



lygis

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

Alkoholio vartojimo pradžia

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

Įžanga

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

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

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

Eiga

I etapas

a) Pratimą pradėkite nuo bendros diskusijos apie alkoholį.

Siūlomi klausimai:

- Koks yra jūsų bendras požiūris į alkoholio vartojimą? (Pavyzdžiai: rizika, sveikata, priklausomybė, atsakomybė ir t. t.)
- Ar jau esate bandę gerti alkoholio? Jeigu taip, kada tai įvyko? (Pavyzdžiai: vakarėliai, konkrečios vietos ir t. t.)
- Ar jus supantiems draugams yra įprasta vartoti alkoholį?

b) Išdalykite dalyviams skirtos medžiagos 10.a punkto kopijas. Paprašykite jaunuolių individualiai apmąstyti formoje pateiktus teiginius ir atsakyti į juos. Pabrėžkite, kad visi atsakymai yra anonimiški. Taip pat galite apsvarstyti galimybę panaudoti šią formą „Karštosios kėdės“ pratimui.

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

II etapas

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

Pastabos

I etapas

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

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

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

II etapas

Papildoma informacija ir pagalbinė medžiaga, susijusi su klausimais, pateiktais dalyviams skirtos medžiagos 10.b punkte.

Jaunuoliai vartoja alkoholį:

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

Kiti jaunuolių požiūrio į alkoholio vartojimą ypatumai:

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

Alkoholis turi tiek socialinę, tiek ir kultūrinę reikšmę:

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

Alkoholio vartojimas ir amžius:

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

Tolesni veiksmai

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

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

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

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

Baigiamieji klausimai:

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

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

10.A. Alkoholio vartojimo pradžia

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

Kaip manote?

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

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

10.B. Alkoholio vartojimo pradžia

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

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

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

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

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

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

Tikras draugas?

Užsiėmimo trukmė

40–80 minučių.

Medžiaga ir pasiruošimas

Padarykite dalyviams skirtos medžiagos 11.a punkto kopijų kiekvienam dalyvaujantiui užsiėmimui.

Tikslas

Šio pratimo tikslas yra suteikti dalyviams galimybę apmąstyti, ką jie darytų įvairiose situacijose, ir taip pasiruošti ateičiai. Užsiėmimas taip pat didina įsipareigojimų kitiems suvokimą.

Darbo metodai

Skaitymas ir analizė

Grupinis pratimas

Pristatymas

Įžanga

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

Eiga

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

Pastabos

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

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

Tolesni veiksmai

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

11.A. Tikras draugas?

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

Nakvynė ne namuose

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

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

Vestuvės

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

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

Vakarėlis

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

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

Suvaldyk spaudimą

Užsiėmimo trukmė	40–80 minučių.
Medžiaga ir pasiruošimas	Padarykite pakankamai dalyviams skirtos medžiagos 12.a punkto kopijų kiekvienai nedidelei grupei.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra paskatinti dalyvius pamąstyti, kaip bendraamžių spaudimas veikia jų sprendimus dėl alkoholio vartojimo. Dalyviai apsversto, kokią reikšmę jiems patiems ir kitiems asmenims turi skirtingi pasirinkimai. Siekiama, kad dalyviai suprastų, jog toje pačioje situacijoje gali būti keli sprendimai.
Darbo metodai	Grupinis pratimas Kūrybinis rašymas „Forumo teatro“ vaidinimas

Įžanga

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

Eiga

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

f) Kiekvieną vaidinimą ir scenarijų apibendrinkite šiais klausimais:

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

g) Pratimą baikite pateikdami tokius klausimus:

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

Pastabos

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

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

Tolesni veiksmai

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

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

12.A. Suvaldyk spaudimą

Jūsų užduotis:

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

Rašydami scenarijų pasitelkite vaizduotę ir patirtį.

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

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

Toliau pateikti du scenarijų pavyzdžiai:

Vakarėlis

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

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

Klasės kelionė

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

Šventės ir alkoholis

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

Įžanga

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

Eiga

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

Pastabos

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

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

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

Tolesni veiksmai

Aptarkite šiuos ir panašius klausimus išsamiau, atlikdami pratimus:

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

13.A. Šventės ir alkoholis

Atsakykite į toliau pateiktus klausimus:

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

14.A. Teisinga ar klaidinga?

Teiginiai: teisinga ar klaidinga?

Alkoholis žmones veikia skirtingai.

