



MGR. GYMERSKÁ MARTINA, MGR. KOŽUCH BRANISLAV
MGR. RŮŽIČKA MILAN, MGR. RŮŽIČKOVÁ JANA

AKO SA BRÁNIŤ DROGÁM A PREDCHÁDZAŤ ZÁVISLOSTIAM

METODICKÁ PRÍRUČKA KURZU OSV



Realizáciu pilotného kurzu a vytvorenie tejto metodickej príručky finančne podporilo
Ministerstvo vnútra SR z programu finančných dotácií pre podporu projektov
v oblasti prevencie kriminality.

© PERSONA 2009



Zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL je projektom občianskeho združenia PERSONA.

Zriadenie centra ako aj realizáciu pilotných kurzov a vytvorenie metodík finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR z programu finančných dotácií pre podporu projektov v oblasti prevencie kriminality a Úrad vlády SR z dotácie na podporu programov, iniciatív a aktivít v oblasti národnej stratégie boja proti drogám a drogovým závislostiam.



MGR. GYMERSKÁ MARTINA, MGR. BRANISLAV KOŽUCH,
MGR. RŮŽIČKA MILAN, MGR. RŮŽIČKOVÁ JANA

AKO SA BRÁNIŤ DROGÁM A PREDCHÁDZAŤ ZÁVISLOSTIAM

METODICKÁ PRÍRUČKA KURZU OSV

Vydalo občianske združenie PERSONA
Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava
www.ozpersona.sk

Vydanie 1., © PERSONA 2009

Fotografie na obálke: Nika Lukáčiková
Fotografie v texte: © PERSONA
Grafická úprava: Martina a Boris Gymerští
Neprešlo jazykovou úpravou.

ISBN: 978-80-89463-05-3
EAN: 9788089463053

Zriadenie zážitkovo-vzdelávacieho centra COOL sChOOL ako aj realizáciu pilotných kurzov a vytvorenie metodík finančne podporilo Ministerstvo vnútra SR z programu finančných dotácií pre podporu projektov v oblasti prevencie kriminality a Úrad vlády SR z dotácie na podporu programov iniciatív a aktivít v oblasti národnej stratégie boja proti drogám a drogovým závislostiam.

Obsah

OBSAH	3
Úvod	5
<u>TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ OSOBNOSTNO-SOCIÁLNEJ VÝCHOVY V KOCKE</u>	6
OSOBNOSTNÁ A SOCIÁLNA VÝCHOVA MLADÝCH ĽUDÍ	7
TÉMATICKE OKRUHY OSV	8
CESTY OSV K MLADÝM ĽUĎOM	10
DIDAKTICKÝ CYKLUS OSV	11
ZÁKLADNÉ METODICKÉ PRINCÍPY OSV	13
METÓDY OSV	14
PRAVIDLÁ PSYCHICKEJ BEZPEČNOSTI	16
<u>TEORETICKÉ ZÁKLADY KURZU - AKO SA BRÁNIŤ DROGÁM A PREDCHÁDZAŤ ZÁVISLOSTIAM</u>	19
PREVENIA DROGOVÝCH ZÁVISLOSTÍ AKO TEMATICKÁ OBLASŤ PROGRAMOV OSV	20
VYMEDZENIE POJMOV	22
DELENIE DROGOVÝCH ZÁVISLOSTÍ	24
FAKTORY OVPLYVŇUJÚCE VZNIK DROGOVEJ ZÁVISLOSTI	25
<u>POPIS VYBRANÝCH AKTIVÍT KURZU</u>	27
Zoznam aktivít	28
TÍMOVÉ AKTIVITY	29
OSVEDČENÉ ROZOHRIEVAČKY	33
ROZDEĽOVANIE DO SKUPÍN	37
VEĽKÉ AKTIVITY S TEMATIKOU ZÁVISLOSTÍ	39
DROBNÉ HRY S TEMATIKOU ZÁVISLOSTÍ	53
SPÄTNÁ VÄZBA	57
<u>POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATÚRA</u>	59
<u>PRÍLOHY</u>	61
ROZPRÁVKA: „O SNEHULIENKE TROCHU INAK“	62
ERB	64
KARTY	65

Úvod

Milí priatelia,

dostáva sa Vám do rúk, alebo pravdepodobnejšie svieti na vás z plochy monitora, nová metodická príručka pre prácu s mladými ľuďmi v oblasti osobnostno-sociálneho rozvoja.

Keď naše občianske združenie PERSONA začalo pred vyše dvomi rokmi pracovať s cieľovou skupinou mladých ľudí, uvedomili sme si, že v našich rodinách, ako aj v školách chýbajú programy osobnostnej a sociálnej výchovy. Mladí ľudia preto veľakrát pri dospievaní vstupujú do života vyučení, ale nepripravení na to základné, čo v každodennom živote potrebujú – nevedia efektívne komunikovať, nevedia zdravo zvládať a riešiť konflikty či problémy, nemajú zručnosti, ako si riadiť svoj život – svoj čas, svoje nadanie a talent, svoje sny a túžby... Rozhodli sme sa preto začať realizovať programy neformálneho vzdelávania pre mladých ľudí, zamerané na získavanie relevantných sociálnych zručností a schopností.

Vďaka podpore Úradu vlády Slovenskej republiky a Ministerstva vnútra Slovenskej republiky sme na hornej Orave zriadili zážitkovo-vzdelávacie centrum COOL sChOOL. Začali sme organizovať kurzy osobnostnej a sociálnej výchovy pre triedne kolektívy žiakov ZŠ a SŠ a tiež rôzne ďalšie aktivity. Teraz po nadobudnutých skúsenostiach, môžeme povedať, že sa na našich kurzoch neučili len mladí ľudia, ale aj my – lektori. Hmatateľným výstupom týchto kurzov sú aj metodiky, ktoré ponúkame záujemcom pre inšpiráciu pri práci s mladými ľuďmi.

Každá z týchto príručiek sa skladá z viacerých častí.

Prvá časť je zameraná na základné poznatky z oblasti osobnostnej a sociálnej výchovy (OSV) mladých ľudí - základné metodické princípy OSV, cesty OSV k mladým ľuďom, ako aj potrebné pravidlá psychickej bezpečnosti.

Druhá časť príručky približuje základné teoretické poznatky z jednotlivých tém sociálnej a osobnostnej výchovy.

Tretia časť ponúka záujemcom návrh aktivít zameraných na danú problematiku, ktoré je možné upraviť si a prispôbiť podľa individuálnych potrieb jednotlivých skupín. Súčasťou tejto časti príručky je aj popis jednotlivých aktivít, ktoré môžu slúžiť na inšpiráciu pri tvorbe vlastných programov.

Na konci príručky nájdete rôzne pracovné listy, či iné podporné dokumenty, ktoré môžete využiť pri realizácii jednotlivých programov OSV.

Veríme, že si v tejto publikácii nájdete to, čo Vám pri Vašej práci pomôže, a čo v konečnom dôsledku podporí rozvoj a kvalitu života mladých ľudí.

Metodiky je možné prezeráť v elektronickej podobe, prípadne si ich vytlačiť a mať ich tak v papierovej podobe k dispozícii pre potreby realizácie jednotlivých programov.

Veľa úspechov a osobného nasadenia Vám pri práci s mladými ľuďmi praje

občianske združenie **PERSONA**

TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ OSOBNOSTNO-SOCIÁLNEJ VÝCHOVY V KOCKE

„Každý deň pozorujem, ako ľudia trpia tým, že neexistujú školy, v ktorých by sa učili žiť s ľuďmi a so svetom.“

Adam Mickiewicz

Učíme sa v priebehu celého nášho života, neustále a všetko možné. Od základných koordinovaných pohybov (sedenie, lozenie po štyroch, chodenie, skákanie...), cez základnú dorozumievaciu reč, vytváranie a upevňovanie si dobrých aj zlých návykov a spôsobov jednania, až po osvojovanie si viac či menej užitočných poznatkov a informácií.

Mnohé z týchto vecí sa učíme spontánne, v každodennom prúde života, často krát bez toho, aby sme si to naplno uvedomovali, či sa o to cielene snažili. Preto aj výsledok takéhoto nášho učenia závisí viac menej na náhode. Ide napríklad o učenie sa zásadám komunikácie s druhými, osvojovanie si spôsobov riešenia konfliktov, relaxácie... čo je veľmi dôležitá „učebná látka“, ktorá nachádza svoje časté uplatnenie v našom každodennom živote. A práve kvôli každodennému využívaniu týchto poznatkov a zručností je potrebné nechať naše učenie sa na náhode.



FOTO: PERSONA

Osobnostná a sociálna výchova mladých ľudí

Osobnostno-sociálna výchova je praktická pedagogická disciplína, ktorá sa zaoberá rozvojom kľúčových životných zručností či životných kompetencií.

Zmyslom zavádzania osobnostno-sociálnej výchovy (OSV) pri práci s mladými ľuďmi je nadobúdanie praktických životných zručností a podpora mladých ľudí pri hľadaní vlastnej cesty k spokojnému životu a kvalitným medziľudským vzťahom.

Špecifikom OSV je, že predmetom učenia je samotný mladý človek, jeho osobnosť a vzťahy s ľuďmi.

OSV sa zameriava na rozvoj schopností poznávania, sebazpoznávanie a sebaaponímanie, sebareguláciu, psychohygienu a kreativitu, venuje sa poznávaniu ľudí, medziľudským vzťahom, komunikácii, spolupráci a súťaži a tiež hodnotám, postojom, praktickej etike a schopnostiam, ako sú napríklad rozhodovanie a riešenie problémov.

OSV má mladým ľuďom pomáhať viesť zdravý a zodpovedný život, ako jednotlivcom, tak aj členom spoločnosti a poskytovať príležitosť premýšľať o svojich skúsenostiach a vlastnom rozvoji. Cieľom OSV je rozvíjať sebaúctu, sebadôveru a schopnosť preberať zodpovednosť za svoje správanie v rôznych životných situáciách. Mladí ľudia sa učia rozumieť hodnote medziľudských vzťahov a rešpektovať názory, potreby a tiež práva ostatných.

OSV tak smeruje k rozvoju osobnostných, individuálnych predpokladov každého človeka pre život so sebou samým i s druhými ľuďmi v aktuálnom spoločenskom kontexte, k rozvoju sociálnych (interakčných, vzťahových) zručností pre život s druhými ľuďmi a k rozvoju etických predpokladov pre život v spoločenstve a na tomto svete vôbec.



FOTO: PERSONA

Tématické okruhy OSV

OSV je cieľená činnosť, ktorá vedie ku konkrétnym výchovným cieľom. Tématických možností zamerania OSV je veľmi veľa, preto by sme si pri práci s mladými ľuďmi mali definovať prioritné ciele a na ne sa zamerať.

Valenta (2000) člení tématické okruhy osobnostnej a sociálnej výchovy do troch častí, ktoré sú zamerané na rozvoj

- > osobnostný
- > sociálny
- > morálny

My k tomuto členeniu pridávame ešte duchovný rozvoj ako dôležitú súčasť OSV.

Formulácia cieľov OSV si vyžaduje znalosť jednotlivých tématických možností a tiež metód OSV. Situácia je zároveň o to náročnejšia, že OSV sa snaží o princíp sprevádzania, ktorý je charakteristický nedirektívnosťou, a preto je dobré, aby si aj mladí ľudia mohli zadefinovať svoj cieľ, ku ktorému chcú v rámci programov OSV dospieť.

Medzi konkrétne ciele OSV v oblasti osobnostného, sociálneho, morálneho a duchovného rozvoja patria:

Osobnostný rozvoj

Rozvoj schopností poznávania - nácvik zmyslového vnímania, pozornosti a sústredenia; nácvik schopnosti zapamätania, riešenia problémov; schopnosť plánovať svoje učenie a používať k tomu efektívne postupy.

Sebapoznávanie a sebaopínanie - ja ako zdroj informácií o sebe; druhí ako zdroj informácií o mne; moje telo, moja psychika (temperament, postoje, hodnoty); čo o sebe viem a čo nie; ako sa premieťa moje ja v mojom správaní; môj vzťah k sebe samému; moje vzťahy k druhým ľuďom; zdravé a vyrovnané sebaopínanie.

Sebaregulácia a sebaorganizácia - cvičenie sebakontroly, sebaovládania - regulácia vlastného správania a prežívania, vôle; organizácia vlastného času, plánovania učenia a štúdia; stanovovanie osobných cieľov a krokov k ich dosiahnutiu.

Psychohygiena - schopnosti pre pozitívne naladenie mysle a dobrý vzťah k sebe samému; sociálne zručnosti pomáhajúce predchádzať stresom v medziľudských vzťahoch; dobrá organizácia času; schopnosti zvládania stresových situácií (rozumové spracovanie problému, uvoľnenie - relaxácia, efektívna komunikácia atď.); hľadanie pomoci pri ťažkostiach.

Kreativita – nácvik rozvoja základných rysov kreativity (pružnosť nápadov, originalita, schopnosť vidieť veci inak, citlivosť, schopnosť „doťahovať“ nápady do reality), tvorivosť v medziľudských vzťahoch.

Sociálny rozvoj

Poznávanie ľudí - vzájomné poznávanie sa v skupine (napr. triede); ohľaduplné zaobchádzanie s informáciami o druhých a od druhých, rozvoj pozornosti voči odlišnostiam a hľadanie výhod v odlišnostiach; chyby pri poznávaní ľudí.

Medziludské vzťahy - starostlivosť o dobré vzťahy; správanie podporujúce dobré vzťahy, schopnosť prežívať s druhými situácie blízkosti, dôvery a zdieľania, empatia a pohľad na svet očami druhého, rešpektovanie, podpora, pomoc; ľudské práva ako regulatív vzťahov; vzťahy a naša skupina (trieda), práca s prirodzenou dynamikou danej sociálnej skupiny, prejavovanie rešpektu voči opačnému pohlaviu.

Komunikácia - schopnosť rozlišovať prejavy rešpektujúcej a nerešpektujúcej komunikácie; schopnosť kultivovane prejavovať a presadzovať svoje názory, potreby a práva; nácvik pozorovania, empatického a aktívneho počúvania; nácvik zručností verbálnej komunikácie (technika reči, výraz reči), nácvik a vedomé používanie neverbálnej komunikácie (reč tela, reč predmetov a prostredia vytváraného človekom, reč ľudských skutkov a i.); nácvik vedenia dialógu, jeho pravidiel a riadenie; komunikácia v rôznych situáciách (asertívna komunikácia, riešenie konfliktov, vyjednávanie a i.); obranné komunikačné zručnosti proti agresii a manipulácii, schopnosť pútavo prezentovať; schopnosť viesť a prispievať do skupinovej diskusie.

Kooperácia a kompetícia - rozvoj individuálnych zručností pre kooperáciu (sebaregulácia v situácii nesúhlasu, odporu a pod., schopnosť odstúpiť od vlastného nápadu, schopnosť nadväzovať na druhých a rozvíjať vlastnú líniu ich myšlienky a pod.); rozvoj sociálnych zručností pre kooperáciu (jasná a rešpektujúca komunikácia, riešenie konfliktov, podriaďovanie sa, vedenie a organizovanie práce skupiny); rozvoj individuálnych a sociálnych zručností pre etické zvládanie situácií súťaže, konkurencie.

Morálny rozvoj

Riešenie problémov a rozhodovacie zručnosti – nácvik kladného postoja k riešeniu problémov (prijímanie problémov ako výziev), nácvik efektívnych techník pre riešenie problémov a rozhodovanie, problémy v medziľudských vzťahoch, zvládanie učebných problémov, problémy pri sebaregulácii.

Hodnoty, postoje, praktická etika - analýza vlastných i cudzích postojov a hodnôt a ich prejavov v správaní ľudí; odmietanie prejavov násilia, závislosti; vedenie mladých ľudí k zodpovednosti, spoľahlivosti, spravodlivosti, rešpektu atď.; uvedomovanie si reálnych problémov, na ktoré majú mladí ľudia dosah a ich riešenie; pomáhajúce a prosociálne správanie; zručnosti v rozhodovaní v eticky náročných situáciách všedného dňa.

Duchovný rozvoj

Otváranie duchovnej dimenzie človeka - hľadanie duchovnej podstaty človeka, hľadanie odpovedí na otázky o zmysle života, zamýšľanie sa nad svojím poslaním vo svete, zamýšľanie sa nad životom a smrťou, transcendentnosťou bytia a i.

Existujú aj ďalšie oblasti duchovného rozvoja, ktoré tu nie sú spomenuté. Táto oblasť bola dlho zaznávanou oblasťou rozvoja a výchovy mladých ľudí na našich školách, ale aj v rodinách. Samotný duchovný rozvoj je prepojený s našim vierovyznaním. Nejde tu však o odovzdávanie „mŕtvych“ teórií, či historických poznatkov náboženskej náuky. Cieľom duchovného rozvoja má byť žitie duchovnej podstaty človeka, kedy sa človek ponorí do svojej „hlbky“, nadviaže živý a láskyplný vzťah so svojim Stvoriteľom a začne vnímať svoj život a dianie vo svete aj z pohľadu večnosti. Konkrétnou formou ako rozvíjať túto oblasť OSV môžu byť duchovné cvičenia, či pravidelná systematická duchovná formácia mladých ľudí.

Cesty OSV k mladým ľuďom

Jednotlivé témy OSV môžeme mladým ľuďom sprostredkovať viacerými spôsobmi. Medzi 4 základné patria:

1. Spôsob, akým bežne s mladými ľuďmi komunikujeme a jednáme

Od prvej minúty nášho života sa učíme väčšinu vecí napodobňovaním. Naše okolie na nás vplýva oveľa silnejšie, ako si často krát pripúšťame. Preto tento zdroj učenia je veľmi úspešný a zároveň náročný na osobnostnú výbavu jednotlivých lektorov, či mládežníckych pracovníkov. Základnou podmienkou programov OSV je rešpektujúca komunikácia, ktorá spočíva predovšetkým v tom, že sa sami riadime pravidlami a princípmi, ktoré požadujeme od mladých ľudí, dokážeme rozpoznať iróniu, manipuláciu, nevyžiadané „dobré rady“ a ďalšie prejavy nerešpektujúcej komunikácie u druhých aj u seba a snažíme sa ich pri práci s mladými ľuďmi vyvarovať.

2. Spôsob, akým využívame pri práci s mladými ľuďmi spontánne neplánované situácie

Práca s mladými ľuďmi prináša mnoho neplánovaných situácií, ktoré majú veľký potenciál pre osobnostný rozvoj a sociálne učenie sa mladých. Môže to byť porušovanie dohodnutých pravidiel, konflikty medzi mladými, ktorých sme svedkami, či dianie v komunite, kde mladí ľudia žijú. Mnohé z týchto situácií sa často opakujú a keď sa nám ich podarí vhodne uchopiť, môžeme mladým ľuďom svojim prístupom darovať lekciu OSV. Aj tento spôsob učenia si vyžaduje viaceré zručnosti a kompetencie na strane lektora, a aj mládežníckeho pracovníka. Správne uchopenie neplánovaných situácií pomáha tiež predchádzať výchovne neúčinnnej ignorácii, zastrasovaniu či príliš rýchlej sankcii.

3. Začlenením jednotlivých tematických oblastí OSV do vyučovacieho procesu

Všetky vyučovacie predmety umožňujú pracovať s témami OSV a existujú dva hlavné spôsoby, ako OSV aplikovať v rámci vyučovacieho procesu.

