės ir alkoholis



Užsiėmimo trukmė	40–60 minučių (priklausomai nuo dalyvių sugebėjimų).
Medžiaga ir pasiruošimas	Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 13.a punkto kopijų kiekvienam grupės nariui arba jų poroms.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra paskatinti dalyvius pamąstyti, kodėl jaunimas ir suaugusieji dažnai geria alkoholinius gėrimus per šventes ar tam tikromis progomis. Taip dalyviams suteikiama galimybė apmąstyti savo pačių ir kitų patirtį, susijusią su šventėmis ir progomis.
Darbo metodai	Diskusija Grupinė diskusija / diskusija poromis



Įžanga

Bendras šio pratimo tikslas yra pamąstyti ir aptarti, kodėl tam tikros progos ar šventės yra glaudžiai siejamos su alkoholio vartojimu. Daugeliui jaunų žmonių tokios progos kaip šimtadienis, rugsėjo 1-oji, valstybinės šventės ar semestro pabaiga asocijuojasi su alkoholio vartojimu. Šio pratimo tikslas yra paskatinti dalyvius pasvarstyti, kodėl taip yra ir kas tam turi įtakos. Atliekant pratimą reikėtų, kad dalyviai pasidalytų sėkmingomis ir nesėkmingomis patirtimis, susijusiomis su šiomis ir panašiomis progomis.

Eiga

- Pratimą pradėkite paaiškindami, kad kalbėsite apie įvairius progų / švenčių tipus ir priežastis, kodėl šiomis progomis dažnai geriame alkoholinius gėrimus. Tada visi drauge aptarkite toliau pateiktus klausimus:
 - Kokiomis progomis / per kokias šventes suaugusieji geria daug alkoholio?
 - Kodėl, jūsų manymu, jie daug geria šiomis progomis?
 - Kokiomis progomis / per kokias šventes jaunimas geria alkoholį?
 - Kodėl jaunimas geria šiomis progomis?
- Tegul jaunuoliai užduotis, pateiktas dalyviams skirtos medžiagos 13.a punkte, atlieka poromis. Tuomet dalyviai pristatys ir aptars savo darbą su visais.
- Baikite aptardami šiuos klausimus su visais dalyviais:
 - Kodėl, jūsų manymu, tiek daug žmonių nusprendžia gerti alkoholinius gėrimus šiomis progomis? Kokia dažniausia priežastis / kokios priežastys dažniausios?
 - Kaip, jūsų manymu, būtų galima pasiekti, kad jaunimas per šventes gertų mažiau alkoholio?

Pastabos

Žmonių požiūris į alkoholį yra skirtingas. Kai kurie suaugusieji renkasi visišką abstinenciją, kiti alkoholį vartoja retsykiais, galbūt didesnių švenčių, tokių kaip vestuvės, Kalėdos ar Naujieji metai, progomis. Daugelis žmonių išgeria vyno ar alaus gerų draugų kompanijoje savaitgaliais.

Kai kurie žmonės gali turėti sukaupę žinių apie vyną ar alų ir šių gėrimų kultūra domėtis tiek pat, kiek ir pačiu jų gėrimu. Deja, yra ir tokių žmonių, kuriems alkoholio vartojimas gali baigtis prievarta, smurtu, liga ar priešlaikine mirtimi.

Viena tendencija yra aiški: beveik per visas šventes ir visomis progomis didžioji dalis žmonių vartoja alkoholį. Būtent dėl šios priežasties svarbu įtraukti tokias šventes ir progas kaip Joninės, Kalėdos, Naujieji metai į jaunimui skirtas alkoholio vartojimo prevencijos iniciatyvas.

Tolesni veiksmai

Aptarkite šiuos ir panašius klausimus išsamiau, atlikdami pratimus:

„Pasirinkimas–veiksmas–pasekmė“ (II lygis), „Debatai“ (III lygis), „Žiniasklaida ir alkoholis“ (III lygis).

Teisinga ar klaidinga?

Užsiėmimo trukmė

40–60 minučių.

Medžiaga ir pasiruošimas

Garsiai perskaitykite teiginius visai grupei arba nukopijuokite dalyviams skirtos medžiagos 14.a punktą visiems grupės nariams.

Tikslas

Šio pratimo tikslas yra paskatinti dalyvius apgalvoti ir aptarti labiausiai paplitusius mitus apie alkoholį ir jo fizinį bei emocinį poveikį. Atliekant pratimą taip pat bus pateikta svarbių žinių šia tema.

Darbo metodai

Žodinė diskusija

Įžanga

Atlikdami šį pratimą dalyviai visi drauge ar grupelėmis turės pateikti savo nuomonę apie alkoholį ir su jo vartojimu susijusią riziką. Jaunuoliai turės apsispręsti, ar, jų įsitikinimu, teiginys yra teisingas ar klaidingas. Kai jie atsakys į klausimus, tuomet aptarkite dalyvių nuomones ir palyginkite jas su teisingais atsakymais, kurie pateikti pastabose.

Eiga

- Pasakykite dalyviams, kad aptarsite teisingus ir klaidingus teiginius apie alkoholį. Apsispręskite, kaip norėtumėte atlikti pratimą – visi drauge ar grupėmis.
- Tuomet išdalykite arba raiškiai perskaitykite teiginius, pateiktus dalyviams skirtos medžiagos 14.a punkte. Teisingi atsakymai į teiginius yra pateikti pastabose.
- Pratimą baikite aptardami šiuos klausimus:
 - Ar žinote kokių nors mitų, susijusių su alkoholio vartojimu? Jie yra teisingi ar klaidingi?
 - Kaip ir kodėl, jūsų manymu, kuriami mitai apie alkoholio vartojimą?
 - Mitai yra buvę panaudoti kai kuriose kampanijose prieš alkoholį. Kurie iš mitų, mūsų aptartų atliekant šį pratimą, jūsų manymu, puikiai tiktų tokioje kampanijoje? Paaiškinkite kodėl.

Pastabos

Alkoholis žmones veikia skirtingai.

Atsakymas: *teisinga*. Kai išgeriame, per kraują alkoholis greitai patenka į kraujotakos sistemą. Jis paveikia smegenis ir daro įtaką protinei veiklai. Alkoholis leidžia pasijusti labiau atsipalaidavusiems ir mažiau suvaržytiems. Jis taip pat paveikia tas nervų sistemos dalis, kurios atsakingos už kalbą, koordinaciją ir regėjimą. Visa tai reiškia, kad išgėrę per daug alkoholio jaučiamės apsvaigę, netvirti ir sunkiai sutelkiame dėmesį. Alkoholio poveikis konkrečiam žmogui priklauso nuo išgerto alkoholio kiekio, asmens kūno masės ir nuo maisto, kurį jis yra valgęs. Maistas skrandyje daro „tramdomąjį“ poveikį ir prisideda prie to, kaip alkoholį absorbuoja kraujas. Alkoholio poveikis taip pat priklauso ir nuo to, ko žmogus yra išgėręs ir kaip greitai tai išgėrė.

Moterys ir vyrai absorbuoja alkoholį nevienodai. Taip yra todėl, kad alkoholis paskirstomas po organizmą per kūno skysčius. Vidutinės moters kūnas sukaupęs daugiau riebalų ir turi mažiau skysčių nei vyro kūnas. Tai reiškia, kad jeigu vyras ir moteris išgers tokį patį kiekį alkoholio, jo koncentracija moters organizme bus didesnė nei vyro organizme, vadinasi, moterys yra linkusios apsvaigti greičiau nei vyrai.

Kai kurie žmonės retai arba niekuomet nejaučia pagirių.

Atsakymas: *klaidinga*. Visi, kurie išgeria per daug, kitą dieną jaučia pagirias. Pagirių simptomai yra tokie: troškulys, pykinimas, nuovargis, galvos skausmas, padidėjęs jautrumas garsui ir šviesai. Taip yra todėl, kad organizmas netenka pernelyg daug skysčių, o tai sukelia dehidrataciją. Be to, alkoholis sudirgina skrandį, dėl to gali kilti virškinimo problemų, prasidėti pykinimas ir vėmimas.

Kai kurie žmonės gali išgerti daugiau nei kiti ir nepatirti stiprių pagirių, tačiau visų mūsų organizmas reaguoja į išgertą pernelyg didelį alkoholio kiekį. Kepenys, pavyzdžiui, negali susidoroti su itin dideliu alkoholio kiekiu per trumpą laiką tarpą, o tai reiškia, kad organizmui prireikia daugiau laiko atsigaivinti.

Gėrimas iki apsvaigimo niekam nedaro žalos.

Atsakymas: *klaidinga*. Per vieną kartą išgertas didelis alkoholio kiekis gali būti pavojingas, nes organizmas nepajėgs absorbuoti viso alkoholio. Kenksmingas poveikis taip pat yra didesnis jauniems, o ne vyresniems žmonėms, mat jaunuoliai vis dar auga. Tam nėra tikslios amžiaus ribos. Siekiant apsaugoti jaunuolius, kurių organizmas vis dar auga, įstatymuose buvo nustatyta amžiaus, iki kurio jiems draudžiama pirkti alkoholį ir jį gerti, riba.

Apsvaigimas turi fizinį poveikį. Jaučiamas šleikštulys, dvejinasi akyse, prarandama koordinacija ir pusiausvyra. Žmogus tampa pernelyg jautrus ir labiau linkęs priimti blogus sprendimus ar išsakyti dalykus, dėl kurių vėliau gailės. Vienu kartu išgėrus pernelyg didelį alkoholio kiekį, galima netekti sąmonės ar net mirti.

Žmonės yra linkę labiau rizikuoti, kai yra apsvaigę.

Atsakymas: *teisinga*. Alkoholis paveikia asmens gebėjimą įvertinti riziką, o tai reiškia, kad jo paveikti žmonės nustoja save varžyti ir elgiasi rizikingiau.

Tolesnis klausimas:

Nurodykite kelias rizikas, kuri kyla apsvaigus, rūšis.

Žmonės, kurie išgėrinėja dažnai, daug ir reguliariai, gali turėti problemų dėl piktnaudžiavimo alkoholiu.

Atsakymas: *teisinga*. Žmogus, kuris alkoholį vartoja pernelyg dideliais kiekiais ir reguliariai, turi išgerti vis daugiau, kad pasiektų tą patį poveikį, o tai, be kita ko, lemia didesnę priklausomybės ir piktnaudžiavimo riziką.

Tolesni veiksmai

Tegul dalyviai parsineša šiuos užrašus su teiginiais ir atsakymais namo ir aptaria juos su tėvais.

Jeigu norite dar labiau įsigilinti į klausimus, pateiktus šiame pratime, siūlome paprašyti dalyvių atlikti tyrimą, kurio tikslas gauti daugiau informacijos ir atsakymų į pateiktus teiginius.

Socialiniai ir kultūriniai aspektai

Užsiėmimo trukmė	40–60 minučių (I etapas – „Apšilimo“ pratimas, II etapas – „Vertybių įvertinimo“ pratimas).
Medžiaga ir pasiruošimas	Sustatykite ratu kėdes visiems dalyviams ir atsispausdinkite vieną pastabų kopiją.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra paskatinti dalyvius apgalvoti ir aptarti socialinius bei kultūrinius su alkoholio vartojimu susijusius aspektus ir užimti tam tikrą poziciją jų atžvilgiu.
Darbo metodai	Žaidimas kaip „apšilimas“ Diskusija

Įžanga

Šio užsiėmimo tikslas yra suteikti dalyviams galimybę užimti tam tikrą poziciją įvairiais klausimais, susijusiais su alkoholio vartojimu, ir perprasti bendraamžių mąstymo būdą. Tai sumažina smalsumą ir išankstinę nuomonę apie alkoholį. Norėdami sukurti pratimui tinkamą atmosferą apsvastykite galimybę „apšilti“ žaidžiant žaidimą, kuris skatina atvirumą.

Eiga

I etapas. „Apšilimas“. Pratimas „Visi, kurie...“

- Dalyviai sėdi ant kėdžių, sustatytų ratu.
- Vienas dalyvis stovi viduryje (vadovas gali pradėti pirmas, kad pademonstruotų, kaip tai daroma). Dalyvis nurodo kitiems, pavyzdžiui: „Visi, kurie mėgsta žaisti futbolą, pasikeiskite vietomis.“ Dalyviams keičiantis vietomis kyla chaosas, tad jaunuolis, esantis viduryje, pasinaudoja galimybe užimti vieną iš tuščių vietų ir jau kitas dalyvis lieka be savo vietos ir atsiduria rato viduryje. Tuomet jis turėtų pateikti naują nurodymą ir užimti kieno nors kito kėdę ir t. t.
- Taisyklės: dalyviai negali užimti šalia jų esančios kėdės (nebent tai yra vienintelė galima vieta).
- Nurodymai gali būti apie viską, tačiau neturi būti nepatogūs, įžeidžiantys ar diskriminuojantys pavienius asmenis.
- Tęskite pratimą tol, kol tai atrodys smagu ir naudinga, tačiau nepamirškite palikti ne mažiau kaip 30 minučių „Vertybių įvertinimo“ pratimui atlikti.

II etapas. „Vertybių įvertinimas“. Pratimas „Taip, ne, galbūt“.

- Dalyviai sėdi ant kėdžių, sustatytų ratu. Vadovas taip pat sėdi ant vienos iš kėdžių.
- Vadovas pateikia teiginį apie alkoholio vartojimą (žr. pastabas).
- Dalyviai užima tam tikrą poziciją teiginio atžvilgiu ir savo nuomonę išreiškia kūno kalba: „taip“ = rankos ant kelių, „ne“ = rankos sukryžiuotos, „galbūt“ = rankos ant pakaušio.
- Po kiekvieno teiginio dalyviai lieka pasirinktoje padėtyje, kad visi galėtų pamatyti, ką kiekvienas jų mano. Tuomet vadovas turi galimybę paprašyti jaunuolių paaiškinti, kodėl jie pasirinko „taip“, „ne“ arba „galbūt“ pozicijas. Paprašykite vieno ar kelių jaunuolių, kurie pasirinko „taip“ poziciją, pagrįsti savo pasirinkimą. Tuomet to paties paprašykite vieno ar kelių dalyvių, kurie pasirinko „ne“ arba „galbūt“ poziciją. Tai leis užsimegzti diskusijai apie kiekvieną teiginį.
- Pratimą baikite apibendrindami viską, kas buvo pasakyta diskusijoje, ir pabrėždami dalykus, kurie pasirodė svarbūs.

Pastabos

Teiginių pasiūlymai „Taip, ne, galbūt“ pratimui:

- Vakarėlis be alkoholio yra nuobodus.
- Sunku pasakyti draugams, kad nenorite gerti alkoholio.
- Būti apsvaigusiam yra pavojinga.
- Nepilnamečiams galima išgerti, jei leidžia tėvai.
- Alkoholis yra siejamas su tam tikromis lietuvių tradicijomis.
- Kai esi apsvaigęs, lengviau užmegzti kontaktą su kitais.
- Jaunuoliai, gerdami alkoholį, pasijunta suaugusiais, bet jais netampa.
- Gėrimas su draugais griaua draugystę.
- Pajėgti išgerti didelį kiekį alkoholio yra vyriška.
- Išgerti didelį kiekį alkoholio yra nepadoru.
- Tik nuobodos atsispiria bendraamžių spaudimui, kai visi geria.
- Baisu matyti tėvus apsvaigusius.
- Kai išgeri alkoholio, pasidariai drąsesnis.
- Alkoholis žmones veikia skirtingai.
- Alkoholis priverčia jaustis nesaugiai.
- Pagirios – sėkmingo vakarėlio ženklas.
- Žmogus, kuris geria alkoholį, yra „kietas“ ir visų mėgstamas.
- Išgėręs alkoholio žmogus gali neatsiminti kai kurių veiksmų, įvykusių jam svaiginantis.

Tolesni veiksmai

Darbą su teiginiais tęskite paprašydami dalyvių juos suvaidinti. Tai galima padaryti suformuluojant teiginius kaip situacijas, kuriose jaunuoliai gali patys priimti sprendimus ir daryti įtaką kitiems. Vienas iš tokių pratimų tikslų yra pamėginti eliminuoti bendraamžių spaudimą ir pabrėžti asmeninių pasirinkimų galimybę. Situacijų pavyzdžiai, pagrįsti anksčiau pateiktais teiginiais, būtų tokie: „Jonas erzina dėl to, kad negeria alkoholio...“, „Lina tampa drąsesnė, kai yra apsvaigusi...“, „Keletas draugų išvyksta į kalbų kursų užsienyje ir kaip reikiant nusigeria...“

Ką pasakytumėte?

Užsiėmimo trukmė	40–60 minučių.
Medžiaga ir pasiruošimas	Nukopijuokite dalyviams skirtos medžiagos 16.a punktą kiekvienam grupės nariui.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra suteikti dalyviams galimybę pamąstyti ir padiskutuoti apie situacijas, susijusias su alkoholiu. Tai leis jiems susivokti, kaip reaguotų, pakliuvę į sudėtingas situacijas, išmokti jas valdyti ir pasiręngti ateičiai.
Darbo metodai	Grupinis pratimas Pristatymas

Įžanga

Šis pratimas turėtų būti atliekamas grupėmis. Darbas mažomis grupelėmis suteiks visiems dalyviams galimybę lengviau išdėstyti nuomonę. Tuomet grupės gali dar padirbėti, kad rastų bendrų požiūrio taškų.

Atliekant šį pratimą pateikiamos situacijos, kuriose vienas asmuo nuolat patiria nemalonumų. Diskusijos bus pagrįstos konkrečiais pasirinkimais. Siūlome padalyti įvairias situacijas grupelėms ir paprašyti jų pristatyti savo požiūrį visai grupei.

