

**Kurikulum za trenere/nastavnike
temeljen na programu
Imam stav – prevencija korištenja sredstava ovisnosti**



Struktura radnog dijela ljetnog kampa
temeljenog na programu Imam stav – prevencija korištenja sredstava ovisnosti

Vrijeme i mjesto održavanja kampa

2 kampa: 1 - Bosna i Hercegovina (Neum) i 2 - Crna Gora, oba na ljeto 2015.

Sudionici i voditelji

Voditelji: stručnjaci i zaposlenici udruga PROI iz Sarajeva i Preporod iz Nikšića

Sudionici: mladi/srednjoškolci iz BiH i CG koji će biti vršnjaci promotori zdravih životnih stilova u svojim školama i zajednicama (20 sudionika po kampu)

Cilj kampa

Osnažiti mlade za pružanje vršnjačke podrške u vlastitim školama/zajednicama putem širenja pozitivnih ideja, zdravih stavova te prosocijalnog ponašanja u strukturiranim aktivnostima i neformalnim druženjima s vršnjacima.

Trajanje kampa

Ukupno 5 radnih dana po 3 radna bloka dnevno: prijepodnevni u trajanju 2,5 sata (150'), poslijepodnevni u trajanju 1,5 sata (90') i večernji u trajanju 0,5 sata (30').

Sadržaj i struktura radnih blokova

	1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN	5. DAN
Prijepodne* 150'	Upoznavanje s programom i sudionicima Normativna uvjerenja	Kviz o drogama Debata o cigaretama	Asertivnost - biti dio skupine, a ostati svoj	Rješavanje problema Suočavanje sa stresom	Postavljanje ciljeva
Poslijepodne** 90'	Koja je naša uloga kao vršnjaka edukatora?	Kako informacije o drogama predstaviti vršnjacima?	Kako o vršnjačkom pritisku razgovarati s vršnjacima?	Kako pružiti podršku vršnjacima u rješavanju problema i suočavanju sa stresom?	Kako provesti rad s vršnjacima u svojoj školi/zajednici?
Navečer*** 30'	Kofer - što nosim sa sobom od današnjeg dana?	Kofer - što nosim sa sobom od današnjeg dana?	Kofer - što nosim sa sobom od današnjeg dana?	Kofer - što nosim sa sobom od današnjeg dana?	Veliki kofer - što mi je ovaj kamp donio, a ponijet ću sa sobom?

*** Prijepodnevni radni blokovi imaju strukturu:**

1. Uvodna aktivnost, vježba ili igra
2. Središnja aktivnost
3. Sažimanje i zajednički zaključak

**** Poslijepodnevni radni blokovi imaju strukturu:**

1. Što smo danas radili?
2. Kako naučeno proširiti među vršnjacima?

***** Večernji radni blokovi imaju strukturu:**

1. Dobiti od današnjeg dana za mene – osobno i kao vršnjaka koji promovira zdrave stilove života u svojoj školi i zajednici
2. Po(r)uka za kraj radnog dana

1. DAN - prijepodne Upoznavanje i Normativna uvjerenja (150')

Ciljevi radionice

- upoznavanje sudionika i voditelja
- upoznati sudionike s programom rada i Imam stav programom
- predstaviti način rada i trajanje programa
- upoznati korisnike s konceptom prevencije korištenja sredstava ovisnosti
- dogovoriti pravila rada u grupi
- nakon susreta sudionici će:
 - razumjeti da postoji potreba za kritičkim sagledavanjem dostupnih izvora informacija i društvene percepcije
 - uvidjeti razlike između vlastitih razmišljanja, društvenih mitova i stvarnih podataka
 - doći do realne procjene stupnja uzimanja droge među svojim vršnjacima

Očekivano trajanje

150 minuta (*pauze po potrebi*)

Potreban materijal za radionicu

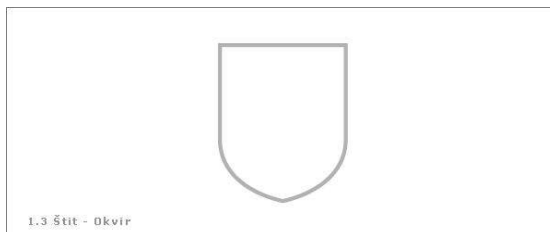
- A4 papiri
- flip chart
- flomasteri, olovke
- fascikli/mape za radne materijale (za svakog sudionika po jedna da si može skupljati materijale)
- informacije o programu Imam stav za voditelje (Prilog)
- za voditelje: ciljevi projekta, plan aktivnosti u projektu, dinamika izvođenja aktivnosti nakon kampa (informacije o projektu će pripemiti PROI i Preporod ako je potrebno)
- prazna tablica za procjenu korištenja droga - za svakog sudionika po jedna + 5 dodatnih praznih tablica (25x «Procjena korištenja droga», Prilog)
- točni podatci u obliku tablice s postocima o korištenju droga (5x «Tablica s podacima o korištenju droga», za svaku grupu po jedna, Prilog – podaci su prikazani posebno za BIH i posebno za CG)

UVOD – predstavljanje voditelja i najava plana radnih blokova kampa – 15'

- U samom uvodu u prvi susret voditelji se predstavljaju korisnicima iz uloge voditelja radnih blokova kampa (informacije o sadržaju i strukturi rada). Prema vlastitoj želji i procjeni, voditelji se mogu predstaviti i kroz ranija iskustva grupnog rada u sličnim programima i edukacijama iz ovog područja te reći što oni očekuju od sebe i sudionika na ovom kampu.
- **NAPOMENA:** *Važno je imati na umu da voditelji ujedno i modeliraju ponašanja/vještine koje će se podučavati. S tim u vezi već u početnom predstavljanju dobro je da sebe predstavite u odnosu na program i svoja profesionalna iskustva kako bi predstavili model samopredstavljanja koji će se dalje koristiti i u predstavljanju drugih sudionika.*
- U daljnjem koraku voditelji pojašnjavaju sudionicima plan rada za uvodni susret: što je cilj susreta i koje je očekivano trajanje.

PREDSTAVLJANJE SUDIONIKA – 20'

- Budući da se sudionici međusobno ne poznaju, voditelji ih početno zamole da se kratko **predstave s nekoliko informacija:** imenom, gradom/mjestom iz kojeg dolaze, koliko imaju godina i kako bi jednom rječju opisali što očekuju na ovom kampu.
- Zatim voditelji daju uputu članovima grupe da preko praznog lista papira nacrtaju grb te da ga zatim podijele na 4 polja u koja će upisivati (ili po želji ucrtavati) sljedeće: svoj najveći životni uspjeh, stvari koje dobro rade (u čemu su vješti), važne osobe u njihovom životu, svoje želje za budućnost. Ispod grba sudionici mogu napisati svoj životni moto.
Npr. oblik grba može biti ovakav (unutar oblika podijeli se na 4 polja okomitom i vodoravnom crtom):



- **NAPOMENA:** *Voditelji ne ispunjavaju grb, ali prema potrebi i vlastitoj procjeni mogu podijeliti sa sudionicima neke od navedenih stvari prilikom razgovora nakon aktivnosti.*
- Nakon ispunjavanja grba slijedi predstavljanje na razini manjih grupa (4 sudionika). Sudionici biraju hoće li se predstaviti kroz sva polja i moto ili će odabrati samo neka. Voditelji moderiraju predstavljanje u malim grupama i na kraju aktivnosti sumiraju i naglašavaju cilj aktivnosti (*predstavljanje pomoću strukturiranih pitanja o određenim aspektima njihovog života i sl*).

PREDSTAVLJANJE IMAM STAV PROGRAMA – 15'

- Prilikom predstavljanja programa vršnjačke edukacije za prevenciju ovisnosti, voditelji se koriste informacijama o programu koje se nalaze u Priručniku (Priručnik za provođenje Imam stav programa za učitelje, 3.-16. str., u Prilogu ovog materijala su ključne informacije). Važno je sudionike informirati o ciljevima cijelog projekta, ideji za pokretanje programa, ciljevima i svrsi te zamišljenim načinima rada kampa i izvan njega te trajanjem ovog programa, ali i cijelog projekta. Također, voditelji predstavljaju shemu radnih blokova i tema (prethodna tablica na početku ovog materijala), te pitaju sudionike kako im se sviđaju teme.
- **NAPOMENA:** *Voditelji prema vlastitoj procjeni osnovne informacije o programu (Prilog) mogu prema potrebi prilagoditi i isprintati na poseban komad papira i podijeliti sudionicima kao materijal koji mogu zadržati.*
- Nakon predstavljanja programa voditelji zamole sudionike da prokomentiraju ciljeve i svrhu programa: kako im se čini, što očekuju, misle li da bi to moglo biti nešto korisno, što oni mogu dati za ostvarenje ciljeva projekta i programa i sl.
- Voditelji napominju sudionicima da će tijekom programa dobivati određeni radni materijal koji mogu čuvati i skupljati za kasnije korištenje nakon što program završi. Tom prilikom sudionicima se podijele fascikli/mape u koje mogu spremati radne materijale i donositi ih na radionice.
- Sudionicima je važno napomenuti i to da će po završenom programu dobiti *Diplomu o završenoj edukaciji za vršnjaške edukatore u okviru projekta.*

DOGOVOR O PRAVILIMA RADA TIJEKOM RADA – 20'

- Voditelji potiču sudionike da razgovaraju o pravilima za koja bi htjeli da vrijede tijekom trajanja programa i radionica. Sudionici mogu predlagati pravila rada, a voditelji ih zapisuju na flip-chart papir kako bi bila vidljiva svima. Pritom i voditelji sami predlažu neka univerzalna pravila za rad u ovakvim grupama. Naglašavaju funkciju pravila za rad u grupi, a koja se odnosi na osiguravanje poticajne radne atmosfere, omogućavanje sudionicima da izraze svoje mišljenje te postizanje ciljeva programa (radna učinkovitost).

UNIVERZALNA PRAVILA ZA RAD U PSIHOEDUKATIVNIM GRUPAMA

- **Pravilo kruga** – svi sudionici, uključujući i voditelje, sjede u krugu, i na taj način svako u grupi ima istu mogućnost izražavanja, svi vide i čuju jedni druge.
- **Pravilo slušanja** – sudionici s pažnjom slušaju jedni druge te čekaju dok netko ne završi prije nego krenu govoriti.
- **Pravilo povjerljivosti** – ono što sudionici iznose tijekom radionice, treba i ostati na radionici, odnosno informacije koje se dobiju na radionicama smatraju se povjerljivima.
- **Pravilo uvažavanja drugih** – temeljno pravilo u međuljudskim odnosima koja nalaže da uvažavamo tuđa mišljenja i različitosti.
- **Pravilo aktivnog sudjelovanja** – svi sudionici aktivno sudjeluju u aktivnostima iznoseći svoja iskustva i mišljenja. Ukoliko u nekim situacijama sudionici ne žele podijeliti svoje mišljenje s grupom to se uvažava.

PAUZA (preporučeno) – 15'

NORMATIVNA UVJERENJA – JE LI ONO ŠTO ZNAM UTEMELJENO NA ČINJENICAMA? – 60'

Uvodne napomene za voditelje

- Za ovu nastavnu cjelinu nije potrebno teorijsko znanje iz statistike, ali trebate moći učenicima zorno objasniti što znači «barem jednom godišnje», «barem jednom mjesečno» i «barem jednom dnevno», najbolje koristeći se nekim primjerima iz svakodnevnog života učenika.

- Pripremite neke primjere iz medija o upotrebi droga, uključujući duhan i alkohol. Pokušajte pronaći neki nedavni novinski članak u kojem se navode podaci o uporabi droga koji su veći od stvarnih podataka. Valja imati na umu da prikaz pušenja, pijenja i drugih droga u filmovima, na slikama, u reklamama i u pjesmama kao uobičajenog ili poželjnog ponašanja također utječe na našu predodžbu o njima.

Uvodna aktivnost – 20'

- **Voditelji daju uvod u temu:** «Ova se cjelina bavi normativnim uvjerenjima, sadrži vježbu kritičkog mišljenja, te se bavi samopouzdanjem kod analize točnih podataka o drogi. Ponekad čovjek imitira neko rizično ponašanje jer vjeruje da je takvo ponašanje češće nego što zapravo jest. Drugim riječima, čovjek vjeruje da je to ponašanje norma koju prihvaća cijela skupina. Tako razmišljamo u svakodnevnom životu: želimo pripadati nekoj skupini ljudi, pa, na primjer, kupimo ružičastu odjeću jer vjerujemo da većina ljudi u toj skupini nosi ružičasto. Ipak, naša uvjerenja ne moraju uvijek biti točna. Ista se stvar dešava i s drogama. Kad imaš trinaest, četrnaest godina, želiš biti poput adolescenata koji imaju šesnaest, osamnaest godina. Znaš da nekoliko njih vikendom uzima drogu, pa zato misliš da većina adolescenata od šesnaest godina upotrebljava drogu. Zato imitiraš to ponašanje. Pitanje je čeliš li imitirati nešije ponašanje ili odlučivati o vlastitom. U ovoj ćemo se cjelini o normativnim uvjerenjima usredotočiti na tvoja uvjerenja i zapitati se odgovaraju li stvarnosti.»
- Za **uvodnu vježbu** može se izvaditi neke podatke s interneta i pokušati brzinski pitati sudionike za točne odgovore kako bi malo vježbali procjenu na nekim drugim nevezanim temama. Npr. «Pitanje: Koliko je u ovom trenutku aviona u letu? Odgovor: web-stranica FlightRadar24 prati 2400 letova u jednom trenutku.» i sl.

Središnja aktivnost – 40'

- Voditelji zamole učenike da daju primjere nekih ponašanja za koja bi im bilo zanimljivo izračunati koliko su česta. Na primjer, zanimljivo je koliko ljudi koristi javni prijevoz, a koliko putuje vlastitim autom, ali može li se izračunati koliko ljudi jede čokoladu? Ili koliko puta neka osoba pliva u moru, oceanu, jezeru ili bazenu? Dok tražite primjere spomenite razliku između 'barem jednom u životu', 'barem jednom godišnje', 'prošli mjesec' i 'svaki dan'. Također spomenite razliku između 'svih' i određenih dobnih skupina. Možete se koristiti i grafičkim prikazom neke druge vrste ponašanja: npr. kupovanja ili gledanja televizije. Dakle, učenicima

je važno objasniti da će procjena biti različita ovisno o tome za koje vrijeme promatramo (barem jednom u životu, barem jednom godišnje, prošlimjesec i svaki dan) i dob promatrane skupine (djeca, mladi, odrasli, stari). Npr. Ako se pitamo koliko ljudi vježba, onda je važno znati i učestalost – preciznije možemo procijeniti kada se pitamo koliko ljudi vježba svakodnevno, ili koliko ljudi vježba barem jednom mjesečno ili barem jednom godišnje? Brojke će se razlikovati. No, nije isto ako pogledamo mlade ili stare ljude – broj starih ljudi koji vježbaju svaki dan sigurno će se razlikovati od broja mladih ljudi koji vježbaju svaki dan.

- Voditelji pitaju sudionike što se još može tako procjenjivati? Što bi ih zanimalo procijeniti kada je u pitanju ponašanje ljudi? Bi li im bilo zanimljivo procijeniti koliko mladih koristi droge (alkohol, cigarete, marihuanu)? Hoćemo probati? ☺
- Svaki sudionik treba sam ispuniti praznu tablicu upisivanjem postotaka (Procjena korištenja droga, prazna tablica). Trebaju procijeniti koji postotak osoba od 16 godina puši cigarete, pije alkohol i puši marihuanu u raznim vremenskim razdobljima (barem jednom u životu, u zadnjih 12 mjeseci, u zadnjih 30 dana i svakodnevno).
- Voditelji daju uputu za podjelu sudionika u 5 skupina po 4 sudionika (sudionici broje od 1 do 5 i zatim voditelj daje uputu da sve jedinice čine jednu skupinu, sve dvojke drugu skupinu, sve trojke treću skupinu i tako dalje). Sudionike zamolite da usporede svoje procjene i zajedno se odluče za jednu brojku – svaka grupa će na novom primjerku prazne tablice dati zajedničku procjenu skupine.
- Sudionici ostaju u istim grupama. S cijelom grupom pogledajte točne podatke o uzimanju droga (Tablica s podacima, koji ste pripremili na ploči, papiru ili LCD projektoru). Svakoj grupi se može dati njihovu Tablicu s podacima o korištenju droga (Prilog, ESPAD FBiH, 2008 i ESPAD CG, 2011).
- Neka grupe provjere svoje procjene, voditelji pomažu usporediti podatke, a zatim se vodi rasprava pitanjima:
 - Gdje su najveće razlike?
 - Gdje ste bili najbliži stvarnim podacima?
 - Koji su mogući razlozi za krivu procjenu uzimanja alkohola, duhana ili drugih droga?
 - Navedite primjer u kojem su na vašu procjenu utjecali:
 - Prijatelji ili obitelj
 - Vijesti na Internetu, televiziji, radiju, u novinama
 - Reklame i promidžba
 - Filmovi, slike, priče, pjesme

Sažimanje i zajednički zaključak – 15'

- Voditelji sažimaju i zaključuju uz pitanja učenicima
- Neka učenici sjednu u krug, pa ih upitajte što misle o pravim podacima koje su vidjeli. Objasnite im da se često događa da mladi ljudi vjeruju da njihovi vršnjaci mnogo više uzimaju drogu nego što je to stvarno slučaj. Raspravljajte o tome što znači izraz «ono što vjerujemo određuje normu» (tj. izraz «normativno uvjerenje»): ako si uvjeren da većina ljudi sa šesnaest godina pije alkohol, pretpostavit ćeš da je to uobičajeno, što zapravo nije slučaj. Upoznajte sudionike s pojmom uvjerenja i raspravite odakle uvjerenja potječu. Završite aktivnost spominjući da do nekih svojih uvjerenja često dolazimo na temelju nečega što smo vidjeli ili čuli u medijima. Naglasite da mediji često spominju podatke koji se odnose na cijeli život, a mnogo ljudi neku drogu proba samo jednom ili nekoliko puta i onda prestanu jer nisu osjetili nikakav učinak. Mediji govore o «uzimanju droge tijekom cijelog života», što nam zapravo daje krivu predodžbu.
- **Za kraj voditelji sudionike pitaju:** Što smo jutros radili? Neka svatko kaže barem jednu stvar koju ste jutros naučili? Što vam se svidjelo? Što biste eventualno promijenili? **Napomena:** *Voditelji zapisuju povratnu informaciju sudionika u svoje papire.*

Prilog

IMAM STAV - prevencija korištenja sredstava ovisnosti - informacije za voditelje -

IMAM STAV je program prevencije korištenja sredstava ovisnosti za adolescente od 12 do 14 godina, a utemeljen je na kombinaciji dva modela: modela znanja i informiranja o drogama te modela socijalnog utjecaja. Program IMAM STAV je inovativan jer je razvijen kao rezultat suradnje sedam zemalja iz Europske unije u okviru projekta EU-Dap, a njegova je učinkovitost izmjerena u nekoliko navrata. Na čemu se temelji ovaj novi europski program prevencije?