- > Používanie metód OSV v rámci ktoréhokoľvek predmetu (napr. metódy kooperatívneho vyučovania – hranie rolí, brainstorming, reflexia, myšlienková mapa a i.).
- > Realizácia tematických programov OSV, ktoré sú obsiahnuté v očakávaných výstupoch jednotlivých vzdelávacích odborov rámcového vzdelávacieho programu (napr. témy sebaopoznávania a komunikácie v rámci Náuky o spoločnosti, či Výchovy k občianstvu a pod.).

4. Realizácia OSV v samostatných programoch

Niektorým témam OSV (napr. sebaopoznávanie, komunikácia, riešenie konfliktov a i.) je dobré venovať sa v samostatných programoch, ktoré umožňujú kvalitnejšiu a intenzívnejšiu prácu. V rámci školy, ale aj mimo nej, to môžu byť pravidelné triednické hodiny, samostatný predmet OSV, voliteľné semináre a krúžky, koncoročné výlety, špeciálne kurzy pre triedne kolektívy zamerané na jednotlivé témy OSV a pod.

Didaktický cyklus OSV

Pri práci s mladými ľuďmi v oblasti OSV sa doporučuje (Srb, V. a kol., 2007) postupovať podľa didaktického cyklu **C-M-I-A-R-E**, ktorý rozdeľuje realizáciu jednotlivých aktivít na etapy:

- 1.) Formulovanie cieľa
- 2.) Voľba metód
- 3.) Zadávanie inštrukcií
- 4.) Akcia
- 5.) Reflexia
- 6.) Evaluácia

Podstatou tohto prístupu je to, že pri plánovaní akejkoľvek práce v oblasti OSV začíname formuláciou konkrétneho Cieľa. Následne na základe tohto cieľa volíme Metódy, zadávame Inštrukciu, pozorujeme, čo sa deje počas Akcie, vedieme Reflexiu a v Evaluácii zisťujeme, ako sa nám podarilo stanovený cieľ dosiahnuť.

Formulovanie cieľa

Cieľ v OSV je potrebné naformulovať veľmi konkrétne a popisne.

Napríklad:

- a) Zážitky (mladí ľudia zažijú situáciu, kedy ..., reflektujú získaný zážitok...)
- b) Znalosti (mladí ľudia zdieľajú svoje skúsenosti, názory, potreby..., naučia sa naspamäť...)
- c) Zručnosti (mladí ľudia si vyskúšajú, precvičia, natrénujú, vytvoria, predvedú, použijú...)
- d) Pravidlá (mladí ľudia sformulujú, reflektujú, dodržiavajú pravidlá...)
- e) Postoje (mladí ľudia vyjadria, reflektujú, posilnia postoj...)

Za najdôležitejšie sú považované ciele v oblasti zručností. Pri práci s cieľmi OSV platí viac ako inde, že „menej znamená viac“. Je efektívnejšie zamerať sa na jeden konkrétny cieľ a naplniť ho, ako si stanoviť všeobecný cieľ, kde hrozí veľké riziko, že ho nenaplníme, prípadne sa v ňom „zamotáme“.

Voľba metód

Metódy OSV sú pestré a záleží od našich cieľov, možností (priestorových, časových a i.), či zručností, ktoré metódy pre dosiahnutie daného cieľa použijeme. Môže ísť napríklad o diskusiu, rôzne druhy hier, písaciu techniku, čítanie textov, kresliace metódy, pohybové metódy, koncentračné cvičenia, metódy zamerané na predstavivosť alebo vizualizáciu, brainstorming, hranie rolí, práca s kamerou či videom, atď.

Metódu vyberáme vo vzťahu ku konkrétnym cieľom, nikdy nie naopak. Základné otázky pri voľbe metódy sú: „Sprítomňuje táto metóda skutočne stanovený cieľ?“ „Vedie táto metóda čo najlepšie a najjednoduchšie k cieľu?“

Zadávanie inštrukcií

Pravidlá aktivít zadávame stručne, jasne a zrozumiteľne. Jednotlivé inštrukcie od seba zreteľne oddeľujeme (napr. číslovaním). Pre overenie porozumenia zadanej inštrukcii požiadame účastníkov, aby vlastnými slovami prerozprávali zadanie skôr, ako sa pustia do činnosti.

Pri zložitejších inštrukciách je vhodné použiť „inštrukciu o inštrukcii“, napr.: „Teraz budem asi 5 minút hovoriť o pravidlách nasledujúcej aktivity. Vždy po výklade časti pravidiel Vás poprosím o zhrnutie, ktoré si napíšeme na tabuľu. Priestor pre doplňujúce otázky bude na konci.“

Akcia

Našou hlavnou úlohou počas aktivity je získať čo najviac materiálu pre reflexiu, preto sa snažíme pozorovať, čo sa deje. Môžeme si aj písať čo najpodrobnejšie poznámky o správaní jednotlivých účastníkov - konkrétne vety, ktoré od mladých ľudí počujeme (bez interpretácií a hodnotenia). Získané poznámky používame v reflexii prevažne ako ukážky dobrej praxe.

Pokiaľ nechceme narušiť dôveru účastníkov programu, nesmieme získané poznámky použiť ako dôkaz pre hľadanie konkrétneho „vinníka“. Zmyslom je baviť sa o tom, aké dôsledky môže mať podobná veta alebo podobný čin a nie pátrať po tom, kto danú vetu vyslovil.



FOTO: PERSONA

Reflexia

Reflexia je neoddeliteľnou súčasťou OSV. Samotný zážitok nestačí k tomu, aby sa z neho človek poučil. Cieľom reflexie je uľahčiť, usmerniť a prehĺbiť učenie sa zo získaných skúseností. Mladí ľudia sa v rámci OSV učia práve tým, že skúmajú a spracúvajú skúsenosti, ktoré im zážitok poskytol. Bez reflektívneho zhodnotenia práve prežitej skúsenosti nemá táto skúsenosť svoju plnú účinnosť pre korekciu postojov a správania účastníkov programu.

Reflexiu vedieme k stanoveným cieľom pomocou kladenia otvorených otázok. Snažíme sa voliť také postupy reflexie, ktoré umožnia zapojenie všetkých účastníkov naraz (napr. škálovanie, dotazníky, rozhovory v skupinách).

Evaluácia

Zmyslom evaluácie je zhodnotiť, do akej miery sa nám podarilo dosiahnuť stanovený cieľ. Súčasťou evaluácie môže byť aj odpoveď na otázku, čo by sme mohli nabudúce urobiť rovnako (inak), aby sme dosiahli cieľ.

Pre potreby evaluácie môžeme používať rôzne formy dotazníkov, škál, nedokončených viet alebo testových modelových situácií. Pri hodnotení dosiahnutia cieľov na úrovni získaných zručností je vhodné použiť formu praktickej skúšky (napr. formou hrania rolí, dlhodobým pozorovaním danej zručnosti u mladých ľudí v bežných reálnych situáciách, či sebazpozorovaním samotných mladých ľudí a zaznamenávaním prejavov danej zručnosti v ich živote).

Základné metodické princípy OSV

Pre odovzdávanie jednotlivých poznatkov mladým ľuďom z oblasti osobnostnej a sociálnej výchovy, je potrebné dodržiavať základné metodické princípy. Jedná sa predovšetkým o praktickosť a prepojenosť výučby s každodenným životom mladých ľudí, o zacielenosť výchovy a o sprevádzanie mladých ľudí pri osvojovaní si nových poznatkov a zručností. Tieto základné princípy si teraz trochu priblížime.

Princíp praktickosti osobnostno-sociálnej výchovy hovorí o možnosti vyskúšať si a precvičiť jednotlivé zručnosti v reálnych alebo modelových situáciách. Mladí ľudia sa tak učia formou priameho tréningu jednotlivých zručností.

Prepojenosť preberaných tém OSV s jednotlivými mladými ľuďmi – s ich osobnosťou, s ich vzťahmi, ich skúsenosťami a ich potrebami, prispeje k maximálnemu úžitku jednotlivých programov. Tento princíp hovorí o tom, že v rámci OSV sa mladí ľudia učia o sebe, o svojich priateľoch, spolužiakoch o medziľudských vzťahoch, v ich rodinách, triedach a pod.

Princíp zacielenosti OSV hovorí, že sa jedná o zámernú činnosť, ktorá vedie ku konkrétnym výchovným cieľom. Z časového hľadiska rozdeľujeme ciele OSV na:

1. krátkodobé ciele – napr. nadobudnutie konkrétnych zručností
2. dlhodobé ciele – napr. zmena v správaní alebo postojoch mladých ľudí.

Programy OSV ponúkajú mladým ľuďom priestor, kde môžu na základe priamych osobných skúseností objavovať vhodné a užitočné formy správania. Princíp sprevádzania hovorí o roli „lektora“, ktorá je charakteristická nedirektívnosťou, jeho úlohou je vytvárať bezpečný priestor pre otvorenú komunikáciu, experimentovanie so správaním, kvalitnú reflexiu a samostatné rozhodovanie mladých ľudí. Takýto prístup podporuje u mladých ľudí dobrovoľné a samostatné používanie nadobudnutých vedomostí a zručností aj v ich každodennom živote.



FOTO: PERSONA

Metódy OSV

Metódy, pomocou ktorých chceme naplňovať ciele OSV, by mali predovšetkým podnecovať aktivitu zo strany mladých ľudí, mali by byť preto praktické, aktivizujúce, pestré. Dôležité je, že ide o činnosti, pri ktorých sú aktívni predovšetkým samotní mladí ľudia.

Metódy OSV môžeme pri svojej práci aplikovať formou skupinovej práce, ale môže mať aj podobu individuálnu. Jednotlivé činnosti tak môžu prebiehať formou práce jednotlivcov, párov a menších skupín, až po spoluprácu celej veľkej skupiny (napr. triedy). Existuje celá škála takýchto metód. Pre bližšiu predstavu si popíšeme aspoň niektoré z nich:

Scitlivenie na tému

Táto metóda je zameraná na prepojenie preberanej témy OSV s doterajšími skúsenosťami účastníkov programu. Je možné ju použiť pri otvorení novej témy, čím sa zvyšuje motivácia a chuť u mladých ľudí zaoberať sa danou problematikou. Mladí ľudia sa zaoberajú danou problematikou a jednotlivé poznatky dávajú do súvislosti s bežným životom a doterajšími skúsenosťami a vedomosťami. (Dubec, 2007).

Diskusia

Diskusia je naplno rozvinutý rozhovor niekoľkých účastníkov s cieľom kolektívneho riešenia určitej otázky či vyjasnenia problému. Pomocou diskusie môžu mladí ľudia vyjadrovať vlastné myšlienky, vypočúť si názory druhých, obhajovať svoje stanoviská, učiť sa reagovať a vystupovať pred skupinou (Grecmanová a kol., 2000).

Reflexia

Reflexia je metóda zameraná na uľahčenie, usmernenie a prehĺbenie učenia sa zo získaných skúseností. Mladí ľudia počas reflexie hodnotia práve prežitú skúsenosť, formulujú, čo by v budúcnosti v podobnej situácii urobili inak a s čím boli naopak spokojní a zachovali by sa rovnako.

Hranie rolí

Hranie rolí je metóda, pri ktorej mladí ľudia zastupujú svojim správaním fiktívne osoby alebo javy, pričom v rôznej miere môžu hrať seba samého. Mladí ľudia si takto vyskúšajú rôzne spôsoby správania a formulujú praktické doporučenia pre riešenie takýchto situácií v reálnych podmienkach. (Dubec, 2007).

Boalovské divadlo fórum

Základom tejto metódy je krátky, spravidla otvorený príbeh s konfliktom, ktorý ma za cieľ vzbudiť negatívnu reakciu. Príbeh predkladá nekorektné vzťahy a chybné postoje. Moderátor následne oznámi, že sa príbeh bude hrať odznovu. Diváci majú možnosť sa prihlásiť a navrhnúť jednotlivým postavám, čo by mali urobiť inak. Herci sa pokúsia zahrať svoje role tak, aby vyhovel požiadavkám divákov. Zároveň je možné, aby divák skúsil zahrať rolu lepšie, alebo jednoducho tak, ako by sa zachoval v danej situácii. V rámci OSV je potrebné pracovať s témou príbehu, ktorá je aktuálna a pre mladých ľudí zaujímavá. Na záver prebieha diskusia o správaní jednotlivých aktérov a o riešení daného problému.

Riešenie úloh

Cieľom tejto metódy je aktívne riešenie náročných úloh s cieľom rozvoja vybranej osobnostnej, sociálnej či morálnej zručnosti. Jednotlivé úlohy môžeme rozdeliť na:

- > kooperatívne úlohy – ide o úlohy, ktoré mladí ľudia riešia pomocou spolupráce
- > úlohy s prekážkou – ide o úlohy skupinové alebo individuálne, kedy pri hľadaní riešenia je daná určitá prekážka (napr. v skupine sa nesmie hovoriť a pod.) (Dubec, 2007).

Problémové metódy

Podstatou týchto metód je zadanie určitého problému, alebo úlohy, ktorú mladí ľudia riešia pomocou produktívnej myšlienkovkej činnosti. Problémy či úlohy by mali vychádzať z reálnych životných situácií alebo na takého situácie nadväzovať. Problémové metódy rozvíjajú u mladých ľudí kritické myslenie, tvorivý prístup, zodpovednosť, schopnosť kooperácie i samostatnosť. (Grecmanová a kol., 2000).

Myšlienková mapa

Táto metóda slúži k zapísaniu a zmapovaniu myšlienkového procesu v nelineárnom usporiadaní, čo umožňuje komplexne vnímať a spracovať problémy, dané témy alebo úlohy. Používa sa k usporiadaniu myšlienok pri popise alebo analýze problému, príprave prezentácie, pri plánovaní a pod. (Žák, 2004).

Brainstorming (burza nápadov)

Cieľom brainstormingu je vyprodukovať čo najviac nápadov alebo spôsobov riešenia daného problému, bez toho, aby sa posudzovala ich prospešnosť či hodnota. V prvej fáze tejto metódy tak ide o podporovanie voľných asociácií, vzájomnej inšpirácie a rešpektu k nápadom a návrhom druhých. Až keď už mladým ľuďom nič nenapadá, nasleduje posúdenie použiteľnosti daných nápadov, či spôsobov riešenia problému zohľadňujúc konkrétnu situáciu.

Písacie techniky

Tieto metódy využívajú kritické myslenie mladých ľudí, pomocou ktorých mladí ľudia prechádzajú od povrchného učenia k hĺbkovému, k odhaľovaniu súvislostí a k vlastným záverom. Mladí ľudia vyjadrujú svoj názor na určitú problematiku alebo zhrňujú svojimi slovami, čo sa dozvedeli.

Zážitkové hry

Ide o rôzne hry využívajúce metódy zážitkovej pedagogiky, ktorá je postavená na možnosti vyskúšať si veľké množstvo klasických i netradičných aktivít, ktoré umožnia pozrieť sa na množstvo vecí z rôznych uhlov. Ide o možnosť v bezpečnom prostredí preskúmať vlastné hranice, hranice toho, čo vlastne človek dokáže. Prostredníctvom zážitkov sa mladí ľudia poznávajú, akí skutočne sú, a na základe týchto skúseností si môžu zvoliť smer svojho ďalšieho vývoja. Zážitkové hry sú zložené z pestrej mozaiky aktivít, od pohybových aktivít, cez strategické hry, tvorivostné dielne až po programy relaxačné, sebezpoznavacie a diskusné.

Pravidlá psychickej bezpečnosti

(prebraté z PRAVIDLA PSYCHICKÉ BEZPEČNOSTI V OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNI VYCHOVĚ, www.odyssea.cz)

Programy OSV sa zaoberajú témami, ktoré majú silný emočný náboj a mladých ľudí sa dotýkajú osobne. Preto je potrebné dodržiavať pravidlá psychickej bezpečnosti, za dodržiavanie ktorých sú zodpovední samotní lektori:

1. Účastníkov kurzu na začiatku programu OSV zoznámime s najdôležitejšími pravidlami psychickej bezpečnosti

- A. Každý účastník kurzu má právo nezúčastniť sa konkrétnej aktivity (tzv. pravidlo STOP) – ide o pravidlo dobrovoľnosti, kedy sa účastníci kurzu môžu rozhodnúť ostať pri jednotlivých aktivitách, ktoré sú im nepríjemné, alebo nad ich sily, pasívnymi pozorovateľmi. Programy OSV učia mladých ľudí rešpektovať seba aj druhých a aj toto pravidlo je toho dôkazom a zároveň aj formou učenia sa vlastnou skúsenosťou.
- B. Lektor má právo kedykoľvek zastaviť aktivitu – ide o pravidlo, ktoré sa využíva predovšetkým z bezpečnostných dôvodov (napr. v prípade, keď sa účastníci kurzu chystajú vyskúšať postup, ktorý je fyzicky nebezpečný, prípadne sa začnú vyjadrovať o niekom zo skupiny nevhodným spôsobom). Je potrebné hovoriť o tomto pravidle dopredu a znížiť riziko zastavenia aktivity na minimum.
- C. Rešpektujeme právo na súkromie a jedinečnosť každého účastníka – účastníci kurzu majú právo sami za seba rozhodnúť, čo komu povedia a čo nie. Majú právo bez ďalšieho vysvetľovania nevyjadriť sa k jednotlivým témam. Zároveň toto pravidlo hovorí aj o rešpektovaní sa navzájom. Účastníkov vedieme k tomu, aby sa navzájom brali vážne, nevysmievali sa jeden druhému, neboli ironickí, nenálepkovali, či nikoho nenútili do vecí, ktoré druhí nechcú. Rovnako sa účastníci kurzov môžu slobodne rozhodnúť, či chcú alebo nechcú prezentovať výsledky jednotlivých aktivít (napr. testov, či iných samostatných úloh) pred ostatnými. Pokiaľ chceme ako lektori uverejniť nejaké informácie z kurzu (napr. fotografie, či spätnú väzbu na svojej web stránke a pod.), vysvetlíme účastníkom kurzu zmysel takého počínania a požiadame ich o súhlas.

Počas programov OSV sa môžeme často dozvedieť informácie, ktoré máme zo zákona povinnosť nahlásiť (rodičom, sociálnemu úradu, polícii a pod.) Aj o tejto skutočnosti je dobré povedať účastníkom kurzu dopredu.

Existuje viacero pravidiel, ktorých dodržiavanie prispeje k tomu, aby sa mladí ľudia na kurze cítili príjemne a bezpečne. V rámci našich programov sa nám osvedčilo stanoviť si spoločné skupinové pravidlá na začiatku kurzov.

2. Aktivity štrukturuje jasne

Na začiatku jednotlivých aktivít predstavíme činnosť, ktorú budeme robiť, vysvetlíme, čo sa bude diať, prečo sa danej aktivite budeme venovať, čo nám to prinesie a aký to má zmysel. Môžeme pripomenúť pravidlo dobrovoľnosti a aj ďalšie relevantné pravidlá. Je potrebné vyčleniť priestor a čas na doplňujúce otázky. Aby sme sa uistili, či účastníci kurzu správne pochopili zadanie, môžeme ich vyzvať k parafrázovaniu inštrukcie, kedy popíšu zadanú úlohu vlastnými slovami. Počas aktivity sledujeme jej priebeh a v prípade potreby môžeme aktivitu prerušiť a pripomenúť pravidlá.