Eiga

- Pradėkite paaiškindami, kad nuodugnai apsvarstysite keturias skirtingas situacijas. Aptarsite šias situacijas ir nuspręsite, ką asmuo, kuris susiduria su tokia problema, turėtų daryti.
- Jaunuolius suskirstykite į mažas grupes ir paprašykite jų panagrinėti vieną ar kelias situacijas. Taip pat paaiškinkite, kad kiekviena grupelė turės nuspręsti, kurį iš pateiktų atsakymų pasirinks bendram požiūriui išreikšti. Jeigu grupė randa savo pačios sprendimą, tai dar geriau. Priminkite dalyviams, kad jie privalo pagrįsti savo pasirinkimus ir kad nėra teisingų ar klaidingų atsakymų.
- Tegul grupės pristato savo situacijas ir pagrindžia sprendimo pasirinkimą. Norėdami inicijuoti bendrą diskusiją, paprašykite grupelių pakomentuoti kitų pasirinkimus ir pasiūlyti alternatyvių reagavimo būdų.
- Baikite pratimą aptardami šiuos klausimus su visais drauge:
 - Kokio pobūdžio problemų, jūsų manymu, gali kilti, kai jaunuoliai geria alkoholį? Pasižymėkite atsakymus. (Pavyzdžiai: nerimas, sužalojimas, vandalizmas, muštynės, vairavimas išgėrus ir t. t.)
 - Kokių pasekmių probleminis žmogaus elgesys gali turėti jam pačiam ir aplinkiniams? (Pavyzdžiai: sužalojimas, vandalizmas, didelės išlaidos, policijos apklausa ir t. t.)
 - Kokių matote alkoholio vartojimo įpročių skirtumų tarp jaunuolių ir suaugusiųjų? Pažvelkite į situacijas, pateiktas dalyviams skirtos medžiagos 16.a punkte, ir jas palyginkite.

Pastabos

Pagalbinė medžiaga, kuri gali būti naudinga atliekant šį pratimą.

Jaunuoliai vartoja alkoholį:

- norėdami atrasti savo identitetą;
- siekdami susijaudinimo ir nuotykių;
- norėdami patirti riziką;
- norėdami išbandyti ribas;
- norėdami atrodyti „kieti“;
- norėdami atrodyti suaugę;
- nes taip daro draugai ir nesinori išsiskirti;
- nes, jų manymu, tai yra gerai;
- iš smalsumo;
- nes, jų manymu, tai yra smagu.

Kitoks galimas jaunų žmonių požiūris į alkoholio vartojimą:

Jaunuoliai geria alkoholį, nors ir žino apie jo keliamas grėsmes.

Paauglystės metais norima patirti susijaudinimą, riziką ir išbandyti ribas.

Alkoholis turi stiprią simbolinę reikšmę paauglystės metais ir yra tapimo suaugusiu ženklu.

Kad priklausome tam tikrai grupei, parodome kolektyviniais veiksmais.

Alkoholis turi tiek socialinę, tiek ir kultūrinę reikšmę:

- Tautybė: „Štai taip geria lietuviai!“
- Lytis: „Būk vyras, gerk iki dugno!“, „Gersiu šiek tiek mažiau, kaip dera moteriai!“
- Socialinė klasė: „Aš geriu kaip visi normalūs darbo žmonės!“

Alkoholio vartojimas ir amžius:

Jauniausieji – 14–15 metų – geria iš smalsumo ir noro pajusti, ką reiškia būti apsvaigusiam. Tai tampa jaudinančiu žaidimu – planuojant, kaip gauti alkoholio, slepiant jį nuo landžių tėvų, vartojant jį slapčia, o tada aptarinėjant ir komentuojant įvykius.

17–18 metų jaunuoliams tai yra daugiau socialinė veikla, pavyzdžiui, priežastis išeiti iš namų ir susirinkti į vakarėlį.

Alkoholis laikomas priemone atsikratyti nervingumo – išgėrus lengviau užmegzti kontaktą su žmonėmis, kurių gerai nepažįstate.

Jeigu apsikvailsime, kai būsim išgėrę, visuomet galėsime tuo apkaltinti alkoholį.

Daugiau informacijos apie diskusijų moderavimą galite rasti skyriuose „Mokomosios medžiagos apžvalga“ ir „Patarimai diskusijos moderatoriui“.

Tolesni veiksmai

Pratimas gali būti išplėstas pasiūlant dalyviams suvaidinti šias situacijas ir iškelti klausimų bei problemų. Galite remtis „Forumo teatro“ vaidinimo metodu, aprašomu skyriuje „Mokomosios medžiagos apžvalga“.

Paprašykite jaunuolių padirbėti savarankiškai arba grupėmis ir parašyti savo pačių istorijas, kaip asmuo patenka į sudėtingą situaciją ir turi iš jos ištrūkti. Tada dirbdami su grupe raskite argumentų, kaip geriausiai asmuo galėtų ištrūkti iš tokios situacijos.

Pasirinkimas- veiksmas- pasekmė

Užsiėmimo trukmė

60 minučių.

Medžiaga ir pasiruošimas

Padarykite pakankamai dalyviams skirtos medžiagos 17.a punkto kopijų kiekvienai nedidelei grupei. Pasirūpinkite, kad dalyviai turėtų popieriaus ir rašiklių / pieštukų.

Tikslas

Šio pratimo tikslas yra sustiprinti jaunuolių supratimą, kad kritiškai mąstantys individai visuomet įvertina savo sprendimų riziką ir pasekmes. Pratimą aptarkite remdamiesi tokiomis sąvokomis kaip pasirinkimas, veiksmas, pasekmė.

Darbo metodai

Asmeninės nuomonės argumentavimas
Grupinis pratimas

Įžanga

Atlikdami šį pratimą, jaunuoliai dirbs mažomis grupelėmis ir apgalvos realią situaciją, kurioje paauglys nusigeria ir praranda savikontrolę. Tada dalyviai apsvarstys pasirinkimus, kurie buvo padaryti toje situacijoje, kokius veiksmus ir pasekmes jie lėmė.

Eiga

I etapas

- Pradėkite paaiškindami, kad bus nagrinėjami klausimai, susiję su alkoholio vartojimu, apie pasirinkimus, veiksmus ir pasekmes.
- Suskirstę dalyvius poromis, paprašykite pasikalbėti ir panagrinėti jų pačių, jų šeimų ir jų draugų požiūrį į alkoholį. Klausimų pavyzdžiai:
 - Ar vartojate alkoholį? Kodėl / Kodėl ne?
 - Ar manote, kad vartoti alkoholį yra pavojinga? Kodėl / Kodėl ne?
- Tegul dalyviai mažomis grupelėmis išnagrinėja „Vakarėlio“ situaciją ir atsako į su ja susijusius klausimus (žr. dalyviams skirtos medžiagos 17.a punktą).
- Tuomet aptarkite toliau pateiktus klausimus, susijusius su „Vakarėlio“ situacija, ir t. t.
 - Ką jis padarė? (Pavyzdžiai: nusigėrė, rėkavo, nugriuvo ir t. t.)
 - Kas, jūsų manymu, bus toliau? (Pavyzdžiai: jo vyresnis brolis parveda Igną namo... Ignas įsivelia į muštynes... Ignas apvagiamas... Igną išsiveža policija... Ignas turi reikalų su socialinėmis tarnybomis... Igną partrenkia automobilis... Ignas įkrenta į ežerą... ir t. t.)

II etapas

- Tęskite situacijos aptarimą mažomis grupelėmis, tačiau Igną šioje istorijoje pakeiskite mergina vardu Julija.
 - Ką ji padarė, kad taip nusigėrė?
 - Ar manote, kad kas nors keičiasi dėl to, kad ji yra mergina? Jeigu taip, kokių skirtumų matote?
 - Kas bus toliau?
- Paprašykite jaunuolių individualiai apgalvoti situaciją ir užrašyti tai, ką aptarėte ir perskaitėte.
- Tuomet su visais drauge padiskutuokite, kas gali įvykti, kai Ignas ar Julija grįš į mokyklą po savaitgalio. Kokia bus aplinkinių reakcija ir kokias emocijas Ignas ar Julija išgyvens? (Pavyzdžiai: šaltumą, gėdą, ryžtingumą, liūdesį ir t. t.)
- Galiausiai aptarkite mintis ir klausimus, kuriuos užsirašė dalyviai.
 - Ko išmokote?
 - Ką galvosite ir kaip reaguosite, jeigu patys atsidursite panašioje situacijoje ateityje?

Pastabos

Daugiau informacijos apie diskusijų moderavimą galite rasti skyriuose „Mokomosios medžiagos apžvalga“ ir „Patarimai diskusijos moderatoriumi“.

Tolesni veiksmai

Paprašykite jaunuolių parašyti istorijos apie Igną arba Juliją pabaigą. Kad užsimegztų diskusija, pasiūlykite pakeisti situacijos aplinkybes, pavyzdžiui, šventės tipą.

Dar išsamiau šiuos klausimus galite panagrinėti pasirinkę keletą jaunuolių pasiūlytų variantų ir juos suvaidinę.

Pratęskite atlikdami kitus pratimus, pateiktus šiame metodiniame leidinyje. Vienas pratimų, nagrinėjančių panašią temą, yra „Šventės ir alkoholis“ (II lygis).

3 lygis



Debatai	64
Jūs, įstatymas ir lytis.....	68
Jūs, draugai ir nepažįstamieji.....	71
Jaunuoliai jaunuoliams.....	73
Informacinė kampanija.....	76
Žiniasklaida ir alkoholis.....	78
Eismas ir alkoholis	80

Debatatai

Užsiėmimo trukmė

40–120 minučių.

Medžiaga ir pasiruošimas

Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 18.a punkto kopijų kiekvienam grupės nariui. Jeigu yra galimybė, pasirūpinkite prieiga prie interneto, kad dalyviai galėtų pasiieškoti informacijos.

Tikslas

Šio užsiėmimo tikslas yra įžiebti debatus apie alkoholio poveikį individams ir apskritai visuomenei.

Darbo metodai

Grupinis pratimas
Debatatai

Įžanga

Jaunuoliai bus paprašyti dalyvauti debatuose apie alkoholio poveikį konkrečiam individui ir apskritai visuomenei. Turi būti aptariami tiek neigiami, tiek teigiami aspektai. Motyvas, dėl kurio reikia imtis abiejų klausimo pusių, yra užtikrinti, kad diskusija atspindėtų realybę. Pratimą turėtų sudaryti diskusija, argumentavimas ir debatai tarp dviejų skirtingiems požiūrio kampams atstovaujančių grupių.

Eiga

- Pratimą pradėkite su visais drauge nuo diskusijos apie alkoholį, kiek jis yra susijęs su jumis ir jūsų aplinkiniais. Pasinaudokite toliau pateiktais klausimais:
 - Kas iš jūsų aplinkinių vartoja alkoholį?
 - Ar yra jo nevartojančių?
 - Kas jį perka?
 - Kada jie geria alkoholį?
 - Kur jie geria alkoholį?
 - Su kuo jie geria alkoholį?
- Jaunuolius padalykite į dvi grupes. Viena grupė turės analizuoti neigiamą alkoholio visuomenei ir konkrečiam individui poveikį, o kiti analizuos teigiamą alkoholio visuomenei ir konkrečiam individui poveikį. Jeigu pageidaujate, galite grupėms išdalyti pastabas, jas dalyviai galės panaudoti kaip papildomą informacijos šaltinį.
- Tegul grupės dirba su dalyviams skirtos medžiagos 18.a punkto užduotimi savarankiškai. Šioje medžiagoje yra pateiktos idėjų lentelės, kurias grupė gali panaudoti analizuodama teigiamą ar neigiamą alkoholio poveikį.
- Kai grupės bus pasiruošusios, pradėkite debatus. Debatams gali vadovauti arba užsiėmimo vadovas, arba vienas iš dalyvių. Grupės turėtų pasinaudoti pačių rasta teigiamo / neigiamo alkoholio poveikio visuomenei ir konkrečiam individui argumentais.
- Nubraižykite tokią lentelę ir įrašykite į ją argumentus:

Visuomenė	Individas
–	–
+	+

f) Pratimą pratęskite visų dalyvių balsavimu toliau pateiktu klausimu:

Ar neigiamas alkoholio poveikis visuomenei ir konkrečiam individui yra didesnis negu teigiamas poveikis? Pagrįskite atsakymą.

Pastabos

Poveikis organizmui

Alkoholio poveikis kiekvieno žmogaus atžvilgiu – skirtingas. Tai priklauso nuo kūno masės, lyties, sveikatos būklės ir t. t. Dviem asmenims išgėrus tokį patį kiekį, alkoholio kiekis kraujyje gali būti visiškai kitoks. Yra daug tam įtakos darančių veiksnių: kiek ir ką žmogus buvo suvalgęs, kaip greitai išgėrė alkoholį ir t. t. Neįmanoma paspartinti alkoholio metabolizmo, tokios priemonės kaip sauna ar kava nėra veiksmingos. Organizmas alkoholį asimiliuoja savo tempu. Kai vartojamas alkoholis, individo elgesys ir nuotaika kinta priklausomai nuo didėjančio alkoholio kiekio kraujyje. Pradžioje tai yra patogu – atsipalaiduojama ir pasijuntama gerai. Dingsta suvaržymai. Kuo daugiau išgeriama, tuo mažiau pajėgiama kontroliuoti tiek savo emocijas, tiek ir kūną. Kalba pasidaro neaiški, nuotaika gali greitai keistis ir baigtis emocijų protrūkiais. Darosi sunku kontroliuoti kūną – pradedama klupinėti ar netgi griuvinėti. Tie, kurie išgeria didelį alkoholio kiekį, gali prarasti sąmonę, o blogiausiu atveju – apsinuodyti alkoholiu.

Smegenys. Smegenų pažeidimas gana dažnai pasitaiko tais atvejais, kai alkoholis vartojamas ilgai ir dideliais kiekiais. Pirmieji ženklai yra trumpalaikės atminties, t. y. gebėjimo prisiminti dalykus, kurie įvyko pastaruoju metu, sutrikimai. Atminties spragos, atsirandančios išgėrus alkoholio, gali būti ankstyvasis smegenų pažeidimo požymis.

Širdis. Alkoholio vartojimas dideliais kiekiais gali pažeisti tiek širdį, tiek ir kraujagysles. Vartojant alkoholį kraujo spaudimas gali pernelyg padidėti, o tai gali baigtis širdies nepakankamumu ar netgi mirtimi.

Kepenys. Kepenys – vienas sudėtingiausių žmogaus kūno organų. Viena svarbiausių kepenų funkcijų yra detoksikacija. Jos apsaugo organizmą nuo apsinuodijimo, suskaidydamos kenksmingas medžiagas, kol šios dar nepateko į kraujotaką. Iš visų žmogaus kūno organų kepenims gresia didžiausias pavojus nesaikingo alkoholio vartojimo atvejais, nes beveik visas alkoholis, kurį žmogus išgeria, yra asimiliuojamas čia. Vos keletas alkoholio vartojimo dienų gali sukelti kepenų pabrinkimą ir skausmą. Ląstelės yra pažeidžiamos ir kepenų funkcija suprastėja. Šio tipo pažeidimas yra labai dažnas.

Kodėl yra nustatyta amžiaus riba alkoholiui vartoti ir pirkti?

Paaugliai nėra pajėgūs įvertinti alkoholio vartojimo pasekmių taip, kaip tai geba padaryti didžioji dalis suaugusiųjų. Paaugliams taip pat sunkiau atpažinti, kada jie yra apsvaigę, todėl dažnai stipriai nusigeria. Tie, kurie paauglystės metais vartoja daug alkoholio, priklausomybę gali įgyti vos per keletą metų. Suaugusiesiems šis procesas dažnai užtrunka kur kas ilgiau. Suaugusieji taip greitai netampa priklausomi, jiems lengviau pastebėti įspėjamuosius ženklus ir keisti alkoholio vartojimo įpročius.

Paauglių nesugebėjimas įvertinti alkoholio vartojimo pasekmių reiškia, kad jie yra labiau linkę patekti į problemines situacijas. Todėl taip pat išauga nelaimingų atsitikimų rizika. Didžioji dalis žmonių, kurie įsivelia į muštynes ar pirmą kartą išbando narkotikus, būna apsvaigę nuo alkoholio. Asmenybė labiausiai pažeidžiama paauglystės metais. Tai toks gyvenimo laikotarpis, kai vystosi individų socializavimosi, bendravimo ir flirtavimo įgūdžiai. Jeigu pradėsite vartoti alkoholį anksti, yra didžiulė rizika, kad visuomet siesite šiuos dalykus su alkoholiu.

Alkoholis ir visuomenė

Nors mūsų visuomenėje vartoti alkoholį yra leidžiama, tai nereiškia, kad alkoholis nekenksmingas. Piktnaudžiavimas alkoholiu, kaip ir kitos piktnaudžiavimo narkotikais formos, sukelia neigiamų fizinių ir psichologinių padarinių. Alkoholio vartojimas dideliais kiekiais ilgą laiką didina priklausomybės riziką. Jeigu tapsite priklausomas, nepajėgsite kontroliuoti savęs ir alkoholio vartojimo. Kiekvienais metais 100 tūkstančių Lietuvos gyventojų tenka apytikriai 30 mirusiųjų nuo alkoholio nulemtų priežasčių (2009 m. – 32,22, 2010 m. – 31,09, 2011 m. – 31,14, 2012 m. – 30,32, 2013 m. – 29,79 asmenys/100 000 gyventojų). Dėl atsitiktinio apsinuodijimo alkoholiu 2014 m. mirė 242 Lietuvos gyventojai, 2015 m. – 253. Piktnaudžiaujančiųjų alkoholiu ir jų šeimų asmeninės kančios yra didžiulės (Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2014 ir 2016).

Ką reglamentuoja įstatymas?