PREVENCIJA UTEMELJENA NA DOKAZIMA

Istraživači i praktičari u području prevencije upotrebe sredstava ovisnosti nedavno su sastavili popis značajki učinkovitih školskih preventivskih programa, a to su: korištenje sveobuhvatnog modela socijalnih utjecaja, poučavanje životnih vještina, obrađivanje socijalnih normi, razvijanje učenikovog stava da ne koristi sredstva ovisnosti, i uključivanje obitelji.

Većina novijih istraživanja i stručne literature navodi da je uporaba droge za mnoge adolescente dio njihova načina života. To znači da postoji važan socijalni utjecaj da se koristi duhan, alkohol i druga sredstva ovisnosti. U novijim pristupima prevenciji koriste se edukacijski programi utemeljeni na modelu *sveobuhvatnih socijalnih utjecaja*, te se u njima upoznaju i vježbaju nova ponašanja da bi se ojačali stavovi i vještine koje pomažu adolescentima da se odupru pritiscima da uzmu drogu. Cilj je ovakvih pristupa kod adolescenata razviti vještine i kompetencije koje su im neophodne da bi se oduprli socijalnim utjecajima, te proširiti njihovo znanje o drogama i njihovim štetnim posljedicama za zdravlje. Istodobno, socijalni je utjecaj sadržan u programima i kao zaštitni čimbenik koji sprečava uporabu droge. Interaktivne metode koje se koriste u tim programima ciljaju na razvoj kompetencija koje će omogućiti stvaranje jake socijalne mreže u pristupu sredstvima ovisnosti i njihovom korištenju. Većina postojećih programa životnih vještina temelji se na sveobuhvatnom modelu socijalnih utjecaja, baš kao i program IMAM STAV.

Najraniji evaluirani preventivski programi temeljili su se na pretpostavci da će se adolescenti suzdržati od pušenja i uporabe drugih droga ako im se daju odgovarajuće informacije o njihovom štetnom djelovanju. Pokazalo se da ovakvi programi ne utječu na stavove niti na ponašanje adolescenata. Budući da su prepoznata ograničenja modela koji se temelje isključivo na informiranju, razvijene su druge strategije koje su bile sveobuhvatnije i često nisu sadržavale informacije o drogama.

Što je IMAM STAV?

IMAM STAV je program prevencije korištenja sredstava ovisnosti koji se temelji na modelu sveobuhvatnih socijalnih utjecaja. Razvijen je, proveden i evaluiran u okviru istraživanja u sedam

europskih zemalja: Belgiji, Njemačkoj, Španjolskoj, Grčkoj, Italiji, Austriji i Švedskoj. Program sadrži najveći mogući broj komponenata učinkovitih programa.

Kod razvoja programa IMAM STAV uzeti su u obzir rezultati ranijih istraživanja. Evo glavnih značajki preventivnog programa IMAM STAV:

- Program je utemeljen na modelu sveobuhvatnih socijalnih utjecaja, interaktivan je, te integrira elemente životnih vještina i normativna uvjerenja.
- Ciljna su skupina adolescenti od 12 do 14 godina, jer je to razdoblje kada bi adolescenti mogli početi eksperimentirati s drogama (posebice s pušenjem, alkoholom ili kanabisom).
- Sadržaj programa usmjeren je k smanjivanju početnog uzimanja droge i/ili k odgađanju prelaska s eksperimentalne u redovitu upotrebu sredstava ovisnosti.
- Program se sastoji od 12 cjelina koje se izvode tijekom redovne nastave. Broj cjelina temelji se na preporuci prema kojoj programi s manje od deset cjelina imaju slabiji učinak od programa s prosječno petnaest cjelina.
- Program se bavi duhanom, alkoholom, kanabisom te nekim drugim sredstvima ovisnosti.
- Prvotna je inačica programa sadržavala komponentu učenja od vršnjaka, u kojoj su odabrani učenici bili podrška u održavanju i nadgledanju aktivnosti u razredu. Ipak, ta se komponenta rijetko provodila, a kad bi i bila implementirana nije značajno utjecala na učinkovitost programa. Stoga vršnjačka komponenta nije uključena u promijenjenu inačicu programa IMAM STAV. Potencijalna uloga vršnjaka u školskim programima o uzimanju droga spominje se u mnogim pregledima stručne literature. Međutim, interakcija među vršnjacima ne svodi se samo na vršnjačke programe (u kojima educirani učenici vode aktivnosti za svoje vršnjake ili nešto mlađe učenike), nego je prisutna i u interaktivnim programima koje vode učitelji.
- Program sadrži i komponentu edukacije roditelja učenika kao podršku školskom preventivnom programu. Općenito uzevši, roditeljima nedostaju temeljna znanja o drogama, ali i samopouzdanje vezano uz vlastiti stav prema uporabi droge. Prema istraživanju EU-Dap-a nije pokazalo da roditeljska komponenta utječe na učinkovitost ponašanja učenika, uključili smo izvedbeni program roditeljskih sastanaka kao sastavni dio materijala. Oni su važan dio integriranog i strukturiranog pristupa škole zdravlju. Roditeljski sastanci koji su dodatak programu IMAM STAV bave se:
 - općim vještinama roditeljstva koje će ojačati obiteljske veze i poboljšati sposobnost roditelja da postignu koheziju, pokažu brižnost, postignu kontrolu i rješavaju sukobe
 - vještinama vezane uz droge, koje će povećati znanje roditelja o sredstvima ovisnosti te će im pomoći da djeci prenesu odgovarajuće stavove i modele ponašanja vezane uz drogu
 - vještinama koje povećavaju samopouzdanje roditelja.
- Prije provedbe programa učitelji pohađaju seminar za učitelje. Edukacija učitelja ključna je komponenta programa, čiji je cilj zajamčiti kvalitetnu primjenu metoda i kvalitetno obrađivanje sadržaja programa.

Učinci programa IMAM STAV

EU-Dap je evaluiran putem randomizirane kontrolirane studije provedene od rujna 2004. do svibnja 2006. godine. Ciljna grupa intervencijskog programa IMAM STAV bila je slučajno odabrana skupina učenika od 12 do 14 godina, a mjerila se učinkovitost temeljnog programa od 12 lekcija u usporedbi s kontrolnim uvjetima. Evaluiran je i učinak roditeljske ili vršnjačke komponente.

Nakon godine dana evaluacija je pokazala učinkovitost koja je bila u skladu s najboljom praksom kod preventivnih programa. U usporedbi s učenicima koji su pohađali samo redovni školski program, kod učenika koji su sudjelovali i u preventivnom programu IMAM STAV javila se 30% manja vjerojatnost da su svakodnevno pušili cigarete, da su se ikad napili, te 23% manja vjerojatnost da su u posljednjih mjesec dana uzeli kanabis. Nisu pronađeni dodatni učinci roditeljske ni vršnjačke komponente.

Program IMAM STAV kao dio školske politike prevencije ovisnosti

Škole su pravo mjesto za prevenciju uporabe alkohola, ilegalnih droga i duhana. Prvo, u školi se svake godine najsustavnije i najučinkovitije može obuhvatiti značajan broj učenika. Drugo, u školi se preventivski naponi mogu usmjeriti na mlađe adolescente koji još nisu oblikovali svoja uvjerenja o pušenju. Treće, i redovni školski programi mogu se koristiti kao dio preventivnog pristupa, pa je tako primjerice pozitivno školsko okruženje zaštitni čimbenik protiv uzimanja sredstava ovisnosti.

Program IMAM STAV može biti dio školske politike prevencije ovisnosti. Program bi trebao biti u skladu s drugim intervencijama te bi se trebao uklapati u opću politiku škole. U nekim će slučajevima IMAM STAV biti prvi korak koji škola poduzima k prevenciji ovisnosti. U tom slučaju škola bi trebala izgraditi sustavan stav prema drogi, koji bi trebao uključivati sljedeće elemente:

- Viziju prevencije: objašnjenje razloga prevencije korištenja sredstava ovisnosti.
- Pravila vezana uz korištenje sredstava ovisnosti od strane učenika, zaposlenika ili posjetitelja škole na području škole, u školskim vozilima i na školskim priredbama koje se održavaju izvan škole.
- Zabrane reklamiranja alkohola, lijekova i duhana na području škole, na školskim priredbama i u školskim publikacijama.
- Obaveza da svim učenicima ponudi mogućnost usvajanja znanja i vještina koje će im omogućiti izbjegavanje uporabe sredstava ovisnosti.
- Odredbe koje će omogućiti svim učenicima i svim zaposlenicima škole pristup programima koji će im pomoći da prestanu upotrebljavati alkohol, pušiti ili druga sredstva ovisnosti.
- Postupke za obavještanje učenika, svih zaposlenika škola, roditelja ili obitelji, posjetitelja i zajednice o školskoj politici, te nadzor pridržavanja navedene politike.

ŽIVOTNE VJEŠTINE VEZANE UZ PREVENCIJU KORIŠTENJA SREDSTAVA OVISNOSTI

Sviranje klavira je vještina, baš kao što su i drvodjelstvo i slikanje. Ali postoje i vještine koje su vezane uz društvene odnose ili ponašanje: primjerice način na koji ostvarujemo kontakt s nepoznatom

osobom ili vještina aktivnog slušanja. Riječ je o društvenim, emocionalnim ili osobnim vještinama koje se mogu razvijati putem programa sveobuhvatnih socijalnih utjecaja. Ovdje ćemo se baviti interpersonalnim i intrapersonalnim vještinama. U literaturi, a sve više i u kontekstu škole, ove se vještine nazivaju životnim vještinama.

Životne su vještine sposobnost razumijevanja i poštivanja drugih i stvaranje pozitivnih odnosa s obitelji i prijateljima, umijeće slušanja i učinkovite komunikacije, davanje povjerenja drugima i preuzimanje odgovornosti. Odredimo li životne vještine na ovaj način, to povlači da se one razlikuju u različitim kulturama i okolnostima. Ipak, u literaturi se navodi da postoji temeljni skup vještina, pa upravo te vještine čine jezgru programa promidžbe zdravlja i dobrobiti djece i adolescenata. Budući da je IMAM STAV utemeljen na modelu socijalnih utjecaja, u program smo uklopili sve ove vještine te im dodali i normativna uvjerenja.

Kritičko mišljenje

Sposobnost analize informacija i iskustava na objektivan način. Kritičko mišljenje može pridonijeti zdravlju jer nam pomaže prepoznati čimbenike koji utječu na stavove i ponašanja, kao što su vrijednosti, pritisak vršnjaka i medija.

Donošenje odluka

Ova nam vještina omogućuje konstruktivan odnos prema našim životnim odlukama. Donošenje odluka znači mladi ljudi aktivno donose odluke o zdravom ponašanju tako da procjenjuju različite mogućnosti i posljedice različitih odluka.

Rješavanje problema

Sposobnost konstruktivnog rješavanja problema u našem životu. Važni neriješeni problemi mogu izazvati psihički stres i uzrokovati popratne fizičke smetnje.

Kreativno mišljenje

Kreativno mišljenje pridonosi donošenju odluka i rješavanju problema, jer omogućuje pojedincu da promišlja različita rješenja i posljedice svojeg djelovanja. Kreativno mišljenje pomaže nam sagledati stvari izvan granica izravnog iskustva. Čak i kad ne postoji problem ili nema potrebe za donošenjem odluke, kreativno mišljenje može nam pomoći da budemo fleksibilni u svojim reakcijama na zahtjeve svakodnevnog života.

Učinkovita komunikacija

Riječ je o sposobnosti verbalnog i neverbalnog izražavanja u skladu s kulturom i situacijom. Dakle, riječ je o sposobnosti izražavanja izbora, želja, ali i potreba i strahova. Može se odnositi i na sposobnost traženja savjeta i pomoći u trenucima kad je ona potrebna.

Međuljudski odnosi

Riječ je o kompetencijama koje omogućavaju pozitivne odnose s drugima. Sposobnost stvaranja i održavanja prijateljstava može biti od velike važnosti za našu duševnu i društvenu dobrobit. Održavanje dobrih odnosa s ljudima važno je radi dobivanja socijalne podrške. Sposobnost konstruktivnog raskidanja veza također je dio intrapersonalnih vještina.

Svijest o sebi

Poznavanje sebe, vlastitog karaktera, vlastitih snaga i slabosti, stvari koje se voli i ne voli. Razvoj svijesti o sebi može nam pomoći prepoznati kada smo pod stresom ili kad osjećamo pritisak. Često je to i preduvjet učinkovite komunikacije i interpersonalnih odnosa, kao i preduvjet za razvoj empatije.

Empatija

Sposobnost zamišljanja što druga osoba osjeća u nekoj nama nepoznatoj situaciji. Empatija nam može pomoći razumjeti i prihvatiti druge koji su jako različiti od nas samih, može nam pomoći poboljšati društvene interakcije i potaknuti zaštitničko ponašanje prema ljudima kojima je potrebna skrb, pomoć ili tolerancija.

Suočavanje s osjećajima

Prepoznavanje osjećaja kod sebe i drugih, svijest o tome kako osjećaji utječu na ponašanje i sposobnost izabiranja odgovarajućeg načina ponašanja. Intenzivni osjećaji poput ljutnje ili tuge mogu nepovoljno utjecati na naše zdravlje ako se njima ne suočimo na odgovarajući način. Suočavanje sa stresom odnosi se na prepoznavanje izvora stresa u našem životu, prepoznavanje njihovog utjecaja na nas i djelovanje putem kojeg kontroliramo razinu stresa. Svojim djelovanjem možemo umanjiti izvore stresa (primjerice ako promijenimo fizičko okruženje ili način života), ali i možemo naučiti kako se opustiti tako da napetosti izazvane neizbježnim stresom ne dovode do zdravstvenih problema.

Normativna uvjerenja

Proces u kojem nečija uvjerenja postaju norma koja je temelj za to kako se ta osoba ponaša. Ako je uvjerenje utemeljeno na krivim informacijama ili na krivoj interpretaciji, norma koja nastaje nije odgovarajuća. Uvjerenja mladih ljudi o ponašanju starijih adolescenata obično su pretjerana (npr. gotovo svi šesnaestogodišnjaci puše travu). Takvo uvjerenje postaje njihovom normom i utječe na njihovo ponašanje. Dakle, riječ je o normativnom obrazovanju: ispravljanju normativnih očekivanja i pokušavanju stvaranja ili jačanja konzervativnih uvjerenja vezanih uz učestalost i prihvatljivost korištenja sredstava ovisnosti.

SAVJETI I NAPOMENE ZA UČITELJE/VODITELJE

Uspjeh rada po programu IMAM STAV uvelike ovisi o načinu na koji će učenici međusobno razmjenjivati svoje zamisli i osjećaje. To je njihov doprinos i njihova odgovornost. Vaša je uloga u tom procesu povećati pozitivnu suradnju i interakciju među djevojčicama i dječacima u razredu. Program sadrži mnogo dinamičnih aktivnosti za rad u parovima ili grupni rad. Tijekom 12 nastavnih sati učenici će razviti i vještine raspravljanja i razmjene mišljenja u većoj skupini. Evo nekih napomena i savjeta za takve rasprave.

Krug za raspravu

Ako učenike smjestite bliže jedne drugima u manji krug, slobodnije će govoriti, pažljivije slušati, osjećati bolju povezanost s drugima i osjećati manje međusobnog rivalstva. Pripremite učionicu tako da učenici mogu sjediti u krugu. Između učenika ne smije biti stolova. Najbolje je koristiti stolice na kojima učenici obično sjede. Možete koristiti i neke manje stolice te od njih napraviti krug u slobodnom dijelu učionice. I vi trebate sjesti u krug, a kad prvi puta koristite ovu aktivnost trebate objasniti zašto koristite takav raspored sjedenja.

Slušajte jedni druge

Krug nam dopušta da se bolje vidimo i da slušamo jedni druge. Izabrali ste takav način sjedenja jer smatrate da učenici mogu učiti i jedni od drugih, a ne samo od vas kao učitelja.

Uvažavanje

Učenici koji su sudjelovali u raspravi čak i samo s nekoliko riječi ohrabrit će se i dobiti samopouzdanje da kasnije opet sudjeluju u raspravi. Među učenicima će porasti osjećaj solidarnosti ako primijete da uvažavanje onoga što drugi imaju za reći može potaknuti pozitivne osjećaje.

Postavljanje pitanja

Postavljanjem pitanja o tome što je neki učenik rekao, bilo ponavljanjem ili parafrazom, djeca mogu provjeriti i razjasniti jesu li razumjela što taj učenik želi reći. To je važno u raspravi u krugu, a još je važnije u manjim grupnim aktivnostima.