3. Vytvárame čo najviac priestoru pre účastníkov kurzu

Počas celého programu OSV vytvárajú lektori aktívne priestor pre účastníkov kurzu, v rámci ktorého môžu

zdieľať svoje očakávania, prania, názory. Kde je to možné, vychádzame účastníkom kurzu v ústrety a pripravujeme program podľa toho, čo ich zaujíma, trápi a čo by sa radi naučili. Dávame im čo najviac priestoru a príležitostí k precvičeniu si jednotlivých zručností v praktických situáciách. Tiež zisťujeme, či účastníkom kurzu vyhovuje forma alebo metóda, ktorú používame a sme pripravení ju zmeniť.

4. O prípadných rizikách premýšľame dopredu a zohľadňujeme ich v inštrukciách

Už pri príprave programu OSV rozmyšľame o prípadných rizikách, ktoré naplánovaný program skrýva. K jednotlivým potenciálnym problémom zároveň vytvoríme stratégiu, ako by sme im mohli predísť, prípadne ako zareagovať, ak tieto problémy nastanú. Pokiaľ vieme, že daná aktivita v sebe obsahuje konkrétne riziká, upozorníme na ne účastníkov kurzu dopredu (napr. keď je veľká pravdepodobnosť rozdielných, priam protichodných názorov a možných konfliktov, vyzveme účastníkov k vyššej tolerancii a rešpektovaniu druhých).

5. Podporujeme a povzbudzujeme účastníkov kurzu k prejavovaniu a akceptovaniu rôznych názorov

V rámci diskusie povzbudzujeme jej účastníkov k prezentovaniu svojho názoru a zároveň k akceptácii názorov druhých. Je dobré zdôrazňovať, že je prirodzené, keď máme na dané veci rozličné názory, pretože každý je iný, jedinečný a naše názory sú formované našimi jedinečnými kombináciami životných skúseností. Nápomocné môžu byť výroky typu: „O týchto veciach si môže myslieť každý niečo iné. Je to normálne, prirodzené. Skúsme sa teraz vyjadriť, ako to vníma každý z nás.“ „V tejto oblasti neexistuje dobré a zlé.“ „Môžeme druhým povedať, že s ich názormi nesúhlasíme a ako na nás pôsobia, ale ich názory im neberieme. Každý má právo na svoj názor.“ a podobne.

6. Pri venovaní sa citlivým témam vedíme diskusiu na všeobecnejšej (menej osobnej) úrovni

Niekedy je pre účastníkov kurzu nepríjemné hovoriť o citlivých témach, ktoré sa ich osobne dotýkajú. Preto je v takých prípadoch vhodnejšie používať všeobecnejšie formulácie typu: „Čo asi mladých ľudí vo vašom veku najviac štvie, keď...“ (sa im niekto vysmieva?, sa ich rodičia hádajú? a pod.). Nepýtame sa vtedy priamo, čo sa deje v rámci ich prežívania, ale hovoríme o „mladých ľuďoch v ich veku“. Ďalej môžeme pokračovať konštruktívnou diskusiou: „Čo sa dá proti tomu robiť? Čo by nám v takej situácii mohlo pomôcť?“ a pod.

7. Ošetrujeme emočne vypäté situácie

Počas realizácie programov OSV môže dochádzať k situáciám, kedy sa niekto z účastníkov bude cítiť nepríjemne, úzkostne, bude smutný, našťvaný, prípadne sa rozplače. Vtedy môžeme aktivitu zastaviť, čím dáme najavo, že sme si všimli, že sa niečo deje. Počas tejto pauzy sa môžeme dotyčného opýtať, čo sa stalo a čo práve v tej chvíli potrebuje. Možno sa bude chcieť účastník iba ukludniť a vôbec to ďalej neriešiť. Je dobré dať dotyčnému možnosť, či sa chce k danej veci vyjadriť, prípadne môžeme s ním na chvíľu pracovať individuálne mimo skupinu (pokiaľ skupina môže pracovať sama alebo je k dispozícii druhý lektor). Môžeme tiež ponúknuť krátky rozhovor alebo osobné stretnutie po programe.

Zároveň je potrebné pracovať aj so skupinou, v závislosti od toho, o akú situáciu sa jedná. Môžeme hovoriť o tom, že je to v poriadku, keď dávame najavo, ako sa cítime. Pokiaľ je evidentné, čo danú situáciu spôsobilo (napríklad nevyberaná poznámka druhých), môžeme pomocou reflexie a spätnej väzby danú situáciu rozobrať

a hľadať možnosti riešenia ako podobným situáciám predchádzať. To, či aktivitu ukončíme, rozhodujeme podľa reakcií účastníkov (vrátane toho, ktorý napr. plakal). Často sa stáva, že účastník chce po plači pokračovať v aktivite, čo rešpektujeme. V prípadoch rôznych nedorozumení medzi účastníkmi kurzu môžeme navrhnúť pomoc pri riešení sporu (ponúkne mu rolu mediátora).

8. Používame spätnú väzbu

V rámci programov OSV sa snažíme o skutočný dialóg a aktívne vytvárame v komunikácii priestor pre vzájomnú spätnú väzbu. Táto môže byť tak pozitívna, ako aj negatívna, či neutrálna. Existujú určité zásady poskytovania a prijímania spätnej väzby, ktoré napomáhajú efektívnej komunikácii. Bližšie informácie o týchto zásadách sú v príručke venovanej komunikácii.

9. V prípade potreby operatívne zavádzame ďalšie pravidlá

Medzi ďalšie skupinové pravidlá, o ktorých je dobré s účastníkmi hovoriť, je otázka vzájomného si tykania alebo vykrania, osloovania sa navzájom (menom alebo prezývkou, ktoré si určia samotní účastníci) a dohoda o používaní JA-výrokov, čo v praxi znamená, že každý hovorí sám za seba. Vedeť účastníkov k tomu, aby sa neschovávali za všeobecné vyjadrenia (napr. Všetci si myslia...), ale aby vyjadrovali svoje vlastné názory (Môj názor na túto záležitosť je, že...) a pod.

10. Vzdelávame sa a rozvíjame sa v oblastiach, v ktorých vzdelávame druhých

Pri zavádzaní programov OSV pri práci s mladými ľuďmi je potrebné pravidelné vzdelávanie sa lektorov. Je nebezpečné púšťať sa do tém, ktorých sa bojíme, alebo nie sme v nich „doma“. Osobná skúsenosť, kedy si lektori vyskúšajú jednotlivé programy ako účastníci v špeciálnych programoch, ktoré ich na túto prácu pripravujú, je veľkým prínosom pre ich ďalšiu samostatnú prácu.



FOTO: PERSONA

TEORETICKÉ ZÁKLADY KURZU - AKO SA BRÁNIŤ DROGÁM A PREDCHÁDZAŤ ZÁVISLOSTIAM

„Veľkosť spočíva i v tom, čo nechceš, čo nemáš, o čo nestojíš, čím nie si a čo nerobíš.“
Karel Nešpor



FOTO: NIKA LUKÁČIKOVÁ



FOTO: NIKA LUKÁČIKOVÁ

Prevenca drogových závislostí ako tematická oblasť programov OSV

Na základe výskumov v oblasti účinnosti primárnej prevencie sa v súčasnosti zdá, že jej dopady sú predovšetkým v oblastiach spojených s rizikovým správaním. To znamená, že primárna prevencia nemá preukázateľný vplyv na to, či deti a mladí ľudia budú niekedy v živote s návykovými látkami experimentovať, ale jej efekt je preukázateľný v oblastiach ako je vek, kedy po prvý krát experimentujú. Mladí ľudia sú si vedomí rizík, ktoré podstupujú a bránia sa im, je menej problémových užívateľov, dokážu vyhľadať pomoc v oblasti závislostí pre seba aj svojich priateľov, dokážu sa lepšie brániť skupinovému tlaku vo vzťahu k návykovým látkam, vedia kriticky premýšľať o užívaní legálnych drog u seba aj v spoločnosti.

Práve preto nemôže byť primárna prevencia nikdy zameraná len na odstrašovanie, naopak je vhodné sa mu skôr vyhýbať. Efekty čisto negatívnej kampane sú preukázateľne krátkodobé a neprinášajú väčšinu vyššie zmienené pozitívne efekty primárnej prevencie v oblasti návykových látok. Pri tvorbe programov pre mládež by sme teda mali vychádzať zo znalosti toho, čo takým programom môžeme vôbec ovplyvniť a tomu prispôbovať aj jeho skladbu.

Nemali by sme teda zamlčovať, že každá droga so sebou nesie sadu pozitívnych efektov – inak by ich nikto ani nebral. Pozor ale na to, aby sme nevytvárali dojem, že návykové látky a experimentovanie s nimi „je normálne“. Medzi týmito dvoma mantinelmi „drogy sú zlo“ a „drogy sú normálne“ je treba hľadať vhodný prístup na základe skupiny, s ktorou pracujeme a založením lektora. Osvedčil sa prístup k problematike závislostí a návykových látok, ktorý vystihuje pojem „zážitky na dlh“. Teda drogy niečo dávajú, niečo berú a nie je jednoduché sa im vymaniť. Je pritom dôležité zdôrazňovať osobnú zodpovednosť každého jednotlivca, pretože rozhodnutie je vždy na ňom.

Programy je veľmi dôležité prekladať teambuildingovými programami, ktoré túto veľmi vážnu a zložitú tému nielen odľahčia, ale zároveň prispievajú k vzájomnej dôvere medzi účastníkmi, ktorá je nutná pri vážnych diskusiách o návykových látkach.

Na mladých ľudí zbytočne netlačte, snažte sa im skôr otvárať prostredníctvom aktivít a návodných otázok ich vlastné obzory, neponáhľajte sa, nemusíte stihnúť všetko. Rozhodujúcim produktom primárnej prevencie by malo byť predovšetkým samostatné myslenie každého jednotlivca. Prevzatý názor, alebo názor ku ktorému bol človek dotlačený, má len krátkodobý efekt. Schopnosť samostatného myslenia ho ale môže chrániť celý život.

Neočakávajte, že tí, ktorí už niečo skúšajú, hneď prestanú! Ak k niečomu takému dospejú, bude to trvať dlhšiu dobu. Primárna prevencia sa zameriava vo svojej podstate len na predchádzanie rizikám, nie na nápravu problémov, ktoré už vznikli.

Táto metodika sa zameriava na primárnu špecifickú prevenciu a medzi možné okruhy tém, na ktoré je dobré sa zamerať patria:

- > zvyšovanie vedomostí o problematike drogových závislostí
 - > čo je a nie je závislosť, aké má podoby a znaky

- > na čom všetkým môžeme byť „závislí“
- > aké sú možné účinky a základné riziká návykových látok
- > aké sú základné pravidlá prvej pomoci pri akútnej intoxikácii návykovou látkou
- > kde je možné hľadať pomoc v prípade problémov súvisiacich s návykovými látkami
- > ako sa správať pri kontakte s intoxikovanou osobou
- > ako postupovať pri náleze použitého injekčného náradia eventuálne v prípade poranenia sa takouto injekčnou striekačkou
- > ako na nás pôsobí reklama na tabak a alkohol a pod.
- > nácvik vybraných sociálnych zručností (najmä špecifické komunikačné zručnosti a asertívne techniky, napr. odmietanie), ktoré fungujú ako optimálny postup pre prevenciu závislostí
- > na prácu s postojmi k návykovým látkam a i.

V nasledujúcom texte si bližšie popíšeme tento sociálno-patologický jav, aby sme mohli efektívnejšie preventívne pôsobiť na mladých ľudí a mali sme potrebný rozhľad v tejto problematike.



Foto: PERSONA

Vymedzenie pojmov

Problematika konzumácie drog a vzniku drogových závislostí predstavuje vážny sociálno-patologický jav s narastajúcou tendenciou a narastajúcim globálnym spoločenským významom. Pri študovaní problematiky drogových závislostí budeme používať niektoré kľúčové pojmy, preto je potrebné si ich na začiatku bližšie objasniť. Ide o termíny: droga, toxikománia, drogová závislosť, úzus, abúzus, misúzus, abstinenčný syndróm, tolerancia, predávkovanie, závislosť.

Z hľadiska pojmov odvíjajúcich sa od základného pojmu drogová závislosť je potrebné vymedziť pojem droga. Existuje viac definícií tohto pojmu, my sa však budeme orientovať na definície, ktoré ponúka Svetová zdravotnícka organizácia (WHO). Podľa WHO je **droga** „látka (substancia) ktorá, ak je vpravená do živého organizmu, môže pozmeniť jednu alebo viac jeho funkcií.“ Droga rýchlo a výrazne ovplyvní myslenie, cítenie a správanie.

Ide o látky rastlinného, živočíšneho, alebo syntetického pôvodu slúžiace na výrobu liečiv alebo technicky dôležitých látok, ktoré sa užívajú, ale aj zneužívajú na zmenu nálady, vedomia, na povzbudenie alebo tlmenie niektorých duševných a telesných funkcií, na vyvolanie mimoriadnych zážitkov, napríklad ilúzií, halucinácií a pod. V odborných kruhoch sa namiesto mnohoznačného slova droga používa často výraz „návyková látka“.

Toxikomániu definovala WHO ako „stav periodicky sa opakujúcej alebo chronickej intoxikácie jedinca, pričom je tento stav vyvolávaný opakovaným užitím drogy prírodnej alebo syntetickej a škodí jednotlivcovi samému i spoločnosti“. Dejiny drog ako aj spôsobov ich užívania sú dlhé a pestré. Tvrdiť, že užívanie drog je iba trendom súčasného životného štýlu či negatívom posledných desaťročí by bolo naivné a nepravdivé.

Medzi najčastejšie spôsoby aplikácie drog do ľudského organizmu patria: orálne užívanie (jedenie, pitie); fajčenie, inhalovanie (t.z. vdychovanie ústami); šňupanie (t.z. vdychovanie nosom) a injekčné užívanie.

V súvislosti s užívaním drog uvádza odborná literatúra tiež pojmy: úzus, abúzus, misúzus, abstinenčný syndróm, tolerancia, predávkovanie.

Úzus znamená užívanie liekov, resp. drogy v zhode s predpismi, v záujme jednotlivca i spoločnosti.

Abúzus znamená zneužívanie alebo nadmerné užívanie psychotropných látok, či už v chápaní „príliš veľa“, „príliš často“, alebo môže tiež ísť o užívanie v nevhodnej dobe - napríklad pred športovým výkonom, v tehotenstve a pod. WHO definuje abúzus ako „trvalé alebo sporadické užívanie drog, nesúvisiace alebo nezlučiteľné so vžitou medicínskou praxou“.

Veľmi zjednodušene môžeme povedať, že úzus znamená užitie a abúzus zneužitie.

Misúzus znamená „užívanie drog (liečiv) takým spôsobom, ktorý nie je v súlade s náhľadom medicíny na aktuálne potreby konzumenta“. Zvyčajne je to medicínsky neodôvodnená aplikácia lieku, prekračovanie dávok liekov resp. ich nevhodné kombinovanie. Ide teda o užívanie liekov, ktoré nie je v súlade s medicínou.

Ak sa u človeka zastaví prísun drogy, dochádza k **abstinenčnému syndrómu**. Ide o súbor odvykacích príznakov, ktoré sú rôzne a veľmi nepríjemné (túžba po droge, nepokoj, potenie, zmeny telesnej teploty, bolesti a kŕče,

zvracanie, hnačky, epileptické záchvaty). Organizmus si na pôvodne novú látku, s ktorou sa opakovane stretáva zvyká a stáva sa súčasťou jeho látkovej premeny. Jav, keď sa organizmus stáva menej citlivým na účinok obvyklej dávky drogy po jej opakovanom užívaní, takže na dosiahnutie zvyčajného efektu treba zvýšiť dávku alebo skrátiť interval medzi nimi, sa nazýva tolerancia.

Pojem **predávkovanie** v súvislosti s užívaním drog znamená, že si niekto vzal väčšie množstvo drogy ako zamýšľal a došlo u neho k otrave, ktorá môže byť aj smrteľná. Stáva sa to napr. keď si niekto vezme neznámu drogu alebo drogu neznámej koncentrácie.

Existuje mnoho rôznych definícií pojmu závislosť. Vychádzajúc z definície závislosti podľa 10. revízie Medzinárodnej klasifikácie chorôb (MKCH - 10) je „**syndróm závislosti**“ definovaný ako skupina javov v oblasti telesných pochodov, v oblasti správania a v oblasti poznávania, v rámci ktorých užívanie drogy má u daného jedinca omnoho väčšiu prednosť, ako iné jednanie, ktoré si predtým cenil viac.

Definitívna diagnóza závislosti by sa obvykle mala stanoviť v takých prípadoch, kedy v priebehu posledného roku došlo ku trom alebo viacerým z nasledujúcich javov:

- > silná túžba užívať látku
- > zhoršené sebaovládanie – ťažkosti v kontrole užívania látky, a to pokiaľ ide o začiatok a ukončenie alebo množstvo látky
- > užívanie látky k odstráneniu telesných odvykacích príznakov – telesná reakcia na náhle vysadenie látky, ak je tá istá (alebo príbuzná) látka užívaná s úmyslom zmenšiť alebo odstrániť príznaky vyvolané predchádzajúcim užívaním látky
- > rast tolerancie – potreba vyšších dávok drogy k dosiahnutiu žiaduceho stavu, pôvodne vyvolaného nižšími dávkami
- > zanedbávanie iných potešení alebo záujmov v prospech užívanej psychoaktívnej látky a zvýšené množstvo času k získaniu alebo užívaniu látky alebo zotaveniu sa z jej účinkov
- > pokračovanie v užívaní napriek jasným dôkazom zjavne škodlivých následkov.



Foto: PERSONA

Delenie drogových závislostí

Syndróm závislosti môže byť prítomný pre špecifickú látku, triedu látok, pre alebo širší rad rôznych látok. V MKCH – 10 môžeme nájsť tiež „Duševné poruchy a poruchy správania vyvolané účinkom psychoaktívnych látok“ (tzv. „kódy jednotlivých druhov závislostí“):

- F10.2: Závislosť na alkohole
- F11.2: Závislosť na opioidoch (napr. heroín)
- F12.2: Závislosť na kanabinoïdoch (napr. hašiš, marihuana)
- F13.2: Závislosť na sedatívach, alebo hypnotikách (napr. tlumivé lieky - Diazepam, Lexaurin, Xanax, ...)
- F14.2: Závislosť na kokainu
- F15.2: Závislosť na iných stimulanciách, vrátane kofeínu a pervitínu
- F16.2: Závislosť na halucinogenoch (napr. MDMA, slangovo „extáza“, LSD, Lysohlávky)
- F17.2: Závislosť na tabaku
- F18.2: Závislosť na organických rozpúšťadlách (napr. toluén, acetón)
- F19.2: Závislosť na niekoľkých látkach alebo iných psychoaktívnych látkach

Bližší popis jednotlivých drog nájdete aj na web stránke kampane www.coollife.sk

Drogová závislosť môže byť psychická a fyzická (somatická).

Psychická závislosť na droge je duševný stav človeka prejavujúci sa túžbou znovu drogu užívať.

Fyzická (somatická) závislosť vzniká vtedy, keď sa droga stala súčasťou metabolizmu človeka a preto už organizmus reaguje určitými, zväčša negatívnymi príznakmi pri jej absencii. Organizmus už drogu zahrnul do svojej látkovej výmeny a na nedostatok drogy telo reaguje.

Podľa Ondrejoviča (2001) sa vynecháva **spoločenská závislosť** (napr. disko-kultúra, techno scéna, a i.), spravidla spojená s ritualizáciou. Súčasťou ritualizácie a kolektívnej konzumácie drog býva i vznik osobitnej subkultúry závislých a vznik osobitného spôsobu komunikácie, vyjadrovania, osobitných výrazov, ktorým často iní ani nerozumejú, ba až celého slangového slovníka.