Lietuvos Respublikos alkoholio kontrolės įstatyme nustatyti šie alkoholio prekybos ir vartojimo apribojimai:

22 straipsnis. Alkoholinių gėrimų vartojimo ribojimas

1. Lietuvos Respublikoje vartoti alkoholinius gėrimus draudžiama:

- 1) laisvės atėmimo, karinės ir sukarintos tarnybos, policijos ir kitose statutinėse, sveikatos priežiūros, ugdymo įstaigose ir jų teritorijose;
 - 2) valstybės valdžios ir valdymo institucijose, išskyrus oficialius priėmimus ir kitus protokolinius renginius. Ši nuostata netaikoma šių institucijų patalpose įrengtose viešojo maitinimo įmonėse, turinčiose licencijas verstis mažmenine prekyba alkoholiniais gėrimais;
 - 3) visų rūšių viešajame transporte, išskyrus tarptautinio susisiekimo traukinius, siaurojo geležinkelio traukinius ir laivus, kuriuose yra atskirai įrengtos viešojo maitinimo vietos, taip pat orlaivius, skrendančius už Lietuvos Respublikos ribų;
 - 4) viešose vietose, išskyrus viešojo maitinimo įmones, turinčias licencijas verstis mažmenine prekyba alkoholiniais gėrimais, ir parodose, mugėse bei masiniuose renginiuose, kuriuose savivaldybių tarybų nustatyta tvarka įmonėms yra išduotos licencijos prekiauti alkoholiniais gėrimais.
2. Lietuvos Respublikoje draudžiama asmenims iki 18 metų vartoti alkoholinius gėrimus ar jų turėti.
3. Įmonės, turinčios licencijas verstis mažmenine prekyba alkoholiniais gėrimais ir vykdančios viešojo maitinimo veiklą, privalo užtikrinti, kad prekybos alkoholiniais gėrimais vietose asmenys iki 18 metų nevartotų alkoholinių gėrimų (Lietuvos Respublikos alkoholio kontrolės įstatymas, 2008).
4. 18 straipsnis. Prekybos alkoholiniais gėrimais mažmeninės prekybos ir viešojo maitinimo įmonėse tvarka:
5. Lietuvos Respublikoje draudžiama parduoti:
- 1) pilstomus alkoholinius gėrimus. Šis draudimas netaikomas alkoholiniais gėrimams, parduodamiems stacionariose viešojo maitinimo įmonėse, stacionariuose pastatuose vykstančiose parodose bei mugėse, tarptautinio susisiekimo traukiniuose, siaurojo geležinkelio traukiniuose ir laivuose, kuriuose yra atskirai įrengtos viešojo maitinimo vietos, orlaiviuose, vežančiuose keleivius tarptautiniais maršrutais, alkoholiniais gėrimams (kurių tūrinė etilo alkoholio koncentracija neviršija 22 procentų), parduodamiems nestacionariose viešojo maitinimo įmonėse savivaldybės tarybos nustatyto kurortinio, poilsio bei turizmo sezono laikotarpiu, taip pat pilstomiems alui, alaus mišiniams su nealkoholiniais gėrimais ir natūralios fermentacijos sidrui, parduodamiems firminėse gamybos įmonių parduotuvėse, pilstomiems alui, alaus mišiniams su nealkoholiniais gėrimais ir natūralios fermentacijos sidrui (kurių tūrinė etilo alkoholio koncentracija neviršija 6 procentų), parduodamiems masiniuose renginiuose, parodose bei mugėse;

2) alkoholinius gėrimus neblaiviems asmenims;

3) alkoholinius gėrimus asmenims, jaunesniems kaip 18 metų.

6. Alkoholinių gėrimų pardavėjai turi teisę, o kai kyla abejonių, kad asmuo yra jaunesnis negu 18 metų, privalo iš perkančio alkoholinius gėrimus asmens reikalauti pateikti asmens amžių liudijantį dokumentą. Jeigu toks asmuo nepateikia amžių liudijančio dokumento, alkoholinių gėrimų pardavėjai privalo atsisakyti parduoti jam alkoholinius gėrimus.
7. Alkoholinių gėrimų pirkėjai turi teisę pardavimo vietoje gauti išsamią, teisingą, tikslią ir aiškią informaciją apie perkamą prekę.
8. Prekybos alkoholiniais gėrimais viešojo maitinimo ir prekybos įmonėse, įskaitant neapmuitinamas parduotuves, taisykles, vadovaudamasi šiuo Įstatymu ir Civiliniu kodeksu, tvirtina Lietuvos Respublikos Vyriausybė.
9. Savivaldybių tarybos turi teisę riboti ar uždrausti prekybą alkoholiniais gėrimais švenčių ir masinių renginių dienomis (Lietuvos Respublikos alkoholio kontrolės įstatymas, 2004).

Tolesni veiksmai

Paprašykite jaunuolių padirbėti individualiai arba mažomis grupelėmis ir parašyti skaitytojo laiško tipo (poleminių) straipsnių laikraščiui tema „Alkoholio poveikis visuomenei ir individui“. Iš surinktų straipsnių parenkite laikraštį ir pristatykite jį savo organizacijoje.

Jūs, įstatymas ir lytis

Užsiėmimo trukmė

40–80 minučių.

Medžiaga ir pasiruošimas

Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 19.a ir 19.b punktų kopijų kiekvienam jaunuoliui arba jų grupei.

Tikslas

Šio pratimo tikslas yra paskatinti dalyvius aptarti alkoholio vartojimą reglamentuojančius įstatymus, apsvarstyti alkoholio poveikį, taip pat ar esama lyčių skirtumų šiuo klausimu.

Darbo metodai

Diskusija

Skaitymas ir analizė

Grupės diskusija / individualus aptarimas

Įžanga

Šis pratimas apima bendrą diskusiją ir su alkoholio vartojimu susijusių klausimų apsvarstymą teisiniu požiūriu: kodėl šie įstatymai egzistuoja, kas nutiktų, jeigu nebūtų įstatymų ir t. t. Atliekant pratimą taip pat nagrinėjama asmeninė atsakomybė, rizika ir lyčių perspektyvos.

Pratimas gali būti padalytas į du etapus. Pirmą etapą pradėkite aptardami su alkoholio vartojimu susijusius klausimus drauge su dalyviais, remdamiesi pateiktais klausimais. Antrame etape bus nagrinėjamos dvi skirtingos su alkoholio vartojimu susijusios situacijos. Vienoje situacijoje veikia du vaikinai, o kitoje – dvi merginos. Pratimas taip pat gali būti užduotas kaip savarankiškas darbas.

Eiga

I etapas

- Pratimą pradėkite paaiškindami, kad ketinate kalbėti apie alkoholį ir įstatymus.
- Nuodugniai išnagrinėkite klausimus, pateiktus dalyviams skirtos medžiagos 19.a punkte. Jie nagrinėja taisykles ir įstatymus, susijusius su alkoholio vartojimu visuomenėje. Pastabose rasite pagalbinių priemonių ir faktinės informacijos.

II etapas

- Suskirstykite jaunuolius į grupes, paprašykite jų aptarti dvi situacijas, pateiktas dalyviams skirtos medžiagos 19.b punkte, ir atsakyti į klausimus apie jas. Istorijos daugeliu požiūrių panašios, tačiau yra skirtingos žvelgiant iš lytiškumo perspektyvos. Jeigu jums trūksta laiko, galite apsvarstyti galimybę antro etapo užduotį skirti kaip savarankišką darbą.
- Tegul grupės aptaria ir atsako į klausimus, o tada pateikia savo atsakymus. Jeigu apsisprendžiate užduoti pratimą kaip savarankišką darbą, atsakymus galite aptarti visi drauge arba grupėmis. Aptarkite individualų dalyvių požiūrį, o tuomet siekite priėti prie bendros nuomonės grupėje.
- Baikite aptardami šiuos klausimus visi drauge:
 - Kokia rizika yra susijusi su alkoholio vartojimu? (Pavyzdžiai: fizinė, psichinė ir t. t.)
 - Ar manote, kad istorijos būtų susiklosčiusios kitaip, jeigu situacijos dalyviai būtų buvę kitos lyties?

- Kokia rizika kyla merginoms / vaikinams vartojant alkoholį? Kokius konkrečius pavojus galite išvardyti? (Pavyzdžiai: užpuolimas, vandalizmas, išprievartavimas ir t. t.)
- Kaip manote, ar esama skirtumų tarp vaikinų ir merginų žvelgiant iš alkoholio vartojimo perspektyvos? (Pavyzdžiai: skiriasi alkoholio vartojimo pradžios amžius, išgeriamas kiekis, aplinkybės, kuriomis alkoholis yra vartojamas, ir t. t.)
- Ar atlikdami šį pratimą sužinojote ką nors, kas jus paveikė ir sužadino norą keisti savo reakciją ir elgesį ateityje? Pagrįskite atsakymą.

Pastabos

Standartiniai atsakymai

Atsakymai į pirmą klausimą apie „Simono vakaro“ situaciją, pateiktą dalyviams skirtos medžiagos 19.b punkte:

Policija gali pamanyti, kad Simonas yra per daug išgėręs, o tai yra pakankama priežastis jį sulaikyti. Vaikinai nėra nusižengę įstatymui dėl alkoholio pirkimo nesulaukus pilnametystės, tačiau jie tikrai neturėjo jo imti iš Simono tėvų. (Kiti klausimai, pateikti dalyviams skirtos medžiagos 19.b punkte, yra pagrįsti vertybių vertinimu, o tai reiškia, kad nėra teisingų ar klaidingų atsakymų į juos.)

Atsakymai į pirmą klausimą apie „Merginų vakaro“ situaciją, pateiktą dalyviams skirtos medžiagos 19.b punkte:

Merginos dar neturi 18 metų, o kavinėje joms pardavė alaus. Tai reiškia, kad kavinės savininkas pažeidė įstatymą. Vaikinai, su kuriais jos leido laiką, taip pat pasielgė neteisėtai – nupirko alkoholio merginoms, kurios yra nepilnametės. (Kiti klausimai, pateikti dalyviams skirtos medžiagos 19.b punkte, yra pagrįsti vertybių vertinimu, o tai reiškia, kad nėra teisingų ar klaidingų atsakymų į juos.)

Ką reglamentuoja įstatymas?

Lietuvoje alkoholio gamybą, prekybą, platinimą, prieinamumą, reklamą ir kitus alkoholio pramonės aspektus reguliuoja Lietuvos Respublikos alkoholio kontrolės įstatymas. Atliekant šį pratimą rekomenduojama paruošti aktualios redakcijos įstatymo kopijų ir susipažinti su teisiniais alkoholio vartojimo ir pardavimo ribojimais, taip pat susipažinti su teisine atsakomybe už šio įstatymo pažeidimus. Įstatymas yra dažnai svarstomas ir atnaujinamas, aktualiausią jo redakciją galite rasti elektroniniame Teisės aktų registre adresu www.e-tar.lt

Kodėl yra nustatyta amžiaus riba, nuo kada galima alkoholį vartoti ir pirkti?

Paaugliai nėra pajėgūs įvertinti alkoholio vartojimo pasekmių taip, kaip tai geba padaryti didžioji dalis suaugusiųjų. Paaugliams taip pat sunkiau atpažinti, kada jie yra apsvaigę, todėl dažnai stipriai nusigeria. Tie, kurie paauglystės metais vartoja daug alkoholio, priklausomybę gali įgyti vos per keletą metų. Suaugusiesiems šis procesas dažnai užtrunka kur kas ilgiau. Suaugusieji taip greitai netampa priklausomi, jiems yra lengviau pastebėti įspėjamuosius ženklus ir keisti alkoholio vartojimo įpročius.

Paauglių nesugebėjimas įvertinti alkoholio vartojimo pasekmių reiškia, kad jie yra labiau linkę patekti į problemines situacijas. Todėl taip pat išauga nelaimingų atsitikimų rizika. Didžioji dalis žmonių, kurie įsivelia į muštynes ar pirmą kartą išbando narkotikus, būna apsvaigę nuo alkoholio. Asmenybė yra labiausiai pažeidžiama paauglystės metais. Tai toks gyvenimo laikotarpis, kai vystosi individų socializavimosi, bendravimo ir flirtavimo įgūdžiai. Jeigu pradėsite vartoti alkoholį anksti, yra didžiulė rizika, kad visuomet siesite šiuos dalykus su alkoholiu.

Alkoholis ir visuomenė

Nors mūsų visuomenėje alkoholį vartoti yra leidžiama, tai nereiškia, kad alkoholis nekenksmingas. Piktnaudžiavimas alkoholiu, kaip ir kitos piktnaudžiavimo narkotikais formos, sukelia neigiamų fizinių ir psichologinių padarinių. Alkoholio vartojimas dideliais kiekiais ilgą laiką didina priklausomybės riziką. Jeigu tapsite priklausomas, nepajėgsite kontroliuoti savęs ir alkoholio vartojimo. Kiekvienais metais 100 tūkstančių Lietuvos gyventojų tenka apytikriai 30 mirusiųjų nuo alkoholio nulemtų priežasčių (2009 m. – 32,22, 2010 m. – 31,09, 2011 m. – 31,14, 2012 m. – 30,32, 2013 m. – 29,79 asmenys/100 000 gyventojų). Dėl atsitiktinio apsinuodijimo alkoholiu 2014 m. mirė 242 Lietuvos gyventojai, 2015 m. – 253. Piktnaudžiaujančiųjų alkoholiu ir jų šeimų asmeninės kančios yra didžiulės (Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2014, 2016).

Tolesni veiksmai

Aptarkite įvairias kitas situacijas ir problemas, kurios gali jose kilti. Klausimų, kuriuos galite užduoti, pavyzdžiai:

- Ar turėtumėte priimti pasiūlymą išgerti alkoholio? Kur turėtumėte nubrėžti ribą ir pasakyti „ne“?
- Ar iš tikrųjų žinote, kas tai per gėrimas? Ką galite padaryti, kad tai sužinotumėte?
- Jeigu jūsų draugas pasigeria ir užsimano eiti namo, ką jūs, kaip atsakingas draugas, turėtumėte daryti?

Jūs, draugai ir nepažįstamieji

Užsiėmimo trukmė

60–80 minučių.

Medžiaga ir pasiruošimas

Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 20.a ir 20.b punktų kopijų visiems grupės nariams.

Tikslas

Šio pratimo tikslas yra aptarti alkoholio poveikį jaunų žmonių organizmui ir elgsenai. Dalyviai taip pat turės galimybę apsvarstyti alkoholio vartojimo pasekmes ir atsakomybę, kurią prisiima vienas už kitą.

Darbo metodai

Individuali užduotis
Skaitymas ir analizė
Grupinė diskusija
Vaidinimas

Įžanga

Atlikdami šį pratimą jaunuoliai dirbs tiek individualiai, tiek ir grupėmis. Pirmiausia kiekvienas dalyvis užpildys formą apie dažniausiai pasitaikančius alkoholio vartojimo ypatumus. Savo atsakymus jie palygins poromis. Galiausiai dalyviai, susiskirstę į grupes, aptars situaciją, kurioje jaunas žmogus patenka į nevaldomą, su alkoholiu susijusį incidentą.

Eiga

- a) Pradžioje padalykite formos, pateiktos dalyviams skirtos medžiagos 20.a punkte, kopijas. Tegul dalyviai užpildo šią formą.
- b) Baigus pildyti formas, pasiūlykite dalyviams susiskirstyti poromis ir aptarti savo atsakymus. Paprašykite jų pasinaudoti toliau pateiktais klausimais lyginant atsakymus:
 - Ar sutinkate vienas su kitu? Jeigu ne, pateikite vienas kitam savo argumentų.
 - Ar, jūsų nuomone, apsvaigimas daro poveikį tik apsvaigusiam žmogui ar tai paveikia ir kitus žmones?
 - Kam – jums, jūsų šeimai, draugams ar kitiems aplinkiniams – neigiamas jūsų apsvaigimo poveikis yra stipriausias?
- c) Išdalykite dalyviams skirtos medžiagos 20.b punkto, kuriame pateikta istorija pavadinimu „Saulius ir jo draugai“, kopijas. Paprašykite jaunuolių perskaityti situaciją ir tada ją nuodugniai išnagrinėti grupėmis ar su visais drauge.
- d) Išdalykite dalyviams vaidmenų aprašymus (žr. dalyviams skirtos medžiagos 20.b punktą). Paprašykite juos įsivaizduoti save tokioje situacijoje ir ją suvaidinti. Aptarkite ir suvaidinkite sceną, kaip įvairūs žmonės pasijuto tą naktį.
 - Ką jie darė teisingai ir ką – neteisingai?
 - Ką būtumėte darę jūs?

e) Užsiėmimą baikite aptardami šiuos klausimus:

- Būtumėte ėję ieškoti pagalbos ar bandę pasprukti?
- Ką darytumėte, jeigu draugas (-ė) taip prisigertų, kad nebūtų pajėgus (-i) savimi pasirūpinti?
- Kaip, jūsų manymu, tokiu atveju turėtų pasielgti draugas?
- Kaip reaguotumėte, jeigu draugas nuspręstų jus palikti, nenorėdamas įsivelti į nemalonumus?
- Kaip, jūsų manymu, vakaro įvykiai pakeitė jo dalyvių požiūrį į alkoholį?
- Ar po šio pratimo, atsidūrę panašioje situacijoje ateityje, elgtumėtės kitaip? Paaiškinkite.

Pastabos

Pradžioje galite susidurti su tam tikru pasipriešinimu dėl etiudų vaidinimo. Kad vaidinimas pasisektų, grupėje turi vyrauti saugi ir atvira aplinka. Todėl paranku pirmiau atlikti „Keturių kampų“ ir „Karštosios kėdės“ pratimus, kurie leistų „apšilti“ prieš pradėdant vaidinti.

Apsvarstykite galimybę surengti intensyvius svarstymus jaunuolių grupėse, kokie galimi įvykiai tokioje situacijoje, tai padėtų pasiruošti vaidinimui. Taip pat galite iš anksto nuspręsti dėl temų, kurias aptarsite, skaičiaus. Pavyzdžiui, „Kaip aš nekenčiu būti erzinas“, „Kodėl mes visuomet įsiveliame į nemalonumus“, „Bjaurūs komentarai“, „Kaip turėtų elgtis tikras draugas“, „Paskalos“ ir t. t. Iš tiesų dalyviai turėtų savanoriškai vaidinti vaidmenis ir visi dalyvauti istorijoje.

Kitas svarbus vaidinimų aspektas yra tas, kad jie privalo būti tikroviški. Vaidinamos situacijos turėtų būti tikėtinos ir realistiškos.

Daugiau informacijos apie diskusijų moderavimą ir „Forumo teatro“ vaidinimą galite rasti skyriuose „Mokomosios medžiagos apžvalga“ ir „Patarimai diskusijos moderatoriui“.

Tolesni veiksmai

Norėdami dar konkrečiau paanalizuoti socialinius klausimus, kurie yra susiję su alkoholio vartojimu, galite apsvaistyti galimybę atlikti kitus pratimus: „Eismas ir alkoholis“ (III lygis), „Debatų“ (III lygis).