Pridružite se raspravi

I vi se trebate pridružiti raspravi i na taj ćete način dati primjer, potaknuti aktivno sudjelovanje, pohvaliti djecu i pokazati da ne tražite od njih da čine nešto što sami ne volite raditi.

Učenici koji šute

Učenici koji šute ponekad i ne trebaju ništa reći jer uče slušanjem isto koliko i njihovi kolege razgovorom. Druga djeca koja ne govore željela bi sudjelovati, ali su sramežljiva. Jedna tehnika koja omogućuje uključivanje sramežljivih učenika koji ne sudjeluju u raspravi jest da tiho šapnu ono što misle učeniku koji sjedi pokraj njih. Zatim taj učenik naglas kaže što mu je susjed rekao.

Tišina

Stanka u razgovoru ne znači da je proces učenja prestao. Vaši učenici razmišljaju. Mnoga su pitanja dosta teška. I vi biste o tome trebali razmisliti. Čekanje desetak sekundi nije na odmet. Stanku možete učiniti manje neugodnom tako da kažete «Sada ćemo svi malo o tome razmisliti» ili da jasno svojim izrazom lica i tijelom pokažete da razmišljate.

Pravo da se ne kaže ništa

Ako učenike pitate za osobna iskustva, razmišljanja ili osjećaje morate im dati pravo da ih odbiju podijeliti s razredom, tj. da ne kažu ništa. Ne trebaju reći povjerljive stvari ili nešto što bi ih moglo dovesti u neugodan položaj. Učenik mora sam odlučiti hoće li nešto reći ili ne, ali vi kao učitelj imate velik utjecaj na tu odluku zbog načina na koji ćete postavljati pitanja. Učenicima možete dati priliku da odbiju nešto reći bez da se razotkriju pred drugima.

Izbjegnite ruganje

Ako je neki učenik izvrgnut podsmijehu, bilo izrijeком ili potajice, on će se sasvim sigurno osjećati poniženo i frustrirano. Svaki će učitelj, dakako, zabraniti učenicima da se drugima smiju u lice. Ipak, pravila igre kod mlađih adolescenata nešto su složenija, kao što to i sami zasigurno znate. Kad primijetite da je došlo do ruganja i ismijavanja koje se događa iza leđa nekom učeniku, morate jasno reći što ste čuli ili vidjeli. U takvim prilikama vaša uloga pruža skupini jamstvo sigurnosti da upravo ta skupina može poslužiti kao sigurno mjesto za iskušavanje socijalnih i osobnih vještina.

Uključivanje obitelji

Razgovor kod kuće sasvim sigurno nije dovoljan da premosti jaz između vještina naučenih u školi i učenikove obiteljske okoline. To ponekad čak može dovesti i do neželjenih posljedica. Da bi se izbjegle ove nepoželjne posljedice preporučamo da roditelje redovno izvještavate o tijeku programa.

Vrijednosti

Kao učitelj trebali biste čiste savjesti odgovarati na pitanja o vrijednostima. Djeca žele znati koje je vaše mišljenje. Ali trebate im dopustiti i da sami razmišljaju. Analizirajući ponašanja drugih, djeca uče što je dobro, a što loše.

Potaknite raspravu

Pokušajte postavljati pitanja koja će potaknuti raspravu i pokušajte pomoći svim učenicima da sudjeluju u njoj. Upamtite da u ovom programu često nije cilj pronaći točne odgovore, nego dobiti mogućnost da se nauči kako nešto sagledati iz perspektive druge osobe.

Motivirajte učenike i potičite ih da sudjeluju

Vaš će entuzijizam biti presudni poticaj koji će motivirati učenike na aktivno sudjelovanje u radu. Morate se i psihički pripremiti za aktivnosti i znati kojim ćete riječima ili kretnjama potaknuti učenike da sudjeluju.

Procjena korištenja droga

U tablicu upiši postotke mladih od 16 godina koji govore koliko mladih puši cigarete, pije alkohol i puši marihuanu u navedenim vremenskim okvirima:

	barem jednom u životu	u zadnjih 12 mjeseci	u zadnjih 30 dana	svakodnevno
pušilo cigarete				
pilo alkohol				
pušilo marihuanu				

Tablica s podacima o korištenju droga - BIH

Podaci: ESPAD FBIH, 2008

Uzorak: 2973 učenika u dobi od 16 godina

Postotak mladih u dobi od 16 godina je u navedenim vremenskim razdobljima činilo sljedeće (pušilo cigarete, pilo alkohol i pušilo marihuanu):

	barem jednom u životu	u zadnjih 12 mjeseci	u zadnjih 30 dana	svakodnevno
pušilo cigarete	65,4%	/	/	24,5%
pilo alkohol	79,1%	65,8%	48,4%	/
pušilo marihuanu	14,6%	10,9%	6,1%	/

Tablica s podacima o korištenju droga - CG

Podaci: ESPAD CG, 2011

Uzorak: 4054 učenika u dobi od 16 godina

Postotak mladih u dobi od 16 godina je u navedenim vremenskim razdobljima činilo sljedeće (pušilo cigarete, pilo alkohol i pušilo marihuanu):

	barem jednom u životu	u zadnjih 12 mjeseci	u zadnjih 30 dana	svakodnevno
pušilo cigarete	32%	/	12%	8%
pilo alkohol	77%	61%	38%	/
pušilo marihuanu	5%	/	/	/

1. DAN - poslijepodne

Koja je naša uloga kao vršnjaka edukatora? (90')

Potreban materijal

- za Voćnu salatu: izrezani papirići sa slikama/natpisom 5 vrsta raznog voća, svako voće nalazi se na 4 zasebna papirića (ukupno ima 20 papirića s 5 različitih vrsta voća)
- kutija/vrećica za izvlačenje papirića
- flip-chart papiri (za plakate)
- markeri/flomasteri/bojice/olovke
- materijal o ulozi vršnjaka edukatora u projektu (Prilog «Vršnjačka podrška/potpora» + PROI i Preporod pripremaju materijal ako je potreban)

Koja uloga je vršnjaka edukatora? – 20'

- Voditelji predstavljaju detaljnije ideju vršnjaka edukatora kako je zamišljeno u projektu (PROI i Preporod pripremaju materijal ako je potreban)
- Vodi se rasprava pitanjima: *Kako zamišljate svoju ulogu kao vršnjaka edukatora? Što mislite da možete prenijeti vršnjacima? Što su vaše snage za taj posao? S kojim izazovima biste se mogli susresti u ovom poslu? Kako ih prevladati?*
- **Napomena:** *Važno je da voditelji vode raspravu u smjeru definiranja uloge vršnjaka edukatora, osvještavanja snaga za tu ulogu i eventualnih prepreka/izazova za obavljanje te uloge – važno je da se dođe do zaključka što je to s čim se osjećaju dobro, za što bi bili spremni kada su u pitanju njihovi vršnjaci. Voditi u smjeru cilja «Osnažiti mlade za pružanje vršnjačke podrške u vlastitim školama/zajednicama putem širenja pozitivnih ideja, zdravih stavova te prosocijalnog ponašanja u strukturiranim aktivnostima i neformalnim druženjima s vršnjacima.»*

Što smo danas radili? Kako naučeno proširiti među vršnjacima? – 70'

- U velikoj skupini metodom oluje mozgova (tzv. *brainstorming*) sudionici navode što su danas u prijedpodnevnom radnom bloku naučili, a voditelji pišu na flip-chart. Vodi se rasprava

pitanjima: *Što je za vas jutros bilo novo? Je li vas nešto iznenadilo? Što ste do sada o tome znali? Čine li vam se informacije koje ste dobili važnima?*

- Voditelji pišu na flip-chart i grupiraju ključne teme oko kojih se sudionici slažu da su važne. Kasnije će se natim temama raditi u manjim skupinama. Bilo bi dobro izdvojiti 2-4 važne teme koje se žele prenijeti vršnjacima.
- Podjela sudionika u skupine u okviru igre **Voćna salata**. Uputa: U kutiji/vrećici nalazi se 20 zamotanih papirića s natpisom/slokom jednog voća. Svaki sudionik će izvući jedan papirić i zadatak im je složiti 4 voćne salate (4 skupine) tako da u svakoj voćnoj salati bude 5 vrsta voća (isti papirić ne smije se ponavljati u istoj skupini). Na taj način bit će formirane 4 skupine po pet sudionika u kojima će se raditi ovo poslijepodne.
- Svaka skupina dobije jednu temu koja je izgenerirana u *brainstormingu* u prethodnoj aktivnosti prije Voćne salate. Ako je tema manje nego skupina, više skupina može dobiti istu temu – ideje će se sigurno razlikovati 😊. Mala radna skupina osmišljava načine prenošenja sadržaja vršnjacima putem (1) organiziranih aktivnosti i (2) neformalnih druženja. Svaka skupina svoje ideje prikaže na plakatu.
- Svaka skupina predstavi svoje ideje u velikoj skupini po principu galerija plakata. Svi plakati se izvjesu na zidu i svaka skupina predstavi svoje ideje. Voditelji moderiraju predstavljanje.
- Zaključno, voditelji moderiraju raspravu u smjeru izbora najpogodnijih aktivnosti za sve.

1. DAN - navečer

Kofer - što nosim sa sobom od današnjeg dana? (30')

NAPOMENA: Ovaj dio (svakodnevni Kofer u trajanju od 30 minuta) može biti i sastavni dio poslijepodnevnog radnog dijela ukoliko se poslijepodnevni dio odvija neposredno prije večere. Moguće je Kofer odraditi i nakon večere. Na voditeljima je da odluče u odnosu na potrebe i želje sudionika kada će se raditi. Važno je da to bude više neformalna aktivnost, u ugodnom i laganom tonu.

Potreban materijal

- flip-chart

Dobiti od današnjeg dana za mene – osobno i kao vršnjaka koji promovira zdrave stilove života u svojoj školi i zajednici – 20'

- Voditelji upitaju sudionike što su danas od cijelog dana dobili na sljedećem:
 - **Osobnom planu** (primjerice: koja znanja i vještine, kakvo im je bilo druženje s vršnjacima, što su naučili o sebi, drugima i svijetu oko sebe, jesu li nešto osvjestili, što su potvrdili ili saznali nešto što nije u skladu s njihovim dosadašnjim razmišljanjima i sl.)
 - **Kao vršnjak edukator** (primjerice: koje jake strane za tu ulogu imaju, na čemu još trebaju raditi i sl.)

- Sudionici pišu za sebe i dijele u manjim skupinama te skupine izvještavaju u velikoj skupini.

Napomena: Ovisno o vremenu i raspoloženju sudionika mogu se izvesti i sljedeće opcije:

Opcija 2 - sudionici samo pišu za sebe i čuvaju u fasciklima/mapama; Opcija 3 – sudionici razgovaraju u parovima i samo ako žele podijele s velikom skupinom.

Po(r)uka za kraj radnog dana – 10'

- Sudionici u dvije velike skupine osmisle **PO(R)UKU za kraj dana** koja se zapiše na flip-chart i najbolje opisuje taj dan. To može biti i radni naziv aktivnosti koje će sudionici na ovim temama raditi sa svojim vršnjacima u svojim zajednicama.

Prilog
Vršnjačka podrška/potpورا
- materijal za voditelje -

***Napomena:** Ovaj tekst izrađen je za potrebe organiziranja vršnjaške potpore osobama s invaliditetom u sustavu visokog obrazovanja. Potrebno ga je možda prilagoditi ili u okviru «PROI i Preporod» projekta postoje korisni materijali o vršnjaškoj potpori.*

Vršnjačka potpora je krovni naziv za različite aktivnosti na kontinuumu od konzultacijskih aktivnosti gdje mladi ljudi „osiguravaju kvalitetu“, aktivnosti koje vode odrasli pa do aktivnosti u kojima zajednički rade mladi i odrasli, uključujući i rješavanje problema. Vršnjačka potpora se temelji na potencijalima koje prijatelji međusobno spontano dijele i može se odvijati gdje god, u bilo kojoj organizaciji i u bilo kojoj dobnoj skupini. Tako se sustavi vršnjačke potpore organiziraju i postoje za djecu, adolescente, mlade odrasle ljude i starije građane.

Vršnjačka potpora obuhvaća različite oblike aktivnosti kao što su vršnjačko slušanje, vršnjačka medijacija i vršnjačka edukacija. Također, ovaj pojam uključuje i spektar aktivnosti koje za cilj imaju dobrobit vršnjaka, kao na primjer konzultacije, zastupanje, predstavljanje na forumima mladih, fakultetima, u školskim vijećima, udruženjima lokalnih zajednica i slično. Iz opisanih iskustava dobre prakse vidljivo je da je vršnjačka potpora najrazvijenija u dobnim skupinama školske djece, dok je manje opisana u skupinama mladih uključenih u više i visoko obrazovanje te u udruženjima povezanim sa sustavom skrbi za djecu i mlade.

Vršnjačka potpora:

- se temelji na prirodnoj želji i volji ljudi – to je volonterska aktivnost,
- se odvija između ljudi sličnih uloga ili nekih značajki te slične dobi,
- je izvor pozitivnih dobiti u školama, skupinama mladih, na fakultetima i radnim mjestima,
- omogućava stjecanje životnih vještina i podržava socijalno-emocionalni razvoj svih koji sudjeluju.

Vršnjačka potpora omogućava razvoj osobnih i socijalnih vještina i osobi koja ju pruža i osobi koja je korisnik. Prije svega to su komunikacijske vještine, jačanje samopoštovanja, pregovaranje, zauzimanje za sebe, traženje i pružanje pomoći i mnoge druge socijalno-emocionalne vještine koje vršnjacima omogućavaju stvaranje i održavanje kvalitetnih odnosa s ljudima iz njihove okoline. Isto tako, omogućava im iskustvo različitih uloga i odgovornosti putem kojih će lakše učiti timski rad i vještine vođenja.

Mnoga istraživanja pokazuju da vršnjačka potpora ima pozitivne učinke na socijalno-emocionalni i akademski život mladih (Cowie i sur., 2002; prema National Children's Bureau, 2004):

- vršnjačka potpora doprinosi boljem akademskom uspjehu,
- vršnjačkom potporom promiče se inkluzija, npr. promicanje prijateljstva mladih sa i bez invaliditeta,

- vršnjačka potpora postiže mjerljive rezultate - oni koji primaju potporu i oni koji ju pružaju često pokazuju unapređenje ponašanja i akademskog uspjeha te povećanje sudjelovanja na nastavi,
- vršnjačka potpora omogućava bolje ozračje u školi i na fakultetu što posredno utječe na poboljšanje odnosa između nastavnog i nenastavnog osoblja te učenika/studenata,
- vršnjačka potpora podiže razinu svjesnosti o problemima mladih u području emocionalnog razvoja, vršnjačkih i obiteljskih odnosa te tolerancije i multikulturalnosti.

Kako bi vršnjačka potpora zaista imala pozitivne rezultate kakve mnoga istraživanja dokazuju važno je provoditi ju prema određenim standardima. Prije svega to je edukacija vršnjaka pomagača uz trajnu superviziju. Edukacija vršnjaka pomagača omogućava vršnjacima pomagačima istražiti i unaprijediti vlastite socijalno-emocionalne vještine kako bi bili što je moguće bolje opremljeni za pružanje vršnjačke potpore i omogućili na taj način razvoj tih istih vještina korisnicima vršnjačke potpore. U edukacijama se tako najčešće pokrivaju teme vršnjačke potpore općenito, pitanja povjerljivosti i etička pitanja, postavljanje jasnih ciljeva, granica i temeljnih pravila u odnosu vršnjačke potpore, zatim zauzimanje za sebe, empatija, nošenje sa stresom, akademske vještine i sve drugo što doprinosi aktivnom, odgovornom i kvalitetnom funkcioniranju u sustavu vršnjačke potpore.

I na kraju je važno napomenuti kako postoji razlika između „pružanja pomoći“ i „pružanja potpore“: Pomagati znači raditi nešto za nekoga na način da se dijelom nešto učini umjesto onoga kome se pomaže. Pružati potporu, s druge strane, znači raditi nešto za nekoga na način koji će omogućiti da osoba kojoj se pruža potpora samostalno odrađuje zadatke koji su pred njom. Pružajući potporu studentima s invaliditetom moguće je osigurati potpun razvoj njihovih potencijala kroz visoko obrazovanje s najvišim standardima i kvalitetom, na što svaki student s invaliditetom ima potpuno pravo.

2. DAN - prijepodne

Debata o cigaretama i kviz o drogama (150')

Ciljevi radionice

- naučiti o posljedicama i rizicima uzimanja sredstava ovisnosti pušenja
- naučiti da očekivani učinci ne odgovaraju pravim učincima
- naučiti da nam je ono što percipiramo kao kratkoročne pogodnosti često važnije od dugoročnih štetnih posljedica za zdravlje
- raspraviti zašto ljudi puše čak i kad znaju za štetne posljedice za zdravlje
- nakon susreta sudionici će moći:
 - kritički sagledati dostupne informacije o različitim sredstvima ovisnosti

Očekivano trajanje

150 minuta (*pauze po potrebi*)

Potreban materijal za radionicu

- flip chart
- papirići u različitim bojama (3 boje) za podjelu u 3 skupine
- šešir ili kutija ili vrećica iz koje će se papirići izvlačiti
- kartice s jednostavnim matematičkim zadacima; sudionici koji imaju isti rezultat čine par (primjerice 12-8 i 100:25 su jedan par, 98+46 i 12x12 su drugi par, 40-8 i 4x8 su treći par....); kartice pripremite u dvije boje tako da jedan par s istim rezultatom automatski ima istu boju – tako da imate 5 crvenih parova i 5 plavih parova
- kartice za kviz
- Prilog: Informacije o sredstvima ovisnosti
- Prilog: Informacije za kviz
- Prilog: Duhanska industrija lažira podatke

Uvodne napomene za voditelje

- U ovoj se cjelini daju informacije o sredstvima ovisnosti i njezinim učincima. Valja biti svjestan da se kod davanja informacija javljaju neke poteškoće i eventualne štetne posljedice, kao što je izazivanje znatiželje. Prvo, dugoročne štetne posljedice po zdravlje pa čak i smrt mladima nisu jako uvjerljivi i dojmivi argumenti protiv korištenja sredstava ovisnosti. Zato preporučamo da se usredotočite na kratkoročne i socijalne aspekte. Drugo, važno je imati na

umu da adolescenti ne počinju uzimati sredstva ovisnosti zbog nedostatka informacija nego zbog društvenih uvjerenja: zato što misle da je uzimati drogu normalno i neophodno da budu prihvaćeni ili zato što misle da je uporaba droge na neki način buntovničko ponašanje.