Existujú aj ďalšie delenia drog. Vo verejnosti sa najčastejšie používa nepresné a zavádzajúce delenie drog na tzv. mäkké (ľahké) a tzv. tvrdé (ťažké) drogy. Hranica medzi uvedenými pólmi je príliš krehká. Paradoxne, legálne drogy ako alkohol a tabak by z hľadiska potenciálu vzniku psychickej a fyzickej závislosti patrili medzi tzv. tvrdé drogy, tak ako heroín.

Presnejšie delenie drog je preto podľa jednoznačného kritéria legálnosti na tzv. legálne, t.j. sociálne akceptované, ktorých konzumácia nie je v rozpore s platnými zákonmi našej krajiny a nelegálne (zakázané, našej kultúre cudzie), a teda aj nebezpečnejšie, i keď v nejednom prípade v porovnaní s legálnymi drogami menej často konzumované.

Tzv. legálne drogy neznamenajú z hľadiska sociálnej práce menší problém, prípadne menšie spoločenské nebezpečenstvo práve preto, že máme v ich prípade do činenia s drogami, ktorých užívanie je kultúrne integrované, t.j. že mnohí z nás sa s legálnymi drogami „naučili“ zaobchádzať.

Faktory ovplyvňujúce vznik drogovej závislosti

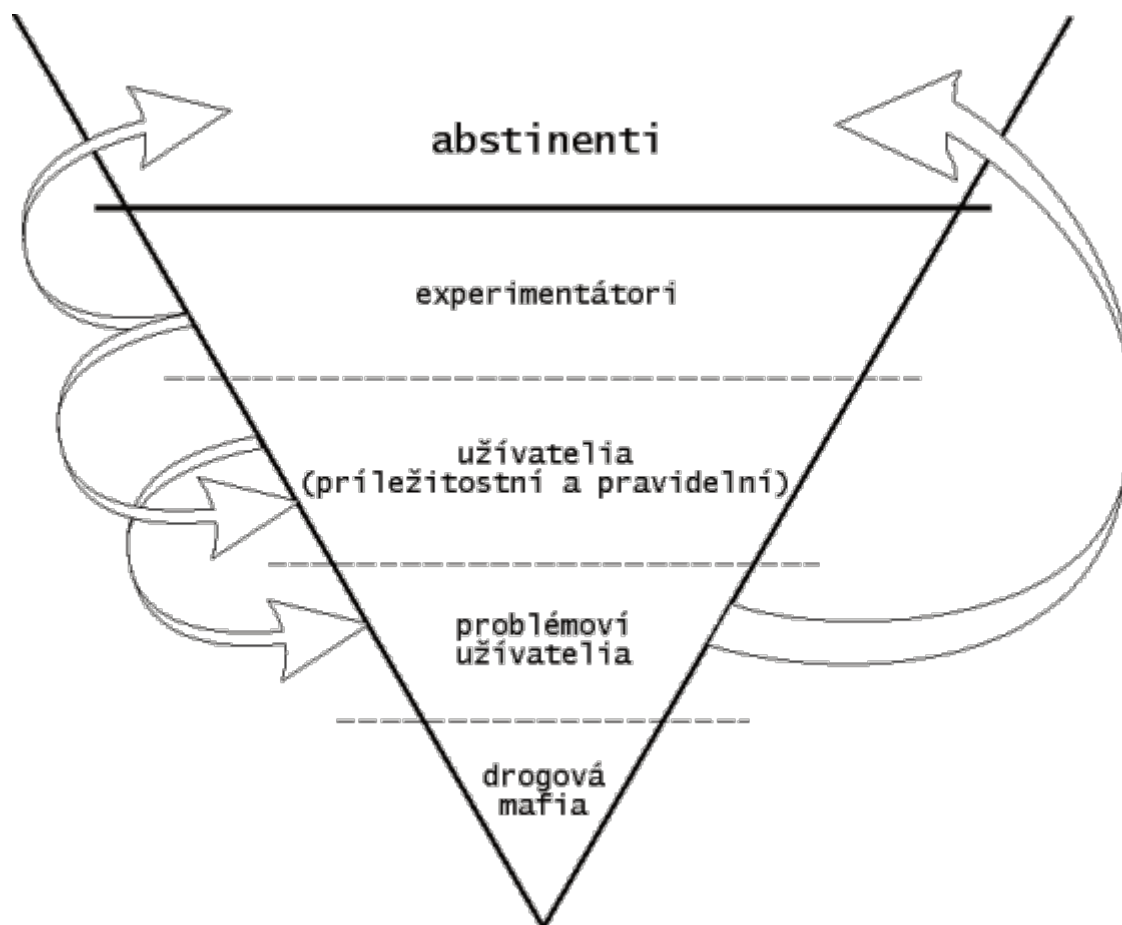
Existuje mnoho teórií a prístupov, ktoré popisujú fenomén užívania drog. E. Urban (1973) uvádza už štyri faktory, ktoré ovplyvňujú vznik drogovej závislosti u človeka:

- a) faktory farmakologické („droga“)
- b) faktory somatické a psychické („osobnosť“)
- c) faktory enviromentálne („prostredie“)
- d) faktory percipitačné („podnet“)

Súčasní autori Novotný a Ondrejkovič k faktorom vzniku drogovej závislosti ešte zaraďujú piaty faktor

- e) faktor frekvencie („častosť“)

Viacerí odborníci sa zaoberali aj cestou človeka, ktorá vedie k závislosti. Nasledujúci obrázok schematicky zobrazuje kontinuum užívania drog. Keď hovoríme o jednotlivých štádiách vo vzťahu k užívaniu drog, máme na mysli pomyselné body, kde sa človek vo vzťahu k droge môže nachádzať.



Obr. Orientačná schéma kontinua užívania drog (upravené podľa zdroja: Švec, J., Jeřábková, S., Tesařová, V.: JAK SE BRÁNIT DROGÁM A PŘEDCHÁZET ZÁVISLOSTEM, 2007)

ABSTINENTI - Cesta každého z nás začína/začínala u abstinencie – bola to doba, kedy sme ešte nepili kávu ani čaj, kedy sme ešte nevedeli, ako chutí alkohol či cigareta. Keď sa človek začne zaujímať o psychoaktívne látky, ktoré sú pre niektorých ľudí symbolom niečoho neznámeho či nového, môže sa z človeka stať experimentátor.

EXPERIMENTÁTORI - Medzi najčastejšie dôvody, prečo niektorí mladí ľudia začínajú experimentovať s drogou patria: zvedavosť, nuda, sociálny tlak zo strany ich priateľov, potreba (snaha) prekonať problémy, dosiahnuť výkon, snaha o zvýšenie sociálnej pozície, zvýšenie vlastnej sebaúcty, prípadne i túžba po dosiahnutí vyššieho stupňa vedomia a duchovných zážitkov a pod. V období experimentovania neberú ľudia návykové látky pre ne samotné, ale napr. preto, že experimentovať je v skupine ich priateľov normou. U niektorých to skončí jedným pokusom a rozhodnú sa viackrát to už neskúšať, niektorí pri experimentoch neskončia a pokračujú ďalej – stávajú sa z nich užívatelia návykových látok.

UŽÍVATELIA (vrátane príležitostných a pravidelných užívateľov) - Všeobecne platí, že „užívatelia“ si návykové látky skutočne „užívajú“. Droga im dáva to, čo potrebujú. Znamená pre nich viac zisku ako strát. Z „príležitostných užívateľov“ sa môžu postupne stať „pravidelní užívatelia“. Z tohto štádia ľudia väčšinou „nevystupujú“ – nemajú na to dôvod. Pokiaľ necítia svoju situáciu ako nepríjemnú, pokiaľ ju nevnímajú ako problém (či už sa radia k príležitostným alebo pravidelným užívateľom), nechcú so svojou situáciou väčšinou nič robiť. Po určitom čase sa následne dostávajú do ďalšieho štádia – stanú sa problémovými užívateľmi.

PROBLÉMOVÍ UŽÍVATELIA - Problémovým užívateľom už droga neprináša to, čo im prinášala predtým. Začínajú chápať, že práve zo vzťahu k návykovej (psychoaktívnej) látke pramení množstvo ich problémov. Vnímajú, že im droga škodí. Pokúšajú sa abstinovať, čo sa im väčšinou nedarí. Preto prichádzajú tiež po prvý krát do liečebných zariadení. S pomocou odborníkov môžu zo závislosti vystúpiť a stať sa abstinentmi, alebo pokračujú v užívaní drog ďalej, čo má často krát aj smrteľné následky.

DROGOVÁ MAFIA - Do tejto skupiny patria dealeri a distribútori návykových látok, čiže ľudia, ktorí majú úžitok zo závislosti druhých a z predaja návykových látok (bez ohľadu na to, či sami drogu užívajú, alebo nie). „Drogovú mafiu“ tu uvádzame pre dokreslenie celého fenoménu užívania drog, rozhodne netvrdíme, že sa závislý jedinec automaticky stane dealerom, alebo „mafíanom“, hoci sa nim stať môže, aby tak získaval finančné prostriedky.

Obrázok a popis jednotlivých štádií vo vzťahu k užívaniu drog môže evokovať pocit, že užívateľ / užívateľka drog musí prejsť všetkými štádiami od abstinencie až po závislosť, či drogovú mafiu. V skutočnosti môže každé štádium predstavovať začiatok, stred i koniec. V rámci kontinua užívania drog sa každý z nás môže neustále pohybovať v rámci týchto „pomyselných bodov“.

V nasledujúcej časti Vám popíšeme aktivity, ktoré sme využili na kurze OSV zameranom na tému Ako sa brániť drogám a predchádzať závislostiam. Jednotlivé použité metódy Vám môžu poslúžiť na inšpiráciu pre tvorbu Vašich vlastných programov. Zároveň prikladáme osvedčené zdroje publikácii, ktoré vám pomôžu zostaviť program podľa konkrétnych potrieb mladých ľudí, s ktorými pracujete.

POPIS VYBRANÝCH AKTIVÍT KURZU

*„Povedz mi a ja zabudnem. Ukáž mi a ja si možno zapamätám.
Nechaj ma to urobiť a stane sa to mojou súčasťou.“
Čínske príslovie*



Foto: PERSONA



Foto: PERSONA

Zoznam aktivít

ZOZNAM AKTIVÍT	28
TÍMOVÉ AKTIVITY	29
AKUSTOIDI	29
GORDICKÝ UZOL	31
OSVEDČENÉ ROZOHRIEVAČKY	33
MAGNET	33
KRUH	34
LOŽISKO	35
VLÁČIKY	36
ROZDEĽOVANIE DO SKUPÍN	37
KORYTNAČKY	37
LOSOVANIE PODĽA KARIET	38
VEĽKÉ AKTIVITY S TEMATIKOU ZÁVISLOSTÍ	39
OTÁZKY A ODPOVEDE	39
SCREENING	40
KARTY	41
„PREČO BERÚ“	42
KRESBA ZÁVISLOSTI + PRÍBEH	44
PARLAMENT O „LEGALIZÁCI MARIHUANY“	45
KVÍZ	47
ROZPRÁVKY A VEČERNÝ RITUÁL	48
MAĽBA, DIVADLO	49
DROGY INFO	50
ČERTOV MARIÁŠ	51
DROBNÉ HRY S TÉMATIKOU ZÁVISLOSTÍ	53
ZAKÁZANÉ OVOCIE	53
BOMBA A ŠTÍT	55
DAJ SI!	56
SPÄTNÁ VÄZBA	57

Tímové aktivity

AKUSTOIDI

Zdroj: Prevent o.s.

Cieľ hry:

Navodenie atmosféry spolupráce, orientačná diagnostika kolektívu a ich zaobchádzaním s pravidlami

Charakteristika hry: teambuildingová aktivita, technika bez slov

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 30 – 60 min.

Počet IS na hru: 2

Počet hráčov: 10 – 25 (je možný akýkoľvek počet hráčov, pokiaľ je splnená podmienka – na každých ďalších 10 – 15 účastníkov 1 IS)

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: povraz na vyznačenie základne, kvalitná stolička pre každého účastníka

Motivácia:

Je možné voliť z dvoch variantov

- 1) **Žraloky a lode:** Účastníci sa ocitli na mori plnom žralokov, ich jedinou záchranou je dostať sa na pevninu. Ako je už známe, žraloky majú ale veľmi citlivé receptory na vibrácie a sú preto schopní reagovať aj na ten najmenší zvuk. V takej situácii slepo zaútočia na zdroj zvuku. Stoličky sú v tejto chvíli vaše lode.
- 2) **Objavovanie cudzej planéty:** Ocitli ste sa na planéte akustoidov. Táto planéta má veľa zvláštností. Jednak ju takmer celú pokrýva piesok tak jemný, že sa po ňom dá prepravovať len pomocou špeciálnych vozidiel – vašich stoličiek. Zároveň sa volá planéta akustoidov, pretože hmota tu veľmi citlivo reaguje na akýkoľvek hluk. Neustále preto hrozí, že ak sa nejaká vec, napríklad vaše vozidlo, ocitne blízko zdroja nejakého zvuku, rozpadne sa.

Druh motivácie prispôbujeme podľa potrieb akcie.

Realizácia:

Hráči sú na jednej strane miestnosti, každý stojí na stoličke. Ich cieľom je dostať sa ako skupina na základňu/ostrov, ktorá je vyznačená povrazom. Platia pritom nasledujúce pravidlá: ak niekto prehovorí, odoberie sa stolička, na ktorej stál. Rovnako sa stolička odoberie, ak pri presúvaní vydáva príliš zreteľný hluk. Ak sa stoličky nikto nedotýka (je bez riadenia), taktiež sa odoberie. Odoberá sa aj najbližšia stolička ku základne/ostrovu, ak je nejaký hluk tam. Zároveň sa nik nesmie dotýkať zeme ani stien. Ak niekto príde o stoličku, musí ihneď prestúpiť na inú, inak celá skupina prehrala.

Metodické poznámky: Do hry sa môžu späť zapojovať aj hráči, ktorí sa už dostali na základňu (ale nezdôrazňujeme v pravidlách).

Podľa situácie je možné nastaviť vhodnú mieru vymáhania pravidiel. V žiadnom prípade by ale nemala byť príliš benevolentná, je lepšie byť tvrdší, odoberať stoličky aj za diskutovanie s lektorom. V najvyššom stupni je možné sa dohovoriť aj na tom, že za rozprávanie bude považované aj to, keď lektor uvidí ako sa niekomu hýbu pery.

Pre hru je vhodné, ak sa úlohu nepodarí splniť hneď na prvý raz. **Pozor, nesmieme meniť svoju „tvrdosť“ v priebehu hry!** Jednotlivé pokusy končíme, ak sa ako skupina dostanú do patovej situácie – nie sú schopní pohnúť so žiadnou stoličkou, alebo niekto príliš dlho nemôže nájsť miesto na stoličke niekoho iného.

Na čo dávame v priebehu pozor: Ako spolupracujú – pracujú ako jeden tím? Dívajú sa na to, čo robia ostatní? Myslia na seba alebo na skupinu? Kto je vodcovský a kto submisívny? Kto je agresívny? Kto pracuje pre ostatných? Kto dokáže ostatných podržať, komu dôverujú? Kde naopak vznikajú problémy, ak sa majú dvaja ľudia dotknúť? Ako zaobchádzajú s pravidlami – akceptujú ich? Snažia sa ich obchádzať? Nedokážu sa disciplinovať? Kto najčastejšie porušuje pravidlá a ako?.

Review zahajujeme netypicky otázkou „Čo vás v priebehu naštvalo?“. Obvykle prideme na to, že najviac ich štválo vymáhanie pravidiel lektormi a to, že sa niekto neďal na ostatných, ale myslel len na to, ako sa on sám dostane do cieľa. Ďalšie témy, ktoré sa vyskytujú: všeobecné pravidlá spolupráce, to že skupina môže trpieť kvôli nedodržaniu pravidiel jednotlivcom, konflikty v kolektíve.



FOTO: PERSONA

GORDICKÝ UZOL

Zdroj: Metodický portál RVP

Cieľ hry: Podpora spolupráce, dôvery, posunutie hraníc

Charakteristika hry: V dobrom kolektíve ako ľadoborec (topič ľadov), úvodná alebo naopak záverečná aktivita k téme spolupráce

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 20 - 50 min.

Počet IS na hru: min. 1

Počet hráčov: 8 – 16 (vo väčšom počte začína byť omnoho ťažšie uspieť)

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: žiadny

Motivácia: Medzi ľuďom Frýgie (Frýgia - historické územie na západe Malej Ázie, nazvané podľa Frýgov; po páde chetitskej ríše sa Frýgia stala silným štátom s centrom v Gordione) sa objavilo proroctvo, že vojny neskončia a mier nenastane, pokiaľ do krajiny nepríde voz slnečného boha osedlaný mužom a neukončí všetky rozbroje. Keď sa voz objavil, ľud Frýgie si pohoniča, ktorým bol sedliak Gordius, zvolil hneď za kráľa. Bol nastolený mier a poriadok v celej krajine a Gordius z vďačnosti venoval voz najvyššiemu bohu Diovi a uviazal ho v chráme uzlom z drinovej kože. Neboli vidieť nikde konce prameňov a uzol nikto nedokázal rozplieť. Začalo sa veriť, že kto uzol rozviaže, stane sa vládcom celej Ázie.

Pri vojnovnej výprave v Malej Ázii pobudol mladý Alexander Veľký koncom roku 334 pred n. l. s časťou vojska v starom kráľovskom meste Gordion, kde sa nachádzal aj zmieňovaný mýtický „gordický“ uzol.

Grék Plútarchos zaznamenal, že vraj Alexander stál pred vozom uviazanom drinovou kožou so zložitým uzlom a premýšľal o povesti o uzle a vláde nad svetom. Dlhú dobu sa nezdržoval hľadaním skrytých koncov... Vzal meč a uzol presekol. A hneď vraj uvidel niekoľko koncov povrazu z drinovej kože.

Realizácia: Gordický uzol je slovné spojenie, ktoré sa v našom slovníku uchytilo ako prirovnanie. Vyjadruje zložitú, spleť situáciu, ktorá má riešenie len v rozhodnosti a v jedinom ráznom, a pritom jednoduchom preseknutí, či reze.

Úlohou účastníkov je utvoriť čo najtesnejší kruh tak, že sa pritisnú čo najviac k sebe. Potom každý zdvihne nad hlavu ľavú ruku a snaží sa chytiť voľnú ľavú ruku niekoho z účastníkov. Nesmie však chytiť svojho suseda sprava alebo zľava. Keď sa všetci účastníci držia vzájomne ľavými rukami, vydá lektor pokyn, aby to isté urobili s pravou rukou bez toho, aby pustili ľavú ruku, ktorou už niekoho držia. Týmto sa zo skupiny stane dokonale prepletený gordický uzol. Úlohou účastníkov je uzol rozmotáť bez toho, aby sa navzájom pustili. V priebehu hry je možné meniť spôsob držania rúk, ale len za podmienky zachovania stáleho kontaktu.

Ak sa podarí účastníkom zmes končatín a tiel rozplieť a vytvoriť jeden kruh (je však možné, že vznikne viac malých kruhov), budú zapísaní na dosky maloázijského mesta Gordia a Ázia im bude ležať pri nohách.