Jaunuoliai jaunuoliams

Užsiėmimo trukmė

40–80 minučių (priklausomai nuo to, ar nuspręsite pratimą atlikti dviem etapais, ir nuo dalyvių sugebėjimų).

Medžiaga ir pasiruošimas

Šiam pratimui atlikti dalyviai jau turi turėti šiek tiek žinių apie alkoholį ir su jo vartojimu susijusią riziką. Padarykite pakankamai dalyviams skirtos medžiagos 21.a punkto kopijų kiekvienai nedidelei grupei.

Tikslas

Šio pratimo tikslas yra sudaryti sąlygas dalyviams patiems rasti ir suformuluoti savo pačių rizikos, susijusios su nesaikingu alkoholio vartojimu, mažinimo strategijas. Įgytos žinios padės jiems informuoti kitus jaunos žmones apie alkoholį ir nepriimtina elgesį.

Darbo metodai

Grupinis pratimas
Skaitymas ir analizė
Kūrybinis darbas
Pristatymas

Įžanga

Jeigu jau esate dirbę su mokomąja medžiaga „Kalbėkimės“, jaunuoliai jau turėtų būti įgiję žinių iš šių sričių:

- Motyvai, kodėl jaunimas renkasi vartoti alkoholį ar jo atsisakyti.
- Alkoholio poveikis sveikatai, žmonių bendravimui.
- Rizika ir pasekmės, kurių gali sukelti alkoholio vartojimas.

Šis pratimas gali būti atliekamas toliau su sąlyga, kad dalyviai jau turi žinių apie alkoholį ir kad yra pajėgūs daryti savarankiškus ir protingus sprendimus, susijusius su alkoholio vartojimu, dabar ir ateityje.

Koks yra geriausias būdas perduoti faktus apie alkoholio keliamą riziką jauniems žmonėms? Daroma prielaida, kad dalyviai geriausiai žino, koku būdu jie norėtų sužinoti apie alkoholio keliamą riziką ir pasekmes. Todėl atliekant šį pratimą iniciatyvos perduoti žinią imasi patys užsiėmimo dalyviai.

Atlikdami šį pratimą jaunuoliai informuos kitus bendraamžius apie alkoholio keliamą riziką ir pasekmes, priimtina ir nepriimtina elgesį bei atsakingą požiūrį. Užduoties pabaigoje dalyviai paruoš šias temas iliustruojančių plakatų. Siekiant užtikrinti kuo didesnę poveikį visiems su tuo susijusiems asmenims – nuo dalyvių iki jų tėvų – plakatą turėtų būti pakabinti gerai matomoje vietoje.

Eiga

I etapas

- Pasakykite dalyviams, kad jie kurs naują mokymosi priemonę, kurios tikslas – perduoti žinias apie alkoholio keliamą riziką bei pasekmes ir paskatinti jaunimą negerti alkoholio.
- Jaunuolius padalykite į mažas grupes. Paprašykite jų pirmiausia sudaryti sąrašą įvairių klausimų, kurie, jų manymu, turėtų būti įtraukti į šio dalyko programą. Laikykites dalyviams skirtos medžiagos 21.a punkte pateiktų nurodymų dėl laipsniško užduoties intensyvėjimo. (Daugiau informacijos šiuo klausimu rasite dalyviams skirtos medžiagos 21.a punkte.)
- Tegul grupelės paskiria vieną ar daugiau atstovų, kurie pristatys grupės idėjas. Svarbu, kad kiekviena grupė gautų galimybę pakomentuoti kitų jaunuolių pasiūlymus.

II etapas

- Kai grupės jau yra apsisprendusios dėl dalyko turinio ir yra suformulavusios pačius svarbiausius klausimus, jos turėtų kuo efektyviau perduoti savo idėjinį turinį kitiems dalyviams. Tegul dalyviai paruošia plakatą, pagrindžiančią tokio idėjinio turinio pasirinkimą.
- Baikite pratimą aptardami šiuos klausimus su visais drauge:
 - Ką jums davė šis pratimas?
 - Kaip jaučiatės pasakodami bendraamžiams apie alkoholio keliamą riziką ir pasekmes?
 - Ar ir toliau pasakosite kitiems, ko esate išmokę apie alkoholio keliamą riziką ir pasekmes, ir taip skatinsite juos pagalvoti prieš pradėdant vartoti alkoholį? Kodėl?

Pastabos

Poveikis organizmui

Alkoholio poveikis kiekvieno žmogaus atžvilgiu – skirtingas. Tai priklauso nuo kūno masės, lyties, sveikatos būklės ir t. t. Dviem asmenims išgėrus tokį patį kiekį, alkoholio kiekis kraujyje gali būti visiškai kitoks. Yra daug tam įtakos darančių veiksnių: kiek ir ką žmogus buvo suvalgęs, kaip greitai išgėrė alkoholį ir t. t. Neįmanoma paspartinti alkoholio metabolizmo, tokios priemonės kaip sauna ar kava nėra veiksmingos. Organizmas alkoholį asimiliuoja savo tempu. Kai vartojamas alkoholis, individo elgesys ir nuotaika kinta priklausomai nuo didėjančio alkoholio kiekio kraujyje. Pradžioje tai yra patogiu – atsipalaiduojama ir pasijuntama gerai. Dingsta suvaržymai. Kuo daugiau išgeriama, tuo mažiau pajėgiama kontroliuoti tiek savo emocijas, tiek ir kūną. Kalba pasidaro neaiški, nuotaika gali greitai keistis ir baigtis emocijų protrūkiams. Darosi sunku kontroliuoti kūną – pradėdama klupinėti ar netgi griuvinėti. Tie, kurie išgeria didelį alkoholio kiekį, gali prarasti sąmonę, o blogiausiu atveju – apsinuodyti alkoholiu.

Smegenys. Smegenų pažeidimas gana dažnai pasitaiko tais atvejais, kai alkoholis vartojamas ilgai ir dideliais kiekiais. Pirmieji ženklai yra trumpalaikės atminties, t. y. gebėjimo prisiminti dalykus, kurie įvyko pastaruoju metu, sutrikimai. Atminties spragos, atsirandančios išgėrus alkoholio, gali būti ankstyvasis smegenų pažeidimo požymis.

Širdis. Alkoholio vartojimas dideliais kiekiais gali pažeisti tiek širdį, tiek ir kraujagysles. Vartojant alkoholį kraujo spaudimas gali pernelyg padidėti, o tai gali baigtis širdies nepakankamumu ar netgi mirtimi.

Kepenys. Kepenys – vienas sudėtingiausių žmogaus kūno organų. Viena svarbiausių kepenų funkcijų yra detoksikacija. Jos apsaugo organizmą nuo apsinuodijimo, suskaidydamos kenksmingas medžiagas, kol šios dar nepateko į kraujotaką. Iš visų žmogaus kūno organų kepenims gresia didžiausias pavojus nesaikingo alkoholio vartojimo atvejais, nes beveik visas alkoholis, kurį žmogus išgeria, yra asimiliuojamas čia. Vos keletas alkoholio vartojimo dienų gali

sukelti kepenų pabrinkimą ir skausmą. Ląstelės yra pažeidžiamos ir kepenų funkcija suprastėja. Šio tipo pažeidimas yra labai dažnas.

Kiek žmogus gali išgerti?

Nėra visiškai nerizikingo alkoholio vartojimo lygio. Nustatoma riba priklauso nuo amžiaus, kūno masės, lyties ir t. t.

Nesaikingas alkoholio vartojimas visuomet yra rizikingas. Kuo daugiau žmogus išgeria, tuo labiau silpsta jo savikontrolė. Kai tai nutinka, žmogus gali daryti dalykus, kurių kitu atveju niekada nebūtų daręs. Tai padidina riziką patekti į avariją ar įsitraukti į nusikaltimus, tokius kaip vagystė, užpuolimas ir išprievartavimas.

Moterys netoleruoja alkoholio taip gerai kaip vyrai ir apsvaigsta nuo mažesnio alkoholio kiekio. Taip iš dalies yra dėl to, kad moterų kūno masė mažesnė nei vyrų. Moters kūne yra daugiau riebalų ir mažiau kūno skysčių (vandens, kraujo), o tai reiškia, kad alkoholis, kuris tirpsta vandenyje, moters kūne neatsiskiedžia taip stipriai, kaip kad tokios pačios masės vyro kūne. Moterų kepenys taip pat yra jautresnės alkoholio poveikiui.

Alkoholizmas

Nesaikingas alkoholio išgėrinėjimas ilgą laiką gali baigtis priklausomybe, dėl kurios yra sunku atsispirti norui vartoti alkoholį. Priklausomybė nuo alkoholio ir kitos su jo vartojimu susijusios problemos gali būti gydomos, ypač efektyvus anksti pradėtas gydymas.

Tam, kad gydytojas diagnozuotų priklausomybę nuo alkoholio (alkoholizmą), reikia, kad per pastaruosius metus asmeniui būtų pasireiškę tokių simptomų:

- asmuo jaučia stiprų troškimą išgerti;
- asmeniui sunku kontroliuoti alkoholio vartojimą;
- alkoholis geriamas nepaisant žalingų pasekmių;
- asmuo pasižymi padidėjusia tolerancija alkoholiui (yra priverstas gerti vis daugiau alkoholio, kad apsvaigtų);
- alkoholio vartojimas individui yra svarbesnis nei kiti veiksmai ar įsipareigojimai;
- negavusį išgerti asmenį kankina fiziniai abstinencijos simptomai, tokie kaip drebančios rankos, pykinimas, nuovargis, agresyvumas ir pan.

(Pasaulio sveikatos organizacija, 2011).

Vertinant intensyvų alkoholio vartojimą nustatyta, kad 13 procentų 15 metų berniukų ir 7 procentai mergaičių teigė, jog per gyvenimą apsvaigę nuo alkoholio buvo daugiau kaip 10 kartų. Per pastarąjį mėnesį bent kartą apsvaigę nurodė 6 procentai berniukų ir 5 procentai mergaičių. Beveik kas antras respondentas teigė, kad visiškai nėra vartoję jokių alkoholinių gėrimų. Dažniausiai vartojamais alkoholiniais gėrimais tiriamieji nurodė alų (tik berniukų grupėje), šampaną, alkoholinius kokteilius. Šie gėrimai buvo geriama dažniau nei vynas ar stiprieji gėrimai (Lietuvos mokinių gyvensena, 2014. HBSC tyrimas, 2016).

Tolesni veiksmai

Pakabinkite plakatus patalpoje, kur vyksta užsiėmimas, arba kitoje gerai matomoje organizacijos vietoje, kad jie ir kitus žmones informuotų apie problemas, susijusias su alkoholiu.

Suvenykite pastangas su kitomis organizacijomis ir surenkite bendrą teminių renginių bei ekspozicijų šia tema.

Informacinė kampanija

Užsiėmimo trukmė	100–140 minučių.
Medžiaga ir pasiruošimas	Prieš atlikdami šį pratimą, dalyviai turėtų būti įgiję tam tikrų žinių apie alkoholio keliamą riziką ir pasekmes. Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 22.a ir 22.b punktų kopijų kiekvienai nedidelei grupei.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra sudaryti sąlygas dalyviams aptarti įvairias su alkoholio vartojimu susijusias problemas ir sukurti jas akcentuojančią informacinę kampaniją.
Darbo metodai	Grupinis pratimas Pratimas raštu Kūrybinis darbas

Įžanga

Dirbdami nedidelėmis grupelėmis, dalyviai aptars įvairius su alkoholio vartojimu susijusius klausimus, žvelgdami iš žiniasklaidos pozicijos. Jų užduotis yra sukurti informacinę kampaniją, akcentuojančią problemas, susijusias su Lietuvos jaunimo alkoholio vartojimo įpročiais. Duokite dalyviams pakankamai laiko šiam pratimui atlikti, kad jis būtų kuo naudingesnis.

Išskiriami trys reklamos ir informavimo tipai. Pirmasis pabrėžia faktus ir informaciją, antrasis yra pagrįstas emociniu poveikiu, o trečiasis apeliuoja į mūsų pinigines. Informacija, visų pirma, sklinda per reklamą, radiją ir televiziją, renginius, paštą, parduotuves, internetinius pokalbių kambarius ir viešųjų ryšių kampanijas. Priklausomai nuo to, kiek turite laiko, galite pasirinkti, ką užduoti dalyviams: sukurti tekstinę, radijo ar televizijos reklamą. Užsiėmimui skirta pagalbinė medžiaga pateikta užsiėmimo plane ir dalyviams skirtoje medžiagoje.

Eiga

- Pradėkite informuodami dalyvius, kad dirbsite su žiniasklaidos ir reklamos kūrimo priemonėmis, norėdami išryškinti su alkoholio vartojimu susijusias problemas.
- Jaunuolius suskirstykite į mažas grupes ir išdalykite dalyviams skirtą medžiagą.
- Paprašykite, kad grupės laikytųsi nurodymų, pateiktų dalyviams skirtos medžiagos 22.a ir 22.b punktuose. Siūlomos užduotys nurodytos užsiėmimo plane. Jeigu nerandate užduoties klausimų, kurie jums patiktų, galite sugalvoti savų klausimų. Kiekvienai grupei galite skirti vis kitokių užduočių.
- Užduotis atliekama trim etapais:
 - I etapas. Pasiruošimas
 - II etapas. Eiga
 - III etapas. Pristatymas

- Siekiant palengvinti pratimą, galima nusistatyti tokias ribas:
 - viena tema – vienai grupei;
 - pasirinkite tikslinę auditoriją ir apsiribokite jaunesniais nei 18 metų asmenimis;
 - laiko ribos.
- Atkreipkite dėmesį, kad grupės savo kampanijas turės pristatyti visiems užsiėmimo dalyviams.
- Tegul grupės savarankiškai sukuria po informacinę kampaniją, remdamosi dalyviams skirta medžiaga ir taikydamos standartinius tyrimo metodus. Jaunuolių kūrybiškumas, be abejo, yra labai svarbus užduoties atlikimo komponentas.
- Paprašykite grupių pristatyti savo informacines kampanijas ir jas pagrįsti. Pasižymėkite visas jų mintis, kad vėliau galėtumėte pateikti apsvarstyti.
- Užsiėmimą apibendrinkite aptardami grupių pasiūlymus ir paskatindami jas pasidalyti nuomonėmis apie kitų idėjas.
- Užsiėmimą baikite dalyviams užduodami toliau pateiktus klausimus:
 - Ar manote, kad alkoholis kelia problemų visuomenei? Pagrįskite atsakymą.
 - Jeigu taip, kokio klausimo ar problemos, jūsų manymu, derėtų pirmiausia imtis?
 - Kaip, jūsų manymu, turėtų būti perduota informacija apie problemas, susijusias su alkoholio vartojimu tarp jaunimo?

Pastabos

Siūlomos užduotys

Reklamos agentūra, kurioje dirbate, pasirašė sutartį, pagal kurią turi sukurti informacinę kampaniją, orientuotą į visus Lietuvos jaunuolius, dar nesulaukusius 18 metų.

Alternatyvūs tikslai:

- sužinoti daugiau informacijos apie 18 metų ribą ir jos nustatymo pagrindą;
- geriau suprasti dažniausiai pasitaikančius alkoholio keliamus pavojus;
- pateikti informacijos apie alkoholio alternatyvas;
- sumažinti kontrabandinių alkoholinių gėrimų ir naminės degtinės pirkimą;
- sumažinti alkoholio pardavimo nepilnamečiams mastą;
- jūsų pasiūlymai: ...

Tolesni veiksmai

Pratimą galima pratęsti pademonstruojant grupių darbą. Pakvieskite jaunuolių šeimas ir kitus aplinkinius į mokyklą. Paverskite tai tęstiniu teminiu jaunuolių vykdomu projektu ir nesivarždami siųskite savo pasiūlymus metodinio leidinio „Kalbėkimės“ redaktoriams. Daugiau informacijos galite rasti svetainėje www.kalbekimes.lt

Žiniasklaida ir alkoholis

Užsiėmimo trukmė

40–120 minučių.

Medžiaga ir pasiruošimas

Prieš atlikdami šį pratimą, dalyviai turėtų būti įgiję tam tikrų žinių apie problemas ir klausimus, susijusius su alkoholio vartojimu. Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 23.a ir 23.b punktų kopijų kiekvienam grupės nariui. Siekiant palengvinti papildomos informacijos straipsniams apie alkoholį paiešką, derėtų pasirūpinti, kad dalyviai turėtų galimybę pavartyti laikraščius, žurnalus ir prieigą prie interneto.

Tikslas

Šio pratimo tikslas yra paskatinti dalyvius apmąstyti ir aptarti žiniasklaidos įtaką asmeninei nuomonei apie alkoholį ir santykiui su juo.

Darbo metodai

Grupinis pratimas
Pratimas raštu
Pristatymas

Įžanga

Vienas paaiškinimų, kodėl alkoholio vartojimas tarp jaunimo taip paplitęs, gali būti žiniasklaida. Sudėtinga propaguoti su alkoholio vartojimu susijusius suvaržymus, skirtus jauniems žmonėms, kai tuo pačiu metu alkoholį gerti kitoms, vyresnio amžiaus, žmonių grupėms yra leistina ir netgi skatinama.

Tegul dalyviai parašo skaitytojo laiško tipo (poleminių) straipsnių laikraščiui alkoholio vartojimo ir žiniasklaidos tema. Idėjų jie gali rasti nagrinėdami laikraščius, žurnalų straipsnius, televizijos laidas, naršydami internete. Ši informacija gali būti pagrįsta bet kuo: pradedant faktų dėstymo straipsniais ir baigiant paskalų žurnalų komentarais apie įžymybių vakarėlius.

Atlikdami šį pratimą jaunuoliai patyrinės, kaip žiniasklaida gali pakreipti informaciją apie alkoholį ir kaip tai veikia konkrečius vartojimo įpročius. Užduotis yra parašyti skaitytojo laiško tipo (poleminį) straipsnį laikraščiui, faktų dėstymo straipsnį, naujienų straipsnį ar redaktoriaus skiltį, kuriuose būtų pabrėžiama žiniasklaidos įtaka alkoholio vartojimo paplitimui tarp jaunimo.

