

5. – 8. razred
Prevencija ovisnosti – radionica I.
RIZICI – alkohol, cigarete i droge

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

- Tema: prevencija ovisnosti – kritičko razmišljanje o konzumiranju sredstava ovisnosti, rizici povezani s konzumiranjem
- Opći cilj sata razrednika: razvijati kritičko razmišljanje o konzumiranju sredstava ovisnosti
- Ishodi učenja:
 - Razumjeti rizike povezane s konzumiranjem alkohola, cigareta i droga
 - Prepoznati razloge ZA i PROTIV korištenja sredstava ovisnosti
- 45' - 1 školski sat
- za učenike u dobi 12 – 14 godina

Potreban materijal

- priprema radionice

Sadržaj – opis aktivnosti

Uvodna igra „Hodao/la bih kilometrima“ – 10'

Cilj uvodne igre (za voditelja): *uvodenje u grupni rad, igra pridonosi dinamičnosti radionice i potiče učenike na aktivnosti kritičko razmišljanje*

Uputa:

- Grupa sjedi u krugu. Voditelj počinje igru tako da zatraži od članova grupe da zaželete nešto za što bi bili spremni hodati 7 kilometara da bi to postigli. Voditelj može početi, navodeći svoj primjer. Članovi grupe se izjašnjavaju redom, objašnjavajući zašto su upravo to odabrali, dok se ostali članovi mogu izjasniti bili i oni tako postupili. Voditelj ili suvoditelj neka sve ispiše na ploču. Voditelj ne predlaže što da odaberu kao cilj hodanja, ali potiče sve članove da se izjasne.

Raspisivanje i uvod u temu:

- O čemu je bila ova igra?
- Od svih ideja koje smo čuli, koja je bila posebno zanimljiva?
- Kako to da smo imali različite razloge?
- Povezati s različitim načinima razmišljanja, osjećanja, interpretacije i doživljavanja svijeta oko sebe: Kao što smo mi imali različite razloge za hodanje 7 kilometara, tako ljudi mogu imati i različite razloge za činjenje nekih stvari koje su nama ponekad teško razumljive. Tako ljudi imaju i neke razloge zbog kojih uzimaju sredstva ovisnosti. Znate koja sredstva ovisnosti postoje? (pitati učenike da ih nabroje i nadopuniti ako je potrebno jer se pod sredstvima ovisnosti smatraju cigarete, alkohol, tablete i sve druge lake i teške droge)

Glavna aktivnost – 25'

Uvodna rasprava:

- Pitajte učenike za razloge zbog kojih ljudi uzimaju neku drogu. Možete ih odmah svrstavati u tri skupine:
 - OSOBNI RAZLOZI (npr. osoba želi iskušati nešto novo).
 - DRUŠTVENI RAZLOZI (npr. ako ne želiš izgubiti prijatelje premda oni piju alkohol; ili kad su neke droge dostupne u trgovinama).
 - FIZIČKI RAZLOZI (npr. brže trčiš ako uzmeš određenu tabletu)
- Učenici navode razloge zbog kojih ljudi uzimaju droge iz vlastitog iskustva, iz primjera iz svoje okoline, iz medija i slično. Važno je komentirati ako neki razlog nije istinit ili ako bi ga bilo dobro provjeriti.
- Pitajte učenike i o tome što rade ljudi koji ne odluče uzimati sredstva ovisnosti, zašto tako odluče, o čemu razmišljaju?
 - Što nam može pomoći da izaberemo bolje izbore za sebe?
 - Što rade ljudi koji ne konzumiraju sredstva ovisnosti, koji su njihovi razlozi?

Rad u grupama:

Nakon navedenih razloga, zamolite učenike da u malim grupama po 4-5 učenika razmisle i napišu/nacrtaju na plakatu što se sve može dogoditi kada se odluči uzimati alkohol, cigarete droge (sredstva ovisnosti).