Metodické poznámky: POZOR! Jedná sa o dotykovú hru a ako taká nemusí byť každému príjemná. Jej zaradenie je dobré starostlivo zvážiť. Dôležitá je pritom znalosť kolektívu.

Čo dôležité účastník v priebehu aktivity robí: počúva verbálne inštrukcie; reaguje na verbálne inštrukcie; komunikuje s ostatnými členmi skupiny; pokúša sa hľadať riešenie daného problému; snaží sa hovoriť o svojich pocitoch (v rámci reflexie); počúva ostatných účastníkov (v rámci reflexie).

Čo môže účastníkovi táto aktivita priniesť: uvedomuje si osobnú zodpovednosť za úspešnosť celej skupiny; podieľa sa na vytváraní stratégie riešenia; vciťuje sa do pocitov druhých; dodržiava dopredu dohodnuté pravidlá; vyjadruje sa o svojich pocitoch slovne (v rámci reflexie).

Na riešenie úlohy môžeme stanoviť časový limit. Ak sa okrem témy spolupráce chceme venovať aj téme súťaže, je možné súťažiť v úspešnosti medzi niekoľkými skupinami. Ak zlyhajú všetky pokusy o rozpletenie uzla, môže lektor uvoľniť jedno spojenie, o ktorom si skupina myslí, že je kľúčové. Pri veľkom počte účastníkov v skupine môže lektor prerušiť jedno spojenie a dať za úlohu skupine vytvoriť rad. Je treba účastníkov upozorniť na ohľaduplnosť pri držaní za ruky. Je vhodnejšie, ak majú účastníci pri tejto aktivite na sebe pohodlný športový odev, umožňujúci pohyb.

Reflexia po činnosti, príklady možných otázok: „Podarilo sa skupine splniť úlohu? Prečo áno/prečo nie? Čo prispelo k úspešnému plneniu úlohy? Čo naopak úspešné riešenie spomalilo? Čo bolo pre úspech skupiny dôležité? Podieľalo sa na vytváraní stratégie riešenia viac členov skupiny? Bolo nutné v určitej fáze stanoviť nejaké pravidlá? Aké? Je možné stanoviť na základe tejto aktivity nejaké všeobecné pravidlá spolupráce, vedúce k úspechu skupiny? Aké?“



Foto: PERSONA

Osvedčené rozhrievačky

MAGNET

Zdroj: Poradenské centrum pre drogové a iné závislosti, Brno

Cieľ hry: Rozhýbať skupinu, nadviazať základnú spoluprácu, navodiť dôveru (dotyky). Prípadne možné využiť pre rozdelenie do skupín alebo pri práci s kolektívom na zamyslenie (viď. Realizácia)

Charakteristika hry: topenie ľadov, štartovacia tímová aktivita, mapovanie kolektívu

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 - 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 a viac

Vek hráčov: 6 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: triangel

Motivácia: Ako motiváciu je možné využiť klasické prirovnania k molekulám, prípadne iné napríklad biologické deje, alebo ako napovedá samotný názov všetko oprieť o „magnetické deje“. Možností je v podstate neobmedzene.

Realizácia: Účastníci sú inštruovaní, aby sa pohybovali po vyznačenom priestore tak, aby ho celý zaplnili (žiadne miesto by nemalo zostať prázdne). Nech často menia smer, prekvapujú seba aj ostatných. Nesmú pritom do nikoho vrázať a nikoho sa dotknúť. Môžeme aj pridať pravidlo, že všetko prebieha bez slov.

V prvej fáze striedame rýchlosť chodenia (čo najrýchlejšie, čo najpomalšie). Potom nasledujú tri fázy hry a v každej pribudne jedno ďalšie pravidlo. V každej fáze by mali prebehnúť najmenej dve opakovania. Celkovú dĺžku programu prispôsobujeme potrebám a nálade v skupine.

- 1) „Keď cinknem a vykriknem číslo, vašou úlohou bude urobiť skupinky s daným počtom ľudí.“
- 2) „Keď cinknem na triangel, vykriknem nielen počet ľudí, ale aj časti tela, ktorými sa musíte v skupine dotýkať. Napríklad malíček ľavej nohy.“
- 3) „Keď cinknem na triangel, vykriknem nielen počet ľudí a časti tela, ale taktiež „hetero“ alebo „homo“. Keď vykriknem „hetero“, znamená to, že v každej skupine musí byť aspoň jeden chlapec a jedna dievča, keď vykriknem „homo“, v každej skupine budú naopak buď len chlapci alebo len dievčatá.“

Metodické poznámky: Ak pracujeme viac s problematikou kolektívu ako takého, môžeme dať poslednú inštrukciu „hetero, rukou, „počet všetkých účastníkov“. Môžu buď vytvoriť chuchvalec alebo kruh. Ak vytvoria kruh, bavíme sa o tom, čím všetkým kruh pripomína dobre fungujúcu skupinu (každý vidí na každého, nikto nie je vpredu atď...). Ak urobia chuchvalec, ponúkne im možnosť, že to šlo urobiť aj ako kruh. Ďalej sa pýtame, čo má ich skupina s chuchvalcom spoločné a v čom by sa cítili lepšie (kruh/chuchvalec) a prečo.

Zdroj: SVČ Lužánky

Cieľ hry: rozohriať a pripraviť skupinu na zložitejšie dramatické techniky, prípadne rozdeliť ľudí do dvojíc

Charakteristika hry: ľadoborec, práca s telom, dramatika

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 15 - 30 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10-30

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: žiadny

Motivácia: Nie je nutná, alebo ju prispôbujeme aktuálnej téme.

Realizácia: Účastníkov postavíme do kruhu tak, že sa jedná vlastne o dva sústredené kruhy – vnútorný kruh a vonkajší kruh. Každý človek vonkajšieho kruhu má pred sebou práve jedného človeka vnútorného kruhu. Tým vznikajú prirodzené dvojice. Následne sa zadávajú jednoduché úlohy, po každej úlohe sa vonkajší kruh otočí o jedného človeka doľava, takže sa dvojice neustále striedajú. V priebehu sa môže vonkajší kruh otočiť aj niekoľkokrát.

Typy úloh v poradí, ako im môžeme zaraďovať po sebe:

- 1) „Sochár“ – jeden v dvojici je sochár a druhý dokonale poddajný materiál. Lektor dá jednoduché zadanie (napr. Inteligencia, krása, hlúposť, škodoradosť, pýcha, túžba atď...) a úlohou sochára je vymodelovať zo svojho materiálu sochu na túto tému. Lektor po chvíli ukončí práce a nastáva krátky čas, aby sa všetci sochári pozreli na diela svojich kolegov. Potom sa otočí kruh.
- 2) „Jazdec a kôň“ – lektor vykríkne zadanie a dvojica má za úlohu rýchlo a bez dohovárania toto zadanie vyjadriť. Opäť je čas na to, aby sa pozreli na výsledky ostatných. Je dobré používať veci tradične spájané dohromady (napr. jazdec a kôň, pán a sluha, puzdro a meč atď...) alebo protiklady (dobro a zlo, oheň a voda, láska a nenávisť atď...). Po každej dvojici sa točí kruh.
- 3) „Pán sluha“ - jeden vo dvojici je pán a druhý sluha. To znamená, že pravá ruka pána akoby bola asi desaťcentimetrovou tyčkou spojená s nosom sluhu. Pomocou tohto imaginárneho spojenia môže pán svojho sluhu ovládať. Tu je dôležitá aspoň krátka reflexia. Kruh sa otočí, až keď sa v dvojici vystriedajú.
- 4) Dážď, práčka, sprcha, pizza atď... - dotyková aktivita spojená s masážou. Jeden stojí za druhým a poklepávaním, trením a ďalšími podnetmi evokuje dážď, práčku, sprchu alebo pečenie pizzy... Nie je vhodné u novej skupiny, vyžaduje základnú dôveru.
- 5) Ďalšie možnosti sú napr.: predávanie imaginárneho darčeka, diskusia o danej téme v dvojici, relaxácia prostredníctvom evokácie lietania atď...

Metodické poznámky: Ak je cieľom rozohriať, zaraďujeme body 1 a 2. Je možné ich robiť aj s novou skupinou, nevyžadujú ani veľa času. Každý ďalší bod zaraďujeme podľa potrieb, ich poradie nie je záväzné.

Zdroj: Poradenské centrum pre drogové a iné závislosti, Brno

Cieľ hry:

Uvoľniť atmosféru, pobaviť sa, vo vyhnaných prípadoch je možné už tu odhaliť šikanu alebo iný problém v kolektíve

Charakteristika hry: pohybový ľadoborec

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: nízka

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 10 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 12 - 30

Vek hráčov: 6 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: pevná stolička pre každého

Motivácia:

Jedná sa o ložisko, ktoré sa točí a človek uprostred sa snaží túto rotáciu zastaviť.

Realizácia:

Účastníci sedia v kruhu na stoličkách, ktoré musia byť tesne vedľa seba (bezpečnosť). Jedna stolička je voľná, jeden človek uprostred. Úlohou človeka v stredu je sadnúť si na voľnú stoličku. Tú ale môže zasadnúť človek sediaci vedľa, čím sa ale uvoľňuje jeho stolička. Tak beží voľna stolička po kruhu. Je možné v priebehu hry meniť smer.

Nikto nesmie sedieť na dvoch stoličkách naraz, alebo si stoličku kryť nohou. Ak si človek uprostred sadne, ide na jeho miesto ten, ktorý mu nestihol stoličku zasadnúť. Ak nie je jasné kto spravil chybu, strihnú si. Každá sporná situácia sa rozhoduje v prospech toho, kto je uprostred.

Metodické poznámky:

Nie je vhodné hrať príliš dlho. Doporučujeme zhruba 8 ľudí uprostred, posledných troch dopredu ohlásiť. Motivovať hráčov, aby tomu uprostred dávali šancu. Krotiť horkokrvných aktivistov, aby nedošlo k nejakému úrazu.

Zdroj: Poradenské centrum pre drogové a iné závislosti, Brno

Cieľ hry: naštartovanie účastníkov a začiatok premýšľania nad svojou osobnosťou

Charakteristika hry: ľadoborec, osobnostná hra

Fyzická záťaž: nízka

Psychická záťaž: nízka

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 15 - 20 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 12 a viac (hrá sa v trojiciach)

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: šatky pre 2/3 účastníkov

Motivácia:

Každý vláčik má nejaký nárazník, nejaký motor a niekoho, kto to celé riadi. Poďme vyskúšať, ako by vyzeral taký ľudský vlak a komu by ktorá z jednotlivých častí najviac vyhovovala.

Realizácia:

Účastníci sa rozdelia do trojíc, v každej trojici si vyberú kto bude nárazník, kto motor a kto bude šoférovať. V priebehu hry sa musia všetci vystriedať na všetkých pozíciách. Účastníci sa držia za boky alebo ramená, podľa toho ako je im to príjemné. Prvý je nárazník, za ním motor a posledný šofér.

Nárazník je prvý, má ruky pred sebou a má zaviazané oči, nič by teda nemal vidieť.

Motor je uprostred, riadi nárazník, prijíma povel od šoféra a má rovnako zaviazané oči, teda nevidí.

Šofér jediný vidí. Jeho úlohou je **BEZ SLOV** pomocou rúk riadiť motor a prostredníctvom neho aj nárazník.

Do hry môžeme i v priebehu vkladať umelé prekážky a podobne. Zvyčajne si ale vystačia samotné vláčiky. Po aktivite nasleduje nutne review, v ktorom sa zameriavame na to, ktorá pozícia komu vyhovovala, aké boli pocity účastníkov a aké charakteristiky môžu prisudzovať ľuďom podľa pozície vo vláčiku, ktorá im najviac sedí.

Metodické poznámky:

Technika je naozaj skôr rozohrievacia, reflexia preto môže byť aj dosť krátka. Nesnažme sa tu hľadať viac, než môžeme naozaj nájsť. Zároveň môžeme túto skúsenosť použiť pre objasnenie toho, ako fungujú testy osobnosti obecné. Že nejde o nejakú „pravdu“, ale skôr vodičko, pomocou ktorého môžeme premýšľať sami nad sebou a lepšie následne riešiť osobné situácie.

Rozdeľovanie do skupín

KORYTNAČKY

Zdroj: Inštruktori Brno

Cieľ hry: Rozdeliť účastníkov do náhodných, ale pomerne vyrovnaných štvoríc.

Charakteristika hry: rozdeľovacia hra

Fyzická záťaž: žiadna

Psychická záťaž: žiadna

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: na každú začatú štvoricu účastníkov jednu korytnačku (viď. popis nižšie)

Motivácia:

Len krátko sa zmienime o tom, že každý sme iný, pre niekoho je najdôležitejšie to, ako čo cíti – emócie, pre niekoho sú podstatné predovšetkým logické argumenty – racionalita, niekto potrebuje pre život pohyb – energiu a niekto rád maľuje, tvorí a spieva – kreativita. Každý sme iný a tomu zodpovedajú aj nohy našich korytnačiek, ktoré ako vidíte ani nemajú hlavu. To preto, že žiadna nožička nie je lepšia ako druhá.

Realizácia:

Na začiatku hry si musí každý nájsť jednu nožičku podľa toho, ktorá mu najviac sedí. Jednej nožičky sa ale môže držať len jeden človek. Keď sa každý drží jednej nožičky, oznámi sa im, že každá korytnačka odteraz predstavuje jednu skupinu – štvoricu – ktorá bude plniť nasledujúcu úlohu. Ste v skupinách vyrovnaní, každá má niekoho emocionálneho, niekoho racionálneho, niekoho pohybovo nadaného a niekoho s umeleckým cítením.

Metodické poznámky:

Korytnačky nakreslíme (bez hlavičky) a ku každej nohe napíšeme danú charakteristiku. Tieto charakteristiky môžu byť iné, ako v popise techniky. Záleží na invencii lektora.

LOSOVANIE PODĽA KARIET

Zdroj: oz PERSONA

Cieľ hry: Rýchle rozdeľovanie do náhodných skupín, podpora povedomia o kartách OZ Persona s drogovou tematikou

Charakteristika hry: rozdeľovacia hra

Fyzická záťaž: žiadna

Psychická záťaž: žiadna

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 5 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: max. 32

Vek hráčov: 6 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: dopredu odpočítané množstvo kariet oz PERSONA (vid' príloha „Karty“)

Motivácia: nie je

Realizácia: Dopredu si pripravíme karty tak, aby sa nám buď čísla, alebo farby vyskytovali v požadovanej frekvencii a počet kariet zodpovedal počtu účastníkov. Potom necháme každého losovať. Nakoniec sa utvoria náhodné skupinky buď podľa farieb alebo podľa čísiel (záleží na veľkosti požadovaných skupín – skupiny po 2, 3 a 4 robíme pomocou čísiel, väčšie počty pomocou farieb). Následne karty vyberieme späť.

Metodické poznámky: Aktivita je výhodná, ak pracujeme s drogovou tematikou a chceme, aby účastníci vo svojom voľnom čase nezabudli na karty, ktoré dostali.



FOTO: PERSONA

Veľké aktivity s tematikou závislosti

OTÁZKY A ODPOVEDE

Zdroj: Poradenské centrum pre drogové a iné závislosti, Brno

Cieľ hry: Ponúknuť čiastočne neformálny priestor k diskusii nad akoukoľvek otázkou z oblasti návykových látok.

Charakteristika hry: červená niť, diskusia

Fyzická záťaž: žiadna

Psychická záťaž: malá (záleží na položených otázkach a záujme účastníkov)

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 10 min. uvedenie, každý deň 30 – 45 min.

Počet IS na hru: min. 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: Krabica na otázky (poštová schránka), papieriky, perá

Motivácia:

Aktivitu uvádzame hneď na úvod akcie. Zdôrazňujeme, že sa jedná o otvorený priestor pre anonymné otázky a jeho využitie závisí úplne na účastníkoch.

Realizácia:

Na všetkým dostupnom, ale nie príliš nápadnom mieste je nachystaná schránka na otázky vrátane papierikov a pier. Každý deň je vyhradený čas, v ktorom sa venujeme otázkam, ktoré niekto vhodil do schránky. Diskusiu vedieme tak, aby odpoveď našli podľa možností sami účastníci. Podporujeme osobným príkladom otvorenosť odpovedí na položené otázky.

Metodické poznámky:

Pri čítaní otázok musíme starostlivo strážiť lístok, aby ho ostatní nevideli a po prečítaní ho schovať do kapsy (**je dôležité, aby všetci videli, ako veľmi lektorovi záleží na anonymite a s ňou spojenej dôvere**). Jedine tak môžeme dosiahnuť väčšiu otvorenosť účastníkov v otázkach a rovnako reakciách na ne. K odpovedi nesmieme nikoho nútiť. Na existenciu krabice je dobré opakovane nenásilne upozorňovať tak, aby nezapadla. Ak nemáme žiadne otázky, chvíľu s účastníkmi mlčíme a potom im povieme, že teda nič nebude a odídeme. Je zbytočné ich nejako „kárať“ alebo na nich apelovať, keď otázky nemajú, jednoducho ich nemajú. Aj tak je ale dôležité mať pravidelne vyhradený čas na túto aktivitu, neprispôsobovať sa množstvu vhozených lístčok. Osvedčila sa polhodina pred obedom.

Zdroj: Poradenské centrum pre drogové a iné závislosti, Brno

Cieľ hry: Zistiť, aké sú v skupine skúsenosti s návykovými látkami, poskytnúť účastníkom reflexiu toho, ako na tom sú a otvoriť problematiku návykových látok.

Charakteristika hry: diskusia, aktivačná hra

Fyzická záťaž: žiadna

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 20 min.

Počet IS na hru: min. 2

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: krabica na otázky (poštovná schránka), papieriky, perá

Motivácia: Aktivitu uvádzame spoločne s „Otázkami a odpoveďami“ v úvode akcie. Zdôrazňujeme, že sa jedná o šancu sa anonymne medzi sebou dozvedieť, ako na tom ako skupina s návykovými látkami sú.

Realizácia:

V úvode aktivity „Otázky a odpovede“ ponúkame účastníkom, „že si ju môžu vyskúšať a zároveň o sebe niečo zistiť“. Ponúkame im, aby každý sám za seba anonymne napísal, aké on sám má skúsenosti s návykovými látkami vrátane tabaku a alkoholu (s čím a ako často alebo koľkokrát). Výstupom bude súhrnná štatistika za celú skupinu, z ktorej nebude možné samozrejme určiť, čo kto písal. Zdôrazníme, že je dôležité, aby sme do toho šli úprimne a všetci, inak to nemá zmysel. Po chvíľke, kedy sa o tom medzi sebou bavia, požiadame účastníkov, aby zdvihli ruku tí, ktorí do toho idú. Ak niekto ruku nezdvihne, bez ďalších komentárov a predovšetkým upozorňovaní ideme na inú aktivitu v programe, s touto končíme. Ak všetci súhlasia, necháme čas na napísanie lístočkov. Môžeme doplniť hudbou. Potom jeden lektor chystá štatistiku a druhý so skupinou rieši nejaké ďalšie technické veci k programu alebo hrá nejakú jednoduchú hru.

V následnom review sa zameriavame predovšetkým na otázky ako: „Prekvapilo vás nejaké číslo?, Príde vám to veľa alebo málo? Myslíte, že je to viac alebo menej ako priemer a prečo? Sedí vám to takto na túto skupinu, prečo áno a prečo nie?“.

