



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

Sprendimų priėmimas ir aplinkiniai

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

Įžanga

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

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

Eiga

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

Pastabos

Toliau pateikta dar keletas diskusijų apie pasirinkimus / situacijas temų:

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

Tolesni veiksmai

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

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

3.A. Sprendimų priėmimas ir aplinkiniai

Užpildykite toliau pateiktą lentelę.

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

Požiūris, pagarba ir atsakomybė

Užsiėmimo trukmė

60–90 minučių.

Medžiaga ir pasiruošimas

Popierius, rašiklis / pieštukas ir projektorius.

Tikslas

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

Darbo metodai

Diskusija
Diskusija grupėmis
„Forumo teatro“ vaidinimas

Įžanga

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

Eiga

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

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

- Kokių įsipareigojimų turite pats kalbant apie alkoholį? (Pavyzdžiai: saugoti sveikatą, neprarasti kontrolės, nekvailioti, palaikyti gerus santykius su kitais ir t. t.)
 - Kokių įsipareigojimų turite tėvų atžvilgiu kalbant apie alkoholį? (Pavyzdžiai: pateisinti jų lūkesčius, nekvailioti ir t. t.)
- 4) Visi drauge aptarkite žodį „pagarba“. Pratimas „Keturi kampai“:
- Tinkami drabužiai suteikia pagarbos.
 - Žinios / įgūdžiai suteikia pagarbos.
 - Amžius suteikia pagarbos.
 - Atviras kampas...
- 5) Atlikite „Karštosios kėdės“ pratimą, remdamiesi toliau pateiktais teiginiais:
- Dėvimi garsių dizainerių drabužiai suteikia pagarbos.
 - Pagarba – tai baimės rezultatas.
 - Aš gerbiu protingus žmones.
 - Pagarba – tai galios rezultatas.
 - Labiau gerbiami asmenys, vartojantys alkoholį.
 - Pagarba yra neigiamas dalykas.
 - Aš gerbiu suaugusius žmones.
 - Gebėjimas negerti yra gerbtinas dalykas.
 - Galėjimas daug išgerti yra gerbtinas dalykas.
- 6) Padiskutuokite toliau pateiktais klausimais, kad sujungtumėte sąvokas: požiūris, pagarba ir atsakomybė.
- Kuo siejasi požiūris, atsakomybė ir pagarba?
 - Ar žmogaus požiūris gali pelnyti kitų pagarbą?
 - Pateikite pavyzdžių, kai žmonės yra gerbiami už jų požiūrį.
 - Kaip suprantate, kas yra atsakingas požiūris?
 - Pateikite atsakingo ir neatsakingo požiūrio pavyzdžių.

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

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

III žingsnis. Baigiamieji klausimai:

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

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

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

Kodėl kai kurie jaunuoliai nusprendžia nevertoti alkoholio?

Kaip užsitarnaujama pagarba?

Pastabos

Papildoma informacija apie jaunuolių alkoholio vartojimo ypatumus

Jaunuoliai vartoja alkoholį:

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

Kiti jaunų žmonių alkoholio vartojimo ypatumai

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

Paauglystės metais norima patirti susijaudinimą, riziką ir išbandyti ribas.

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

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

Alkoholis turi tiek socialinę, tiek ir kultūrinę reikšmę:

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

Alkoholio vartojimas ir amžius:

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

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

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

Apsikvailinus lengviau pasiteisinti girtumu.

Oficialūs faktai

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

Tolesni veiksmai

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

Aplinkinių spaudimas

Užsiėmimo trukmė

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

Medžiaga ir pasiruošimas

Ruoštis nereikia.

Tikslas

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

Darbo metodai

Grupinis pratimas
„Forumo teatro“ vaidinimas

Įžanga

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

Eiga

1) Bendra įžanginė diskusija:

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

2) „Apšilimo“ pratimas.

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

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

3) „Forumo teatras“:

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

Pastabos

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

Tolesni veiksmai

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

Atlikite „išdrįskite pasakyti „ne““ pratimą:

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

Tegul jaunuoliai nupiešia aplinkinių spaudimą vaizduojančių piešinių.