Svaka grupa izyještava o posljedicama/rizicima, voditelj u tablicu na ploči piše odgovore učenika. Posljedice/rizike koji proizlaze iz korištenja sredstava ovisnosti podijeliti na one koji su kratkoročni i one dugoročne tako da pitamo učenike gdje bi ih smjestili u tablici:

	kratkoročno	dugoročno
Na osobnom planu (tijelo i um)		
Na društvenom planu (odnosi s drugim ljudima)		

Rasprava:

- Što možemo zaključiti iz ovog razgovora?
- Raspravu voditi prema zaključku kako postoje razlozi zbog kojih ljudi uzimaju droge, ali često se ti očekivani pozitivni učinci ne dogode. Isto tako, postoje i neke posljedice koje pojavljuju odmah nakon konzumiranja, ali i kasnije u životu – ostavljaju trag na naše zdravlje, osjećaje, odnose s drugim ljudima...
- Može li ovaj način kada popisujemo ZA i PROTIV nekog ponašanja pomoći u donošenju odluka u vezi naših ponašanja u budućnosti? Kako će vama pomoći?

Zaključna rasprava – 10'

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili? Je li vas nešto što smo danas razgovarali iznenadilo? Što?

Je li vam se svidio ovaj način rada? Što vam se svidjelo?

Kako bi ovo što ste danas naučili i čuli moglo utjecati na vaš život i vaše odluke koje ćete u budućnosti donositi?

5. – 8. razred
Prevencija ovisnosti – radionica II.
ODOLIJEVANJE PRITISKU VRŠNJAKA - zauzimanje za sebe

Tema, cilj i ishodi učenja, trajanje, dob učenika

- Tema: prevencija ovisnosti – odolijevanje pritisku vršnjaka, asertivnost, zauzimanje za sebe
- Opći cilj sata razrednika: usvojiti i vježbati vještina zauzimanja za sebe koja pomaže odolijevanju pritisku vršnjaka
- Ishodi učenja:
 - Zauzeti se za vlastiti stav/mišljenje i argumentirati ga
 - Prepoznati odnos odolijevanja pritisku vršnjaka i pripadanja grupi vršnjaka
- 45' - 1 školski sat
- za učenike u dobi 12 – 14 godina

Potreban materijal

- priprema radionice
- Protokol 1 – Koraci vještine odolijevanje pritisku vršnjaka

Sadržaj – opis aktivnosti

Uvodna igra „DA-NE“ – 10'

Cilj uvodne igre (za voditelja): uvod u temu odolijevanja pritisku, asertivnosti, kasnije u radu se pozivamo na iskustvo iz uvodne igre

Uputa:

Članovi grupe stanu u parovima jedan nasuprot drugom. U prvom krugu jedan 2 minute govori "DA" a drugi "NE". Nakon toga zamijene uloge.

Rasprava i uvod u temu:

- Što ste naučili o sebi? Kako ste se snašli? Jeste li ustajali? Što je bilo lako/teško? Kako ste se osjećali?
- Što mislite koja je svrha ove igre? Povezati s vještina odolijevanja pritisku vršnjaka, izražavanje vlastitih stavova, asertivnosti.

Glavna aktivnost – 25'

Uvod u vještinu putem rasprave:

Voditi razgovor oko važnosti vještine odolijevanja negativnom pritisku vršnjaka kroz sljedeće točke:

- Kakav pritisak mogu imati vršnjaci? Na što nas mogu nagovarati ?
- Kako znamo da nas netko pritiše ?