Metodické poznámky:

Rovnako ako u „Otázok a odpovedí“, je i tu veľmi dôležitá dôvera. Je dôležité nielen opäť veľmi starostlivo strážiť napísané lístočky a zaistiť stopercentnú anonymitu, ale taktiež ak do toho niekto nebude chcieť ísť, tak ho treba v jeho rozhodnutí podporiť a rozhodne nezhadzovať alebo nekritizovať, ešte budeme názory tohto človeka v priebehu akcie potrebovať! K téme, prečo je ťažké o sebe niečo také prezradiť, sa môžeme vrátiť neskôr. Je pritom dôležité sa pýtať „kto do toho ide“ namiesto „kto do toho nejde“, pretože nezdvihnúť ruku je ľahšie, ako ju ako jediný zdvihnúť.

Pri čítaní štatistiky, rovnako ako v zadaní, je dobré odlíšiť pravidelných užívateľov od experimentátorov.

Zdroj: oz PERSONA

Cieľ hry: Motivovať účastníkov, aby sa neformálne vo svojom voľnom čase zaoberali kartami OZ Persona s protidrogovou tematikou. Získať ďalšie nápady na aktivity s týmito kartami pre ich ďalšie využívanie.

Charakteristika hry: Červená niť, motivačná aktivita

Fyzická záťaž: žiadna

Psychická záťaž: žiadna

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: rôzny, 10-15 minút na zadanie v úvode, ďalej závisí na charaktere a kvalite vymyslených hier.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: ľubovoľný

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: balíčky kariet OZ Persona (je možné redukovať napr. do dvojice atď...)

Motivácia:

Máte šancu vymyslieť niečo, čo budú hrať ľudia v celej republike a bude pri tom aj vaše meno...“

Realizácia:

Každému účastníkovi rozdáme balíček kariet oz PERSONA. Informujeme účastníkov o tom, že tieto karty sa postupne vyvíjajú a oni majú teraz jedinečnú možnosť vymyslieť hru, ktorá bude v budúcnosti uvedená v metodike k týmto kartám vrátane ich mena. Vašou úlohou je preto v priebehu akcie s týmito kartami hrať nielen bežné hry, ale snažiť sa vymyslieť aj nejakú novú.

Toto zadanie pripomíname vždy, keď je vhodná chvíľa. Na konci akcie je treba zistiť, aké hry (a či vôbec) vymysleli a zahrať si ich s celou skupinou. Ak žiadne nie sú, môžu nejaké navrhnúť samotní lektori. Môže sa jednať o nejakú jednoduchú bežnú hru s vysvetlením, že keď sa nič nevymyslelo, musíme sa uspokojiť so štandardnou hrou.

Metodické poznámky:

Ukázalo sa ako veľmi je dôležité, aby bol aspoň jeden z lektorov do vymýšľaní hier osobne angažovaný a využíval neformálne priestor k motivácii a zároveň aj pomoci účastníkom s konkrétnymi pravidlami.

„PREČO BERÚ“

Zdroj: Poradenské centrum pre drogové a iné závislosti, Brno

Cieľ hry: Uvedomenie si „hlúposti“ väčšiny dôvodov, ktoré vedú k experimentovaniu s návykovými látkami.

Charakteristika hry: diskusná aktivita

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 40 - 60 min.

Počet IS na hru: 2

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: flipchart, menšie papieriky a niečo na písanie pre každého, toľko „horúcich“ stoličiek, koľko plánujeme diskusných skupín

Motivácia:

V úvode položíme jednoduchú otázku: „Prečo ľudia ako vy, začínajú experimentovať s návykovými látkami?. Pretože vám nechceme nič vnucovať, príde nám fér, aby ste to skôr vy povedali nám... Ako to teda je?“

Realizácia:

Po krátkom úvode každý účastník dostane papierik a pero, ich úlohou je, aby každý sám za seba behom stanoveného krátkeho limitu (napr. pesnička) vytvoril rebríček piatich dôvodov, prečo ľudia ako oni začínajú experimentovať s návykovými látkami. Ďalšia inštrukcia je, aby urobili dvojice a v tejto dvojici sa dohodorili na spoločnom rebríčku. Tentokrát už musia diskutovať, porovnávať, vzájomne sa obohacujú o veci, ktoré ich samotných nenapadli.

Ďalej postupujeme tak, aby vzniklo požadované množstvo diskusných skupín – to by malo byť 3-4. Ako sa budú ďalej spájať preto záleží na konkrétnom počte účastníkov a rozhodnutí lektorov. Skôr ako pomocou tohto systému „rieky“ vzniknú požadované diskusné skupiny, nachystáme do stredu miestnosti toľko stoličiek, koľko je skupín.

Pravidla riadenej diskusie po skupinách sú nasledujúce:

- 1) Vašou úlohou je, dohovoriť sa na spoločnom rebríčku pre všetky skupiny.
- 2) Právo hovoriť majú len tí, ktorí sedia na horúcich stoličkách. Ostatní musia mlčať a počúvať.
- 3) Nie je povolené rozhodovať hlasovaním, s rozhodnutím musia súhlasiť všetci účastníci na horúcich stoličkách. S rozhodnutiami sa nesmie kupčiť. Jediný spôsob je nájsť presvedčivejšie argumenty. Až potom bude ten ktorý bod rebríčku zapísaný na flipchart a tým je definitívne schválený na danom poradí.
- 4) Jediný spôsob, ako môžem prehovoriť je dostať sa na horúcu stoličku. Kvôli tomu má každý účastník právo kedykoľvek v priebehu aktivity tlesknúť. V tú chvíľu sa diskusia končí a ten, kto tleskol, nahradzuje účastníka zo svojej skupiny, ktorý bol dovtedy uprostred. V tomto okamžiku je rovnako čas na krátke porady v skupinách o najvhodnejších argumentoch.

- 5) Vedúci aktivity má právo tlesknúť dvakrát rýchlo po sebe. To znamená, že všetky skupiny musia vymeniť svojho hovorcu. Inak platí všetko ako v bode vyššie.
- 6) V hre môže figurovať „deus ex machina“, lektor, ktorý má právo tým na horúcich stoličkách položiť v priebehu diskusie akúkoľvek otázku, na ktorú sa musia oni sami, každý sám za seba, pokúsiť odpovedať. V túto chvíľu sa nesmie tleskať, kým všetci nepovedia svoj názor. „Deus ex machina“ vstupuje do hry vo chvíli, kedy účastníci viditeľne ignorujú nejaký uhol pohľadu, alebo tému samotnú.

Ku koncu diskusie je dobré trochu zvyšovať tlak pomocou obmedzenia času.

Na záver lektor zhrnie ich rozhodnutia, môže doplniť vlastný názor alebo postrehy. Opýta sa na to, kto mal taký rebríček na začiatku, koho čo prekvapuje, kto je spokojný a prečo, kto nesúhlasí a prečo atď... Podľa časových možností a reakcií účastníkov.

Metodické poznámky:

Ak z aktivity účastníci urobia „tleskaciu súťaž“, je dobré ich nechať. Iba ich kľudne upozorníme na následky ich akcií. Ak sa situácia nemení, jasne obmedzíme čas a v danú dobu sa bez ohľadu na výsledok skončí. V túto chvíľu môžu byť témou diskusie skôr skupinové problémy ako samotná problematika návykových látok.



FOTO: PERSONA

KRESBA ZÁVISLOSTI + PRÍBEH

Zdroj: Poradenské centrum pre drogové a iné závislosti, Brno

Cieľ hry: pochopenie princípov závislosti

Charakteristika hry: tvorivá aktivita, emocionálna

Fyzická záťaž: žiadna

Psychická záťaž: stredná až veľká

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 90 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: papiere, výtvarné potreby

Motivácia: Motivujeme ako životný príbeh človeka, ktorého vyberieme podľa skupiny (v rovnakom veku, s podobnými životnými skúsenosťami, s podobnými problémami a s najpravdepodobnejšou nástupnou drogou – môže byť aj legálna).

Realizácia: Každý dostane A4 papier a pastelky, za úlohu má namaľovať na papier aký pocit v ňom vyvoláva slovo „droga“, inštruujeme účastníkov, aby sa snažili vyjadriť naozaj pocity – využitie farieb, nie symbolov tradične spojovaných s drogou (striekačky, lebky atď.).

Všetky kresby rozložíme na zem, kresby sa radia do polkruhu (pri väčšom počte do viackrát stočeného hada) podľa toho, ako sa im ktorý obrázok zdá príjemný alebo nepríjemný. Začíname tými najpríjemnejšími. Postupne má ešte každý možnosť raz ovplyvniť poradie - vymení ľubovoľné dva obrázky medzi sebou, alebo jeden dá na iné miesto. Ak sú už všetci s poradím spokojní, pýtame sa, či sú nejaké miesta, kde sa vzhľad obrázkov výrazne mení, nejaké miesta zlomu – obvykle určíme 3, 4 miesta, kde obrázky prechádzajú do tmavších farieb (alebo je inak vyjadrené, že pribúdajú negatívne pocity a problémy). Hovoríme o tom, že miesta zlomu sú v realite aj pri braní drog, od začiatočného okúzlenia pribúdajú zlé pocity a problémy. Jednotlivé fázy si pomenujeme (experimentovanie, rekreačné, problémové branie, závislosť).

Modelovo si zvolíme drogu, ktorá je pre účastníkov aktuálne v centre záujmu (najčastejšie je to marihuana, nikotín, alkohol) a spoločne vytvárame príbeh človeka, ktorý túto drogu zneužíva, prepracovávame podrobne jednotlivé fázy. Môžeme zadať prácu v skupinách a nechať každú skupinu vytvoriť príbeh pre danú fázu (napísať a prečítať ostatným). Navádzame ich, aby premýšľali nad tým, akú drogu asi užíva v tejto dobe a prečo, ako asi ten človek žije, kde býva, ako sa živí, s kým sa stýka, o čom premýšľa, atď...

Ďalej môžeme diskutovať o tom, či poznajú niekoho, kto je v niektoré z týchto fáz. Ak by sa tam sám ten človek zaradil (väčšinou zistí, že sám seba človek často hodnotí ako menej problémového, než ako to vníma okolie), v ktorej fázy užívateľ najviac váha a o čom to váhanie asi je.

Metodické poznámky: Účastníci by mali končiť aktivitu s poznatkom toho, že závislosť nie je postupná cesta s varovnými značkami po stranách, ale naopak v dobe, kedy človek sám už vníma samotnú závislosť ako problém, býva už dávno v poriadnych problémoch, ktoré už vlastnými silami nie je schopný riešiť.

PARLAMENT O „LEGALIZÁCI MARIHUANY“

Zdroj: Poradenské centrum pre drogové a iné závislosti, Brno

Cieľ hry:

Prevenca ďalšieho, predovšetkým zvyšujúceho sa užívania marihuany u experimentujúcich užívateľov. Podpora informovanosti o následkoch užívania marihuany – vlastné premýšľanie účastníkov.

Charakteristika hry: diskusná aktivita s prvkami dramatiky

Fyzická záťaž: žiadna

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 10 min.

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 60-90 min.

Počet IS na hru: 2

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu

Materiál: flipchart, niečo ako rečnícky pult

Motivácia:

Motivuje sa ako legislatívna práca parlamentu. Detailnejšie vysvetlené v popise realizácie.

Realizácia:

Vhodné pre kolektívy, kde je aktuálna téma fajčenia marihuany. Účastníci sa postavia do polkruhu (škála) podľa svojho postoja voči užívaniu marihuany, na konci polkruhu – sú na jednej strane extrémni priaznivci (skôr pre legalizáciu), na druhej strane sú extrémni odporcovia marihuany. Pochválime za vyjadrenie názoru. Rozdelíme ich na dve polovice – skôr priaznivcov skupina A, skôr odporcov skupina B.

Teraz si zahráme na parlament – určite viete, že skôr ako parlament schváli nejaký zákon, predchádza tomu debata a hľadanie argumentov pre rôzne návrhy znenia daného zákona. Teraz budete vytvárať zákon o užívaní marihuany vo vašom kolektíve. Máte tu dve odlišné pracovné skupiny – jedna je pre legalizáciu v plnom rozsahu (skupina B), druhá je pre jasný zákaz výroby a distribúcie marihuany, tak ako je to v našej krajine v súčasnosti (skupina A).

V tejto fáze väčšinou účastníci nechápu, prečo majú zastávať odlišné stanovisko, ako je ich vlastné – vysvetlíme, že cieľom programu je zamyslieť sa nad danou problematikou, preskúmať aj odlišné stanoviská (to svoje už máme väčšinou preskúmané a premyslené) a zároveň je to aj cvičenie v argumentácii.

Obidve skupiny dostanú 10 – 15 minút na rozmyslenie aké zásadné argumenty pre svoj návrh prednesú. Potom striedavo predstupujú zástupcovia jednotlivých skupín a prednesú (dobrý je rečnícky pult) jeden argument. Opačná skupina má možnosť po prednesení jedného argumentu priniesť protiargumenty. Lektor argumentáciu usmerňuje, drží tému, skupina, ktorá zvíťazí (prednášači argumentu ho buď presadia, alebo je opačnou skupinou zamietnutý) dostane bod (dobré zapisovať na viditeľnom mieste). Takto prejdú všetky argumenty.

Lektor znovu zhrnie, ktoré argumenty získali bod, ak došlo k nejakým dezinformáciám uvedie pravdivé

informácie. Potom nechá kolektív hlasovať o zákonoch (legalizácia x reštrikcia). Väčšinou dôjde k tomu, že aj priaznivci musia pripustiť, že legalizácia marihuany je pre spoločnosť riziková, často sa už v priebehu hry zistí, že argumentov pre mariuanu nie je veľa a sú ľahko napadnuteľné.

Metodické poznámky:

Aktivita sa zameriava vo svojej podstate na experimentátorov s pozitívnym vzťahom k legalizácii marihuany. Prostredníctvom hry sú donútení sa na problematiku pozeráť z druhej strany a často zmenia na hocičo názor. Aj tak ale nemôžeme očakávať rýchle zlepšenie.

V priebehu tých 10-15 minút na prípravu argumentov by mal byť pri každej skupine jeden lektor – počúvať a prípadne pomocou návodných otázok účastníkov usmerňovať. Hlavne v skupine proti legalizácii by mali zaznieť otázky ako: „Ak by sa marihuana zlegalizovala, v koľkých rokoch si myslíte, že by s ňou mali deti prvé skúsenosti?“, „Ak by bola marihuana legálna, aká by bola prvá nelegálna droga, s ktorou by mladí ľudia experimentovali?“. Ďalšie argumenty obvykle účastníci vymyslia sami. Za žiadnu cenu by nemali mať pocit, že sú lektormi manipulovaní. Pozor ale na „príliš pozitívne svetlo“ – opomenutie reálnych, priamych rizík spojených s mariuanou (schizofrénia, psychická závislosť, úpadok osobnosti, zníženie výkonu, druhotné zdravotné problémy).



FOTO: PERSONA

Zdroj: oz PERSONA

Cieľ hry: zopakovanie získaných poznatkov, overenie pochopenia informácií

Charakteristika hry: vedomostná súťaž

Fyzická záťaž: žiadna

Psychická záťaž: nízka

Čas na prípravu: cca. 15 min. (na vytvorenie otázok a prípravu mét)

Počet IS na prípravu: 1

Čas na hru: 30 - 45 min.

Počet IS na hru: 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: ľubovoľný (prispôsobujeme charakter otázok)

Prostredie: dnu/von

Materiál: papier, dosky a pero pre každého účastníka, niečo na označenie mét, odmena pre výhercov

Motivácia: nie je potrebná

Realizácia: Zhromaždíme účastníkov a vysvetlíme zadanie hry. Každý dostane papier a pero na zaznačovanie odpovedí. Nejakým spôsobom označíme méty (môžu to byť listy papiera s číslom), s ktorými budú účastníci postupovať k cieľu (za každú správnu odpoveď postúpia na nasledujúcu métu).

Účastníkov umiestnime pred prvú métu a začíname s kladením otázok. Po otázke vždy necháme dostatok času na premyslenie odpovede a zapísanie na papier. Potom vyzveme účastníkov, aby povedali správnu odpoveď. Snažíme sa zachytiť ich odpovede, aby sme mali predstavu o tom, kde sa pohybujú ich znalosti. Oznámime správnu odpoveď. Necháme dosť času na prechod do ďalšej méty a uvoľnenie emócií. Ak sa jedná o problematickú otázku (veľa účastníkov nevedelo odpovedať), spoločne si vysvetlíme prečo je daná odpoveď správna. Ak je to nutné, ešte sa k tomu po programe vrátíme. Zdĺhavo ale odpovede nevysvetľujeme, inak kvíz stratí svoju dynamiku.

Otázky môžeme položiť rôzneho typu: testové s možnosťami, áno-nie otázky, prípadne otázky vyžadujúce napísať nejaký pojem (alebo viac pojmov). Ako príklad uvádzame otázky: Dá sa závislosť vyliečiť?, Ktorá droga spúšťa často psychické problémy a schizofréniu?, Je škodlivejšie fajčenie cigariet, alebo vodnej fajky? Kto je právne zodpovedný za to, že si 17 ročný kúpi fľašu a opije sa? Vymenujte aspoň 2 halucinogény. Akými chorobami sa môžete nakaziť pri injekčnom pichaní drog?, Koľko z 10 liečených ľudí na závislosť bude podľa štatistik abstinovať aj po 5 rokoch? Na ktorej droge je na Slovensku najviac závislých? atď.

Môžeme od začiatku určiť pravidlá, že hra sa hrá (pokladáme otázky), kým nenájdeme výhercu alebo do predu oznámime počet otázok kvízu (napr. 15 otázok na 10 mét) a ak sa k cieľu prepracuje viac účastníkov, dostanú všetci odmenu. Závisí to od charakteru odmeny, ktorú máme pripravenú.

Metodické poznámky: Nezaobráame sa kontrolou odpovedí. Pracujeme s dôverou a radšej dáme viac odmen (aj keď neprávnou), ako zabíjať čas kontrolou odpovedí.

Kvíz môžeme použiť zo začiatku, keď si chceme ujasniť mieru informovanosti o problematike, alebo ku koncu, keď chceme zopakovať faktické informácie z predošlých programov a overiť si správne pochopenie a vštepenie do pamäte. Dlhší kvíz môže strácať dynamiku

ROZPRÁVKY A VEČERNÝ RITUÁL

Zdroj: oz PERSONA

Cieľ hry: ukončenie dňa, uvoľnenie, podpora kolektívu, spätná väzba – príjemný zážitok

Charakteristika hry: ukončenie dňa

Fyzická záťaž: žiadna

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 30 - 40 min.

Počet IS na hru: všetci

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: v mieste, kde prespávajú

Materiál: rozprávka (osvedčili sa rozprávky z Metodiky drogovej prevencie pre MŠ a 1. stupne ZŠ, INSTITUT FILIA, vid' prílohy), sviečky, sladkosti

Motivácia: žiadna

Realizácia:

Pred oficiálnym ukončením dňa si sadneme v kruhu najlepšie do tepla na zem. Po stíšení sa zhasne svetlo a zapáli sviečka (alebo sviečky). Vybraný človek prečíta rozprávku. Tá by mala prinášať aj nejaké poučenie k téme. Po dočítaní rozprávky a uvoľnení atmosféry sa pošlú do obehu sladkosti a začína „cukrovanie“. Každý kto má pri sebe nejakú sladkosť môže „pocukrovať“ niečo dobré, niečo čo sa mu páčilo alebo čo ho naozaj zaujalo v priebehu dňa. Kto prehovorí, dá si. Až dôjdu sladkosti alebo nápady hromadne si poprajeme dobrú noc a bez rozsvietenia svetiel sa ide spať.