Draugystė

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

Įžanga

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

Eiga

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

Suskirstykite dalyvius į grupes, tegul kiekviena grupė perskaito ir aptaria dvi situacijas. Situacijos ir su jomis susiję klausimai pateikti dalyviams skirtos medžiagos 6.b punkte. Aptarkite šias situacijas visi drauge.
- Baikite užsiėmimą aptardami šiuos klausimus:**
 - Ar sužinojote ką nors naujo?
 - Kaip elgsitės ateityje įvairiose situacijose, prisimindami tai, kas buvo aptarta?
 - Kiek svarbūs yra draugai?
 - Kaip, jūsų manymu, šios dvi situacijos susijusios su draugyste?
 - Kokia jūsų atsakomybė, jeigu draugai ar bendraamžiai pasielgia netinkamai?
 - Kaip elgiatės situacijoje, kai kas nors negražiai elgiasi su jumis?
 - Kaip parodote, kad jūsų draugas jums patinka?
 - Kaip gali alkoholis paveikti draugystę?
 - Ar manote, kad jaunuoliai, nesulaukę aštuoniolikos, dažnai išgėrinėja?
 - Ar priimtina gerti alkoholį, net jeigu nesate sulaukę amžiaus, nuo kurio jį leidžiama vartoti? Pagrįskite atsakymą.
 - Ar esate bandę gerti alkoholio?

Pastabos

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

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

Tolesni veiksmai

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

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

6.A. Draugystė

Užrašykite penkias savybes, kuriomis turėtų pasižymėti geras draugas.

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

6.B. Draugystė

1 situacija

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

Padiskutuokite grupėmis:

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

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

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

Kokie yra jūsų įsipareigojimai bendraamžių atžvilgiu?

Kokių įsipareigojimų organizacijoje turi suaugusieji?

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

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

Ar esate buvę palikti draugo?

UŽRAŠAI: _____

2 situacija

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

Padiskutuokite grupėmis:

Jeigu taip nutiktų jums, kaip jaustumėtės?

Kodėl, jūsų manymu, draugas pradėjo gerti alkoholį?

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

7.A. Teigiama ir neigiama bendraamžių įtaka

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

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

2 užduotis. Atsakykite į klausimą iš toliau pateiktos situacijos.

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

Pasistenkite su kitais grupės nariais susitarti dėl vieno atsakymo.

Teigiama ir neigiama bendraamžių įtaka

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

Įžanga

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

Eiga

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

1 užduotis:

Paprašykite grupių sugalvoti tris teigiamos bendraamžių įtakos pavyzdžius.

2 užduotis:

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

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

Pastabos

Bendraamžių įtakos apibrėžimas

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

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

Teigiamos bendraamžių įtakos pavyzdžiai:

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

Neigiamos bendraamžių įtakos pavyzdžiai:

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

Tolesni veiksmai

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

Stiprinkite pasitikėjimą savimi

Užsiėmimo trukmė	40–60 minučių.
Medžiaga ir pasiruošimas	Nukopijuokite „savybių korteles“, pateiktas dalyviams skirtos medžiagos 8.a punkte, ir iškirpkite jas. Padalykite po vieną kortelių rinkinį (šešis popieriaus lapelius) kiekvienai 3–4 jaunuolių grupei. Pasirūpinkite, kad kiekvienas dalyvis turėtų rašiklių ir popieriaus.
Tikslas	Šio pratimo tikslas yra sustiprinti jaunuolių pasitikėjimą savimi ir padidinti savimonę, siekiant išmokyti gauti bendraamžių pritarimą, taip pat ir pagirti save.
Darbo metodai	Grupinis pratimas Pratimas raštu

Įžanga

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

Eiga

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

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

Pastabos

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

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

Tolesni veiksmai

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

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

8.A. Sustiprinkite pasitikėjimą savimi

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

Išdrįskite pasakyti „ne“

Užsiėmimo trukmė

30–60 minučių (priklausomai nuo dalyvių sugebėjimų).

Medžiaga ir pasiruošimas

Pasirūpinkite, kad dalyviai turėtų popieriaus ir rašiklių / pieštukų.

Tikslas

Šio pratimo tikslas yra sukurti erdvę jaunuolių mokymuisi, kaip nenusileisti bendraamžių daromam spaudimui vartoti alkoholį, ir informuoti, kas gali būti daroma siekiant išlaikyti gerą sveikatą.

Darbo metodai

Darbas poromis
Pristatymas

Įžanga

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

Eiga

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

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

Pastabos

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

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

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

Tolesni veiksmai

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

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