Kad se adolescente informira o sredstvima ovisnosti i njihovoj uporabi, valja paziti da se ne upadne u jednu od dviju zamki. Prva zamka: ako prenasglasimo moguće opasnosti od uzimanja nekih sredstava ovisnosti (npr. kanabisa) u tolikoj mjeri da su opasnosti koje opisujemo u suprotnosti s onim što učenik sam percipira, učenici će prestati vjerovati svim drugim informacijama o rizicima. Učenik sam percipira, primjerice, učinak kanabisa na ljude koje pozna. Druga zamka: ako prenasglasimo učinke sredstava ovisnosti ili navedemo prevelik broj ljudi koji su ih ikad u životu uzimali, učenici će misliti da su sredstva ovisnosti cool i raširena.

Informiranje o sredstvima ovisnosti nije samo intelektualni proces, nego je povezan i sa socijalnim utjecajem. Od ključne je važnosti prenijeti poruku da uzimanje sredstava ovisnosti nije niti buntovničko ponašanje niti da je uzbudljivo; što pogotovo treba naglasiti za upotrebu kanabisa. Zato se valja usredotočiti na socijalne aspekte, te biti pažljiv kod spominjanja zdravstvene perspektive. Socijalni su aspekti: nije cool, nije nužno zanimljivo, nije normalno, nije alternativno, nije atraktivno. Zdravstvena je perspektiva: smrt, problemi sa zdravljem, otrovnost, ovisnost. Stoga se neke informacije iznesene u programu ne tiču zdravlja nego se bave drogom kao pomodarstvom.

Alkohol i cigarete nisu jedina sredstva ovisnosti koja su dostupna dobnoj skupini s kojom radite. Ilegalne droge poput marihuane, ecstasyja i kokaina sve više prodiru u svijet mladih od njihove dvanaeste godine do kasnije adolescencije. Lijekovi poput tableta za spavanje ili stimulansa i dopinga također su sredstva ovisnosti. Nije moguće dati točne informacije o svakoj od ovih tvari. Ali učenici moraju naučiti kako se nositi s informacijama o drogi.

Izrazito pazite na to da se, ako ste pušač, vaše osobno mišljenje ne miješa s jasnom porukom da se ne puši koju promiče program.

- **Napomena:** *pripremite se tako da ćete pročitati Prilog 1. Informacije o sredstvima ovisnosti koje će vam pomoći pri održavanju ove radionice. Prilog 1. ćete, nakon prijepodnevnice radionice dati i sudionicima radionice kako bi se mogli pripremiti za poslijepodnevnu aktivnost Kako informacije o drogama predstaviti vršnjacima?*

Uvodna aktivnost – 30'

Argumenti za i protiv

- Cilj aktivnosti: zajedno s grupom odrediti razloge zbog kojih ljudi puše cigarete premda znaju za njihov štetni utjecaj na zdravlje. Koje prednosti pušenja pušači vide?
- Na velikom listu papira napišite naslov „Što pušači očekuju od pušenja?“ . Metodom oluje ideja zapišite što više razloga kojih se sudionici mogu sjetiti zašto ljudi puše. Možete dati primjer društvenih, fizičkih i osobnih razloga koji utječu na pušenje (Društveni – mislim da mi i prijatelji puše, fizički – osjećam se manje napeto, osobni – sviđa mi se okus.)
- Na drugom velikom papiru napišite naslov Posljedice pušenja“. Metodom oluje ideja zapišite što više posljedica pušenja kojih se sudionici mogu sjetiti. Kada se iscrpe prijedlozi neka sudionici podijele posljedice pušenja duhana na dugoročne i kratkoročne.
- Raspravite važnost ove podjele:
 - Jesu li kratkoročne i dugoročne posljedice uravnotežene ili među njima postoji neravnoteža?
 - Što se iz toga može naučiti?
 - Koje posljedice smatraš važnijima: kratkoročne ili dugoročne?
- Upitajte učenike koje su najčešće argumente čuli ili pročitali u raspravama o pušenju ili u medijima. Možete se koristiti sljedećim pitanjima:
 - Koje bi informacije proizvođači duhana trebali davati ako su iskreni i odgovorni?
 - Čine li oni to?
 - Ako su zabranjene reklame za duhan, na koje se druge načine promiče duhan?
 - Gdje se mogu naći točni podaci o pušenju?

Središnja aktivnosti – 80'

Debata (35')

- Podijelite grupu u tri skupine (sudionici izvlače iz šešira/kutije/vrećice papiriće različitih boja; skupine se formiraju prema boji papirića). Jedna je skupina odvjetnik nepušača, druga je odvjetnik duhanske industrije, a treća je sudac. Skupinama koje su odvjetnici dajte 10 minuta da pripreme obraćanje od tri minute, u kojem će se koristiti argumentima na ploči ili vlastitim zamislama.

- Sudačkoj skupini dajte sljedeće upute. Oni trebaju pripremiti dva ili tri ključna pitanja koja će postaviti objema skupinama, tako da se posebno usredotoče na izvore informacija dvaju skupina. Ova grupa ima i ulogu voditelja (daju riječ odvjetnicima, paze na vrijeme; s vašom pomoći ako je to potrebno) i trebaju donijeti zaključnu presudu nakon isteka vremena.
- Kad nakon vježbe raspravljate o njoj istaknite važnost dostupnosti informacija i kritičkog korištenja tih informacija. Možete završiti osvrtom na svoje poznanike pušače koji žele prestati pušiti, ali još nisu uspjeli. Oni pokazuju da pušenje nije samo način života, odluka ili obična navika nego je za većinu ljudi ovisnička bolest.

Pauza (preporučeno 15')

Kviz o drogama (30')

- Neka se sudionici podijele u parove –podijelite im kartice s jednostavnim matematičkim zadacima. Sudionici koji imaju isti rezultat čine par. Svakom paru dajte isti broj kartica (3-6).
- Svaki crveni par spoji se s plavim parom, te svi četvero trebaju sjesti zajedno. Dajte znak za prvu rundu u kojoj crveni par pita plavi par prvo pitanje (na kartici). Plavi par razmisli i odgovori crvenome paru. Ako je odgovor točan dobiju jedan bod. Zatim cijela grupa raspravlja zašto je odgovor točan. Kad date signal plavi par postavlja pitanje i tako nastavljate dok parovi ne prođu sve kartice s pitanjima.
- Upitajte koji parovi imaju tri, dva, jedan ili nijedan bod, a zatim neka vam neki parovi objasne zašto su točno ili netočno odgovorili.
- **Napomena:** možete izabrati one kartice koje želite i za koje smatrate da su prikladne; nije nužno da u aktivnosti koristite sve kartice
Ako smatrate da vaša skupina to može, možete sudionike pustiti da rade vlastitim tempom bez da vi signalizirate kada trebaju prijeći na sljedeće pitanje. Atmosfera će na taj način biti ugodnija, ali će i rasprave o pitanjima biti jako kratke.

Sažimanje i zajednički zaključak – 30'

- Voditelji sažimaju i zaključuju uz pitanja sudionika
- Neka sudionici sjednu u krug, pa razgovarajte o sljedećim pitanjima:
 - Koji su ih informacije o sredstvima ovisnosti iznenadile?

Kamp PROI i Preporod - ljeta 2015.

- Kakve informacije nam nudi duhanska industrija ili reklame? (Prilog: Duhanska industrija lažira podatke)
- Kakve je vrste informacija o sredstvima ovisnosti lako naći?
- Gdje se mogu naći točne informacije?
- Ukratko zaključite do kojih su zajedničkih osjećaja ili spoznaja sudionici došli. Na primjer „I lijekovi su droge.“, „Ponekad sam imao sasvim krivu predodžbu, pa uopće nisam znao odgovoriti na pitanje.“, „Postoje kratkoročne i dugoročne posljedice, a neke su posljedice neočekivane.“ i slično.
- **Za kraj voditelji sudionike pitaju:** Što smo jutros radili? Neka svatko kaže barem jednu stvar koju ste jutros naučili? Što vam se svidjelo? Što biste eventualno promijenili? **Napomena:** Voditelji zapisuju povratnu informaciju sudionika u svoje papire.

Prilog
Informacije o sredstvima ovisnosti
- materijal za voditelje -

Podaci o nikotinu

- Nikotin je droga koja izaziva snažnu ovisnost. 60% do 80% pušača su ovisnici.
- Znakovi koji pokazuju da je netko ovisan o cigaretama: neodoljiva želja za cigaretom, bezuspješni pokušaji da se prestane pušiti, razvoj tolerancije, simptomi apstinencijske krize ako se manje puši ili ako se prestane pušiti.
- Simptomi apstinencijske krize, čije se posljedice osjećaju kad se prestane pušiti: nervoza, uznemirenost, depresivno raspoloženje, problemi s koncentracijom i spavanjem, povećani apetit (zato često dolazi do debljanja)
- Kad se jednom počne pušiti, jako je teško prestati: većini pušača koji žele prestati pušiti to nekoliko puta ne uspije. U adolescenciji pušenje vrlo brzo dovodi do znakova ovisnosti i to već nekoliko dana nakon prve cigarete.
- Ugljični monoksid vrlo je otrovan plin koji se nalazi u dimu cigareta. On smanjuje prijenos kisika u organe. Gubitak kisika dovodi do smanjenja snage i fizičke kondicije, a to se događa vrlo brzo nakon pušenja. Jasan znak toga je kad ti brže ponestane daha kod neke sportske aktivnosti ili kad ideš po stepenicama.
- Kad cigarete gore, nastaje katran. Pušenje jedne kutije cigareta dnevno jednako je unošenju jedne šalice čistog katrana svake godine. Katran se zalijepi za mikroskopske dlake u dušniku, polako pokriva pluća, izaziva kašalj i infekcije u cijelom dišnom sustavu.
- Najpoznatiji rizik pušenja je rak. Riječ je o raku pluća, ali i o mnogim drugim vrstama raka, kao što su rak dušnika, bubrega ili gušterače.
- Bolesti krvožilnog sustava ili problemi s krvnim žilama javljaju se zato što nikotin sužava krvne žile i povećava broj otkucaja srca. To dugoročno može dovesti do srčanog udara, ali dovodi i do impotencije.
- Smanjenje cirkulacije razlog je degenerativnih promjena kože. U usporedbi s nepušačima koža pušača je siva i blijeda. Ranije dolazi do pojave bora.
- Odjeća i kosa smrde, a zubi i prsti požute. Pogorša se osjet mirisa i okusa.
- Pušači imaju više problema sa zubima i desnama.
- Ako djevojka koja puši uzima kontracepcijske pilule, povećava se rizik od problema s cirkulacijom: tromboze, srčanog udara ili moždanog udara.
- Pušenje za vrijeme trudnoće dovodi do smanjenja težine bebe, sporijeg rasta i povećanog rizika od preranog rođenja djeteta i sindroma iznenadne smrti djeteta.
- Dim od cigareta jedan je od najopasnijih zagađivača zraka. 'Pasivno pušenje' je naziv koji se koristi kad ljudi koji sami ne puše udišu dim cigareta.
- Kod proizvodnje duhana potrebna je toplina za sušenje lišća. Da bi se dobila ta toplina, potrebno je pet puta više drva za vatru od težine duhana (često se koriste tropska drva).

Podaci o otapalima

Znanstveni podaci

- Sljedeće se tvari koriste kao otapala: benzin, ljepilo, sredstvo za skidanje mrlja, sredstvo za skidanje boje, razrjeđivač, sredstvo za skidanje laka ili različite tvari u spreju
- Otapala utječu na psihu i um, tj. utječu na osjećaje, percepciju, misli i prosuđivanje.
- Korištenje otapala može dovesti do ovisnosti.
- Vrlo je štetno za zdravlje udisati navedene tvari jer mogu dovesti do poteškoća s koncentracijom i koordinacijom i do oštećenja mozga.

Mogući učinci

- Nekoliko sekundi nakon udisanja, osoba se osjeća opušteno, toplo, radosno i euforično. Taj učinak obično potraje nekoliko minuta.
- Istodobno zahvaćeni su vid i sluh i sve postaje malo kao u magli.
- Budući da se krvne žile brzo šire, osoba često osjeća glavobolju, vrti joj se u glavi, osjeća jako lupanje srca, ima crvenilo na koži i može joj biti zlo.

Rizici kojih valja biti svjestan

- Udisanje ovih tvari može biti posebno opasno. Kad je čovjek u stanju početne euforije može izgubiti kontrolu, npr. koordinacije pokreta. Disanje se uspori i osoba često osjeća unutarnju nervozu.
- Jako je teško kontrolirati koja će se količina droge udahnuti. U slučaju udisanja vrlo velikih količina, može doći do disfunkcije cirkulacije u mozgu, što može dovesti do moždanih oštećenja ili paralize.
- Ako tvar slučajno dođe u kontakt s kožom može doći do nagrivanja i dugoročnih oštećenja.
- Stavljanje maramica ili vrećica koje se koriste za udisanje izravno na lice može dovesti do opasnosti od gušenja.
- U ekstremnim slučajevima udisanje ovih supstanci može uzrokovati apneju (zastoj disanja) i prestanak rada srca.

Podaci o alkoholu

Znanstveni podaci

- Alkoholna pića sadrže etilni alkohol ili etanol.
- Alkohol je depresor središnjeg živčanog sustava. To znači da su sve reakcije pod utjecajem alkohola usporene, a da mi na to ne možemo utjecati.
- Nadalje, alkohol utječe na naše duševno stanje (riječ je o tzv. psihoaktivnoj tvari), tj. naši osjećaji, misli i percepcija mijenjaju se pod utjecajem alkohola.
- Alkohol putem krvi dopire do svih organa. Oko 90% popijenog alkohola dođe do mozga.
- 30-60 minuta nakon konzumacije, razina alkohola u krvi dostiže najvišu koncentraciju. Točna razina alkohola u krvi ovisi o količini konzumiranog alkohola, brzini resorpcije u crijevima i želucu, tjelesnoj masi, spolu i individualnim brzinama razgradnje alkohola. Razina alkohola u krvi mjeri se u promilima. Jedan promil znači da jedna litra krvi sadrži jedan mililitar čistog alkohola.

- Alkohol djeluje u «dvije faze»: prva je ugodna reakcija neposredno nakon konzumacije, koja je naglašena i traje kratko vrijeme (koju osjećamo kao opuštanje, smirivanje, smanjenje inhibicija i slično). Druga faza započinje sporo; riječ je o ne jako naglašenoj ali dugotrajnoj neugodnoj reakciji koju osjećamo kao nervozu, loše raspoloženje, ravnodušnost ili mamurnost. Ovaj neugodni učinak može se zaustaviti ili zamijeniti ugodnim učinkom ako se ponovno konzumira alkohol. To znači da postoji rizik od toga da se pije sve više ili sve češće.
- Čaša piva (250ml, 5%), jedno miješano alkoholno piće (npr. *breezer*; 250 ml, 5,6%), jedan koktel (70ml, 18%), žestoko piće poput viskija (25ml, 45%) i čaša vina (100ml, 12%) sadrže istu količinu čistog alkohola, tj. 8-10 g.
- Alkohol se razgrađuje dosta dugo. Za razgradnju 0.1 promila alkohola jetri treba oko jedan sat (kod žena čak i dulje). Ako netko navečer popije mnogo alkohola, ta je osoba alkoholizirana i sljedećeg dana.
- Višegodišnje, redovno i pojačano konzumiranje alkohola može dovesti do teške fizičke i psihičke ovisnosti.
- Umjereno korištenje alkohola (tj. svaki put u malim količinama) nije dugoročno štetno za zdravlje.
- Valja znati kakvi su zakoni u svakoj zemlji: premda dvije čaše vina možda nisu opasne za zdravlje, one mogu utjecati na vašu sposobnost upravljanja vozilom i dovesti do strogih kazni.

Mogući učinci

- Obično je osoba opuštena i raspoložena i dobro se osjeća nakon jedne ili dviju čaša alkohola. Srce kuca brže, a i disanje je ubrzano. Često sami sebe doživljavamo druželjubivijima i otvorenijima prema drugima.
- Ako se popije više, to može dovesti do gubitka kontrole nad situacijom, krive procjene rizika i prevelike hrabrosti. Može se dogoditi da osoba reagira impulzivno i učini nešto što će kasnije požaliti.
- Ako osoba popije još i više (razina alkohola u krvi 1.3 - 3 promila), teško joj je koordinirati pokrete, tetura i teško se koncentrira. Čovjek često sve vidi dvostruko i govori nejasno. Osim toga, mnogim je ljudima zlo.
- Od 3 promila na dalje dolazi do pothlađivanja, pregrijavanja ili dubokog sna, a od 4 promila na dalje može doći do kome i smrti.
- Nakon što osoba previše popije (točna količina se razlikuje od osobe do osobe), sljedećeg joj je dana loše i osjeća mučninu. Obično je riječ o glavobolji, bolu u želucu i osjećaju nemoći.