Eiga

- Pradėkite paaiškindami, kad pirmiausia atidžiau panagrinėsite, kokius informacijos apie alkoholio vartojimą perdavimo būdus renka žiniasklaida, o tuomet dalyviai patys kurs rašinius šia tema.
- Norėdami paskatinti diskusiją ir svarstymus, jaunuolius galite padalyti į nedideles grupeles ir leisti jiems padirbėti su dalyviams skirtos medžiagos 23.a punkto užduotimis. Atkreipkite dėmesį, kad grupelės turi užsirašyti savo atsakymus, nes paskui jie bus aptariami su visais dalyviais.

- Aptarkite su visais drauge jaunuolių atsakymus į klausimus, pateiktus dalyviams skirtos medžiagos 23.a punkte.
- Tada paprašykite jaunuolių individualiai arba poromis parašyti istoriją, faktų dėstymo straipsnį, skaitytojo laiško tipo (poleminį) straipsnį laikraščiui ar redaktoriaus skiltį apie žiniasklaidos įtaką alkoholio vartojimo tarp jaunimo įpročiams. Pastabose rasite keletą temų ir siūlomų antraščių. Dalyviai turi pasieškoti papildomos informacijos savo rašiniams laikraščiuose, žurnaluose, televizijos laidose ir internete.
- Kai jaunuoliai baigs darbą, leiskite jiems pristatyti savo kūrinus. Sudarykite jiems sąlygas pakomentuoti vieniems kitų rašinius.
- Norėdami viską apibendrinti, visi drauge galite aptarti toliau pateiktus klausimus:
 - Kas, jūsų manymu, jaunimui daro didžiausią įtaką, skatinančią vartoti alkoholį? (Pavyzdžiai: žiniasklaida, aplinka, bendraamžių spaudimas ir t. t.)
 - Ko, jūsų manymu, labiausiai paaiso jaunimas alkoholio vartojimo atžvilgiu? (Pavyzdžiai: politikų, sveikatos priežiūros specialistų, mokytojų, kitų jaunų žmonių, įžymybių, tėvų, draugų ir t. t.)
 - Kaip turėtume paskatinti jaunimą susilaikyti nuo alkoholio vartojimo, kol sulauks 18 metų?

Pastabos

Temų pratimui raštu pavyzdžiai

Papasakokite, ką pastaruoju metu esate matę per televiziją ar girdėję per radiją alkoholio ir jo vartojimo tema. Kokia tai buvo informacija ir kokia jūsų nuomonė apie tai? (Pavyzdžiai: naujienų pranešimas apie pavojus, kilusius jaunuoliams, vartojusiems alkoholį išvykoje į užsienį, ir t. t.)

Ar esate matę ką nors geriantį alkoholį per realybės šou? Parašykite, kaip pasijutote dėl tokios situacijos ir kokių pasekmių tai turėjo tam asmeniui, jo artimiesiems žmonėms. (Pavyzdžiai: TV realybės šou žvaigždė pasigeria ir apsikvailina tiesioginiame eteriame ir t. t.)

Parašykite straipsnį apie tai, kaip žiniasklaida skatina mus vartoti **daugiau** alkoholio. (Pavyzdžiai: televizijos programos, straipsniai ir t. t.)

Parašykite straipsnį apie tai, kaip žiniasklaida skatina mus vartoti **mažiau** alkoholio. (Pavyzdžiai: reklamos, televizijos programos, straipsniai ir t. t.)

Ar žinote atvejų, kaip įžymūs asmenys daro įtaką jauniems žmonėms dėl požiūrio į alkoholį? (Pavyzdžiai: sporto žvaigždės, televizijos ir realybės šou žvaigždės, kino aktoriai, kiti autoritetai, tėvai ir t. t.)

Parašykite apie mokyklos ir tėvų vaidmenis formuojant jaunų žmonių požiūrį į alkoholį. (Pavyzdžiai: dvigubi standartai – suaugusieji geria alkoholį ir patys svaiginasi, tačiau sako, kad tai pavojinga.)

Papasakokite istoriją apie alkoholį ir jaunimą: kas, kur, kaip, kada, kodėl įvyko ir t. t.

Parašykite straipsnį apie tai, kodėl turėtų būti nustatomos alkoholio vartojimo ribos ir kokios ribos turėtų būti nustatomos jauniems žmonėms.

Pasinaudodami faktine informacija aprašykite alkoholio poveikį žmogaus organizmui ir elgesiui.

Tolesni veiksmai

Šią temą galite pagildinti plačiau: surinkę kartu visus straipsnius, išleiskite laikraštį ir pristatyti jį savo organizacijos bendruomenei bei tėvams.

Pristatykite laikraštį pavadinimu „Sveikata ir mankšta“.

Eismas ir alkoholis

Užsiėmimo trukmė	40–80 minučių.
Medžiaga ir pasiruošimas	Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 24.a ir 24.b punktų kopijų visiems grupės nariams.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra padėti dalyviams suprasti riziką, susijusią su automobilio, motociklo, mopedo vairavimu ar važiavimu dviračiu išgėrus.
Darbo metodai	Pratimas raštu poromis

Įžanga

Per šį užsiėmimą jaunuoliai, dirbdami individualiai ir grupėmis, atliks pratimus, susijusius su pavojais, kurie kyla vairuojant automobilį, motociklą, mopedą ar važiuojant dviračiu išgėrus. Šie pratimai paskatins dalyvius apmąstyti priežastis, dėl kurių alkoholis ir transporto priemonės nėra geras derinys. Jie atidžiau panagrinės, kaip alkoholis veikia mūsų organizmą bei elgesį ir kaip tai savo ruožtu lemia mūsų gebėjimą vairuoti. Taip pat apmąstysite ir aptarsite tokias sąvokas kaip pasirinkimas, veiksmas ir pasekmė.

Eiga

- Pratimą pradėkite informuodami jaunuolius, kad jie turės aptarti, kokį poveikį alkoholis daro vairuojant automobilį, motociklą ar mopedą, važiuojant dviračiu ir t. t.
- Tuomet aptarkite šiuos klausimus:
 - Maždaug trijų iš dešimties žuvusių vairuotojų kraujyje randama alkoholio. Kodėl kai kurie žmonės priima sprendimą vairuoti išgėrę? (Pavyzdžiai: yra linkę rizikuoti, neatsispiria bendraamžių spaudimui ir t. t.)
 - Kodėl, jūsų manymu, yra taip, kad vienas iš keturių 16–20 metų jaunuolių teigia, jog yra važiavęs su išgėrusiu vairuotoju?
 - Kodėl tiek daug jaunuolių nusprendžia važiuoti su išgėrusiu vairuotoju?
- Suskirstykite jaunuolius poromis užduočiai, pateiktai dalyviams skirtos medžiagos 24.a punkte, atlikti. Pagalbinė medžiaga šiai užduočiai yra pateikta dalyviams skirtos medžiagos 24.b punkte. Pratimą baikite aptardami šiuos klausimus:
 - Ar svarstytumėte galimybę vairuoti automobilį, kai esate išgėrę? Kodėl?
 - Ar svarstytumėte galimybę lipti į automobilį, kurį vairuoja išgėręs žmogus?
 - Kokią atsakomybę prisiimate jūs kaip vairuotojas?
 - Kokią atsakomybę prisiimate jūs kaip keleivis?
 - Ar yra skirtumas, ką vairuojate – automobilį, motorolerį ar dviratį – išgėręs? Pagrįskite atsakymą.
 - Aptarkite galimas vairavimo išgėrus pasekmes.
 - Kas jus priverstų užimti tvirtą poziciją prieš vairavimą išgėrus?

Pastabos

Kaip visi žinome, yra nustatytos leistino alkoholio kiekio kraujyje, sėdant prie vairo, ribos. Taip yra todėl, kad alkoholis paveikia asmens gebėjimą vertinti, matyti ir girdėti. Dėl šių blogesnių gebėjimų vairuotojui, kurio kraujyje yra alkoholio, tikimybė patekti į avariją yra didesnė nei blaiviam vairuotojui. Alkoholio poveikis smegenims pailgina reakcijos laiką. Pavyzdžiui, jeigu priešais automobilį iššoks katė, turėsime vos keletą milisekundžių reaguoti ir perkelti koją ant stabdžio. Alkoholis neigiamai paveikia reakcijos greitį nuo to momento, kai vairuotojas pamato kliūtį, iki to, kai pradeda stabdyti.

Pasaulio sveikatos organizacija alkoholio vartojimo rizikos lygį nustato pagal tai, kiek gramų alkoholio suvartojama kiekvieną dieną. Standartinis alkoholio vienetas apibrėžiamas kaip gryno (100 proc.) alkoholio kiekis gramais. Standartinių alkoholio vienetų kiekis, esantis alkoholiniame gėrime, gali gerokai skirtis, nes priklauso nuo alkoholinio gėrimo stiprumo ir taros dydžio. Įprastas alaus bokalų, vyno taurių ar kitų gėrimų taurelių skaičiavimas neatskleidžia bendro standartinių alkoholio vienetų kiekio.

Lietuvoje teisiniu požiūriu asmuo yra laikomas kaltu dėl vairavimo išgėrus, jeigu jis vairavo automobilį ir etilo alkoholio koncentracija biologinėse organizmo terpėse (iškvėptame ore, kraujyje, šlapime, seilėse ar kituose organizmo skysčiuose) viršijo įstatymų nustatytą leidžiamą normą. Asmenų, vairuojančių transporto priemones, iškvėptame ore, kraujyje, šlapime, seilėse ar kituose organizmo skysčiuose leidžiama didžiausia etilo alkoholio koncentracija vairavimo metu yra 0,4 promilės. Pradedantieji vairuotojai, taksistai, mopedų, motociklų, triračių, lengvųjų keturračių, keturračių, galingųjų keturračių, transporto priemonių, kurių didžiausioji leidžiama masė didesnė kaip 3,5 t arba kurios turi daugiau kaip 9 sėdimąsias vietas, arba kuriomis vežami pavojingieji kroviniai, vairuotojai laikomi neblaiviais, kai etilo alkoholio koncentracija jų iškvėptame ore, kraujyje, šlapime, seilėse ar kituose organizmo skysčiuose yra daugiau kaip 0 promilių (Administracinių teisės pažeidimų kodeksas, 2007).

Oficialūs faktai

Informatikos ir ryšių departamento prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos duomenimis, 2015 m. 26 procentus (10,4 tūkst.) ištirtų nusikalstamų veikų padarė neblaivūs asmenys.

Policijos departamento prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos duomenimis, 2015 m. kas septintą užregistruotą eismo įvykį sukėlė neblaivus asmuo, užregistruoti 439 kelių eismo įvykiai dėl neblaivių asmenų kaltės. Per šiuos eismo įvykius žuvo 99 žmonės ir buvo sužeisti 834 žmonės. Dėl neblaivių vairuotojų sukeltų kelių eismo įvykių pernai žuvo 15 ir buvo sužeisti 345 žmonės (Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2016).

Poveikis organizmui

Alkoholio poveikis kiekvieno žmogaus atžvilgiu – skirtingas. Tai priklauso nuo kūno masės, lyties, sveikatos būklės ir t. t. Dviem asmenims išgėrus tokį patį kiekį, alkoholio kiekis kraujyje gali būti visiškai kitoks. Yra daug tam įtakos darančių veiksnių: kiek ir ką žmogus buvo suvalgęs, kaip greitai išgėrė alkoholį ir t. t. Nejmanoma paspartinti alkoholio metabolizmo, tokios priemonės kaip sauna ar kava nėra veiksmingos. Organizmas alkoholį asimiliuoja savo tempu. Kai vartojamas alkoholis, individo elgesys ir nuotaika kinta priklausomai nuo didėjančio alkoholio kiekio kraujyje. Pradžioje tai yra patogu – atsipalaiduojama ir pasijuntama gerai. Dingsta suvaržymai. Kuo daugiau išgeriama, tuo mažiau pajėgiama kontroliuoti tiek savo emocijas, tiek ir kūną. Kalba pasidaro neaiški, nuotaika gali greitai keistis ir baigtis emocijų protrūkiais. Darosi sunku kontroliuoti kūną – pradeda klupinėti ar netgi griuvinėti. Tie, kurie išgeria didelį alkoholio kiekį, gali prarasti sąmonę, o blogiausiu atveju – apsinuodyti alkoholiu.

Smegenys. Smegenų pažeidimas gana dažnai pasitaiko tais atvejais, kai alkoholis vartojamas ilgai ir dideliais kiekiais. Pirmieji ženklai yra trumpalaikės atminties, t. y. gebėjimo prisiminti dalykus, kurie įvyko pastaruoju metu, sutrikimai. Atminties spragos, atsirandančios išgėrus alkoholio, gali būti ankstyvasis smegenų pažeidimo požymis.

Širdis. Alkoholio vartojimas dideliais kiekiais gali pažeisti tiek širdį, tiek ir kraujagysles. Vartojant alkoholį kraujo spaudimas gali pernelyg padidėti, o tai gali baigtis širdies nepakankamumu ar netgi mirtimi.

Kepenys. Kepenys – vienas sudėtingiausių žmogaus kūno organų. Viena svarbiausių kepenų funkcijų yra detoksikacija. Jos apsaugo organizmą nuo apsinuodijimo, suskaidydamos kenksmingas medžiagas, kol šios dar nepateko į kraujotaką. Iš visų žmogaus kūno organų kepenims gresia didžiausias pavojus nesaikingo alkoholio vartojimo atvejais, nes beveik visas alkoholis, kurį žmogus išgeria, yra asimiliuojamas čia. Vos keletas alkoholio vartojimo dienų gali sukelti kepenų pabrinkimą ir skausmą. Ląstelės yra pažeidžiamos ir kepenų funkcija suprastėja. Šio tipo pažeidimas yra labai dažnas.

Alkoholis ir visuomenė

Nors mūsų visuomenėje alkoholį vartoti yra leidžiama, tai nereiškia, kad alkoholis nekenksmingas. Piktnaudžiavimas alkoholiu, kaip ir kitos piktnaudžiavimo narkotikais formos, sukelia neigiamų fizinių ir psichologinių padarinių. Alkoholio vartojimas dideliais kiekiais ilgą laiką didina priklausomybės riziką. Jeigu tapsite priklausomas, nepajėgsite kontroliuoti savęs ir alkoholio vartojimo. Kiekvienais metais dėl atsitiktinio apsinuodijimo alkoholiu miršta nemažai Lietuvos gyventojų (2014 m. – 242, 2015 m. – 253). Piktnaudžiaujančiųjų alkoholiu ir jų šeimų asmeninės kančios yra didžiulės (Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2016).

Kodėl yra nustatyta amžiaus riba alkoholiui vartoti ir pirkti?

Paaugliai nėra pajėgūs įvertinti alkoholio vartojimo pasekmių taip, kaip tai geba padaryti didžioji dalis suaugusiųjų. Paaugliams taip pat sunkiau atpažinti, kada jie yra apsaugę, todėl dažnai stipriai nusigeria. Tie, kurie paauglystės metais vartoja daug alkoholio, priklausomybę gali įgyti vos per keletą metų. Suaugusiesiems šis procesas dažnai užtrunka kur kas ilgiau. Suaugusieji taip greitai netampa priklausomi, jiems lengviau pastebėti įspėjamuosius ženklus ir keisti alkoholio vartojimo įpročius.

Paauglių nesugebėjimas įvertinti alkoholio vartojimo pasekmių reiškia, kad jie yra labiau linkę patekti į problemines situacijas. Todėl taip pat išauga nelaimingų atsitikimų rizika. Didžioji dalis žmonių, kurie įsivelia į muštynes ar pirmą kartą išbando narkotikus, būna apsaugę nuo alkoholio.

Asmenybė labiausiai pažeidžiama paauglystės metais. Tai toks gyvenimo laikotarpis, kai vystosi individų socializavimosi, bendravimo ir flirtavimo įgūdžiai. Jeigu pradėsite vartoti alkoholį anksti, yra didžiulė rizika, kad visuomet siesite šiuos dalykus su alkoholiu.

Tolesni veiksmai

Kai dalyviai baigs lentelėse lyginti savo atsakymus, pateikite pagrindinių priežasčių, dėl kurių alkoholis paveikia mūsų gebėjimą vairuoti, apibendrinimą (maždaug 50 žodžių).

Toliau patyrinėkite eismo ir alkoholio temą aptardami, kaip viskas būtų, jeigu tokie žmonės kaip pilotai, autobusų, lenktyninių automobilių ir taksi vairuotojai nepaisytų alkoholio vartojimą reglamentuojančių įstatymų.

Jeigu norite pratęsti darbą tema, susijusia su eismu ir alkoholiu, užduokite dalyviams individualiai ar grupėmis paruošti plakatų, kurie padėtų geriau suprasti su alkoholiu ir eismu susijusią riziką.

Dalyviams skirta medžiaga



1.a. Vakarėlis	86
2.a. Daugumos metodas	87
3.a. Sprendimų priėmimas ir aplinkiniai	88
6.a. Draugystė	89
6.b. Draugystė	89
7.a. Teigiama ir neigiama bendraamžių įtaka	90
8.a. Sustiprinkite pasitikėjimą savimi	91
10.a. Alkoholio vartojimo pradžia	92
10.b. Alkoholio vartojimo pradžia	93
11.a. Tikras draugas?	94
12.a. Suvaldyk spaudimą	95
13.a. Šventės ir alkoholis	96
14.a. Teisinga ar klaidinga?	96
16.a. Ką pasakytumėte?	97
17.a. Pasirinkimas–veiksmas–pasekmė	99
18.a. Debatai	99
19.a. Jūs, įstatymas ir lytis	100
19.b. Jūs, įstatymas ir lytis	100
20.a. Jūs, draugai ir nepažįstamieji	102
20.b. Jūs, draugai ir nepažįstamieji	103
21.a. Jaunuoliai jaunuoliams	104
22.a. Informacinė kampanija	105
22.b. Informacinė kampanija	106
23.a. Žiniasklaida ir alkoholis	107
23.b. Žiniasklaida ir alkoholis	108
24.a. Eismas ir alkoholis	109
24.b. Eismas ir alkoholis	111

1.A. Vakarėlis

Ketinate surengti vakarėlį be tėvų. Aprašykite, kaip jums ir jūsų draugams atsirado galimybė vakarą praleisti vieniems.

