

Parengiamasis lygis



Vakarēlis	18
Daugumos metods	20

Vakarėlis

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

Įžanga

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

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

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

Klausimai, kurie yra nagrinėjami atliekant pratimą:

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

Pasistenkite gauti daugiau žinių apie jaunuolių gyvenimą ir jų laisvalaikį.

Eiga

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

Pastabos

Siūlomi pavyzdžiai

Geras vakarėlis

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

Blogas vakarėlis

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

Tolesni veiksmai

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

1.A. Vakarėlis

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

Jūsų užduotis yra apibūdinti sėkmingą vakarėlį ir nevykusį vakarėlį.

Pasinaudokite šiais klausimais ir parašykite atsakymus į juos.

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

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

Nevykęs vakarėlis – visiškas žlugimas.

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

Daugumos metodas

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

Įžanga

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

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

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

Eiga

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

Pastabos

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

Tolesni veiksmai

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

2.A. Daugumos metodas

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

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

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

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

- Kodėl jūs nevartojate alkoholio / Kodėl vartojate alkoholį?
- Kodėl manote, kad jūsų bendraamžiai nevartoja alkoholio / vartoja alkoholį?