Rizici kojih valja biti svjestan

- Alkohol uzrokuje većinu nesreća. Tako je prevelika količina alkohola česti uzrok prometnih nesreće, nezgoda u kućanstvu, destruktivnog ponašanja i samoubojstava.
- Nadalje, alkohol smanjuje inhibicije, što ima za posljedicu agresivno ponašanje ili rizično seksualno ponašanje. Posebno valja naglasiti činjenicu da do silovanja češće dolazi pod utjecajem alkohola.
- Redovito uživanje alkohola može smanjiti moć koncentracije i kognitivne sposobnosti. Kod ljudi koji prekomjerno piju dolazi do uništavanja moždanih stanica. Što se uzima više alkohola dnevno, ta su oštećenja veća.
- Ljudi koji redovito piju alkoholna pića razvijaju «toleranciju» na alkohol. To znači da tijelo treba više alkohola da bi se postigao isti učinak opuštanja, ali, istodobno, povećane količine alkohola imaju velik utjecaj na tijelo (čak i ako nema izraženih simptoma).

- Osoba koja je pijana može učiniti ili reći stvari kojih se neće sjećati sljedećeg dana. Može ti biti dosta neugodno ako si baš jedini koji se ne sjeća što se dogodilo prethodne večeri, zar ne?
- Alkohol može dovesti do povećanja tjelesne mase: jedna čaša piva ima 100 kilokalorija. Alkoholna pića miješana sa sokom (*breezeri*) sadrže 146 kcal.
- Alkohol oštećuje srce i jetru i utječe na krvni tlak. Zato ljudi koji boluju od nekih bolesti ne bi trebali piti alkohol.
- Konzumiranje alkohola s drugim tvarima jako je opasno. Miješanje alkohola s lijekovima za spavanje ili smirenje povećava rizik od gubitka svijesti i prestanka disanja s mogućim smrtnim ishodom.

Podaci o kanabisu

Znanstveni podaci

- Kanabis se koristi kao termin koji obuhvaća hašiš i marihuanu.
- Kanabis sadrži tetra-hidrokanabinol (THC). Ova tvar utječe na stanje naše svijesti (psihoaktivna tvar); drugim riječima, kanabis utječe na naše misli i osjećaje. Kako će se očitovati taj utjecaj (tj. je li iskustvo ugodno ili razdražujuće) ovisi o mnogim čimbenicima (v. mogući učinci).
- Ako se kanabis puši, THC se prenosi u krv putem pluća, te se zatim prenosi u sve organe. Tragovi THC-a mogu se naći u urinu i nekoliko tjedana nakon konzumiranja.
- Kad THC dospije do mozga utječe na područja koja su zadužena za pamćenje novih podataka i automatsko izvršavanje nekih kretnji. To objašnjava zašto se većina ljudi pod utjecajem kanabisa ne može sjetiti nedavnih događaja, zašto im je poremećena percepcija vremena i zašto imaju poteškoća s kontrolom pokreta.

Mogući učinci

- Ljudi se nakon uporabe kanabisa mogu osjećati vrlo različito. Učinak ovisi o tome koliko je kanabisa osoba konzumirala, o iskustvima osobe, o vanjskim okolnostima, a u velikoj mjeri i o očekivanjima. Zato se može dogoditi da netko uopće ne osjeti ništa posebno kod prvih uporaba, ali konzumiranje može izazvati i mučninu ili napad panike.
- Kanabis ima psihoaktivni učinak. To znači da utječe na osjećaje, percepciju, misli i procjenu rizika. Obično se osoba nakon uporabe osjeća radosno i opušteno, glazba se čini intenzivnijom i čovjek se više smije. Vrijeme i okolina percipiraju se drugačije. Nekim se ljudima to sviđa, dok drugi postanu okrutni, a kod trećih može doći do napada panike ili halucinacija. Pod utjecajem kanabisa čovjek se ne može koncentrirati na vanjske situacije niti se sjetiti novih podataka. To razdoblje obično traje jedan do dva sata, a zatim polako nestaje. Nakon toga se osoba obično osjeća pospano i slabo.
- U posljednjih je deset godina dokazano štetno djelovanje kanabisa na funkcije mozga. Ljudi koji redovno uzimaju kanabis imaju velikih poteškoća s kognitivnim funkcijama (kratkoročno pamćenje, reakcije ili sposobnost rješavanja problema). Ovi kognitivni problemi mogu se nastaviti čak do godine dana nakon prestanka uporabe kanabisa.
- Kanabis ne povećava umne sposobnosti: korištenje kanabisa u korelaciji je s neuspjehom u školi i mnogo nižom plaćom.

Rizici kojih valja biti svjestan

- Budući da učinci kanabisa mogu biti jako različiti, uvijek postoji opasnost od jako lošeg iskustva s njegovom konzumacijom. Osobe koje su tužne, uznemirene ili imaju duševnih poteškoća pogotovo ne bi smjele uzimati kanabis.
- Uzimanje kanabisa može dovesti do psihičke ovisnosti, tj. može doći do toga da je osobi potreban kanabis da bi se opustila, uživala, bila sretna, doživjela intenzivne osjećaje i osjećala ugodu.
- Visoke doze kanabisa mogu uzrokovati smetnje u cirkulaciji (vrtoglavicu ili čak nesvjesticu).
- Ako je osoba pod utjecajem kanabisa, postoji veći rizik od nesreća jer kanabis mijenja percepciju i procjenu kritičnih situacija.
- THC utječe na pamćenje i koncentraciju. Svakodnevno uzimanje kanabisa može dovesti do velikih problema u školskom uspjehu, do smanjenja aktivnosti i kontakata te do gubitka zanimanja za stvari u kojima je osoba ranije uživala.
- Jedan od učinaka kanabisa jest veća usredotočenost na unutarnje procese, tj. na vlastite osjećaje, misli i percepciju. Neki ljudi uzimaju kanabis da bi se u potpunosti zaštitili od vanjskog svijeta. Zbog toga osoba nije baš najbolji «partijaner» i nema zadovoljavajućih kontakata s drugima.
- Pušenje kanabisa povećava rizik od poteškoća dišnog sustava kao što su bronhitis, infekcije dušnika i pluća. Baš kao i kod pušenja cigareta, smanjuje se fizička kondicija i postignuće u sportu.
- Budući da se dim kanabisa (koji je često pomiješan s duhanom) obično udiše dublje i dulje zadržava u plućima nego dim cigarete, štetni učinak jednog džointa može se usporediti sa štetnim učinkom 3 do 5 cigareta (prema unosu ugljičnog monoksida i katrana).
- Pijenje ili jedenje kanabisa ima jači učinak, premda on počinje sa zadržkom (od oko jednog sata). Konzumacija oralnim putem češće dovodi do halucinacija.
- Uzimanje hašiša i marihuane ilegalno je u većini zemalja, te nije društvo prihvaćeno. Ako osobu uhvate dok uzima kanabis, to može dovesti do velikih problema.
- Kanabis se javlja u različitim koncentracijama: u nekim su zemljama proizvodi od kanabisa mnogo jači (tj. sadrže mnogo više THC-a). S povećanom koncentracijom povećavaju se i problemi i rizici: veliki broj mladih ljudi koji su pacijenti u psihijatrijskim klinikama liječe se zbog problema s kanabisom. Oni koji konzumiraju kanabis da bi smanjili nervozu i napetost trebaju posebno paziti.
- Kanabis je dio ogromnog tržišta, koje ima svoje marketinške mehanizme. Ekološki, alternativni ili buntovnički imidž kanabisa kod mladih često je dio marketinške strategije, baš kao i prodaja sjemenja kanabisa na *goa trance* festivalima i u makrobiotičkim trgovinama i štandovima.

Podaci o party drogama: *ecstasy* i amfetamini

Znanstveni podaci

- U *party* droge spada nekoliko vrsti kemijskih tvari koje su izumljene za upotrebu među ljudima koji idu na razne glazbene i plesne partije.
- Sve navedene tvari osobi mijenjaju misli i iskrivljuju percepciju jer utječu na mozak. *Ecstasy* dovodi do promijenjenog stanja svijesti: ono što misliš, osjećaš ili vidiš ti je nepoznato i novo. Amfetamini su stimulansi: oni ubrzavaju rad srca i izazivaju povišenu temperaturu.
- Ponekad se pod amfetamine ili *ecstasy* prodaje druge proizvode (koji uopće nisu amfetamini niti *ecstasy*).
- *Party* droge uglavnom se pojavljuju u obliku tableta, ali ima ih i u prahu i u obliku tekućine.

- Vrijeme djelovanja tih droga ovisi o dozi, načinu primjene i osobnim čimbenicima kao što je tjelesna masa, spol i prethodno uzimanje droge. Učinak prosječne doze traje oko 3 do 8 sati, ali ponekad može potrajati i do 12 sati.

Mogući učinci

- Osoba koja uzme *party* drogu doživljava osjećaj sreće, osjeća višak tjelesne energije, povećanu budnost i razgovorljiva je.
- Ubrzo nakon uporabe javlja se osjećaj krutosti ruku, suhoće u ustima i ubrzan rad srca. Zjenice su proširene. Ponekad osoba osjeća mučninu i napetost u vilici ili škrguće zubima. Razlog tomu je proširenje vena i povećanje broja otkucaja srca.
- Nešto kasnije, glad i žeđ nestaju i osoba osjeća povećanu budnost. Nakon što ovaj učinak nestane, javlja se sasvim suprotan: osoba osjeća umor, iscrpljenost i tužna je. Ovi negativni učinci mogu potrajati do 24 sata.
- *Ecstasy* daje ljudima dojam da su pozitivni i negativni osjećaji intenzivniji, osobe pod utjecajem *ecstasyja* osjećaju veću privlačnost prema drugim ljudima.
- Nekim su ljudima glazba i ples dovoljni da kod njih izazovu osjećaj veselja i uzbuđenja, što ih čini otvorenijima za kontakte s drugima. Ti ljudi ne gube kontrolu. Osobe koje konzumiraju *ecstasy* osjećaju se slično tomu jer su uzeli drogu, ali istodobno izgube kontrolu nad svojim tijelom i ponašanjem.

Rizici kojih valja biti svjestan

- Nikada se ne može sa sigurnošću znati koje se tvari stvarno nalaze u tabletama ili prahu, koja je njihova koncentracija i koliko su opasne (osim ako se ne napravi njihova kemijska analiza). *Party* droge nisu kontrolirani lijekovi, nego je često riječ o tabletama koje je netko sam napravio.
- Budući da uklanjaju osjećaj žeđi i umora, postoji veliki rizik od naglog porasta tjelesne temperature, što može dovesti do pregrijavanja i hipertenzije (naglog porasta krvnog tlaka). Osoba izgubi kontrolu nad stanjem vlastitoga tijela, pa zato zaboravi piti vodu, malo se odmoriti ili izići na svjež zrak.
- Uzimanje *party* droga može dovesti do visoke anksioznosti, zastrašujućih halucinacija i poteškoća u orijentaciji.
- Umor i tuga dan nakon korištenja *party* droga mogu dovesti do uzimanja antidepresiva ili drugih lijekova.
- *Party* droge izazivaju psihičku ovisnost: osoba se više ne može zabaviti na *partijima* bez uzimanja *ecstasyja* ili amfetamina. Ponekad konzumentima trebaju više ili jače doze da bi došli do istog učinka, a ako prestanu uzimati drogu ili smanje dozu razbole se.
- *Party* droge oštećuju aksone (tj. završetke) živčanih stanica u mozgu koji služe prirodnoj proizvodnji serotonina.

Podaci o kokainu

Znanstveni podaci

- Kokain je bijeli kristalni gorki prah koji se proizvodi od lišća biljke koke, koje se miješa s vodom, kredom ili natrijevim karbonatom, kerozinom ili amonijakom.
- Kokain se obično ušmrkava, ali se može i injekcijom uštrcati u venu.

- Kokain počinje djelovati jako brzo i ima snažan utjecaj na psihički život (misli, percepcije i osjećaje). Ako se kokain ušmrka, učinak počinje već nakon nekoliko minuta.
- Učinak kokaina traje od 30 do 60 minuta.

Mogući učinci

- Kokain vrlo brzo izaziva intenzivnu euforiju. Konzumenti osjećaju povećanu budnost, izdržljivost i nemir, te imaju želju da se kreću. Misli idu jako brzo, a ponekad konzumenti mnogo govore i govore besmislice. Osoba ima lažan osjećaj samopouzdanja, spremna je preuzeti rizike i može postati jako nepromišljena i agresivna. Postoji opasnost od krive procjene stvarnih rizika, npr. skakanja s velike visine i sl.
- Kad je osoba pod početnim utjecajem kokaina ne osjeća glad, žeđ niti umor.
- Nakon što početni učinak kokaina nestane (tj. nakon oko sat vremena), osoba je tužna, napeta ili anksiozna dulje vrijeme i ima želju za ponovnim uzimanjem kokain.
- Veće količine kokaina mogu izazvati jaku anksioznost ili halucinacije, tj. moguće je da osoba misli da je netko stalno promatra ili proganja.

Rizici kojih valja biti svjestan

- Kokain može izazvati ili pojačati mentalne probleme ili bolesti. Kod mladih je ljudi rizik od izazivanja anksioznih stanja, halucinacija ili psihoza posebno visok.
- Pojavljuje se i rizik koji se javlja kod nekoliko droga, a to je rizik od krive procjene opasnosti kod flerta, što može dovesti do toga da konzument postane žrtva seksualnog nasilja.
- Nakon što prestane početni učinak droge, konzument se osjeća jako loše. Budući da je taj osjećaj vrlo neugodan, konzument želi opet uzeti drogu neposredno nakon toga, da bi opet osjećao snagu i samopouzdanje. Zbog te je želje jako lako postati ovisnikom o kokainu.

Podaci o heroinu

Znanstveni podaci

- Heroin je umjetni derivat morfina te spada u opijate.
- Heroin je tvar koja utječe na naše duševno stanje (psihoaktivna tvar); drugim riječima, heroin mijenja naše osjećaje, misli i percepcije jer utječe na mozak i izaziva promijenjeno stanje svijesti.
- Heroin omamljuje i otupljuje. Heroin izaziva fizičku i psihičku ovisnost.
- Heroin se uzima ubrizgavanjem u venu, ušmrkavanjem ili pušenjem. Učinak heroina može trajati od jednog sata do cijelog dana i ovisi o dozi i načinu primjene, tjelesnoj masi, spolu i karakteristikama konzumentova mozga.
- Nakon dosta kratke upotrebe razvija se tolerancija, tj. korisnik mora uzeti veću dozu da bi postigao isti učinak.
- Kad se tijelo navikne na uzimanje heroina, nastaju jake reakcije ako ga se prestane koristiti. Riječ je o apstinencijskoj krizi ili sindromu sustezanja, koji se očituje jakim bolovima u udovima, osjećajem vrućine ili hladnoće, teškom depresijom ili zastrašujućim halucinacijama.

Mogući učinci

- Heroin smanjuje anksioznost i napetost. Korisnici heroina kažu da im je toplo i ugodno, da su sretni, da bolje «razumiju» stvari, da vide krasne ili zastrašujuće slike i da su u stanju između budnosti i sna. Izvana se čine apatičnima i nezainteresiranima.

- Negativni učinci heroina su: osjećaj razdraženosti, problemi s orijentacijom, problemi s pamćenjem i amnezija te nerazgovijetan govor.
- Daljnji učinci su kronični zatvor, gubitak seksualne želje, te glad i žeđ. Gubitak interesa za hranu, odjeću i higijenu može dovesti do krajnje zapuštenosti.
- Heroin usporava disanje, te postoji rizik da ga uspori toliko da korisnik umre.

Rizici kojih valja biti svjestan

- Učinci heroina počinju vrlo brzo i uzrokuju usporavanje misli i reakcija. Učinci mogu trajati vrlo dugo, a konzument može biti podložniji nesrećama jer mu je poremećena percepcija i procjena kritičnih situacija.
- Ako se heroin unosi špricama i iglama, to povlači vrlo visok rizik od infekcije bolestima kao što je hepatitis ili virus HIV-a (virus AIDS-a).
- Redovita upotreba heroina dovodi do razvoja tolerancije. To znači da osoba mora uzimati sve više heroina da bi postigla isti učinak. Redovita upotreba dovodi do fizičke i psihičke ovisnosti i jake apstinencijske krize nakon prestanka uzimanja heroina.
- Budući da heroin usporava disanje, uzimanje heroina kod bolesti pluća (kao što je astma) je smrtonosno.
- Kvaliteta heroina često je upitna, te postoji mnogo vrlo opasnih mješavina.

Prilog
Pitanja o drogama za kviz
- materijal za voditelje -

Kviz o drogama je jedna od aktivnosti u programu. Koriste se kartice s pitanjima i odgovorima na jednoj strani i kratkim objašnjenjem na drugoj. U nastavku se nalaze sva pitanja i odgovori, što će vam olakšati da izaberete ona koja vam se čine primjerenima. Ispod svake kartice nalazi se i kratki prijedlog za raspravu.

Točni su odgovori istaknuti masno, ponekad je točno više odgovora.

OPĆA PITANJA O DROGI

Pitanje 1: sadrži li limenka piva drogu?

A. Da B. Ne

Droge mogu utjecati na tvoje osjećaje, ponašanje i percepciju

Sve droge utječu na naš psihički život, tj. mogu promijeniti naše osjećaje, razmišljanja i percepciju jer utječu na mozak. Kad je čovjek pod utjecajem droge, onda je naše stanje svijesti drukčije i neuobičajeno: ono što vidiš, osjećaš ili misliš novo je i nepoznato. U tom stanju sve se može činiti novim, šarenijim, tamnijim, sretnijim, tužnijim, intenzivnijim ili samo nepoznatim i strašnijim.

Savjet za raspravu: zašto je alkohol droga? Zbog utjecaja alkohola na ponašanje.

Pitanje 2: Ako uzmeš samo jednu tabletu za spavanje, je li sigurno voziti bicikl?

A. Da **B. Ne**

Opasnosti ili rizici uzimanja droge

Sve droge imaju niz štetnih posljedica na naše tijelo i duh. Zato je svaki put kad se uzme droga (čak i ako je to samo da se proba) to rizično za zdravlje (npr. možeš doživjeti alergijsku reakciju). Jedan od najvažnijih rizika od droge jest da možeš postati ovisan o drogi.