- Može li pritisak biti dobar? Ako da, koja bi bila razlika između dobrog i lošeg pritiska? (Napraviti razliku između pritiska i utjecaja.)
- Razgovarati o situacijama kada su oni bili pod pritiskom i što su onda radili? (jesu li pristali, odbili, ignorirali, bili agresivni...)
- Budući da ponekad popustimo - Što dobivamo time da popustimo, a što time da odbijemo pritisak? (kad popustimo – dobili smo na odnosu s vršnjacima, a kad odbijemo negativni pritisak dugoročno dobivamo prema sebi – o tome malo pričati).
- Poučiti učenike da vještina izražavanja vlastitih stavova i zauzimanje za sebe nazivamo asertivnost – zauzeti se za sebe na primjer način. Što bi bio primjer način zauzimanja za sebe? Što je neprimjeren? Primjeren je sve ono što ne vrijeda drugu osobu i omogućava nam da zadržimo dobar odnos s osobom. Ponekad se odnosi ne zadrže, ali važno je da se mi zauzimamo za sebe na način da uvažavamo i tuđa prava i mišljenje.

Koraci vještine odolijevanja pritisku vršnjaka jesu:

1. **Pogledaj u osobu** – time pokazujemo da je slušamo
 2. **Koristi miran, ali odlučan ton glasa** – kakav bi to bio ton? Što znači miran i odlučan?
 3. **Jasno izreci da se ne želiš uključiti u nedopuštenu aktivnost** – kako bismo to mogli reći?
(Dati neke primjere i pitati učenike za primjere)
 4. **Predloži neku drugu, pozitivnu, aktivnost i daj razlog za to** – kakvu aktivnost bi mogli predložiti?
 5. **Ako je osoba uporna, ustraj u svojem “NE”** – kako se osjećamo kad puno puta kažemo ne? Kako je to kad govorimo “NE”, a ne znamo zašto ili nismo sigurni želimo li to napraviti? Kako je reći “NE” kad smo sigurni u to “NE”? (Povezati s igrom)
 6. **Zamoli osobu da ode ili ti izadi iz te situacije** – ukoliko vidimo da osoba i dalje navaljuje, najbolje je prekinuti tu situaciju tako da odemo ili zamolimo osobu da ode. Što time dobivamo?
- Podijeliti učenicima **Protokol 1**

VAŽNO RASPRAVITI !

- Stalno govoriti “NE” na negativan pritisak vršnjaka ipak će narušiti taj odnos (pripadnost toj grupi vršnjaka). Razgovarati o tome kako možemo zadržati dobre odnose, a ipak ne uključiti se u negativno ponašanje. S druge strane, kada je bolje prekinuti takve odnose?

Igranje uloga:

- Prisjetite se situacije u kojoj ste bili u jednoj ili drugoj ulozi - neka članovi grupe nabroje što više primjera iz svog života.
Kako ste se tada osjećali/ponašali?
Jeste li bili zadovoljni svojim ponašanjem?
- Potom zajednički – grupa i voditelji nabroje što više situacija u kojima se mladi ljudi mogu naći i u kojima mladi ljudi trebaju reći “NE”

- Svaki par odabere jednu situaciju, uvježba je, a zatim odigra pred grupom, po koracima.

Rasprava o igranju uloga:

- Razgovor o tome kako su konkretno izvodili korake, što su radili i što govorili? Što je bilo lako/teško? - kroz korake.

Zaključna rasprava – 10'

O čemu smo danas razgovarali?

Što ste danas novo naučili? Je li vas nešto iznenadilo?

Kako će vam to koristiti u životu? U kojim situacijama?

Što vam se svidjelo danas na radionici? Što biste željeli da je bilo drukčije?

S kojom mišlju o sebi odlazite s radionice?

Protokol 1 - Koraci vještine odolijevanja pritisku vršnjaka

1. Pogledaj u osobu.
2. Koristi miran, ali odlučan ton glasa.
3. Jasno izreci da se ne želiš uključiti u nedopuštenu aktivnost.
4. Predloži neku drugu, pozitivnu, aktivnost i daj razlog za to.
5. Ako je osoba uporna, ustraj u svojem “NE”.
6. Zamoli osobu da ode ili ti izadi iz te situacije.