Metodické poznámky:

Najdôležitejšou podmienkou celej aktivity je príjemná atmosféra, čo by mal mať každý lektor na mysli ako prvé. Často zvädza, predovšetkým učiteľov, niekoho napomínať, hlavne ak niečo vymyslia len, aby si mohli „zamlsať.“ Pokým to neodporuje cieľom, nie je potreba sa vymedzovať! Stačí ak to vážne vezme niekoľko ľudí, ktorí tak zrekapitulujú deň aj ostatným, a vtipy neprekročia únosnú mieru.

Je samozrejme dôležité, aby sa aktivity zúčastnili úplne všetci, vrátane lektorov.

MAĽBA, DIVADLO

Zdroj: oz PERSONA

Cieľ hry: uvoľnenie, odreagovanie, neformálna reflexia a jej neverbálne spracovanie

Charakteristika hry: tvorivá aktivita

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 90-120 min.

Počet IS na hru: všetci

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 6 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: čokoľvek na prípravu kostýmov a rekvizít, veľké plátno a výtvarné potreby

Motivácia: žiadna

Realizácia:

Účastníci dostanú za úlohu, rozdeliť sa do dvoch zhruba rovnakých skupín s tým, že dopredu vedľa, ktorá bude mať akú úlohu. Jedni budú mať v nasledujúcich 60-90 minútach vytvoriť dramatické stvárnenie niečoho, čo ich v priebehu akcie zaujalo. Výsledkov môže byť samozrejme viac, rovnako ako tém, ktoré sa objavujú.

Druhá skupina má veľké plátno, na ktorom majú za úlohu nejako stvárniť problematiku návykových látok a zároveň z toho urobiť niečo ako svoju vlajku.

Obidve skupiny sú inštruované v tom zmysle, že na tvorbe finálneho produktu by sa mali podieľať všetci členovia skupiny.

Metodické poznámky:

Zaraďujeme obvykle na koniec akcie/výcviku (najlepšie posledný večer), funguje aj ako uvoľnenie. Zároveň máme možnosť, aby lektori využívali neformálnu atmosféru pri tvorbe na diskusiu s účastníkmi, aby získali spätnú väzbu a pod.

Zdroj: Poradenské centrum pre drogové a iné závislosti, Brno, modifikované oz PERSONA

Cieľ hry: získanie základnej znalostnej bázy o návykových látkach

Charakteristika hry: projektová aktivita po skupinkách

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 150 min.

Počet IS na hru: min. 2

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál:

flipchartový papier pre každú skupinu, pomôcky k prezentácii (je výhodné, ak už má každý účastník svoje karty oz PERSONA)

Motivácia: žiadna

Realizácia:

Pred aktivitou rozdelíme všetkých účastníkov do siedmych skupín. Každá skupina si vylosuje jeden z nasledujúcich „balíkov drôg“: alkohol, tabák, kanabinoľy, prchavé látky, stimulancia, halucinogény, opiáty. Môžeme používať aj iné delenia návykových látok, ktoré napríklad obsahujú aj zneužívané lieky, alebo skupinu tzv. tanečných drôg.

Teraz má každá skupinka čas 45 minút na prípravu "plagátu" a prezentácie svojej skupiny návykových látok pre ostatných. Využitie času úplne v réžii a organizácii toho ktorého tímu. K dispozícii môžu mať internet, knihy, ako zdroj informácií môžu slúžiť aj karty oz PERSONA. Alebo je možné použiť aj predtlačené karty s menami jednotlivých návykových látok (môžu byť napríklad aj nenápadne farebne rozlíšené podľa jednotlivých skupín).

Lektori v priebehu povzbudzujú, chvália, pýtajú sa – skrátka v tom nenechávajú účastníkov samotných.

Po vypršaní limitu sa všetci zídu na prezentácie. Môžeme prezentovať buď v danom poradí, alebo že prezentujúci vyberá, kto pôjde po ňom. Po každej prezentácii je treba opraviť prípadné faktické chyby a dať priestor na otázky smerom k prezentátorom alebo aj lektorom. Vzhľadom na počet prezentácií je vhodné ich v polovici prerušiť rýchlou hrou.

Metodické poznámky:

Ako rozhrievačka sa osvedčili „Korytnačky“, ako neformálny spôsob, ako nenápadne upozorniť na karty oz PERSONA, z ktorých je možné získať veľa informácií.

Zdroj: Poradenské centrum pre drogové a iné závislosti, Brno

Cieľ hry: Prežiť si, ako droga berie a zároveň si uvedomiť, čo by som nemohol.

Charakteristika hry: dramatická psychohra

Fyzická záťaž: žiadna

Psychická záťaž: stredná až veľká

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 45 - 60 min.

Počet IS na hru: 2

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 15 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: malé papieriky, nádoba na odoberanie papierikov, lístok s drogou pre každého

Motivácia: Všetko je popísané nižšie.

Realizácia:

Nechávame pôvodný detailný popis.

„Doteraz sme hovorili o drogách obecné. Teraz si zahráme takú hru, ktorá sa bude týkať každého z vás jednotlivito. Je to hra s osudom a fantáziou. Takže všetko o čom sa budeme baviť bude len naoko, bude sa odohrávať vo vašej fantázii, reálne sa nič nezmení.“

Rozdáme papieriky A5.

„Na papierik, ktorý ste dostali, napíšte desať vecí, ktoré robia život dobrým, píšete čo možno najkonkrétnejšie – takže nie kamaráti, ale konkrétne kamarát Mišo atď.“

Rozdáme šesť menších papierikov.

„Prejdite si zoznam, ktorý ste si vytvorili a skúste si z neho vybrať šesť vecí, ktoré sú pre vás najdôležitejšie a tie napíšte na papieriky, ktoré sme vám rozdali, každú na jeden.“

„Skôr ako budeme pokračovať ďalej, prezrite si znovu tých šesť vecí.“

„No a tak ako to v živote býva, veci sa menia. Objavujú sa zmeny v našom živote, čo je prirodzené, a vlastne je to tak dobre, pretože keby sa nič nemenilo, bola by to asi nuda. Vráťte sa teraz jeden - dva roky späť a skúste si spomenúť, aké zmeny sa vo vašom živote odohrali. Aké ste mali pocity pri týchto zmenách?“

„Tak teraz si opäť predstavte, že sa v budúcom roku odohrá nejaká zmena, ktorú môžete ovplyvniť a to v tom zmysle, že máte možnosť voľby, o akú zmenu sa bude jednať. Z týchto šiestich kartičiek odhodte do košíčku jednu vec, ktorá si myslíte, že sa zmení. Keď ju budete odhadzovať tak povedzte „Vzdávam sa ... niečoho.“

„Aké pocity ste mali pri odhadzovaní? Aké to bolo?“

„No a ako to tak v živote býva, niekedy nás zasiahnu zmeny, ktoré ovplyvniť nemôžeme (hádky, rozchody, sťahovania) NIE SMRŤ.“

„Lektor XY bude osud, ktorý teraz zasiahne do vašich životov a vezme vám jednu z vecí, ktoré vám ostali.“

Vezmeme jednu kartu a hodíme do koša.

„Tak opäť povedzte, aký pocit to vo vás vzbudilo, čo by to pre vás znamenalo stratiť práve túto vec?“

„Vidím, že by to väčšine nebolo príjemné. Čo sa tak robí, keď má niekto „blbý“ pocit z toho, že niečo stratil. Čo myslíte, čo tak ľudia robia?“

Krčma (zvyčajne sa o nej niekto zmieni)

„Krčma, ide si zapíť žiaľ ... áno alkohol sa stáva takou pomôckou, barličkou. Tak si zas predstavte, že by ste sa do takej situácie dostali, niečo by ste stratili a pomohli si takou barličkou, nejakou drogou. Osud vám rozdá drogu.“

„Tak každému vo vašich kartičkách pribudla droga. Aká droga by to asi bola? Predstavte si, že by ste na nejakú zmenu reagovali tak, že by ste siahli po droge, aká by to asi bola?“

„Opäť si prehlíadnite, aké vám zostali kartičky.“

„Čo by to pre vás znamenalo, keby do vášho života vstúpila droga? Ako by asi tá droga ovplyvnila ostatné karty?“

„Keď sa vrátíme k tým obrázkom, kde by sme asi boli ... niekde na začiatku v tej experimentujúcej, rekreačnej oblasti...je to podobné...človek má pocit, že droga mu len dáva. V skutočnosti nahrádza len určité miesto v našom živote, skúste vybrať jednu kartu, ktorú droga nahradí a opäť ju dajte do košíčku.“

„Aké to asi je, keď človek začína užívať nejakú drogu? Je to príjemné? Alebo nie?“

„Predstavte si, že vám droga začína brať viac, ako dáva a berie si sama.“

Droga vezme opäť jednu kartu.

„Tak a to je koniec hry. Pozrite sa, čo vám ostalo. Aké by to asi bolo s tou drogou, to čo vám ostalo?“

„Uzatvárame túto hru ... drogu vám zasa vezmeme... Alebo s ňou urobte, čo myslíte, že je vhodné a opäť máte všetky hodnoty, ktoré sa v hre stratili späť.“

Metodické poznámky:

Ako aktivita uvádzaná pred touto sa osvedčila „Kresba závislosti“, hoci aj v skrátenej verzii.

Táto aktivita patrí k tým veľmi zložitým a závislým na uvedení lektora. Je úplne nevyhnutné sa pred jej uvedením zamyslieť, čo od nej naozaj očakávam, akú máme skupinu a čo nás ešte ďalej čaká. Je možné ju predviesť ako obyčajnú verbálnu hru, na konci ktorej by mala mať väčšina skupiny povedomie o tom, "ako to s tými drogami funguje". Alebo je možné z toho urobiť sugestívnu akciu, po ktorej si väčšina v skupine bude myslieť, že drogy sú zlo. Je veľmi dôležité to veľmi citlivo vyvážiť, hodnotiť svoje lektorské možnosti a podľa toho vyberať dramaturgiu uvedenia (kedy, v ktorej časti akcie, kde, s akými pomôckami atď...).

Drobné hry s tematikou závislostí

ZAKÁZANÉ OVOCIE

Zdroj: Projekt Odyssea, modifikované oz PERSONA

Cieľ hry: Účastníci si uvedomia, čo je pre nich ich „zakázaným ovocím“. Zreflektujú, aké stratégie vysporiadania sa so svojim „zakázaným ovocím“ používajú a aké by ešte používať mohli.

Charakteristika hry: dramatická technika, úvod k téme závislostí

Fyzická záťaž: malá

Psychická záťaž: stredná

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 45 - 90 min. (možno hrať aj veľmi krátko napr. 20 minút)

Počet IS na hru: min. 1

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu/von (výhodné je aspoň trochu mystické prostredie alebo atmosféra)

Materiál:

Vec(i), ktoré budú predstavovať zakázané ovocie. Je možné použiť svietnik a zapálenú sviečku alebo napr. noviny. (Nám sa osvedčila PET fľaška s vodou, alebo jablko.) Pri výbere ale zohľadnite fakt, že tejto aktivite môžu účastníci „zakázané ovocie“ aj zničiť, aj to je jedna zo stratégií vysporiadania sa so zakázaným ovocím. V takom prípade by sme prišli o tie predmety, ktoré sme do aktivity priniesli. Vyberajme preto veci, u ktorých nám až tak nebude vadit potenciálne zničenie.

Motivácia:

Motivácia popísaná nižšie.

Realizácia:

Počas tejto aktivity sedíme v kruhu. V krátkom úvodnom proslove priblížime účastníkom, že každý z nás má nejaké to „zakázané ovocie“. Pre niekoho je to čokoláda, pre niekoho jedlo všeobecne, pre niekoho údeniny, pre niekoho televízia, káva, alkohol, drogy, počítačové hry, ... Máme tiež rôzne stratégie, ako sa so zakázaným ovocím vyrovnávame, ako sa s ním „pasujeme“. A my si teraz niektoré stratégie predvedieme, či vyskúšame. Tu uprostred nás bude niečo reprezentovať zakázané ovocie (balík novín, plastelína, zapálená sviečka vo svietniku). Každý z nás má možnosť nejako zaobchádzať so zakázaným ovocím, nejakú sa voči nemu vymedziť. Nesmieme pri tom však rozprávať. Ďalšia vec, ktorá je ešte zakázaná, je napadať druhých.

Zadanie môže byť ale aj menej štruktúrované, aby mali účastníci viac priestoru na svoje predstavy a pojetie. Môžeme ich preto len v úvode vyzvať: „Čo je Vaším zakázaným ovocím? Uvedomme si, čo je pre nás naše zakázané ovocie, ako s ním zaobchádzame, ako sa k nemu správame. Nehovorte to prosím nahlas, len o tom chvíľu premýšľajme... Spôsoby vzťahovania sa k zakázanému ovociu, nech je to pre nás čokoľvek, si teraz vyskúšame a uvedomíme, budeme s nimi pracovať. Všetko je samozrejme dobrovoľné...“.

Potom začne málo štruktúrovaná aktivita, kedy sa účastníci otáčajú k zakázanému ovociu chrptom, prezerajú si ho, dávajú ho druhým, odmietajú, znovu ho dávajú druhým a znovu odmietajú, ničia ho, schovávajú, nosia ho za dvere a späť, dávajú ho do odpadkového koša a von, sviečku zhasínajú (je dobré ju vždy znovu zapáliť, prípadne môžeme dať vedľa nej zápalky), delia zakázané ovocie na kúsky, ochutnávajú ho, maznajú sa s ním, berú si ho pre seba, atď.

Ako náhle máme pocit, že sa aktivita už „vyčerpala“, že neprináša už nič nového, môžeme ju citlivo ukončiť. V nasledujúcej reflexii dôsledne dbáme na dobrovoľnosť - chceme, aby hovorili naozaj len tí, čo chcú a o čom chcú. Naším cieľom nie je psychoterapia. Naším cieľom je osobnostný a sociálny rozvoj a primárna prevencia. Aktivita je psychicky náročnejšia, preto by sme k vyjadrovaniu nemali nikoho nútiť. Najskôr sa pýtame na pocity a dojmy. Na celkový pocit z aktivity. Hľadáme, čo bolo príjemné a čo nepríjemné. Čo sa účastníkom honilo hlavou. Môžeme sa spýtať, čo si asi ľudia zvyčajne predstavujú pod zakázaným ovocím. (Odporúčame nepýtať sa individuálne „Čo si si ty predstavil pod zakázaným ovocím?“, ale pýtať sa viac obecne, odosobnenejšie „Čo si ľudia asi tak predstavujú pod zakázaným ovocím?“ - je to psychicky bezpečnejšie). Bavíme sa o tom, aké stratégie vysporiadania sa so zakázaným ovocím sme videli, a bavíme sa o ich možných dôsledkoch. Ďalej sa môžeme opýtať, či niektoré stratégie pozorované v hre vidíme okolo seba a veľmi opatrne môžeme účastníkov vyzvať, že ak chcú, môžu o svojich postrechoch prehovoriť. Na samotný záver aktivity môžeme účastníkov vyzvať, aby, ak chcú, sformulovali nejaké posolstvo - niečo, čo si z aktivity odnášajú do svojho života, do svojej praxe.

Metodické poznámky:

Aktivita patrí medzi náročnejšie. Preto ju odporúčame len skúseným lektorom, ktorí budú vedieť, ako ju riadiť a prípadne emočne ošetriť v reflexii.

Upozornenie: Táto aktivita sa často používa v psychoterapeutických komunitách. Naším cieľom ale nie je psychoterapia. Preto, ak pracujeme metódami osobnostnej a sociálnej výchovy, nerobíme psychoterapiu.

Veľmi rámcovo: Ak vyzývame účastníkov v reflexii ku komentárom, vždy je to dobrovoľné. Majú právo sa nevyjadriť. Nevedieme debatu adresne v druhej osobe: „Čo Ty si o tom myslíš?“ „Čo pre Teba znamená zakázané ovocie?“ „Ako (Ty) s tým teda budeš pracovať?“. V takýchto situáciách väčšinou používame tretiu osobu, hovoríme neadresne: „Ako sa v takejto situácii asi ľudia zvyčajne cítia?“ „Čo sa im premieta v hlave?“ „Ako s tým (oni) najčastejšie pracujú?“



FOTO: PERSONA

BOMBA A ŠTÍT

Zdroj: Inštruktori Brno upravené podľa Poradenské centrum pre drogové a iné závislosti, Brno

Cieľ hry: Uvoľniť atmosféru, rozhybať sa, otvoriť tému návykových látok

Charakteristika hry: ľadoborec

Fyzická záťaž: stredná

Psychická záťaž: malá

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 15 min.

Počet IS na hru: 1 lepšie 2

Počet hráčov: 10 - 50

Vek hráčov: 6 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: triangel

Motivácia: Motivujeme ako model súboja „drogy“ a „ochrany proti nej“ vo svete. Viac v realizácii.

Realizácia: V úvode stojíme spoločne všetci v kruhu. Účastníci dostanú pokyn, aby si každý sám za seba, v duchu, bez toho aby to akokoľvek naznačoval alebo hovoril, vybral jednu osobu z tohto kruhu. Lektor sa najskôr uistí, že všetci si už vybrali, pripomenie, nech tohto človeka nezabudnú. Potom povie: „Tak tento človek pre vás bude v nasledujúcej aktivite droga. (chvíľku počká kým sa utíšia) Schválne, aká droga by tak mohol byť? Aké poznáte? Čo to vôbec je?“. Chvíľu ich necháme chvíľ odpovede.

Potom prichádza druhá inštrukcia. Majú sa znovu pozrieť do kruhu a zasa si bez akéhokoľvek naznačovania vybrať ešte niekoho iného. Lektor sa opäť najskôr uistí, že je všetko ako má byť. „Tento človek, je pre vás vaša obrana proti droge. A čo to môže taká obrana proti droge byť?“ Opäť rozoberáme, čo človeka pred drogami chráni. Tejto etape venujeme viac času, ako tej predošlej. Dôležité je, aby prišli predovšetkým na to, že pred drogami ich chráni, keď sa nenudia a majú dostatok záujmov. Ostatné veci ich zvyčajne napadnú samých.

Nakoniec prechádzame k samotnej hre. Všetko názorne predvedieme. Úlohou každého je, aby mal svoju „ochranu“ medzi sebou a „drogou“. Každý hrá sám za seba, každý má svojich dvoch ľudí – jednu „ochranu“ a jednu „drogu“. Môžeme ich dopredu upozorniť, že hlavou sa to zvyčajne nedá vyriešiť a naopak je proste treba behať o niečo rýchlejšie ako ostatní.

Keď zaznie triangel každý musí na mieste „skamenieť“. Potom lektor prechádza a náhodne sa pýta, kto má koho ako „drogu“ a koho ako „ochranu“. Komentuje v tom zmysle, kto spadol do závislosti a kto nie. Potom znovu spustí hru, aby mali všetci ešte šancu.

Môžeme to opakovať zhruba trikrát. Na konci sa už nemusíme pýtať osobne a jednoducho vyzveme, aby sa prihlásili všetci, ktorí sa „ubránili“. Celú aktivitu zakončujeme vetou v štýle „Tak vidíte, že to nie je so závislosťou také jednoduché...“ Prípadne sa môžeme spoločne s účastníkmi baviť, či ich nenapadajú nejaké analógie medzi realitou a touto hrou.