Savjet za raspravu: sve droge imaju neki traženi učinak i neke dodatne učinke, itd.

Pitanje 3: Ako se ne zabavljam dobro nakon jednog piva, da li bih trebao popiti još jedno da postignem željeni učinak?

A. Da **B. Ne**

Učinak droge se pojačava ako uzmeš više droge

Ali to ne znači da ćeš se od veće doze osjećati bolje. Ako ti je sve smiješno i zabavno nakon, primjerice, dvije čaše piva, to ne znači da će ti stvari biti smješnije i zabavnije nakon pet čaša piva. Obično ti od takve količine bude zlo. Isto vrijedi i za sve ostale droge.

Savjet za raspravu: raspoloženje ne ovisi o drogi nego o tome kako se osjećaš. Ako uzmeš više droge obično ti bude zlo.

Pitanje 4: Tužan/tužna si. Bi li se osjećao/osjećala bolje da uzmeš tabletu *ecstasy*?

A. Da **B. Ne**

Droge ne utječu na sve ljude na isti način

Postoje ogromne razlike u tome kako droga djeluje. Hoćeš li se od neke *party* droge osjećati dobro i euforično ili loše ovisi o mnogim okolnostima. Na primjer, to može ovisiti o tome kako je droga unesena, o tome kako se osoba osjećala prije uzimanja droge, o ljudima s kojima je osoba, o fizičkom stanju u vrijeme uzimanja droge, itd.

Savjet za raspravu: Učinci droga ovise o raspoloženju neposredno prije uzimanja droge. Ako si bio tužan/tužna i dalje ćeš ostati tužan/tužna.

Pitanje 5: Jedna od sljedećih tvrdnji nije točna: koja?

A. Djevojčice se mogu napiti manjom količinom alkohola od dječaka.

B. Dječaci obično piju više od djevojčica

C. Dječaci smiju piti više od djevojčica

Droge su opasnije za djevojčice nego za dječake.

Općenito su droge rizičnije za mlade ljude, jer se njihovo tijelo i mozak još uvijek razvijaju, pa su osjetljiviji. Droga može jače utjecati na djevojčice zbog njihove tjelesne građe (djevojčice obično imaju nižu tjelesnu masu i manji postotak vode u tijelu od dječaka), pa djevojčice mogu osjećati intenzivnije negativne učinke droga: ista količina alkohola dovodi do 20% veće razine alkohola u krvi kod žena u usporedbi s muškarcima. Djevojčice se zato prema alkoholu odnose pažljivije, te mogu uživati i dobro se zabavljati i bez alkohola.

Savjet za raspravu: Biološke razlike između dječaka i djevojčica u usporedbi s rodnim pitanjima.

Pitanje 6: Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?

A. Budući da moja mama uzima tablete za spavanje i ja ih smijem uzimati.

B. Moja bi mama trebala uzimati tablete za spavanje samo uz strog liječnički nadzor

C. Ako mi se mama dobro osjeća nakon što uzme tabletu za spavanje, to znači da tablete za spavanje ne mogu imati negativnih posljedica.

I lijekovi za liječenje bolesti također su droge

Mnoge su se droge koristile i još se uvijek koriste za liječenje bolesti. Zbog snažnih i opasnih nuspojava, liječnici ih propisuju samo kod određenih bolesti, uz mnogo pažnje, a uzimanje lijekova i recept su pod strogim nadzorom.

Savjet za raspravu: Lijekovi koji se izdaju na recept smiju se uzimati samo da bi se liječili zdravstveni problemi uz nadzor liječnika.

Pitanje 7: Ako pušiš cigarete, prsti su ti topliji

A Da B Ne

Nikotin dovodi do sužavanja vena, što ima mnoge neugodne posljedice.

Nikotin koji se nalazi u svim cigaretama i drugim proizvodima od duhana dosta brzo dovodi do sužavanja krvnih žila. Nikotin na početku dovodi do vrlo malog povećanja u broju otkucaja srca, što nekim pušačima daje dojam da se osjećaju bolje. Ipak, iz istog razloga su udovi hladniji: prsti i stopala brže se ohlade jer su u njima krvne žile već ionako dosta uske.

Savjet za raspravu: koje su neočekivane posljedice većeg broja otkucaja srca i sužavanja vena?

Pitanje 8: Mnogi pušači puše cijeli život

A Da B Ne

Gotovo svi pušači prestanu pušiti nakon nekog vremena.

Mnogi mladi ljudi puše samo kratko, a onda prestanu jer to nije toliko *cool* koliko su mislili i ne donosi velike željene učinke. Drugi su razlozi za prestanak pušenja veliki troškovi, negativne posljedice na sportske rezultate, ljepota i izgled te, naravno, zdravlje. Odrasli koji puše, čak i ako su nekoliko puta počinjali pušiti, na kraju prestanu pušiti jer im ovisnost preraste u bolest.

Savjet za raspravu: koja je razlika između očekivanih posljedica pušenja i pravih posljedica pušenja?

Pitanje 9: Da li pušači od cigareta mršave?

A Da B Ne

Pušenje dovodi do debljanja.

Nikotin u duhanu, kao i druge droge, utječe na nekoliko dijelova našeg mozga. Moždane stanice koje su zadužene za glad i osjet okusa i mirisa malo se promijene pod utjecajem nikotina. Ali kad se prestane pušiti, negativni je učinak još i veći, pa osoba počinje jesti više što dovodi do debljanja, a ne mršavljenja.

Savjet za raspravu: ljudi ponekad uzimaju droge ili lijekovi da bi izgubili na težini, a ne misle na dugoročne posljedice.

Pitanje 10: Cigarete uzrokuju da koža postane bljeđa, te da ima veće pore i onečišćenja: točno ili netočno?

A Točno B Netočno

Pušenje definitivno štetno djeluje na glatkoću kože.

Smanjenje cirkulacije razlog je degenerativnih promjena kože. Koža pušača je u usporedbi s nepušačima siva i blijeda. Ranije dolazi do pojave bora.

Savjet za raspravu: utjecaj estetskih učinaka i zdravstvenih učinaka na mlade.

Pitanje 11: U Brazilu klinike za plastičnu kirurgiju odbijaju uzeti pušače kao pacijente, jer pušačima rane lošije zacjeljuju zbog uzimanja duhana: točno ili netočno?

- A. Točno B. Netočno

Od pušenja rane sporije zacjeljuju.

Na slabije zacjeljivanje rana utječe nikotin, što uključuje i nikotinske tablete i nikotinske flastere. To nije zanemarivi problem: Brazil je vodeća zemlja u plastičnoj kirurgiji, a plastični kirurzi u Brazilu imaju pravilo prema kojem ne počinju liječenje pušača jer rezultati nikad nisu u skladu s očekivanjima!

Savjet za raspravu: gdje se mogu naći informacije o neočekivanim posljedicama pušenja cigareta?

Pitanje 12: Ako ti netko ponudi kanabis, koji bi bio točan odgovor?

- A. Velika je vjerojatnost da ti se učinak neće vidjeti
B. Velika je vjerojatnost da će učinak biti manje zanimljiv nego što očekuješ
C. Velika je vjerojatnost da uopće nećeš osjetiti ništa

Svi su odgovori točni, pozitivne učinke kanabisa uvelike preuveličavaju oni koji promiču kanabis. Zapravo odgovor C, «Neću osjetiti ništa» vrijedi za većinu ljudi. Što će osoba osjetiti u jako velikoj mjeri ovisi o osobnim faktorima; ono što se reklamira kao učinak kanabisa zapravo je samo ono što se može dogoditi u najboljem slučaju. Negativni učinci koji su nevidljivi i koje korisnik ne osjeti, svejedno su prisutni!

Savjet za raspravu: u kojim bi se okolnostima mogao koristiti gore navedenim odgovorima da nekome odgovoriš kad ti ponudi cigaretu, alkohol ili druge droge?

Pitanje 13: Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?

- A. Ako pušim cigarete samo vikendom nema rizika da postanem ovisnik
B. Tinejdžer može biti ovisan o nikotinu čak i ako puši nekoliko cigareta tjedno
C. Od žvakanja ili šmrkanja duhana ne može se postati ovisnik o nikotinu

Nema droga koje ne dovode do ovisnosti

Takve droge ne postoje. Rizik ovisnosti prisutan je kod svih droga. Rizik je veći kod droga koje se uštrcavaju, puše ili ušmrkavaju jer one dođu do mozga vrlo brzo i snažno. Budući da su ti učinci kratki, može se dogoditi da uskoro poželiš ponoviti to iskustvo, pa je zato lako izgubiti kontrolu.

Savjet za raspravu: Kod svih se droga javlja rizik od ovisnosti. Adolescenti su naročito podložni ovisničkim značajkama svih tvari.

Pitanje 14: Jedna od sljedećih tvrdnji nije točna: koja?

- A. Mladi ljudi uzimaju marihuanu da bi postigli bolje rezultate u testovima spretnosti
B. Mladi ljudi piju alkohol na zabavama jer vjeruju da im on pomaže da savladaju sramežljivost
C. Mladi ljudi obično puše jer žele biti dio skupine kojoj pripadaju pušači

Razlozi zbog kojih mladi ljudi kušaju droge

Mnogo je razloga zbog kojih netko kuša drogu. Mogući su razlozi: znatiželja, pokušaj da se ide iznad svojih granica, buntovničko ponašanje, da se postane dio alternativne kulture. Ima mnogo psiholoških razloga, na primjer uvjerenje da droge pomažu riješiti ili zaboraviti probleme, da ti mogu dati samopouzdanje.

Savjet za raspravu: Razlozi uzimanja droge, razlike između percipiranih učinaka i posljedica, itd.

Pitanje 15: Jedna od sljedećih tvrdnji nije točna: koja?

- A. Ako piješ alkohol možeš postati nepouzdan kao prijatelj/prijateljica
- B. Ako pušiš smrdiš
- C. Ako piješ alkohol postat ćeš popularan/popularna i svi će ti se diviti**

Ljudima se nećeš više sviđati ako uzimaš droge

Ljudima koji su spremni na rizike drugi se često dive vrlo kratko. Ali kad se pogleda dulje razdoblje, najpopularniji su oni ljudi koji svoj život imaju pod kontrolom. To i nije tipična značajka onoga tko uzima drogu.

Savjet za raspravu: Mnoge su negativne nuspojave droga u društvenom i estetskom pogledu.

Pitanje 16: Jedna od sljedećih tvrdnji nije točna: koja?

- A. Ako piješ alkohol postoji veća mogućnost da ćeš sljedeći dan proći na testu**
- B. Ako piješ alkohol, sljedećeg dana imaš slabiji osjećaj za ravnotežu i koordinaciju pokreta (npr. kad ideš biciklom u školu)
- C. Ako piješ alkohol, sljedećeg dana lošije donosiš brze odluke (npr. na satu razrednog odjeljenja).

Droge ne pomažu kod rješavanja problema

Kad netko uzima droge, može se dogoditi da će na neko kraće vrijeme zaboraviti na svoje brige i probleme. Ali problem svejedno ostanu neriješeni. Osim toga, uzimanje droge dovodi do drugih problema, jer droge imaju snažne neželjene učinke, a uzimanje droga može imati i zakonske posljedice.

Savjet za raspravu: Čini se da droge rješavaju probleme, ali se to događa samo jedno kraće vrijeme. Sljedećeg ćeš dana najvjerojatnije imati samo još jedan problem više.

Pitanja o otapalima

Pitanje 17: Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?

- A. Ako udišem boju neću imati nikakvih tjelesnih oštećenja
- B. Ako udišem plin to će mi poboljšati raspoloženje bez moždanih oštećenja
- C. Udisanje boje, plina ili ljepila dovodi i do oštećenja mozga i do tjelesnih oštećenja**

Opasno je udisati boju, ljepilo ili plin

Ove su tvari otrovne i njihovo udisanje može dovesti do oštećenja mozga i tjelesnog oštećenja (npr. u plućima). Nadalje, udisanje ovih tvari dovodi do stanja koje je slično pijanstvu, a koje povećava rizik od nesreća.

Savjet za raspravu: Otapala mogu prouzročiti opasna oštećenja mozga i tjelesna oštećenja, kako akutna tako i kronična.

Pitanje 18: Sigurno je voziti moped nakon udisanja boje. Točno ili netočno?

A. Točno **B. Netočno**

Otapala poput benzina, ljepila ili razrjeđivača su isto droge

Oni su droge jer utječu na osjećaje, percepcije, misli i prosudbu, a oni koji ih koriste mogu postati ovisni o njima.

Savjet za raspravu: otapala utječu na percepciju i prosuđivanje baš kao i bilo koja druga droga.

Pitanja o alkoholu

Pitanje 19: Ako si žedan koje bi od sljedećih pića bilo najzdravije?

A. Mineralna voda

B. Pivo

C. Alkoholni koktel

Alkohol nije dobar za gašenje žeđi

Alkohol uzrokuje izlučivanje tekućine iz tijela. Zato je jako opasno uzimati alkohol zajedno s *ecstasyem* ili *speedom* (amfetaminima). Povećava se rizik od toplotnog udara. Da bi se spriječili ovi učinci, prije, za vrijeme i nakon pijenja alkohola treba piti čim je više moguće bezalkoholnih pića (najbolja je mineralna voda).

Savjet za raspravu: Alkohol dovodi do izlučivanja tekućine iz tijela, te otežava njezino vraćanje u tijelo.

Pitanje 20: Čim više pojedeš možeš više popiti bez da se napiješ: točno ili netočno?

A. Točno **B. Netočno**

Ako si puno pojeo svejedno ne možeš popiti puno alkohola a da se ne napiješ

Na prazan su želudac učinci alkohola stvarno mnogo intenzivniji i brže se javljaju. Da se izbjegne da se osoba brzo napije, valja nešto pojesti prije nego što se počne piti alkohol. Ipak, od alkohola se uvijek napiješ (neki samo nakon jedne ili dvije čaše, a neki nakon nekoliko čaša).

Savjet za raspravu: Na prazan su želudac učinci alkohola dosta intenzivniji i javljaju se brže, ali se od alkohola čovjek uvijek napije.

Pitanje 21: Nakon zabave jučer navečer, na kojoj je Zoran mnogo popio, spavao je 8 sati. Koliko je vjerojatno da će Zoran moći otići u školu i proći test iz matematike? Izaberite točan odgovor.

A. Vjerojatnije nego obično

B. Kao i obično

C. Manje vjerojatno nego obično

Ako se navečer previše popije, nije dovoljno dulje spavati sljedećeg dana, pa da se bude u normalnoj formi

Nakon što se popije alkohol, fizičko nam je stanje lošije i sljedećeg dana. Osim toga, faza spavanja u kojoj se čovjek najviše odmara – a to je faza sanjanja – poremećena je zbog intenzivnog uzimanja alkohola, što dovodi do smanjenih sposobnosti sljedećeg dana.

Savjet za raspravu: Fizička je snaga smanjena i sljedećeg dana.

Pitanje 22: Andrej se žali da, da bi osjetio učinak alkohola, troši sve više i više novaca na piće. Zašto? Odaberi odgovor koji je najvjerojatniji.

A. Konobar mu razrjeđuje alkohol vodom.

B. Cijene su porasle

C. Andrej je razvio toleranciju na alkohol (uobičajena količina pića više mu nije dovoljna da bi osjetio isti učinak)

Na alkohol se možeš brzo naviknuti

Tolerancija na alkohol se povećava, pa tako treba sve više alkohola da bi se postigao isti učinak i da bi se osoba napila. To znači da je naše tijelo (a naročito jetra) izloženo sve većim količinama alkohola, pa se zato povećava i vjerojatnost od oštećenja.

Savjet za raspravu: Redovno uzimanje alkohola povećava toleranciju na alkohol i treba veća doza da bi postigao isti učinak, što dovodi do ozbiljnih i dugotrajnih oštećenja jetre.

Pitanje 23: Sandra ide na zabavu, gdje se nada da će upoznati nekog dečka koji će joj se svidjeti. Ako popije mnogo alkohola, što će joj se najvjerojatnije dogoditi? Izaberite jedan odgovor

A. Postat će agresivna

B. Bit će joj zlo i smrdjet će

C. Bit će najzgodnija na zabavi i puno će izlaziti s dječacima

Pijenje alkohola ne povećava šanse da ćeš izaći s nekim tko ti se sviđa

Moguće je da se netko zbog alkohola osjeća hrabrije i samopouzdanije kod zavođenja. Ali da bi se uspostavio kontakt s drugim ljudima potrebno je interpretirati reakcije druge osobe na odgovarajući način i prepoznati njegove osjećaje. Budući da alkohol utječe na naše osjećaje i misli, može se lako dogoditi se počnemo prebrzo nabacivati ili da nekoga povrijedimo. Ima i još jedna važna stvar: ako osoba mnogo popije onda jako smrdi. To nije uvijek svima privlačno.

Savjet za raspravu: Alkohol i izlasci ne idu jedno s drugim.

Pitanje 24: Bolje je popiti alkohol pomiješan sa sokom (breezer) nego čašu piva, jer možeš više popiti, a da se ne napiješ. Točno ili netočno?

A. Točno **B. Netočno**

Nije sigurnije piti *breezere* (miješana pića koja se sastoje od alkohola i nekog soka)

Breezeri sadrže isto toliko alkohola kao i pivo, premda su pomiješani sa sokom. Osim toga, okus alkohola u njima je prikriven slatkim okusom soka. To može dovesti do toga da popiješ previše, a da to ne primijetiš.

Savjet za raspravu: *Breezeri* sadrže isto toliko alkohola koliko i pivo, ali su jako slatki. Možeš ih popiti više brže i napiti se, a da ne primijetiš koliko si stvarno popio.

Pitanje 25: Emilija kaže da alkohol miješa sa sokom od naranče da se ne bi napila. Je li u pravu?