Kai kurie žmonės retai jaučia pagirias arba niekada nejaučia.

Gėrimas iki apsvaigimo niekam nedaro žalos.

Žmonės yra linkę labiau rizikuoti, kai jie yra apsvaigę.

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

Teisinga ar klaidinga?

Užsiėmimo trukmė	40–60 minučių.
Medžiaga ir pasiruošimas	Garsiai perskaitykite teiginius visai grupei arba nukopijuokite dalyviams skirtos medžiagos 14.a punktą visiems grupės nariams.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra paskatinti dalyvius apgalvoti ir aptarti labiausiai paplitusius mitus apie alkoholį ir jo fizinį bei emocinį poveikį. Atliekant pratimą taip pat bus pateikta svarbių žinių šia tema.
Darbo metodai	Žodinė diskusija

Įžanga

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

Eiga

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

Pastabos

Alkoholis žmones veikia skirtingai.

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

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

Kai kurie žmonės retai arba niekuomet nejaučia pagirių.

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

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

Gėrimas iki apsvaigimo niekam nedaro žalos.

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

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

Žmonės yra linkę labiau rizikuoti, kai yra apsvaigę.

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

Tolesnis klausimas:

Nurodykite kelias rizikos, kuri kyla apsvaigus, rūšis.

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

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

Tolesni veiksmai

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

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

Socialiniai ir kultūriniai aspektai

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

Įžanga

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

Eiga

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

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

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

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

Pastabos

Teiginių pasiūlymai „Taip, ne, galbūt“ pratimui:

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

Tolesni veiksmai

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

Ką pasakytumėte?

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

Įžanga

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

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

Eiga

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

Pastabos

Pagalbinė medžiaga, kuri gali būti naudinga atliekant šį pratimą.

Jaunuoliai vartoja alkoholį:

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

Kitoks galimas jaunų žmonių požiūris į alkoholio vartojimą:

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

Paauglystės metais norima patirti susijaudinimą, riziką ir išbandyti ribas.

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

Kad priklausome tam tikrai grupei, parodome kolektyviniais veiksmais.

Alkoholis turi tiek socialinę, tiek ir kultūrinę reikšmę:

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

Alkoholio vartojimas ir amžius:

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

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

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

Jeigu apsikvailinsime, kai būsime išgėrę, visuomet galėsime tuo apkaltinti alkoholį.

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

Tolesni veiksmai

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

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

16.A. Ką pasakytumėte?

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

Darius ir Tomas

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

Ką, jūsų manymu, turėtų daryti Darius?

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

Gimtadienio vakarėlis

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

Ką, jūsų manymu, turėtų daryti Deimantė?

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

Alų geriantys vaikinai

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

Ką turėtų daryti Rūta ir Lina?

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

Jonas ir jo naujasis automobilis

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

Ką turėtų sakyti Karolis?

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

Pasirinkimas- veiksmas- pasekmė

Užsiėmimo trukmė	60 minučių.
Medžiaga ir pasiruošimas	Padarykite pakankamai dalyviams skirtos medžiagos 17.a punkto kopijų kiekvienai nedidelei grupei. Pasirūpinkite, kad dalyviai turėtų popieriaus ir rašiklių / pieštukų.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra sustiprinti jaunuolių supratimą, kad kritiškai mąstantys individai visuomet įvertina savo sprendimų riziką ir pasekmes. Pratimą aptarkite remdamiesi tokiomis sąvokomis kaip pasirinkimas, veiksmas, pasekmė.
Darbo metodai	Asmeninės nuomonės argumentavimas Grupinis pratimas

Įžanga

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

Eiga

I etapas

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

II etapas

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

Pastabos

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

Tolesni veiksmai

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

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

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

17.A. Pasirinkimas–veiksmas–pasekmė

Vakarėlis

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

Kokius pasirinkimus padarė Ignas?

Ką jis padarė, kad taip nusigėrė?

Kas, jūsų manymu, bus toliau?

18.A. Debatai

Užduotis 1 grupei:

Jūs nagrinėsite neigiamą alkoholio poveikį visuomenei ir konkrečiam individui.

Užduotis 2 grupei:

Jūs nagrinėsite teigiamą alkoholio poveikį visuomenei ir konkrečiam individui.

leškodami argumentų apsvarstykite toliau pateiktas temas:

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

Alkoholio poveikį visuomenei ir konkrečiam individui aptarkite debatuose.