Jūsų užduotis yra apibūdinti sėkmingą vakarėlį ir nevykusį vakarėlį.

Pasinaudokite šiais klausimais ir parašykite atsakymus į juos.

Sėkmingas vakarėlis – toks, kuris įsimena ar kurį norisi pakartoti vėl.

- Kaip ruošėtės tam vakarėliui?
- Kas vyko?
- Kodėl jis buvo toks sėkmingas?
- Kas yra svarbu, kad vakarėlis būtų sėkmingas?

Nevykęs vakarėlis – visiškas žlugimas.

- Kaip ruošėtės tam vakarėliui?
- Kas vyko?
- Kodėl vakarėlis nebuvo sėkmingas?
- Kieno kaltė tai buvo?
- Apie ką reikėtų pagalvoti, siekiant pasirūpinti, kad vakarėlio neištiktų nesėkmė?

2.A. Daugumos metodas

Kaip alkoholis vartojamas jūsų aplinkoje? Nuspręskite, kuriai grupei jūs pats priklausote pagal bendraamžių alkoholio vartojimo įpročius, ir individualiai užpildykite apklausos formą.

Pažymėkite varnelę ties grupe, kuriai manote priklausantys, kairiame stulpelyje pavadinimu „Aš“. Tuomet spėkite, kiek bendraamžių priklauso kiekvienai grupei, ir užrašykite šiuos skaičius kiekviename langelyje, esančiame dešiniajame stulpelyje pavadinimu „Kiti bendraamžiai“. Dešiniajame stulpelyje esančių skaičių suma, įskaitant jus patį, turi sutapti su bendru dalyvių skaičiumi. Jūsų atsakymai, žinoma, yra anonimiški.

Alkoholio vartojimo įpročiai	AŠ	KITI BENDRAAMŽIAI
A grupė: visiškai nevarvoja alkoholio		
B grupė: retkarčiais gurkšteli ar išgeria ne daugiau nei vieną gėrimą per vieną kartą		
C grupė: kartais išgeria, tačiau ne tiek, kad pasigertų		
D grupė: geria ir dažnai pasigeria		
Bendraamžių skaičius, įskaitant mane:		

Kaip ilgai naktį jūs ir jūsų bendraamžiai galite negrįžti namo?	AŠ	KITI BENDRAAMŽIAI
Iki 22.00		
Iki 23.00		
Iki 24.00		
<i>Kita</i>		
Bendraamžių skaičius, įskaitant mane:		

- Kodėl jūs nevarvojate alkoholio / Kodėl vartojate alkoholį?
- Kodėl manote, kad jūsų bendraamžiai nevarvoja alkoholio / vartoja alkoholį?

3.A. Sprendimų priėmimas ir aplinkiniai

Užpildykite toliau pateiktą lentelę.

Įvairūs pasirinkimai	Asmenys / veiksniai, darantys įtaką	Kaip jautėtės
Laikas, kada reikia eiti miegoti	Tėvai, mokykla	Susierzinęs, paniuręs
Kaip, kiek, kokių ir kiek kainuojančių drabužių įsigyti	Draugai, kaina, tėvai	Laimingas, susijaudinęs, „kietas“
Nakvynė pas draugą		
Laikas / valanda, kada reikia grįžti namo		
Galimybė eiti aplankyti giminaičių		
Kuo apsirengti / kaip rengtis		
Kokią sporto šaką rinktis / kaip sportuoti		
Alkoholio nevartojimas		
Alkoholio vartojimas		
Nerūkymas		
Rūkymas		

6.A. Draugystė

Užrašykite penkias savybes, kuriomis turėtų pasižymėti geras draugas.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

6.B. Draugystė

1 situacija

Jūs ir jūsų bendraamžiai kartu mokėtės devynerius metus, nuo parengiamosios grupės iki 8 klasės. Vienas asmuo klasėje visuomet keldavo šiek tiek rūpesčių, niekada labai nesirūpino mokslais ir dažnai pykosi su mokytojais. Kas kartą, kai vyksta vakarėlis, jis per daug prisigeria, per smarkiai apsvaigsta ir įsivelia į muštynes.

Padiskutuokite grupėmis:

Jeigu toks asmuo būtų jūsų aplinkoje, ką jaustumėte ir ką manytumėte?

Ką toks elgesys galėtų sakyti apie to žmogaus vidinius išgyvenimus? Kaip, jūsų manymu, jis jaučiasi giliai viduje?

Ką, jūsų manymu, galima būtų dėl to padaryti? Ar šiam asmeniui galima kaip nors padėti?

Kokie yra jūsų įsipareigojimai bendraamžių atžvilgiu?

Kokių įsipareigojimų organizacijoje turi suaugusieji?

Ką manote apie faktą, kad jis per kiekvieną vakarėlį prisigeria per daug ir galiausiai įsivelia į muštynes? Kodėl, jūsų manymu, jis taip elgiasi?

Kaip, jūsų manymu, šiam asmeniui reikalai klostysis toliau gyvenime?

Ar esate buvę palikti draugo?

UŽRAŠAI: _____

2 situacija

Jūs ir jūsų geriausias draugas mokėtės kartu nuo 1 klasės. Buvote patys geriausi draugai nuo pirmos dienos mokykloje. Kai pradėjote eiti į 7 klasę, jis nelaukiai ėmė vaikštinėti su aštuntokų būriu ir savaitgaliais gerti alkoholį kartu su jais. Pradžioje ir jūs palaikėte jam kompaniją, tačiau jūs niekuomet nenorėjote gerti alkoholio, tad jie galiausiai nustojo jus kviesti į savo kompaniją. Nuo to laiko jūsų keliai išsiskyrė ir dabar jūsų draugas vargiai bepagisveikina sutikęs jus koridoriuje.

Padiskutuokite grupėmis:

Jeigu taip nutiktų jums, kaip jaustumėtės?

Kodėl, jūsų manymu, draugas pradėjo gerti alkoholį?

Kodėl, jūsų manymu, jis renkasi aštuntokų kompaniją?
 Kodėl, jūsų manymu, jis daugiau nesisveikina su jumis?
 Ką, jūsų manymu, jis mano, jus ignoruodamas?
 Kaip elgtumėtės jo vietoje?
 Ar esate buvę palikti draugo?
 UŽRAŠAI: _____

7.A. Teigiama ir neigiama bendraamžių įtaka

Atlikite dvi toliau pateiktas užduotis, tuomet pristatykite jas ir aptarkite su kitais užsiėmimo dalyviais.

1 užduotis. Pateikite tris teigiamos bendraamžių įtakos pavyzdžius. Pagrįskite atsakymus.

2 užduotis. Atsakykite į klausimą iš toliau pateiktos situacijos.

Esate su savo trimis „kiečiausiai“ bendraamžiais parduotuvėje. Staiga jie pasiūlo jums dalyvauti varžybose, kas pavogs daugiausia saldinių per trumpiausią laiką. Jūs visai nenorite vogti. Kaip elgsitės?

Pasistenkite su kitais grupės nariais susitarti dėl vieno atsakymo.

8.A. Sustiprinkite pasitikėjimą savimi

Nepriklausomas (-a)	Linksmas (-a)	Drąsus (-i)
Sąžiningas (-a)	Malonus (-i)	Mąslus (-i)
Drąsiai ginantis (-i) savo įsitikinimus	Tylus (-i)	Santūrus (-i)
Dėmesingas (-a)	Šmaikštus (-i)	Garbingas (-a)
Optimistiškas (-a)	Linkęs (-usi) į nuotykius	Atviras (-a)
Atidus (-i)	Smalsus (-i)	Pastabus (-i)
Paslaugus (-i)	Užsispyręs (-usi)	Išdidus (-i)
Stiprus (-i)	Orientuotas (-a) į tikslą	Lankstus (-i)
Dvasingas (-a)	Aktyvus (-i)	Geras draugas / gera draugė
Draugiškas (-a)	Visuomeniškas (-a)	Praktiškas (-a)
Stropus (-i)	Protingas (-a)	Tolerantiškas (-a)
Sportiškas (-a)	Atkaklus (-i)	Ištvermingas (-a)
Nutrūktgalvis (-ė)	Išmintingas (-a)	Nuovokus (-i)
Jautrus (-i)	Nesavanaudis (-ė)	Atsipalaidavęs (-usi)
Žavingas (-a)	Rimtas (-a)	Nuoširdus (-i)
Dosnus (-i)	Vertas (-a) pasitikėjimo	Patikimas (-a)
Ramus (-i)	Kruopštus (-i)	Geraširdis (-ė)
Atsidavęs (-usi)	Įdomus (-i)	Palaiikantis (-i)
Tvirtas (-a)	Geras klausytojas / gera klausytoja	Malonumų ieškotojas (-a)
Atviras (-a) kitų idėjoms	Pasiaukojantis (-i)	Jūsų pasiūlymas

10.A. Alkoholio vartojimo pradžia

Pasirinkite tą variantą, kuris geriausiai atspindi jūsų sutikimo su teiginiu laipsnį. Gali būti panaudotas tik vienas variantas.

Kaip manote?

Visiškai sutinku; iš dalies sutinku; nežinau; nesutinku; visiškai nesutinku.

1. Žmonės pradeda vartoti alkoholį, nes tai yra „kieta“.
2. Vartoti alkoholį yra kvaila.
3. Žmonėms alkoholis reikalingas, kad būtų smagu.
4. Keturiolikos pradėti vartoti alkoholį yra per anksti.
5. Merginoms būti girtoms yra normalu.
6. Vaikinams būti girtiems yra normalu.
7. Žmonės, kurie negeria alkoholio, praleidžia progą.
8. Kasdienis ir saikingas alkoholio vartojimas gali būti sveiko gyvenimo būdo dalis.
9. Atsisakyti alkoholinio gėrimo yra nepatogu.
10. Nusigerti yra visa alkoholio vartojimo esmė.
11. Alkoholis turėtų būti draudžiamas.
12. Išgėręs alkoholio atrodyti „kietas“.
13. Jaunimui neturėtų būti leidžiama eiti į barus ir kavines.

10.B. Alkoholio vartojimo pradžia

Kodėl, jūsų manymu, kai kurie jauni žmonės pradeda vartoti alkoholį?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Kodėl, jūsų manymu, kai kurie jaunuoliai nusprendžia nepradėti vartoti alkoholio?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Kokios gali būti nesaikingo alkoholio vartojimo ir vengimo priiimti atsakomybę už savo elgesį pasekmės?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

11.A. Tikras draugas?

Toliau pateikiamos trys skirtingos situacijos. Perskaitykite ir aptarkite situaciją (-as) grupėje ir kartu nuspręskite, kaip atsakyti į klausimus.

Nakvynė ne namuose

Jūs ir trys draugai susiorganizavote nakvynę ne namuose. Vienas iš jūsų atsineša alaus. Jūs žinote, kad kitam iš draugų tai neatrodo gera mintis, tačiau likusieji, ko gero, noriai šiek tiek išgertų. Tas vienas, kuris nenori alaus, turės dėl to problemų.

- 1) Pagalvokite apie vieną ar daugiau scenarijų, kurie galėtų vykti šiomis aplinkybėmis.
- 2) Kokia rizika kyla, nusprendus išgerti alaus? Pagrįskite atsakymą.
- 3) Kokia atsakomybė, jūsų manymu, tenka draugui, kuris nupirko alaus?
- 4) Ką, jūsų manymu, kiekvienas žmogus turėtų daryti, kad pajęgtų sprendimą priimti pats?
- 5) Kaip elgtumėtės, jeigu patektumėte į tokią situaciją?

Vestuvės

Dalyvaujate pusbrolio vestuvėse. Čia, kaip ir visose vestuvėse, daug maisto ir daug alkoholio. Į vestuves atsivedėte mokyklos draugą ir netikėtai pamatote jį stovintį kampe su keliais vyresniais vyrukais. Jis atrodo nervingas ir prispaustas. Kai prieinate arčiau, pamatote, kad jie mėgina jūsų draugą priversti išgerti alkoholinio gėrimo.

- 1) Ką galėtumėte padaryti, kad padėtumėte savo draugui?
- 2) Ką, jūsų manymu, draugas norėtų, kad padarytumėte?
- 3) Kaip, jūsų manymu, bus paveikti jūsų santykiai su draugu, jeigu nuspręsite jam nepadėti?
- 4) Ką norėtumėte, kad padarytų jūsų draugas, jeigu tokioje pačioje situacijoje atsidurtumėte jūs?

Vakarėlis

Esate vakarėlyje, kuriame didžioji dalis žmonių yra jūsų amžiaus. Keli geriausi draugai prieina prie jūsų ir pasigiria, kad į savo gėrimą įsipylę alkoholio, ir jūs pastebite, kad jie girtėja. Atrodo, kad niekas kitas vakarėlyje to nemato, o jie darosi vis triukšmingesni ir koktesni. Jūs žinote, kad geruoju tai nesibaigs.

- 1) Kaip manote, kokia jūsų, kaip draugo, atsakomybė šioje situacijoje? Ar manote, kad jūsų draugai turėtų savimi pasirūpinti patys?
- 2) Ką, jūsų manymu, galėtumėte padaryti, kad padėtumėte draugams?
- 3) Jūs žinote, kad jie gali visiškai apsikvailinti arba dar blogiau – turėti rimtų nemalonumų. Ką, jūsų manymu, jie būtų norėję, kad būtumėte padarę?
- 4) Ką, jūsų manymu, padarytų jūsų draugai dėl jūsų, jeigu į tokią pačią situaciją patektumėte jūs pats? Ar tai reiškia, kad turėtumėte elgtis taip pat?

12.A. Suvaldyk spaudimą

Jūsų užduotis:

Parašysite trumpą scenarijų, kurio baigtis būtų neaiški, o konfliktas reikalautų sprendimo.

Rašydami scenarijų pasitelkite vaizduotę ir patirtį.

Kiekviena grupė suvaidins etiudą pagal savo scenarijų priešais visą dalyvių grupę.

Kai visos grupės bus suvaidinusios savo etiudus, aptarkite jų scenarijus su visais drauge.

Toliau pateikti du scenarijų pavyzdžiai:

Vakarėlis

Rūta rengia vakarėlį. Visame name ji yra likusi viena, tad pasikviečia užėti keletą draugų. Jie jau pakeliui. Rūta pažadėjo tėvams, kad su draugais tik žiūrės filmą. Kai pasirodo Rūtos draugai, paaiškėja, kad jie atsinešė alkoholinių gėrimų. Rūta nežinojo, kad draugai atsineš alkoholio. Su jais taip pat yra keletas kitų draugų. Rūtai tai šiek tiek nepatinka, bet jos draugams pavyksta ją įtikinti, kad bus tikras vakarėlis.

Vėliau vakare suskamba durų skambutis ir įeina grupelė vyresnių jaunuolių (kurie nebuvo kviešti). Jie rankose laiko dar daugiau alkoholinių gėrimų, o tai labai patinka jau išgėrusiems Rūtos draugams.

Klasės kelionė

Dešimtokai išvyksta į mokyklinę kelionę į Palangą. Su mokiniais keliauja du mokytojai. Atėjus vakarui keletas jaunuolių jau yra išėję į prekybos centrą nusipirkti alaus ir vyno. Maždaug dešimt klasės jaunuolių nusprendžia išgerti. Jie planuoja nueiti į parką netoli jaunimo nakvynės namų, kuriuose apsistoję. Du mokiniai Vytautas ir Marius tikrai nenori prie jų prisidėti, tačiau kiti ima jiems prikašioti. Iš tiesų Vytautas ir Marius net yra linkę papasakoti apie šią situaciją mokytojui, bet nenori tapti visos klasės priešais. Galiausiai jie nusprendžia eiti kartu su visais ir išgerti...

13.A. Šventės ir alkoholis

Atsakykite į toliau pateiktus klausimus:

- 1) Kodėl švenčiame tokias šventes kaip Joninės, Kalėdos, Naujieji metai, mokslo metų pradžia ar pabaiga? Jeigu nežinote atsakymo, galite pateikti savo pasiūlymų.
- 2) Ar alkoholio vartojimą siejate su šventėmis ir progomis? Pagrįskite atsakymą.
- 3) Kas lemia, kad jaunimas geria alkoholį per šventes?
- 4) Kokios kalbos sklinda jūsų aplinkoje prieš Jonines, Kalėdas, Naujuosius metus ar mokslo metų pabaigos šventimą? Pateikite pavyzdžių.
- 5) Ar esate jūs ar jūsų pažįstami gėrę alkoholį šiomis progomis? Kaip alkoholis jus paveikė? Apibūdinkite situaciją.
- 6) Kaip, jūsų manymu, jaunimas galėtų būti paskatintas negerti alkoholio arba gerti mažiau šiomis progomis?
- 7) Pateikite bent tris kitokios veiklos, kuri galėtų būti psichotropinių medžiagų vartojimo alternatyva, pasiūlymus.

14.A. Teisinga ar klaidinga?

Teiginiai: teisinga ar klaidinga?

Alkoholis žmones veikia skirtingai.

Kai kurie žmonės retai jaučia pagirias arba niekada nejaučia.

Gėrimas iki apsvaigimo niekam nedaro žalos.

Žmonės yra linkę labiau rizikuoti, kai jie yra apsvaigę.

Žmonės, kurie geria dažnai, daug ir reguliariai, gali turėti problemų dėl piktnaudžiavimo alkoholiu.

16.A. Ką pasakytumėte?

Kiekvienu iš toliau pateiktų atvejų žmonės patenka į situacijas, kuriose patiria nemalonumų. Jūsų užduotis yra nuspręsti, kaip istorijos dalyvis galėtų lengviausiai ištrūkti iš sudėtingos situacijos. Kiekvienoje istorijoje yra pateikti keli variantai. Kiekviena grupė turėtų pasirinkti, kuris iš variantų, jos manymu, yra geriausias, ir paaiškinti kodėl. Jeigu grupė sugalvoja dar geresnį sprendimą, gali laisvai pasirinkti jį. Nepamirškite, kad čia nėra klaidingų ar teisingų atsakymų.