A. U pravu je **B. Nije u pravu**

Količina alkohola se ne mijenja ako alkohol pomiješamo s bezalkoholnim pićem

Količina čistog alkohola ostaje ista, čak i ako se u alkoholno piće doda sok, vodu ili led. Ipak, kad se pije alkohol dobro je piti mnogo soka ili vode, jer je to zaštita od mamurnosti.

Savjet za raspravu: Količina čistog alkohola ostaje ista bez obzira na miješanje sa sokom, ali je uz alkohol dobro piti sok ili vodu da se spriječi dehidracija.

Pitanje 26: Jedna je od sljedećih tvrdnji netočna: koja? Ako si mamuran jer si popio/popila previše alkohola, kako ćeš se osjećati:

A. Boljet će te glava

B. Svrbjet će te ruke

C. Bit će ti se teško koncentrirati

Mamurnost je posljedica pijenja previše alkohola.

Mamurnost je znak trovanja i dehidracije tijela, koji je uobičajen sljedećeg dana. Osobu koja je mamurna boli glava, umorna je i slaba i teško joj se koncentrirati.

Savjet za raspravu: Mamurnost se javlja kad se popije previše alkohola. Osobu koja je mamurna boli glava, umorna je i teško joj se koncentrirati.

Pitanje 27: Ako piješ alkohol, što će ti se najvjerojatnije dogoditi? Izaberi jedan odgovor.

A. Bit ćeš glavni/glavna u svojem društvu

B. Veća je mogućnost da ćeš ispasti smiješan/smiješna pred drugima

C. Tvoj dečko/cura će te više cijeniti

Drugima se nećeš više sviđati zato što piješ alkohol

Kad popiješ alkohol možda će ti se činiti da si hrabriji/hrabrija, pa ćeš zato misliti da lakše komuniciraš s drugim ljudima. Ali kad piješ alkohol izgubit ćeš kontrolu nad situacijom i nad sobom, pa postoji veliki rizik da ćeš ostaviti krivi dojam o sebi.

Savjet za raspravu: Alkohol dovodi do gubitka kontrole, pa postoji veliki rizik da ćeš ispasti smiješan/smiješna pred drugima.

Pitanja o kanabisu

Pitanje 28: Koji je od sljedećih signala najvjerojatniji pokazatelj ovisnosti o kanabisu?

- A. Crvene oči
- B. Loše spavanje
- C. Potreba da se uzima kanabis stalno da bi se čovjek osjećao dobro**

Moguće je biti ovisan o hašišu i marihuani

DA, moguće je. Ako uzimaš kanabis da bi se opustio/opustila, da bi bio sretan/bila sretna, da bi uživao/uživala u muzici ili da bi bio/bila s drugim ljudima onda si na putu da postaneš ovisan/ovisna. Posljedice psihičke ovisnosti mogu se odnositi na mnoge dijelove tvog života. Ovisnik u svakom slučaju treba pomoć i savjetovanje.

Savjet za raspravu: Posljedice psihičke ovisnosti o kanabisu iste su kao i za druge droge.

Pitanje 29: Koja je od sljedećih tvrdnji točna?

- A. Manje je opasno popušiti jedan džoint od jedne cigarete
- B. Pušenje džointa često je povezano s pušenjem cigareta
- C. Pušenje jedne cigarete jednako je štetno kao i pušenje jednog džointa**

Pušenje hašiša nije manje štetno za tijelo od pušenja cigareta

Budući da se dim kanabisa (koji je pomiješan s duhanom) obično udiše dublje i dulje vrijeme ostaje u plućima nego dim cigarete, štetni učinak jednog džointa može se usporediti sa štetnim učinkom 3 do 5 cigareta. Ipak, većina ljudi koja puši kanabis puše i cigarete, pa na taj način povećavaju štetnost.

Savjet za raspravu: Dim kanabisa pomiješan s duhanom obično se udiše dublje i dulje vrijeme ostaje u plućima nego dim cigarete.

Pitanje 30: Tvrtko kaže «Danas mi ništa ne ide od ruke. Možda da popušim džoint...?» Tko je dao Tvrtku pravi savjet?

- A. Matej: Da, naravno! Sve ćeš zaboraviti!
- B. Borna: Jesi lud? Biti će ti još gore: džoint će ti samo pojačati neugodne osjećaje!**
- C. Ana: A da si popiješ piće?

Kanabis ti neće promijeniti raspoloženje ako se ne osjećaš dobro

Kanabis ne može riješiti probleme, nego ih od njega možeš samo zaboraviti na nekoliko sati. Osim toga, ako imaš problema i uzmeš kanabis osjećat ćeš se još i gore, jer kanabis pojačava osjećaje, a ne mijenja negativne osjećaje u pozitivne. Ljudi koji su tužni, uznemireni ili imaju mentalnih problema ne bi trebali uzimati kanabis. Postoji rizik da kanabis poveća mentalne probleme, koji zatim mogu u potpunosti izmaknuti kontroli.

Savjet za raspravu: Kanabis ne može riješiti probleme; on pojačava osjećaje i ne mijenja negativne osjećaje u pozitivne.

Pitanje 31: Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?

- A. Lakše je komunicirati s ljudima ako uzmeš hašiš
- B. Ljudi koji uzimaju hašiš su slobodni i mirni
- C. Teže je komunicirati s ljudima ako uzmeš hašiš**

Ako uzimaš kanabis nećeš postati zanimljiviji član skupine

Ako neka skupina smatra da je uzimanje kanabisa nešto što svi moraju učiniti da bi bili članovi skupine, moguće je da će te prihvatiti jedino ako uzimaš kanabis. Ali onda se postavlja pitanje je li vrijedno biti dijelom takve skupine u kojoj moraš biti napušen/napušena da bi se osjećao ugodno. Osim toga, kad uzmeš kanabis onda se koncentriráš na samoga/samu sebe i nemaš baš neko preveliko zanimanje za druge ljude. To obično nije jako privlačno drugim ljudima s kojima želiš komunicirati.

Savjet za raspravu: Kad uzmeš kanabis onda se koncentriráš na samoga/samu sebe i nemaš baš neko preveliko zanimanje za druge ljude. To obično nije jako privlačno drugim ljudima s kojima želiš komunicirati.

Pitanje 32: Najbolji ti se prijatelj ne osjeća dobro i čini se da halucinira. Znaš da je pojeo kolač s kanabisom. Što mu se najvjerojatnije dogodilo?

- A. Pod utjecajem je kanabisa i hitno treba pomoć**
- B. Jaja u kolaču su vjerojatno bila pokvarena

Štetnije je pojesti ili popiti kanabis nego ga pušiti

Učinak kanabisa je jači ako ga popiješ ili pojedeš (nego ako ga pušiš), ali počinje sa zadržkom (od oko jednog sata). Konzumacija oralnim putem češće dovodi do halucinacija.

Savjet za raspravu: Učinak kanabisa je jači ako ga popiješ ili pojedeš (nego ako ga pušiš). Konzumacija oralnim putem češće dovodi do halucinacija.

Pitanje 33: Slavica je na tulumu s dečkom i primijeti da joj dečko izgleda drukčije: rezerviran je, nezainteresiran, oči su mu crvene i govori besmislice. Koje je od sljedećih objašnjenja najvjerojatnije?

- A. Vjerojatno je pušio kanabis**
- B. Vjerojatno je našao drugu djevojku
- C. Netko mu je vjerojatno rekao neke loše vijesti
- D. Vjerojatno je dobio jedinicu iz testa u školi

Kanabis ne pomaže kod zavođenja

Nije istina da pušenje kanabisa može pomoći kod zavođenja. Prvo, od kanabisa su ti oči stvarno crvene, a kapci su ti često natečeni čak i sljedećeg dana – što ne izgleda jako privlačno. Osim toga, dok je osoba pod utjecajem kanabisa, često govori besmislice ili se koncentrira na samu sebe. Osoba koja je u takvom stanju lošije komunicira s drugima, pa joj zato i zavođenje ide lošije.

Savjet za raspravu: Ako pušiš kanabis možeš postati fizički i emotivno manje privlačan.

Pitanje 34: Koja je od ovih tvrdnji o kanabisu točna?

- A. Pušenje kanabisa povezano je s alternativnim načinom života
- B. Kanabis je organski i ekološki proizvod
- C. Uzimanje kanabisa u skladu je s vrijednostima i normama koje su u suprotnosti s potrošačkim društvom

Nijedan od odgovora nije točan. Ove su tvrdnje reklamne poruke koje promiče industrija kanabisa, a riječ je o velikom i važnom tržištu, gdje razvoj proizvoda i načini prodaje igraju istu ulogu kao i kod industrije alkohola i duhana. Prodaja kanabisa ili konoplje u vegetarijanskim trgovina strategija je za stvaranje ovog alternativnog, prirodnog imidža koji je u suprotnosti s potrošačkim društvom.

Savjet za raspravu: Koje bi bilo mjesto prodaje kanabisa u tvojim idealima, snovima i vrijednostima?

Pitanje 35: Pušenje kanabisa siguran je način uzimanja droge: točno ili netočno?

- A. Točno B. **Netočno**

Društveni je mit i pogreška da je uzimanje kanabisa sigurno. Baš kao i kod alkohola, 10% korisnika kanabisa postanu redoviti korisnici ili ovisnici. Ima i nekih ljudi kojih imaju povećani rizik od razvoja psihoze. Njih kanabis (ili neke vrste gljiva ili drugih droga) može gurnuti preko ruba, pa postanu sasvim ljudi. Zato se ne može zaključiti da je uzimanje kanabisa «sigurno».

Savjet za raspravu: gdje smatraš da je granica između nečeg što je sigurno i nečeg što je opasno?

Pitanje 36: Je li uzimanje kanabisa dio suvremenog načina života ljudi koji su uspješni i dobro zarađuju?

- A: Da B. **Ne**

Korisnici koji redovno i trajno uzimaju kanabis u prosjeku imaju manji prihod i manju zaposlenost. To se odnosi i na školu: redovni korisnici kanabisa koji ga često uzimaju slabiji su učenici. Jedna od dugoročnih posljedica kanabisa u mozgu jest smanjenje sposobnosti složenog rješavanja problema, što je možda razlog lošijem uspjehu.

Savjet za raspravu: Odakle dolaze društveni mitovi, pogrešna shvaćanja i legende o kanabisu i drugim drogama?

Pitanja o party drogama

Pitanje 37: Snježana je razočarana jer joj se dečko nije pojavio na tulumu. Odlučila je uzeti tabletu *ecstasy*. Što će joj se najvjerojatnije dogoditi?

- A. **Na jedno će vrijeme zaboraviti na svog dečka, ali će se ponašati tako da će joj biti žao sljedećeg jutra**
- B. Bit će tako sjajna da će biti najpopularnija osoba na zabavi
- C. Kašljat će cijelu noć

Razlozi zbog kojih treba izbjegavati *ecstasy*

Svaki osjećaj koji se umjetno izazove ima neke rizike. Opasno je igrati se s tijelom i dušom umjetnim izazivanjem nekog osjećaja, koji prethodno nisi osjećao/osjećala. Osim toga, sreća traje samo onoliko dugo koliko je trajanje učinka tvari koju je osoba uzela. Nakon nekoliko sati osoba se obično osjeća loše: satima je iscrpljena i tužna, a često osjeća blagu depresiju nekoliko dana.

Savjet za raspravu: Umjetni načini postizanja sreće uvijek su opasni, traju nekoliko sati i zbog njih si u potpunosti prepušten volji drugih.

Pitanje 38: Što bi ti se dogodilo da uzmeš *ecstasy*?

A. Izgubio/izgubila bi kontrolu nad sobom i time kako komuniciraš s drugim ljudima

B. Imao/imala bi dublji i intenzivniji kontakt s ljudima oko sebe

C. Bio/bila bi opušten/opuštena i miran/mirna

Party droge daju ti drugačiji dojam o sebi od onog kakav zapravo jesi.

Mnogi koji uzimaju *party droge* misle da imaju bliske i intenzivne kontakte s drugim ljudima kad su pod utjecajem *ecstasyja* na zabavama uz glazbu i ples. Ali drugi se ljudi mogu slično osjećati samo kad slušaju glazbu i plešu, bez da su uzeli drogu. Razlika je u tome da ljudi koji ne uzmu *ecstasy* ne izgube kontrolu nad sobom i time kako komuniciraju s drugima. Mladi koji vole glazbu ne koriste *party droge* jer ne žele izgubiti kontrolu.

Savjet za raspravu: koliko ti je važno kontrolirati svoje tijelo, osjećaje i komunikaciju s drugima?

Pitanje 39: Nije moguće postati ovisnik o *ecstasyju* ili amfetaminima ako ih uzimaš samo vikendom. Točno ili netočno?

A. Točno **B. Netočno**

Moguće je postati ovisan o *party drogama*

Nakon što se previše puta uzmu *party droge*, željeni učinak (da se osjećaš dobro i odmorno) s vremenom postaje sve slabiji. Povećanjem doze ne smanjuje se umor i tuga.

Savjet za raspravu: Moguće je postati ovisnik o *ecstasyju*. Ako uzimaš *ecstasy* da bi se bolje osjećao/osjećala tijekom vikenda premda si cijeli tjedan bio/bila depresivan/depresivna i bez energije, onda si na putu da postaneš ovisnik o *ecstasyju*.

Pitanja o kokainu

Pitanje 40: Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?

A. Uzimanje kokaina će ti pomoći da smršaviš

B. Od uzimanja kokaina ćeš se udebljati

C. Uzimanje kokaina vjerojatno neće utjecati na tvoju težinu

Nećeš smršavjeti ako uzimaš kokain

Jedini je učinak kokaina da smanjuje osjećaj gladi dok si pod početnim utjecajem droge. To znači da vjerojatno u to vrijeme nećeš ništa jesti, ali je vrlo vjerojatno da ćeš nešto pojesti kasnije (na primjer, nakon oko sat vremena), jer ćeš biti jako tužan/tužna (i zato bi mogao jesti pogotovo slatkiše ili masnu hranu).

Savjet za raspravu: Jedini je učinak kokaina da smanjuje osjećaj gladi dok si pod početnim utjecajem droge.

Pitanje 41: Što će se najvjerojatnije dogoditi Tomislavu ako uzme kokain?

- A. Izvrsno će se izražavati
- B. Izgledat će seksi i elegantno
- C. Njegovi će prijatelji od njega čuti mnogo nepovezanog brbljanja**

Kokain ne čini ljude privlačnijima

Kad si pod utjecajem kokaina onda osjećaš snažnu potrebu da govoriš, pa bi mogao zaključiti da si društveniji/društvenija ili zanimljiviji/zanimljivija. Ali drugi to doživljavaju kao previše pričanja i nepovezanog brbljanja, a ne kao dobro i zanimljivo izražavanje. Osim toga, kokain često izaziva dugotrajnu upalu sluznice nosa i jako znojenje – što sasvim uništava željeni «seksi imidž».

Savjet za raspravu: Kad si pod utjecajem kokaina osjećaš snažan poriv da govoriš, ali često pričaš previše i nejasno.

Pitanje 42: Koja je od sljedećih tvrdnji točna?

- A. Povremeno uzimanje kokaina ne uzrokuje ovisnost
- B. Uzimanje kokaina poboljšava školski uspjeh
- C. Nakon uzimanja kokaina dugo se osjećaš snažno i smireno
- D. Nijedna od navedenih tvrdnji nije točna**

Moguće je postati ovisan o kokainu

Možeš postati ovisan o kokainu, jer se prvo osjećaš jako dobro, a odmah zatim jako loše, pa poželiš odmah uzeti kokain da bi ti se vratio osjećaj snage i vjere u sebe.

Savjet za raspravu: Možeš jako brzo postati ovisan o kokainu

Pitanje 43: Koja od sljedećih tvrdnji nije točna?

- A. Nakon uzimanja kokaina osjećaš se agresivno
- B. Kokain ublažava glavobolju**
- C. Nakon uzimanja kokaina skloniji/sklonija si tome da učiniš nešto rizično, na primjer da jako brzo voziš.

Učinci uzimanja kokaina

Kokain vrlo brzo izaziva intenzivnu euforiju. Osoba koja je uzela kokain osjeća budnost, izdržljivost i nemir i ima potrebu da se kreće. Misli joj idu jako brzo, a ponekad osobe koje su uzele kokain mnogo govore i govore besmislice. Osoba osjeća pretjeranu sigurnost u sebe, spremna je preuzeti rizike i može postati jako nepromišljena i agresivna. To znači da postoji opasnost da se osoba koja je uzela

drogu procijeni da je rizik od nečega manji nego što uistinu jest. Kad je osoba pod početnim utjecajem kokaina ne osjeća glad, žeđ niti umor. Nakon što prvotni učinak kokaina prođe (tj. nakon oko sat vremena), osoba je tužna, napeta ili anksiozna dulje vremena i ima želju da odmah opet uzme kokain.

Savjet za raspravu: Kokain utječe na percepciju stvarnosti i rizika

Pitanje 44: Samo je jedna od sljedećih tvrdnji točna: koja?

- A. Ako uzimaš kokain lakše ćeš polagati ispite
- B. Ako uzimaš kokain bolje ćeš se koncentrirati
- C. Nakon uzimanja kokaina teško je kontrolirati misli**

Uzimanjem kokaina ne može se poboljšati školski uspjeh

Uzimanje kokaina dovodi do gubitka kontrole nad mislima. Osim toga, dok si pod utjecajem kokaina imaš krivu predodžbu o sebi: smatraš da stvari znaš bolje, ali to nije istina.

Savjet za raspravu: Uzimanje kokaina dovodi do gubitka kontrole nad mislima.

Pitanja o heroinu

Pitanje 45: Koja je od sljedećih tvrdnji o heroinu točna?