Metodické poznámky: Pre menšie deti upravujeme zadanie viac do „zdravého životného štýlu“ – napr. môžeme zadať „zlé zdravie“ a „ochranu“. Zvyčajne potom aj tak prídu na cigarety a alkohol.

Zdroj: Prevent o.s.

Cieľ hry: Sprostredkovať zážitok toho, ako jednoducho a podobne sa necháme prehovoriť k "vyskúšaniam návykovej látky".

Charakteristika hry: psychohra, úvod k diskusii, názorná vzdelávacia aktivita

Fyzická záťaž: žiadna

Psychická záťaž: malá až stredná

Čas na prípravu: 0 min.

Počet IS na prípravu: 0

Čas na hru: 15 – 60 min. (podľa diskusie)

Počet IS na hru: 2

Počet hráčov: 10 - 30

Vek hráčov: 12 a viac

Prostredie: dnu/von

Materiál: taký počet, na drobno zložených papierikov, koľko je účastníkov (do 15 účastníkov na jednom a pri vyššom počte na dvoch papierikoch je pritom nakreslená lebka)

Motivácia: vid' nižšie

Realizácia: Lektor položí uprostred kruhu tanier s malými zloženými papierikmi a povie: "Vezmite si každý svoju drogu.". Sadne si a potom veľmi starostlivo sleduje, čo sa odohráva, ako sa kto v danej situácii správa, aby to mohol neskôr všetkým popísať. Často dochádza k paradoxným situáciám, že napríklad jeden ochotný rozdáva ostatným, niekto sa vrhne do prostredku a vezme si toho veľa atď...

Ďalej lektor pokračuje v tom zmysle, že sú akýsi „hladní“ po tých drogách. Ešte pred chvíľou tvrdili, že by si nikdy nevzali a teraz toto? Popíše im, čo videl, ako sa zachovali.

Zvyčajne v túto chvíľu začnú protestovať, že to ale bola len súčasť hry. V tú chvíľu odpovedá lektor v tom zmysle, že v reálnom živote sa môžu veľmi ľahko dostať do situácií, kedy drogy budú niekde "súčasťou hry". A rovnako ako tu nedostanú žiadne „špeciálne informácie“, že teraz podľa pravidiel tejto hry nemusia hrať.

Ďalej hľadáme analógie z reálneho života na to, ako sa kto postavil k drogám (ukazujeme napr., že drogu môže ponúknuť človek, ktorého si vážime alebo by sme to od neho nečakali atď...).

Na záver ešte poprosíme všetkých, aby svoje drogy rozbali. Opýtame sa ich, kto má lebku. Keď sa títo prihlásia, povieme, že to je štatistika. Toľko ľudí z takejto skupiny by "na drogách skončilo", keby všetci experimentovali. Môžeme priblížiť, že skončiť na drogách znamená napr.: skončiť v blázinci, mať nevyliciteľnú chorobu, dlhodobo brať a potom skončiť úplne bez existencie s drogovou nálepkou, žiť dlhodobo vo väzení alebo zomrieť. Štatistika je v tomto prípade okolo 1:20.

Metodické poznámky: Okamžik na uvedenie tejto aktivity je práve v čase, kedy účastníci opakovane hovoria, že oni sami by sa nikdy ostatnými nedali k žiadnej droge nahovoriť. Je ale potom treba ustáť ich protesty s tým, že to nebolo naozaj. Aj preto sú na aktivitu treba 2 lektori – aby sa mali vzájomne o koho oprieť.

Aktivita môže byť pre lektorov opäť veľmi zložitá, je dobré si ju najskôr vyskúšať so skúseným človekom.

Spätná väzba

Na spätnú väzbu využívame večerné rituály, aktivity s neformálnym priestorom a záverečnú spätnú väzbu. Tá môže byť prostredníctvom takzvaného „Erbu“, do ktorého každého poľa sa niečo doplní. (obrázok erbu nájdete v prílohách)

Do prvého poľa nakreslíte „závislosť“ nejakou inak. Ako by podľa vás vyzerala?

Do druhého poľa napíšete, na čo ste zmenili názor, čo vás najviac ovplyvnilo.

Do tretieho poľa napíšete, čo všetko nové ste sa dozvedeli. Skúste zaplniť celé toto pole vecami, ktoré ste predtým nevedeli.

Do štvrtého poľa skúste stvárať vašu triedu, váš kolektív. Mal by to byť obrázok a môžete ho kľudne pojať ako abstraktný obraz.

Spodná časť je vyhradená na akýkoľvek odkaz lektorom.



FOTO: PERSONA

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATÚRA

- ATKINSON, R. a kol. Psychologie. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-640-3
- BELZ, H.; SIEGRIST, M. Klíčové kompetence a jejich rozvíjení. Praha: Portál, 2001. ISBN: 80-7178-479-6
- CAHA, M.; ČINČERA, J.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VII. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-909-7
- CANFIELD, J., SICCONI, F. Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře. Praha: Portál, 1998. ISBN: 80-7178-194-0
- CANFIELD, J., WELLS, C. Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků. Praha: Portál, 1995. ISBN: 80-7178-028-6
- DUBEC, M. Zásobník metod používaných v OSV. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN: 978-80-87145-02-9
- GABURA, J.; GABURA, P. Sociálna komunikácia. Bratislava: OZ Sociálna práca, 2004. ISBN: 80-968927-7-0
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X
- HERMOCHOVÁ, S. Hry pro dospělé. Praha: Grada, 2004. ISBN: 80-247-0817-5
- HERMOCHOVÁ, S., Hry pro život 1 a 2. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež. Praha: Portál, 1994. ISBN: 80-85282-79-8
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy I. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-672-1
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy II. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-673-X
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy III. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-817-1
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy IV. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-818-X
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy V. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-874-0
- HERMOCHOVÁ, S.; NEUMAN, J. Hry do kapsy VI. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-875-9
- HRKAL, J., HANUŠ, R., ed. Zlatý fond her II. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-153-3
- Instruktoři Brno. Fond her. Praha: Computer Press, 2007. ISBN: 978-80-251-1675-3
- Kol. autorů. Klíčové kompetence v základním vzdělávání. Praha: VÚP, 2007. ISBN: 978-80-87000-07-6
- Kol. autorů. Zlatý fond her I. Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-636-5
- KOPŘIVA, P.; NOVÁČKOVÁ, J.; NEVOLOVÁ, D.; KOPŘIVOVÁ, T. Respektovat a být respektován. Kroměříž: Spirála, 2006. ISBN: 80-901873-6-6
- KŘÍŽ, P. Kdo jsem, jaký jsem. Kladno: AISIS, 2005. ISBN: 80-239-4669-2
- LABÁTH, V.; SMIK, J. Expoprogram. Bratislava: Psychodiagnostika, s.r.o. 1991.

MACHKOVÁ, E. Metodika dramatické výchovy: zásobník dramatických her a improvizací. 9. vyd. Praha: Artama, 2002. 153 s. ISBN 80-7068-166-7.

NEŠPOR, K.; MÜLLEROVÁ, M. Jak přestat brát (drogy). Praha: Sportpropag a Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2004 (voľne k stiahnutiu z <http://www.drnespor.eu>)

NEŠPOR, Karel. Jak překonat problém s hazardní hrou. 2. rozšířené vydání. Praha: Sportpropag pro Ministerstvo zdravotnictví ČR, 1999. (voľne k stiahnutiu z <http://www.drnespor.eu>)

NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-831-7

NEŠPOR, Karel. Týká se to i mne? Jak překonat problémy s alkoholem. (voľne k stiahnutiu z <http://www.drnespor.eu>)

NEŠPOR, Karel. Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-652-8 (voľne k stiahnutiu z <http://www.drnespor.eu>)

NEUMAN, J. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Praha: Portál, 1998. 325 s. ISBN 80-7178-405-2

NEUMAN, J.; TOMEŠ, P. Hry do kapsy IX. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7178-985-2

NEUMAN, J.; WAGENKNECHT, M. Hry do kapsy VIII. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7178-984-4

NEUMAN, J.; ZAPLETAL, M. Hry do kapsy X. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-025-9

NOVÁKOVÁ, D. Metodika drogové prevence pro MŠ a 1. stupeň ZŠ. Praha: Institut FILIA, 2001.

SILBERMAN, M. 101 metod pro aktivní výcvik a vyučování. Praha: Portál, 1997. ISBN: 80-7178-124-X

SRB, V., SRBOVÁ, K., DUBEC, M., ŠVEC, J., KŘÍŽ, P., VALENTA, J. Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-03-6

SRB, Vladimír a kol. Jak na osobnostní a sociální výchovu?. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN: 978-80-87145-00-5

ŠIMANOVSKÝ, Z. Hry pro zvládání agresivity a neklidu. Praha: Portál, 2002. ISBN: 80-7178-689-6

ŠIMANOVSKÝ, Z.; ŠIMANOVSKÁ, B. Hry pro rozvoj zdravé osobnosti. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-024-0

ŠIŠKOVÁ, T. (ed.) Výchova k toleranci a proti rasismu. Praha: Portál, 1998. 203 s. ISBN: 80-7178-285-8

ŠVEC, J.; JEŘÁBKOVÁ, S.; TESAŘOVÁ, V. Jak se bránit drogám a předcházet závislostem. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN: 978-80-87145-26-5

VALENTA, J. (2006). Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Kladno, AISIS ISBN: 80-239-4908-X

VALENTA, J. Učit se být. Kladno: AISIS, 2000. ISBN: 80-86106-08-X

ZOUNKOVÁ, D. Zlatý fond her III. Praha: Portál, 2002. ISBN: 978-80-7367-198-3

ŽÁK, P. Kreativita a její rozvoj. Brno: Computer Press, 2004. ISBN: 80-251-0457



PRÍLOHY

Zoznam príloh

ROZPRÁVKA: „O SNEHULIENKE TROCHU INAK“	62
ERB	64
KARTY	65



Rozprávka: „O Snehulienke trochu inak“

Žil raz jeden kráľ s kráľovnou a mali krásnu dcéru. Hovorili jej Snehulienka. Všetci traja sa mali radi a žili si, no ako v rozprávke. Ale len do tej doby, ako kráľovná náhle zomrela. Snehulienka aj kráľ boli veľmi, veľmi smutní a s nimi aj celé kráľovstvo.

Potom sa ale stala divná vec. Do kráľovstva a na zámok prišla neznáma cudzia kráľovná. No, ono to vlastne kráľovná nebola - bola to totiž čarodejnica, ale to zatiaľ nikto nevedel. Kráľa jej krása priamo očarovala, zamiloval sa do nej a za krátky čas bola náramná svadba.

Nová pani kráľovná sa čoskoro po svadbe „vyfarbila“. Nielenže bola zlá a panovačná, ale bola aj nesmierne ješitná na svoju krásu. A tak nezniesla vedľa seba vôbec nikoho, kto bol tiež krásny. A ako sme už povedali, Snehulienka bola krásna, až oči prechádzali.

Preto ju aj kráľovná zaviedla do hlbokého lesa, aby ju dravá zver roztrhala.

Našťastie Snehulienka v lese nestretla divú zver, ale sedem malých trpaslíkov, ktorí ju vzali do svojej chalúčky. Veľmi si vážili, že taká krásavica bude ich kamarátka.

Zlá kráľovná sa na zámku tešila, že je teraz najkrajšia, keď sa zbavila Snehulienky. A pretože to bola čarodejnica, mala čarovné zrkadlo, ktorého sa každú chvíľu pýtala, kto v kráľovstve je najkrajší. Strašne sa ale nahnevala, keď jej zrkadlo odpovedalo, že najkrajšia je Snehulienka.

Kráľovná sa hneď vydala do lesa a tam videla, že Snehulienku divá zver neroztrhala a že spokojne žije u trpaslíkov. Premýšľala, ako by Snehulienke ublížila. A pretože poznala rozprávku O Snehulienke, hneď jej došlo, že nejaké otrávené jablko nie je riešenie. Snehulienka by bola stále najkrajšia a navyše by ju oslobodil krásny princ.

Premenila sa preto v dobrú babku korenárku, ktorá Snehulienke nosila koreniny do jedál a liečivé bylinky pre trpaslíkov. Nahovorila Snehulienke, že jej priniesla špeciálne korenie, ktoré sa musí zapáliť v papierovej rúrke a vdychovať. To korenie malo Snehulienku ochrániť pred lesným povetím, na ktoré nebola zo zámku zvyknutá, a ešte navyše pred kúzľami jej macochy. Tá bola ale prefíkaná!

Dala Snehulienke plný batoh cigariet a ešte jej nechala rôzne časopisy, kde boli reklamy na cigarety, aby uverila, že fajčením sa chránia ľudia všade vo svete.

Snehulienke cigarety spočiatku príliš nechutili. Dym jej štípal oči, kašľala, ale pretože babke korenárke verila, snažila sa to prekonať. Za nejakú dobu si na fajčenie zvykla a čo viac, dokonca bez neho nemohla byť. Ani jej nevadilo, že za ďalšie cigarety musela babke korenárke platiť svojimi krásnymi, vzácnymi šperkmi.

Trpaslíkom sa to moc nepáčilo. Vôbec neboli presvedčení o tom, že by fajčenie mohlo Snehulienke nejako prospievať. A navyše, Snehulienka fajčila takmer nepretržite a trpaslíkov ten dym veľmi obťažoval.

Po nejakej dobe to všetko začalo byť veľmi, veľmi divné. Snehulienka pochudla, zbledla, na jej predtým krásnej tvári sa objavili vrásky, oči mala červené, nos stále opuchnutý, pretože bola každú chvíľu nachladnutá a stále kašľala. Trpaslíci na tom boli podobne, aj keď sami nefajčili, ale len vdychovali dym zo Snehulienkiných cigariet.

Všetci boli stále unavení, bolela ich hlava a vôbec nič ich netešilo.

A zlá kráľovná? Tá bola náramne spokojná. Keď sa spýtala svojho čarovného zrkadla, kto je najkrajší, vždy počula rovnakú odpoveď, že je to práve ona sama.

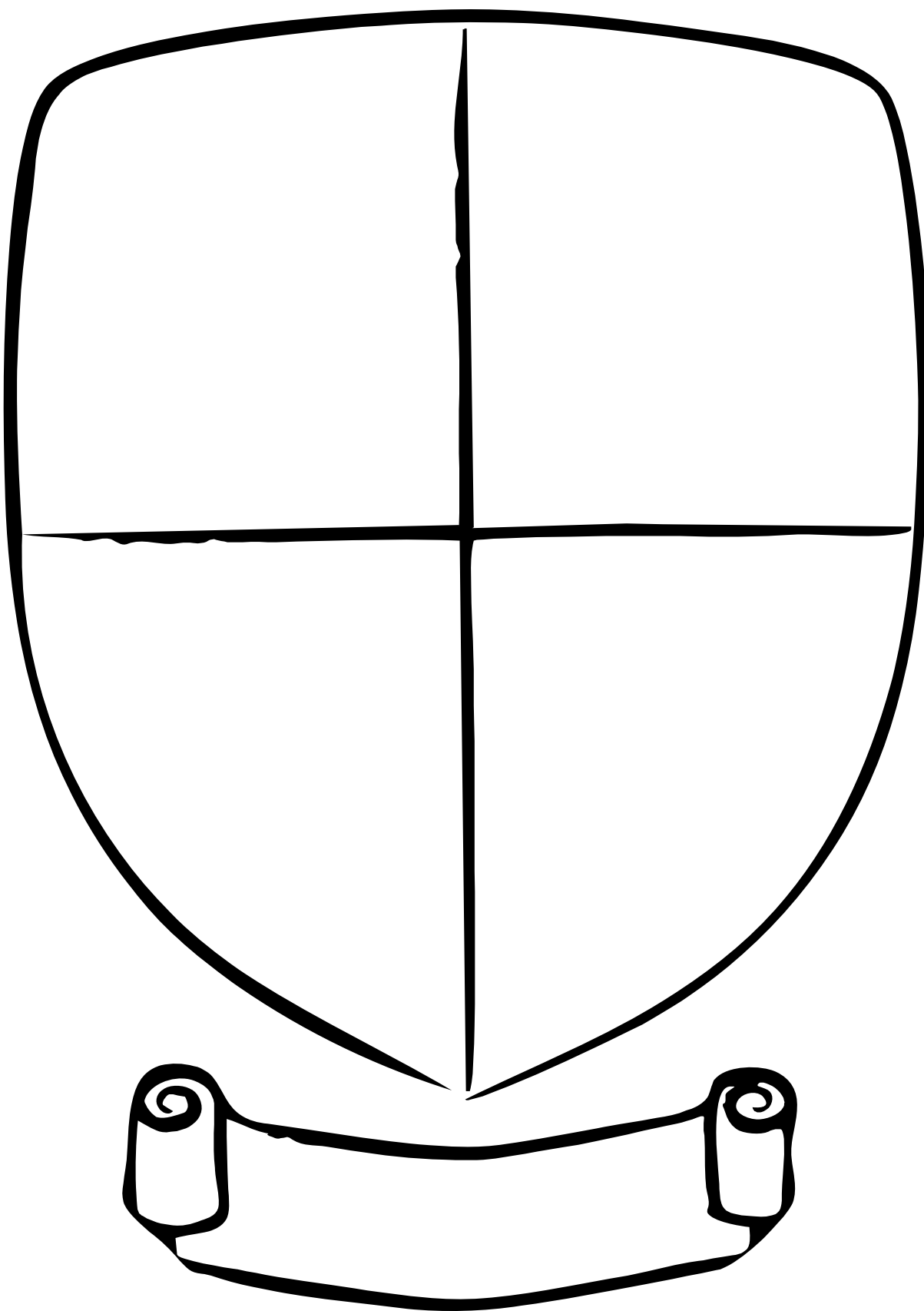
Raz do lesa ku Snehulienke a trpaslíkom prišiel krásny princ. Videl totiž na zámku Snehulienkin obrázok, ktorý kráľovná zabudla zničiť, a strašne sa do Snehulienky zamiloval. A potom sa nejako k nemu donieslo, kde Snehulienka žije. Lenže namiesto krásavice našiel chorú a škaredú dievčinu, ktorá v jednom kuse fajčila.

Ale pretože princ bol veľmi múdry a navyše predstava krásnej Snehulienky z obrázku mu dodávala silu, neodíšiel znechutene preč, ako by to urobil ktokoľvek iný, ale začal premýšľať, ako Snehulienke pomôcť. Zostal u nej a u siedmich trpaslíkov v lese a začal ju pomaly fajčeniu odúčať. To viete, nejakú dobu to trvalo, ale nakoniec sa to podarilo. Trpaslíci aj Snehulienka zas boli zdraví a Snehulienka mala opäť krásnu tvár. A potom prišlo aj to, čo poznáme z iných rozprávok. Princ Snehulienku pobožkal a bola z toho láska ako dóm.

Niekedy v tej dobe sa zase zlá kráľovná opýtala svojho čarovného zrkadla, kto je na svete najkrajší. A keď počula, že Snehulienka, tak od zlosti pukla.

Pán kráľ konečne pochopil, čo to mal za čarodejnicu, a Snehulienka i s princom sa mohli presťahovať na zámok. A trpaslíci? Tí sú predsa na záhrade pred zámkom!

Rozprávka je prevzatá z „Metodiky drogovej prevence pro MŠ a 1. stupeň ZŠ“ (Dagmer Nováková, 2001)





PERSONA

Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava

IČO: 30869897, DIČ: 2022283120

<http://ozpersona.sk>, office@ozpersona.sk

T-Mobile: 0903 037 211, O2: 0948 046 102



COOL sCHOOL
OZ PERSONA®