Darius ir Tomas

Darius ir jo draugas Tomas, eidami į kiną, sutinka autobusų stotelėje stovinčius tris mokyklos draugus. Su jais yra vyresnis vaikinys vardu Rokas. Darius nujaučia, kad ši situacija kvepia nemalonumais. Rokas geria vyną iš butelio ir siūlo išgerti kitiems. Kai Darius ir Tomas prieina, Rokas iškart pradeda „mėtyti“ tokius komentarus kaip: „Lažinuosi, Darius nieko negers!“, „Darius nepajėgtų.“ Darius yra kartą ragavęs alkoholio, tačiau jį iškart supykino, ir jaunuolis nusprendė daugiau negerti. Neatrodė, kad kam nors kitam iš ten stovinčių ir leidžiančių laiką su Roku gėrimas būtų patikęs, jie aiškiai gėrė tik tam, kad pasirodytų esą „chebros“ dalimi.

Ką, jūsų manymu, turėtų daryti Darius?

- Nieko nesakyti, tik griebti Tomą ir pasišalinti.
- Pasakyti: „Rokai, tu laimėjai lažybas, nesiruošiu nieko gerti. Be to, manau, kad esi idiotas ir kad verčiau turėtum trauktis su savo bendraamžiais.“
- Paversti tai juokais: „Tiesą sakant, prieš išeidamas jau išgėriau tris butelius, todėl ačiū, ne, daugiau nebenoriu.“ Ir nueiti su Tomu.
- Paimti butelį ir apsimesti, kad nugaria didelį gurkšnį. Atiduoti butelį ir nueiti su Tomu.
- Pasakyti: „Dėkui, bet mes einame į kiną ir jau vėluojame – galbūt pasimatysime vėliau.“
- Kitas, jūsų pasirinktas variantas.

Gimtadienio vakarėlis

Per savo gimtadienį Deimantė vakarieniavo su seserimi, mama, tėčiu ir keliomis draugėmis. Prieš vakarienę visi išgėrė šiek tiek šampano. Artėjant nakčiai, Deimantės tėvai ir sesuo nuėjo miegoti. Deimantė ir jos draugės kuriam laikui pasiliko vienos. Jos puikiai leido laiką. Netikėtai Sandra pasiūlė paragauti truputį alkoholinių gėrimų iš kambario kampe sustatytų butelių. Deimantė atkirto, nenorinti to daryti, tačiau kitos merginos stengėsi ją įtikinti, kad būtų neblogai truputį išgerti, Deimantės mama ir tėtis tikrai nieko nepastebės.

Ką, jūsų manymu, turėtų daryti Deimantė?

- Pasakyti: „Jeigu kas nors prieis prie butelių, papasakosiu apie tai savo tėčiui.“
- Pasakyti: „Manau, kad jums jau laikas namo. Pasiimkite savo striukes ir eikite iš čia!“
- Pasakyti: „Mano tėtis tiksliai žino, kiek gėrimo yra kiekviename butelyje. Prisiekiu, mums tikrai neužteks tik vieno mažo gurkšnelio.“
- Ignoruoti klausimą ir pamėginti atitraukti jų dėmesį pasakant ką nors kita tema.
- Pasakyti: „Jeigu tikrai esate mano draugės, prašau taip nesielgti, nenoriu turėti nemalonumų su tėvais.“
- Kitas, jūsų pasirinktas variantas.

Alų geriantys vaikinai

Rūta ir Lina traukia namo. Einant pro parduotuvę keletas vaikinių iš jų mokyklos, kurių jos iš tiesų nemėgsta, prisiartina ir ima jas kalbinti. Rūta ir Lina nustemba, kokie jie joms malonūs, nes paprastai iš viso nekalba nė su viena iš merginų. Dainius, vienas iš vaikinių, sako: „Tas senis parduotuvėje neparduos mums alaus. Jūs, merginos, atrodote kaip aštuoniolikmetės. Būkit geros, nueikit ir nupirkit mums alaus.“

Ką turėtų daryti Rūta ir Lina?

- Pasakyti: „Tai prieštarauja įstatymui ir mes nenorime rizikuoti patirti nemalonumų dėl jūsų.“
- Pasakyti: „Mes jau anksčiau esame mėginusios nusipirkti iš jo alaus ir jis mums taip pat nepardavė, todėl neverta nė mėginti.“
- Paskambinti policijai.
- Pasakyti: „Jei nieko gudriau negalite sugalvoti, esate akivaizdžiai nesubrendę tiek, kad galėtumėt gerti alų.“
- Pasakyti: „Mes tik ką eidamos gatve praėjome policijos automobilį, todėl – tikrai ne!“
- Paimti pinigus, nueiti į parduotuvę, išėiti iš jos ir pasakyti, kad joms taip pat nepardavė.
- Kitas, jūsų pasirinktas variantas.

Jonas ir jo naujasis automobilis

Karolis ir jo mergina Renata grįžta iš kino. Artėdami prie autobuso, kuris turėtų parvežti namo, stotelės, praeina pro barą. Iš jo išnyra Jonas, geriausias Karolio vyresniojo brolio draugas. Karolis žino, kad Jonui patinka Renata. Jonas pasiūlo jiems užėiti ir išgerti. Jie užsisako nealkoholinių gėrimų, tačiau Jonas ir jo draugai geria alų. Akivaizdu, kad jie jau yra nemažai išgėrę. Baras uždaromas ir jie visi išeina. Jonas pasiūlo Renatą ir Karolį parvežti namo savo naujuoju automobiliu. Renatos manymu, tai gera mintis, tačiau Karolis žino, kad Jonas, būdamas tokios būklės, negali vairuoti automobilio.

Ką turėtų sakyti Karolis?

- Nieko nesakyti – tiesiog surizikuoti. Būtų pernelyg nesmagu pasirodyti, kad esi konservatyvus tipas ar bailys.
- Pasakyti: „Jonai, tu pamišęs, jei manai, kad gali vairuoti tokios būklės. Tu žinai, kad policija čia gauda girtus vairuotojus, nenoriu į tai įsivelti.“
- Pasivadinti Renatą į šalį ir pasakyti jai, kad nenori važiuoti su Jonu ir taip pat nenori, kad ji važiuotų su juo. Pasiūlyti Renatai pasakyti, kad jie norėtų kurį laiką pabūti dviese. Jonas supras užuominą.
- Pasakyti: „Jeigu sėsi į automobilį ir vairuosi, paskambinsiu policijai.“
- Pasakyti: „Jonai, nenoriu būti šiurkštus, bet neketinu važiuoti su tavimi, juk negali išgėręs vairuoti. Geriau palik automobilį ir einam kartu.“
- Kitas, jūsų pasirinktas variantas

17.A. Pasirinkimas–veiksmas–pasekmė

Vakarėlis

Ignas yra aštuntokas, po vasaros atostogų jis pradės eiti į 9 klasę. Tai reiškia, kad Ignas pereis į naują mokyklą – tą pačią, kurią lanko jo vyresnis brolis. Norėdamas padėti Ignui padaryti gerą pradžią, vyresnis brolis nusiveda jį į vakarėlį, kur renkasi daug jaunimo iš jų mokyklos. Ignas stovi ir kalbasi su keliais brolio draugais. Šie pasiūlo Ignui išgerti alaus. Norėdamas pasirodyti „kietas“, vaikinai priima pasiūlymą. Po kelių bokalų alaus Ignas beveik visiškai nusigeria ir netrukus jau nebepajėgia savęs kontroliuoti: neaiškiai kalba, suklumpa ir pargriūva.

Kokius pasirinkimus padarė Ignas?

Ką jis padarė, kad taip nusigėrė?

Kas, jūsų manymu, bus toliau?

18.A. Debatai

Užduotis 1 grupei:

Jūs nagrinėsite neigiamą alkoholio poveikį visuomenei ir konkrečiam individui.

Užduotis 2 grupei:

Jūs nagrinėsite teigiamą alkoholio poveikį visuomenei ir konkrečiam individui.

Ieškodami argumentų apsvarstykite toliau pateiktas temas:

Prekybos centras	Ligoninė	Alkoholizmas
Policija	Mokykla	Barai ir restoranai
Kainos	Didmiestis	Pietavimas
Pramonė	Vairuotojai	Pėstieji
Muštinės	Darbas	Žemės ūkis
Šventimas su draugais	Vežimas	Dviratininkai
Šalies ekonomika	Šeima	Sportas

Alkoholio poveikį visuomenei ir konkrečiam individui aptarkite debatuose.

19.A. Jūs, įstatymas ir lytis

Atsakykite į toliau pateiktus klausimus:

- 1) Kodėl, jūsų manymu, kai kurie tėvai leidžia savo vaikams paragauti alkoholio, nors šiems įsigyti alkoholio nesulaukus 18 metų yra draudžiama?
- 2) Kodėl, jūsų manymu, įstatymas nustato, kad asmuo, neturintis 18 metų, negali pirkti alkoholio restoranuose, baruose, kavinėse ir t. t.?
- 3) Ar kiltų kokių nors problemų, jeigu vaikams ir jaunuoliams būtų leidžiama nusipirkti alkoholio? Jeigu taip, tai kokių problemų tai sukeltų ir kam?
- 4) Jeigu galėtumėte spręsti, ar nuspręstumėte pakeisti įstatymą? Kaip ir kodėl?

19.B. Jūs, įstatymas ir lytis

Perskaitykite situaciją ir aptarkite toliau pateiktus klausimus

Simono vakaras

Deividas ir Simonas yra 14 metų, jie geriausi draugai. Kartu leidžia laiką mokykloje, futbolo treniruotėse ir laisvalaikiu. Simono tėvai savaitei išvažiuoja atostogauti, tad jis tuo laiku lieka pagyventi Deivido namuose. Tos atostogų savaitės šeštadienį Simonas, Deividas ir keletas jų draugų užsuka į Simono namus.

Apžiūrėję Simono tėvų barą, vaikinai pradeda ragauti gėrimus. Simonas iš pradžių šiek tiek nervinasi dėl tokios situacijos, bet greitai įsismagina ir netrukus visiškai apgirsta. Veikiamas alkoholio, jis darosi vis triukšmingesnis ir aktyvesnis. Ir štai jis jau stovi gatvėje priešais namą, dainuoja ir žadina kaimynus. Deividas ir kiti Simono draugai mėgina jį nuraminti, tačiau tai tik suerzina girtutėlį draugą. Kyla muštynės ir apsnūdę kaimynai iškviečia policiją. Ši nutraukia muštynes ir išsiveža vaikus į policijos komisariatą.

- 1) Ar vaikinai pažeidė kokius nors įstatymus? Paaiškinkite.
- 2) Kodėl, jūsų manymu, taip elgėsi Simonas? Kodėl, jūsų manymu, draugai mėgino sustabdyti Simoną?
- 3) Kaip, jūsų manymu, policija reaguos į vaikinų elgesį?
- 4) Ar manote, kad Simono ir Deivido tėvai bus į tai įtraukti? Kaip?
- 5) Kas, jūsų manymu, bus toliau?

19.B. Jūs, įstatymas ir lytis

Perskaitykite situaciją ir aptarkite toliau pateiktus klausimus

Merginų vakaras

Agnė ir Lina yra 14 metų, tačiau žmonės dažnai pamano, kad jos vyresnės. Vieną vakarą pakeliui į miestą jos sutinka keletą vyresnių vaikinų ir užsuka su jais į kavinę. Agnė ir Lina užsisako gėrimų.

Jos puikiai leidžia laiką su vaikiniais ir daug geria. Vėliau vakare Lina pasijunta blogai, – ji per daug išgėrusi. Lina pasisako Agnei, kad nori eiti namo. Tačiau Agnė trokšta pasilikti, ji nusivilia ir supyksta.

Lina nežino, ką daryti. Ar ji turėtų viena eiti namo? Vienas iš vaikinų, kuriuos jos sutiko tą vakarą, pasiūlo parvežti ją namo.

- 1) Ar buvo pažeisti kokie nors įstatymai? Paaiškinkite.
- 2) Kokiu būdu / kokiais būdais, jūsų manymu, Lina atsidūrė rizikingoje situacijoje? Kas galėjo nutikti?
- 3) Kokiu būdu / kokiais būdais, jūsų manymu, Agnė yra patekusi į rizikingą situaciją? Kas galėjo nutikti?
- 4) Ką, jūsų manymu, turėtų daryti Agnė?
- 5) Ką, jūsų manymu, turėtų daryti Lina?
- 6) Jeigu jaunas žmogus prisigeria, ar jam rizika patekti į nemalonią situaciją yra didesnė negu apsvaigusiam vyresniam žmogui? Paaiškinkite kodėl.

20.A. Jūs, draugai ir nepažįstamieji

Pateikiame keletą dažniausių poveikio, kurį jauni žmonės gali patirti, kai geria alkoholį, rūšių. Aprašykite lentelėje tas poveikio rūšis, kurios jums atrodo svarbiausias. Galite pasirinkti daugiau nei vieną variantą.

Vemiama	Pasakomi dalykai, kurie paprastai nutylimi	Pakliūvama į ligoninę
Suprastėja regėjimas	Sukeliami eismo įvykiai	Jaučiamos pagirios
Sunku stovėti ar tiesiai eiti	Sukeliami ginčai ir muštynės	Kitą dieną sunku pajudėti, kenčiamas skausmas ir sunkumas
Triukšmaujama daugiau nei įprastai	Apsikvailinama	Jūsų pasiūlymas

Apsvarstykite:

- Kaip tai gali paveikti alkoholį vartojantį asmenį?
- Kaip tai gali paveikti alkoholį vartojančio asmens draugus?
- Kaip tai gali paveikti alkoholį vartojančio asmens tėvus?
- Kaip tai gali paveikti kitus asmenis?

20.B. Jūs, draugai ir nepažįstamieji

Saulius ir jo draugai

Penkiolikmetis Saulius su keliais draugais buvo išvykęs į miestą. Sėdėdami parke jie gėrė alų. Saulius gėrė daugiausia ir pasigėrė.

Jau darėsi vėlu ir draugai visi kartu lūkuriavo autobuso. Saulius pasijuto blogai, o draugai pradėjo iš jo šaipytis. Jie provokavo Saulių sakydami, kad šis nepakelia alkoholio. Saulius, kuris jau nebepajėgė blaiviai mąstyti, reagavo į tai bandydamas suduoti draugui į veidą. Jis nepataikė, nugriuvo ir susimušė galvą į šaligatvį taip stipriai, kad prarado sąmonę.

Jo draugai supanikavo ir išsilakstė, išskyrus vieną, kuris pasiliko ir bandė jį pakelti. Laimei, pro šalį važiuo greitosios pagalbos automobilis ir Sauliaus draugui pavyko patraukti vairuotojo dėmesį. Vairuotojas iš karto paklausė Sauliaus tėvų pavardės ir adreso. Draugas prašė, kad jo į tai nepainiotų, tačiau greitosios pagalbos automobilio vairuotojas atkirto, kad turės būti susisiekti su jų abiejų tėvais. Draugas turėjo vykti kartu į ligoninę, ten jį pasitiko policija.

Užduotis:

Šio vakaro įvykiai turėjo įtakos ne tik Sauliui, – buvo įvelta ir keletas kitų asmenų. Pamėginkite įsivaizduoti, kaip šie žmonės jautėsi tokioje situacijoje. Kaip jie jautėsi vėliau? Ar kas nors vėliau jautė kaltę? Ką būtumėte darę jūs?

Situacijos veikėjai:

- Saulius
- Su juo pasilikęs draugas
- Išsilakstę draugai
- Policija
- Greitosios pagalbos automobilio vairuotojas
- Kaimynai
- Sauliaus mama ir tėtis
- Draugo tėvai

21.A. Jaunuoliai jaunuoliams

I etapas

Ką turėtume daryti?

Turite sukurti naują mokymosi priemonę ir nuspręsti, koks bus jos turinys ir klausimai. Ši priemonė bus skirta žinioms apie alkoholio keliamą riziką ir pasekmes perteikti, siekiant paskatinti jaunimą **nevertoti** alkoholio.

Kaip turėtume tai padaryti?

- 1) Pirmiausia sudarykite klausimų ir argumentų, kuriuos, jūsų manymu, turėtų nagrinėti šis dalykas, sąrašą.
 - Ką, jūsų manymu, jauni žmonės, t. y. jūsų bendraamžiai, turėtų žinoti apie alkoholį?
 - Apmąstykite įvairius būdus, kuriais alkoholis veikia žmones: kai kurie gali būti neigiami, kiti – teigiami.
 - Apsvarstykite, kaip jūsų organizmą ir jūsų gyvenimą – draugus ir santykius – gali paveikti alkoholis.
- 2) Nustatykite seką, kuria bus nagrinėjami klausimai, t. y. kurie klausimai yra patys svarbiausi, o kurie – mažiau svarbūs.

Nuspręskite:

- Kas ves šiuos užsiėmimus?
 - Ką iš šalies galėtumėte pakviesti pakalbėti?
 - Ar įmanoma į šio dalyko turinio kūrimą įtraukti kitus, pavyzdžiui, tėvus, religinius lyderius, gydytojus, menininkus, politikus, įvairių organizacijų atstovus ir t. t.?
 - Kokias priemones naudotumėte, kad užsiėmimas būtų naudingas ir įdomus? (Pavyzdžiai: interneto svetainės, plakatus, nuotraukas, filmus, išmaniojo telefono programėles, įžymių žmonių istorijas ir t. t.)
- 3) Kai jausite, kad esate pasiruošę, išsirinkite vieną ar keletą grupės atstovų ir pristatykite savo pasiūlymą.

II etapas

Kai būsite apsisprendę, kokią užsiėmimo struktūrą siūlyti, paruoškite aiškiai jį apibūdinantį plakatą. Plakatas turėtų atspindėti svarbiausias užsiėmimo dalis ir didžiausius alkoholio vartojimo pavojus, su kuriais jauni žmonės gali susidurti.

22.A. Informacinė kampanija

Jūsų užduotis

Alkoholio vartojimas tarp jaunimo tampa vis didesne problema mūsų visuomenėje. Reklamos agentūra, kurioje dirbate, gavo užsakymą sukurti informacinę kampaniją, orientuotą į visus Lietuvos jaunuolius, dar nesulaukusius 18 metų. Kampanijos tikslas – pasiekti, kad tikslinė grupė apsispręstų visiškai nevertoti alkoholio, kol nesulauks 18 metų.

I etapas. Pasiruošimas

Apsispręskite, kokią informaciją ketinate skleisti. Atlikite tyrimą:

Susiraskite informacijos laikraščiuose ir internete.

Atlikite jaunuolių apklausą savo aplinkoje, kad išsiaiškintumėte dabartinį jaunų žmonių požiūrį ir situaciją. Apklauskite 3–5 jaunuolius ir susidarysite pagrįstą vaizdą, kokia turėtų būti šios kampanijos struktūra.

II etapas. Eiga

Apsispręskite, kaip pagrindinė kampanijos žinutė bus perduodama – per spaudą, radiją ar televiziją. *Spauda.* Reklama laikraščiuose ar žurnaluose, plakatai, skrajutės ir t. t. Sukurkite vaizdus, antraštes, tekstus ir kt. Naudokite nuotraukas ir iliustracijas.

Radijas. Parašykite dialogo, garso ir muzikos scenarijų. Nepamirškite, kad reklama neturėtų būti ilgesnė nei 20 sekundžių.

Televizija / internetas. Parašykite dialogo, garso, muzikos ir vaizdo scenarijų. Nepamirškite, kad reklama neturėtų būti ilgesnė nei 20 sekundžių.

III etapas. Pristatymas

Pasiruoškite pristatyti kampaniją, tuomet supažindinkite su ja visą dalyvių grupę. Paaiškinkite, kodėl pasirinkote vieną ar kitą konkretų sprendimą ir idėją.

22.B. Informacinė kampanija

Patarimai. Pagalvokite, kaip atkreipti tikslinės auditorijos (jaunesnės nei 18 metų) dėmesį. Pasidomėkite kitomis informacinėmis ir reklamos kampanijomis, – jos gali įkvėpti ir suteikti idėjų jūsų kampanijai.

Įvairių televizijos / interneto reklamų, kuriomis galite pasinaudoti, kategorijų pavyzdžiai:

Socialinė reklama

Reklama skirta visuomenei šviesti, nuostatomis keisti, žmonėms skatinti imtis naudingos veiklos, pavyzdžiui, taupyti elektros energiją, rūšiuoti atliekas.

Gyvenimo būdo reklama

Šio tipo reklamose siekiama įtikinti, kad jeigu naudosite reklamuojamą produktą, tai būsite pats „kiečiausias“, populiariausias ir patraukliausias žmogus pasaulyje. Geras gyvenimo būdo reklamos pavyzdys – „Coca-Colos“ reklamos.

Tragedijos tipo reklama

Šio tipo reklamų kūrėjai stengiasi perteikti jauseną, kad gali įvykti siaubingų dalykų, jeigu nenusipirksite konkretaus jų reklamuojamo produkto. Jie pavaizduoja sudėtingas situacijas ar įvykius ir tikina, kad situacija niekada nebūtų pakrypus taip prastai, jeigu būtumėte nusipirkę reklamuojamą produktą, – jis būtų jus apsaugojęs.

Problemos sprendimo tipo reklama

Tai yra labai dažnas ir neabejotinai labai efektyvus triukas. Produktas ar paslauga – tai jūsų problemos sprendimas.

Nostalgija paremta reklama

„Anksčiau reikalai klostėsi kur kas geriau“ arba „Senais gerais laikais...“ Tai puikiai žinomos ir dažnai girdimos frazės. „Seno gero...“ metodas taip pat suteikia saugumo jausmą, reklamose jis yra ganėtinai svarbus.

Svajojimu paremta reklama

Šios rūšies reklama iš tikrųjų priverčia svajoti. Produktas nukelia į visai kitą pasaulį.

Naujovių reklama

Reklamuojamas produktas turi būti naujas ar turėti kokią nors naują savybę.

Parodomoji reklama

Parodomoji reklama yra šiek tiek paprastesnė. Ji apibūdina produktą ir jo pranašumus (žinoma, trūkumų jis niekuomet neturi).

Rekomendacinė reklama

Tokioje reklamoje pasitelkiamas „liudininkas“. Dažnai pagrindinę reklamos idėją būna lengviau perprasti, jeigu ją pristato paprastas žmogus, su kuriuo galite susitapatinti. Reklama būna dar efektyvesnė, jeigu produktą rekomenduoja gerai žinomas (pageidautina – populiarus) žmogus.

Komedijos / parodijos tipo reklama

Šio tipo reklamose dažnai pasišaipoma iš savęs ar populiarių reklaminių triukų.

23.A. Žiniasklaida ir alkoholis

1) Kas kam daro įtaką?

Apibūdinkite, kokie veiksniai daro įtaką įvairiems jūsų pasirinkimams. Nurodykite, kas priėmė sprendimą (jūs ar kiti žmonės) ir kaip jūs toje situacijoje pasijutote.

Įvairūs pasirinkimai	Asmenys / veiksniai, darantys įtaką	Kas priėmė sprendimą	Kaip pasijutote
Aprangos pasirinkimas	Reklama, draugai, tėvai, įžymybės	Aš ir mano tėvai	Visi patenkinti / nepatenkinti
Grįžimas namo sutartu laiku			
Dalyvavimas ar nedalyvavimas vakarėlyje			
Motorolerio vairavimas be šalmo			
Lytiniai santykiai			
Rūkymas			
Alkoholio pirkimas			
Alkoholio gėrimas			
Jūsų pačių pasiūlymas			

2) Ar pastaruoju metu esate ką nors girdėję, matę ar skaitę žiniasklaidoje apie alkoholio vartojimą? Apibūdinkite, kas tai buvo.

23.B. Žiniasklaida ir alkoholis

Vyriausiasis laikraščio, kuriame dirbate, redaktorius paprašo jūsų parašyti straipsnį. Straipsnis bus orientuotas į jaunuolius, kurie dar nėra sulaukę 18 metų, ir turėtų analizuoti, kaip alkoholis vaizduojamas žiniasklaidoje, ar toks jo vaizdavimas nekelia rizikos. Galite naudotis laikraščiais, žurnalais, internetu ir kitomis žiniasklaidos priemonėmis kaip pagalbine medžiaga.

Straipsnių laikraščiu / žurnalui rašymas

- Prieš pradėdami, turite aiškiai apsispręsti, kokio tipo tekstą rašysite.
- *Naujienu straipsniuose* rašoma apie tai, kas ką tik įvyko ar kas įvyks, ir skaitytojams pateikiami atsakymai į tokius klausimus kaip: kas, ką, kada, kur, kodėl ir kaip.
- *Faktų dėstymo straipsniai* nėra grindžiami jūsų nuomone. Jie turėtų būti objektyvūs ir pagrįsti faktais.
- *Autoriniuose straipsniuose* pateikiama asmeninė nuomonė.
- *Skaitytojo laiško tipo (poleminiuose) straipsniuose* laikraščiu keliamas koks nors klausimas ir bandoma skaitytojus pakreipti konkrečia linkme.
- *Redaktoriaus skiltis* yra rašoma vadovaujantis asmeniniu požiūriu.

PASTABA. Savo straipsniui galite panaudoti nuotraukas ir interviu.

24.A. Eismas ir alkoholis

1 uždutis

Į 1 lentelę surašykite gebėjimus, kurių, jūsų manymu, turėtų turėti asmuo, valdantis motorolerį, motociklą, automobilį ar dviratį. Toliau yra pateiktas žodžių, kurie galite pasitarnauti kaip įkvėpimo ar idėjų šaltinis, sąrašas. Pirmas punktas lentelėje jau įrašytas.

Pagalbiniai žodžiai:

Pėstieji
Kiti vairuotojai
Matomumas
Tamsa
Greitis
Kelio ženklai
Vairavimo patirtis
Koordinacija
Gebėjimas įvertinti atstumus
Klausa

1 lentelė. Gebėjimai, kurių reikia transporto priemonei vairuoti

1.	Sugebėti įvertinti nuotolį, kad būtų išlaikomas saugus atstumas nuo aplinkui esančių automobilių.
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

2 užduotis

Dabar užpildykite lentelę, kurioje yra du stulpeliai, ir aprašykite pagrindines alkoholio poveikio mūsų organizmui ir elgesiui rūšis. Nebūtina užpildyti visų eilučių, tiesiog įrašykite tas poveikio rūšis, kurias laikote reikšmingiausiomis. Pirmame stulpelyje surašykite, kokios yra svarbiausios alkoholio poveikio organizmui rūšys. Antrame stulpelyje parašykite, kaip alkoholis veikia žmonių elgesį. 2 lentelėje pateikti stulpeliai nėra susieti.

2 lentelė. Alkoholio poveikis organizmui ir elgesiui

Alkoholio poveikis organizmui	Galimas alkoholio poveikis elgesiui
Suprastėja regėjimas	Galite tapti agresyvesnis

3 užduotis

Dabar palyginkite abi užpildytas lenteles. Apibūdinkite, kokią įtaką kiekvienam 1 lentelėje įrašytam gebėjimui, kuris reikalingas vairuojant, daro poveikis, įrašytas 2 lentelėje. Toliau pateikiamas atsakymo pavyzdys:

(Vairavimui reikalingas gebėjimas, įrašytas pirmoje eilutėje.) Turite sugebėti įvertinti nuotolį, kad galėtumėte išlaikyti saugius atstumus nuo aplink jus esančių automobilių.

Atsakymas (pirmų atsakymų, pateiktų 1 ir 2 lentelėse, palyginimas):

Išgėrus alkoholio, mūsų reakcijos laikas, regėjimas ir klausa suprastėja. Dėl šios priežasties daug sunkiau įvertinti atstumą tarp savo automobilio ir aplinkinių automobilių, o tai padidina avarijos riziką.

24.B. Eismas ir alkoholis

Papildoma informacija

Alkoholio poveikis smegenims

Reakcijos greitis. Gebėjimas reaguoti yra ta smegenų funkcija, kuri paveikiama pirmiausia. Didėjant alkoholio kiekiui kraujyje mąstymas lėtėja, pasirinkimai ir sprendimai darosi vis sudėtingesni. Būtent dėl šios priežasties išgėrę žmonės dažnai priima pavojingus sprendimus.

Kalba. Antra smegenų funkcija, kurią paveikia alkoholis, yra kalba. Žodžiai tampa vis neaiškesni, sunkiau ištariami.

Koordinacija. Koordinacija yra dar viena neigiamai veikiama funkcija. Žmonės darosi nevikrūs – gali prarasti pusiausvyrą ir atsitrenkti į kitus. Labai dažni tokių nesusipratimų padariniai – ginčai ir muštynės.

Klausa. Klausa prastėja su kiekvienu alkoholio gurkšniu. Tai paaiškina, kodėl geriant alkoholį balsas vis garsėja.

Dėmesys. Kai kraujyje esama alkoholio, smegenys nebegali priimti tiek daug informacijos, kaip paprastai. Tai reiškia, kad negalime priimti informacijos iš tokio plataus regėjimo lauko, iš kokio galėtume priimti būdami blaivūs. Šis poveikis yra vadinamas „tuneliniu regėjimu“. Išgėrus netenkama svarbios informacijos.

Regėjimas. Didėjant alkoholio kiekiui kraujyje, akys pamažu praranda gebėjimą fokusuoti, o tai menkina gebėjimą įvertinti atstumus. Kai išgeriame per didelį alkoholio kiekį, mums dvejinasi akyse ir atrodo, kad daiktai sukasi. Šis poveikis ypač akivaizdus tamsoje. Net ir esant nedideliame alkoholio kiekiui kraujyje, jautrumas ryškiai šviesai padidėja ir todėl ilgiau užtrunkame atpažindami naktinį vaizdą.

Kvėpavimas. Kvėpavimas, paveiktas alkoholio, suprastėja, o blogiausiu atveju žmogus dėl išgerto alkoholio gali iš viso nustoti kvėpuoti.

Apytikslės reakcijos pagal alkoholio kiekį kraujyje

0,2‰ – padidėja kūno temperatūra ir sulėtėja reakcija. Smegenų veikla jau yra paveikta, tačiau žmogus jaučiasi laimingas ir budrus (0–0,4‰ – tai įstatymų nustatyta riba, iki kurios leidžiama vairuoti transporto priemonę Lietuvoje).

0,5‰ – reakcijos laikas pailgėja dar daugiau.

0,8‰ – sustiprėję judesiai, rizika patekti į eismo įvykį padvigubėja.

1,0‰ – stiprus apsvaigimas, neaiški kalba, daiktai krinta iš rankų. Sunkiai kontroliuojami raumenys, sutrikusi pusiausvyrą, klupinėjimas ir vinguriavimas.

1,5‰ – sutrikusi pusiausvyrą ir stambiosios motorikos judesiai, akivaizdus apsvaigimas ir dešimt kartų išaugusi rizika patekti į eismo įvykį.

2,0‰ – sutrikusi kalba, dvejinimasis akyse, menkas gebėjimas priimti teisingus sprendimus, pykinimas ir vėmimas.

3,0‰ – nesupratimas to, kas vyksta aplinkui, o dažnai ir sąmonės praradimas.

4,0‰ – nugrimzdimas į komą ir kvėpavimo trakto paralyžiaus rizika, didelė mirties rizika.

5,0‰ – mirtis.

Naudoti šaltiniai

1. Administracinių teisės pažeidimų kodeksas. Valstybės žinios, 2007, Nr. 138–5641.
2. Bakonis E., Daukšienė D., Grinytė L., Indrašienė V., Jarienė R., Penkauskienė D. (2014). Kritinio mąstymo ugdymo vadovas neformaliojo ugdymo specialistams, klasių auklėtojams. Vilnius: Šiuolaikinių didaktikų centras. ISBN 978-609-95515-4-8, 75 p. Prieiga per internetą: http://www.sdcentras.lt/pr_kompetencijos/KMU_vadovas_neformaliojo_ugdymo_specialistams.pdf
3. Bakonis E., Indrašienė V., Penkauskaitė U., Penkauskienė D., Rakovas T. (2014). Rekomendacijos tėvams apie vaikų ir jaunimo kritinio mąstymo ugdymą. Vilnius: Šiuolaikinių didaktikų centras, ISBN 978-609-95515-3-1, 42 p. Prieiga per internetą: http://www.sdcentras.lt/pr_kompetencijos/Rekomendacijos_tevams.pdf
4. Gailius Ž., Malinauskas A., Petkauskas D., Ragauskas L. (2013). Darbo su jaunimo grupėmis vadovas: Neformaliojo ugdymo praktika Lietuvoje. Vilnius: Lietuvos neformaliojo ugdymo asociacija. ISBN 978-609-429-024-4, 175 p. Prieiga per internetą: http://www.3sektorius.lt/docs/Darbosujaunimogrupemisvadovas2013_2013-08-20_12_00_47.pdf
5. Higienos instituto Sveikatos informacijos centras (2016). Mirties atvejų ir priežasčių valstybės registras. Prieiga per internetą: <http://www.hi.lt/mirties-priezasciu-registras-2.html>
6. Jaunimo reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos (2012). Jaunimo problematikos tyrimų palyginamoji analizė. Parengė Jolita Buzaitytė-Kašalynienė. Vilnius: Jaunimo reikalų departamentas. ISBN 978-609-95501-0-7, 477 p. Prieiga per internetą: <http://www.jrd.lt/jaunimo-problematikos-tyrimu-rezultatu-palyginamoji-analize-2012> ir http://www.jrd.lt/uploads/JAUNIMO_PROBLEMATIKOS_TYRIMU_%20REZULTATU_PALYGINAMOJI_ANALIZE_2012.pdf
7. Lietuvos Respublikos alkoholio kontrolės įstatymas. Valstybės žinios, 2004, Nr. 47-1548.
8. Lietuvos Respublikos alkoholio kontrolės įstatymas. Valstybės žinios, 2008, Nr. 123–4660.
9. Lietuvos Respublikos jaunimo politikos pagrindų įstatymas. Valstybės žinios, 2003, Nr. 119-5406.
10. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro (2006 m. kovo 17 d.) įsakymas Nr. ISAK-494 „Dėl Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos patvirtinimo“. Valstybės žinios, 2006, Nr. 33–1197.
11. Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerija (2015). Statistinių duomenų apie 2015 m. užregistruotas nusikalstamas veikas, kurių padarymu įtariami (kaltinami) nepilnamečiai, apie nepilnamečius, kurie įtariami (kaltinami) padarę nusikalstamą veiką bei nuo nusikalstamų veikų nukentėjusius vaikus, analizė. Parengė VRM Bendrojo departamento patarėja Eglė Vileikienė. Prieiga per internetą: http://vrm.lrv.lt/uploads/vrm/documents/files/LT_versija/Viesasis_saugumas/Tyrimai/Ataskaita_apie_vaikus2015.pdf
12. Lietuvos statistikos departamentas (2016). Alkoholio ir tabako vartojimas ir padariniai 2015 m. Prieiga per internetą: http://osp.stat.gov.lt/documents/10180/4180284/Alkoholio_tabako_vartojimas_2015.pdf
13. Pasaulio sveikatos organizacija (2011). Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacijos dešimtasys pataisytas ir papildytas leidimas. Australijos modifikacija (TLK-10-AM). ISBN 9789955884408, 714 p. Prieiga per internetą: <http://ebook.vlk.lt/e.vadovas/index.jsp>
14. Penkauskienė D. (2001). Kritinio mąstymo ugdymas: Teorija ir praktika. Vilnius: Garnelis. ISBN 9955-428-06-6, 126 p.
15. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (2014). Alkoholio vartojimo padariniai. Prieiga per internetą: http://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/Alkoholio_vartojimo_padariniai.pdf
16. Veryga A., Zaborskis A. ir kt. (2016). Lietuvos mokinių gyvensena, 2014 m. HBSC tyrimas. Kaunas: LSMU Leidybos namai. ISBN 978-9955-15-435-8, 52 p. Prieiga per internetą: <http://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/statistika/tyrimai/2014.pdf>

Kalbėkimės

Metodinis leidinys jaunimo ugdytojams alkoholio vartojimo prevencijos tema

Redaktorė Lina Šilagalienė

Formatas 60 x 90/8, 13 apsk. leid. l.

Išleido UAB „StepArc“, Kalvarijų g. 125, 3 korpusas, LT-08221 Vilnius

Tel. / faks. +370 5213 2328, el. paštas info@steparc.lt

www.steparc.lt