- A. Ovisnost o heroinu razvije se jako brzo**
- B. Ovisnost o heroinu razvije se kroz nekoliko godina
- C. Ovisnost o heroinu razvije se samo kod ljudi koji već imaju psiholoških poteškoća

Heroin je droga koja izaziva snažnu ovisnost

DA, heroin izaziva snažnu ovisnost. Redovno uzimanje heroina dovodi do fizičke i psihičke ovisnosti već nakon vrlo kratkog vremena. To znači da se osjećaš loše bez heroina (boli te cijelo tijelo, ne možeš spavati, nervozan/nervozna si, ne možeš se smiriti, slab/slaba si) i da imaš stalnu neodoljivu potrebu da opet uzmeš heroin. Ovisnike o heroinu obično nije briga ni za što drugo nego heroin i ništa ih drugo ne može zainteresirati. Njihov se život okreće oko heroina.

Savjet za raspravu: redovno uzimanje heroina vrlo brzo dovodi do fizičke i psihičke ovisnosti.

Pitanje 46: Nikola je rekao Emiliji da joj je bolje da ušmrka heroin nego da ga uštrca injekcijom, jer to nije toliko opasno za zdravlje. Bi li mu Emilija trebala vjerovati? Izaberite točan odgovor.

- A. Da
- B. Ne**
- C. Da, ali samo ako ima infekciju

Nije manje opasno pušiti ili šmrkati heroin

Bez obzira je li pušiš, ušmrkavaš ili uštrcavaš heroin, ugrožavaš svoje fizičko i mentalno zdravlje. Heroin dovodi do ovisnosti ako se redovito koristi i mnogo toga riskiraš ako probaš ovu drogu.

Savjet za raspravu: nema razlike u tome koliko je lako postati ovisnik bez obzira je li se heroin puši, uštrcava ili ušmrkava.

Pitanje 47: Dvije od sljedećih tvrdnji nisu točne: koje?

- A. Kad uzmeš heroin postaneš euforičan/euforična**
- B. Kad uzmeš heroin postaneš tužan/tužna
- C. Nakon uzimanja heroina ne možeš predvidjeti kako ćeš reagirati
- D. Nakon uzimanja heroina postaneš brbljaviji/brbljavija**

Kako se osjećaš nakon uzimanja heroina

Heroin smiruje osjećaje i usporava sve reakcije (usporava govor i razmišljanje). Osobe koje uzmu heroin izoliraju se od drugih i nisu zainteresirani za druge ljude niti teme.

Savjet za raspravu: Osjećaji se smiruju i čovjek se povuče u sebe.

Prilog

Duhanska industrija lažira podatke

Još jedan «rizik» pušenja jest da nas duhanska industrija može prevariti. Tvornice cigareta žele čim više kupaca i žele prodati čim više cigareta. Zato se koriste raznim strategijama da bi postigle taj cilj. Jedna je strategija reklamiranje. Ipak, obično imidž cigareta koji je prikazan u reklamama (npr. sloboda, zgodni mladi ljudi, osjećaj zajedništva) uopće ne odgovara stvarnosti. Rizici i oštećenja su sakriveni. Jeste li znali da je muškarac koji je godinama glumio kauboja na reklamama za cigarete Marlboro umro od raka pluća? Duhanska se industrija koristi i drugim strategijama: ne priznaju da cigarete izazivaju ovisnost, ne priznaju štetne posljedice cigareta i stvaranja novih vrsta cigareta. Stvaranje novih vrsta cigareta znači da se u njih dodaju neke tvari koje pojačavaju ovisnost, a koje ujedno sakrivaju očite štetne posljedice. Na primjer, u cigarete se dodaje šećer, slatki korijen biljke gospina trava, kakao ili magnezij oksid. Te tvari povećavaju apsorpciju nikotina u plućima, što povećava izgled za ovisnost. One ujedno i smanjuju iritaciju u dušniku, što dovodi do smanjenja reakcije na dim. Navedeni aditivi dimu daju svjetliju boju, pa ga se slabije vidi i na taj se način smanjuju reakcije drugih.

2. DAN - poslijepodne

Kako o sredstvima ovisnosti razgovarati s vršnjacima? (90')

Potreban materijal

- A4 papiri
- Olovke i flomasteri
- Flip-chart papiri (za plakate)

Uvodna aktivnost – 10'

- Svi sudionici stanu u krug. Objasnite vježbu ovako: "Okrenut ću se prema osobi s moje lijeve strane i dok je gledam pokušat ćemo istovremeno udariti dlanom o dlan (demonstrirati objašnjenje). Zatim će se ta osoba okrenuti nalijevo i udariti dlanom o dlan u isto vrijeme sa osobom do nje. Cijeli krug će se na isti način uključiti u „prenošenje“ pljeska. Ne zaboravite gledati osobu do sebe u oči i istovremeno udarite dlanom o dlan." Ritam se pronosi krugom. Voditelj treninga može uzviknuti "brže" ili "sporije" da bi promijenio brzinu igre. Nakon što se krug zatvori, kažite: "A sada ćemo pokušati sve više ubrzavati ritam. Uvijek budite spremni jer ćemo možda dodati još jedan pljesak koji sustiže prvi." Pljesak se prenosi po krugu, od jedne osobe do druge. Podsjetite sudionike da se krug ne smije prekidati, čak i ako dođe do zastoja ukoliko netko propusti red, ne pogleda osobu do sebe ravno u oči i ne udari dlanom o dlan. Ako je prvi krug prijenosa pljeska uspješan, nastavite s drugim. Na kraju je moguće da se u grupi istovremeno odvijaju tri do četiri kruga, što često dovodi do nekog ugodnog, visokoenergetskog kaosa. 😊

Što smo danas radili? Kako naučeno proširiti među vršnjacima? – 80'

- U velikoj skupini metodom oluje mozгова sudionici navode što su danas u prijedodnevnom radnom bloku naučili, a voditelji pišu na flip-chart. Vodi se rasprava pitanjima: *Što je za vas jutros bilo novo? Je li vas nešto iznenadilo? Što ste do sada o tome znali? Čine li vam se informacije koje ste dobili važnima?*
- Voditelji pišu na flip-chart i grupiraju ključne teme oko kojih se sudionici slažu da su važne. Kasnije će se na tim temama raditi u manjim skupinama. Bilo bi dobro izdvojiti 2-4 važne teme koje se žele prenijeti vršnjacima.

Kamp PROI i Preporod - ljeto 2015.

- Podjela sudionika u skupine. Možete ih podijeliti u 4 skupine na način da članovi jedne skupine budu svi oni koji su rođeni u proljeće, druge svi oni koji su rođeni u ljeto, treću oni koji su rođeni u zimu i četvrtu oni koji su rođeni u jesen. Ukoliko grupe budu jako neravnomjerno raspoređene, možete zamolite neke od sudionika da prijeđu u grupu koja ima manje članova.
- Svaka skupina dobije jednu temu koja je izgenerirana u *brainstormingu* u prethodnoj aktivnosti. Ako je tema manje nego skupina, više skupina može dobiti istu temu – ideje će se sigurno razlikovati 😊. Mala radna skupina osmišljava načine prenošenja sadržaja vršnjacima putem (1) organiziranih aktivnosti i (2) neformalnih druženja. Svaka skupina svoje ideje prikaže na plakatu.
- Svaka skupina predstavi svoje ideje u velikoj skupini po principu galerija plakata. Svi plakati se izvjesu na zidu i svaka skupina predstavi svoje ideje. Voditelji moderiraju predstavljanje.
- Zaključno, voditelji moderiraju raspravu u smjeru izbora najpogodnijih aktivnosti za sve.

2. DAN - navečer

Kofer - što nosim sa sobom od današnjeg dana? (30')

NAPOMENA: Ovaj dio (svakodnevni Kofer u trajanju od 30 minuta) može biti i sastavni dio poslijepodnevnog radnog dijela ukoliko se poslijepodnevni dio odvija neposredno prije večere. Moguće je Kofer odraditi i nakon večere. Na voditeljima je da odluče u odnosu na potrebe i želje sudionika kada će se raditi. Važno je da to bude više neformalna aktivnost, u ugodnom i laganom tonu.

Potreban materijal

- flip-chart

Dobiti od današnjeg dana za mene – osobno i kao vršnjaka koji promovira zdrave stilove života u svojoj školi i zajednici – 20'

- Voditelji upitaju sudionike što su danas od cijelog dana dobili na sljedećem:
 - **Osobnom planu** (primjerice: koja znanja i vještine, kakvo im je bilo druženje s vršnjacima, što su naučili o sebi, drugima i svijetu oko sebe, jesu li nešto osvijestili, što su potvrdili ili jesu li saznali nešto što nije u skladu s njihovim dosadašnjim razmišljanjima i sl.)
 - **Kao vršnjak edukator** (primjerice: kako pristupiti vršnjacima, kako prenositi informacije o sredstvima ovisnosti, kako poticati kritičko razmišljanje i sl.)
- Sudionici pišu za sebe i dijele u manjim skupinama te skupine izvještavaju u velikoj skupini.
Napomena: Ovisno o vremenu i raspoloženju sudionika mogu se izvesti i sljedeće opcije: Opcija 2 - sudionici samo pišu za sebe i čuvaju u fasciklima/mapama; Opcija 3 – sudionici razgovaraju u parovima i samo ako žele podijele s velikom skupinom.

Po(r)uka za kraj radnog dana – 10'

- Sudionici u dvije velike skupine osmisle **PO(R)UKU za kraj dana** koja se zapiše na flip-chart i najbolje opisuje taj dan. To može biti i radni naziv aktivnosti koje će sudionici na ovim temama raditi sa svojim vršnjacima u svojim zajednicama.

3. DAN - prijedodne

Asertivnost – biti dio skupine, a ostati svoj (150')

Ciljevi radionice

- naučiti i vježbati vještinu asertivnosti
- razumijeti važnost grupe vršnjaka, ali i razvoja vlastitog identiteta u isto vrijeme – kao jednog od ključnih pitanja adolescencije
- nakon susreta sudionici će moći:
 - odrediti u kojim su okolnostima asertivni
 - dati i sakupiti primjere asertivnih izraza
 - koristiti različite načine zauzimanja za svoja prava
 - pokazati poštovanje za prava i mišljenja drugih ljudi

Očekivano trajanje

150 minuta (*pauze po potrebi*)

Potreban materijal za radionicu

- A4 papiri
- flip chart
- flomasteri, olovke
- dovoljno mjesta za igranje uloga
- Prilog: Materijal za voditelje «Igranje uloga»
- Prilog: Situacije za igranje uloga
- Prilog: Nedovršene rečenice
- Prilog: Dnevnik asertivnog ponašanja
- bomboni za podjelu u grupe

Uvodne napomene za voditelje

- Učenje asertivnosti ključno je u bilo kojem programu utemeljenom na modelu sveobuhvatnog socijalnog utjecaja. Naime, asertivnost omogućuje osobi da se nosi s izravnim socijalnim

utjecajima. U ovoj će cjelini sudionici naučiti kako biti asertivni, te će vježbati asertivnost tako da se u budućnosti mogu nositi s potencijalno rizičnim situacijama.

- *Napomena: pripremite se tako da ćete pročitati upute o igranju uloga, koje će vam pomoći pri održavanju ove radionice. Upute za igranje uloga dat ćete i sudionicima radionice.*

Uvodna aktivnost – 30'

Rasprava koju moderiraju voditelji:

- Objasnite da nam ponekad nije lako izraziti neko svoje mišljenje ili uvjerenja kad smo u nekoj skupini. U svakoj skupini ima ljudi koji pokušavaju utjecati na ponašanje drugih. Ako naučimo kako se na djelotvoran način zauzeti za sebe (tj. biti asertivni), onda to može biti važan korak u prevenciji uporabe droge. Kad se netko zauzme za sebe, tj. kad je asertivan, to znači da se suprotstavlja pritisku vršnjaka, ali i pritisku zajednice (npr. reklamama). Kad si asertivan to znači da se zauzimaš za svoje mišljenje i ono u što vjeruješ. Ipak, kad si asertivan to ne znači da uvijek nužno dolazi do sukoba s drugima.
- Različiti su ljudi asertivni u različitoj mjeri. Ipak, sigurno postoje situacije u kojima je svatko od nas asertivan. Pogledajmo jedan primjer: zamislimo da ti mlađa sestra uđe u sobu i počne tražiti nešto čime bi se igrala. To ti smeta jer se pokušavaš koncentrirati na zadaću. Što ćeš joj reći? Bi li reagirao na isti način i da je riječ o tvojim roditeljima?
- Pogledajmo sljedeći primjer: Jedan od tvojih najboljih prijatelja ili prijateljica nikad na satu nema kemijsku olovku. Uvijek od tebe posuđuje kemijsku olovku. To i nije neki problem samo po sebi, ali ti on/a nikad ne vrati kemijsku olovku na kraju sata. Zbog toga mu/joj više ne želiš posuđivati kemijsku olovku. Ipak, ne bi ga/ju htio povrijediti. Što ćeš mu/joj reći kad te opet zamoli za kemijsku olovku? Je li u ovom primjeru lako biti asertivan u odnosu na primjer s mlađom sestrom?

Središnja aktivnosti – 80'

- **Kad sam asertivan/asertivna?** Recite sudionicima da u papire napišu situacije kad su asertivni pod naslovom «Asertivan/asertivna sam...?». Neka razmisle s kojim su ljudima asertivni (npr. sa strancima, roditeljima, učiteljima, braćom ili sestrama), u kojim situacijama (npr. u sportskoj momčadi, kod kuće, u školi, na zabavi, u poznatim ili u nepoznatim okolinama), kako se osjećaju (npr. samopouzdana su, uplašeni, ugodno im je).

- **Vježbanje odolijevanja.** Asertivnost ne znači da se uvijek javlja sukob. Ipak, u nekim situacijama smatraš da se moraš zauzeti za sebe i ne želiš pristati na prijedloge drugih. Raspravu voditi pitanjima: *Koje su to situacije kad se osjećamo da nas netko nagovara da nešto učinimo, a zapravo to ne želimo? Jeste bili u takvoj situaciji? Što ste činili tada? Kako ste se osjećali? Što ste tada razmišljali?*
 - Podijelite sudionike u grupe od pet članova (brojanje od 1-5; podjela bombona kojih ima 5 kom od svake vrste pa izvlače po jedan bombon i u skupine se slažu po vrsti bombona); trebaju proraditi jedan od sljedećih primjera situacija gdje je potreban asertivan odgovor. Situacije trebaju biti iz svakodnevnog života i trebaju biti povezane s potrebom da se osoba zauzme za vlastito mišljenje. Dajte učenicima vremena da pročitaju pet situacija i potaknite ih da daju vlastite relevantne primjere.
1. *Na skijanju si sa skijaškim klubom za vrijeme zimskih praznika, a na skijanje je išao još samo jedan tvoj prijatelj/prijateljica. Ti i tvoj prijatelj/prijateljica ne pušite. Druga dva dečka s kojima ste se upravo upoznali ponude ti cigaretu. Ne želiš pušiti.*
 2. *Kod kuće si, a roditelja ti neće biti cijelu večer. Znaju da će te posjetiti nekoliko prijatelja da biste gledali DVD. Jedan od njih ima bocu vina i hoće da je svi zajedno popijete. Ne želiš da se pije u tvojoj kući.*
 3. *Ti si djevojka na rođendanskoj zabavi jedne malo starije prijateljice. Na zabavi se počne plesati. Roditelji tvoje prijateljice su kod kuće, ali ne dolaze na zabavu. Odjednom se nađeš izolirana od svojih prijatelja, a nekoliko dječaka jasno pokazuje da im se sviđaš. Ne želiš biti blizu njih.*
 4. *Tvoj dobar prijatelj/tvoja dobra prijateljica treba novac kako bi ga vratio/la kolegi/kolegici iz razreda od kojeg je posudio/posudila 150 kuna. Zamoli te može li od tebe posuditi novac. Ti znaš da ti vjerojatno neće vratiti, jer je već dužan/dužna mnogim drugima. Zato mu baš nisi voljan/voljna dati 150 kuna koje si sam/sama zaradio/zaradila.*
 5. *Na školskom izletu imate dva sata slobodno u velikom gradu. U grupi je samo jedan tvoj dobar prijatelj/tvoja dobra prijateljica. Svaki od vas ima oko džeparac. Jedna osoba iz grupe predloži da odete u lunapark. Ti bi htio/htjela ići razgledavati trgovine da nešto kupiš.*
- Neka svaka grupa izabere jednu situaciju (izrezati situacije iz Priloga) ili neka smisli vlastitu situaciju. Članovi grupe podijele se u uloge i pokušaju dati dva asertivna odgovora, istodobno poštujući mišljenje drugih. Trebaju se pokušati ponašati i govoriti čim prirodnije. Svaka grupa treba vježbati asertivne odgovore za situaciju koju su izabrali.
 - Asertivne odgovore koji su nastali tijekom aktivnosti treba zapisati na flip-chart i ponoviti.

Pauza (preporučeno 20')

- Nakon pauze sve od izvježbanih situacija se odigravaju pred cijelom grupom.

Sažimanje i zajednički zaključak – 30'

- Voditelji sažimaju današnji rad na asertivnosti pitanjima: *Kako vam se čini ova vještina? Za koje situacije još bi vam mogla biti važna? Kojim grupama vi pripadate i ćelite pripadati? Što biste bili spremni učiniti za to, a što nikako ne? Na koje sve načine pokazujete vršnjacima i grupama kojima pripadate da «imate stav», da ste svoji?*
- Zamolite ućenike da dopune sljedeće rećenice (Prilog):
 - Jedna stvar koju sam naučio/naučila tijekom ove radionice...
 - Ono što sam želio/željela reći za vrijeme ove radionice, ali nisam imao/imala priliku...
 - Jedna stvar koju je rekao netko drugi, a koju sam zapamtio/zapamtila...
 - Jedna stvar koju sam saznao/la o sebi a koja me iznenadila...
 - Ako se sjetim da želim porazgovarati o još nećemu, razgovarat ću s...
- Pozivite sudionike da na glas kažu neke od izjava koje žele podijeliti s drugima.
- Recite sudionicima da svatko treba vježbati asertivnost i naućiti asertivno odgovarati. Najbolje je naućeno utvrditi u svakodnevnom životu. Neka sudionici pokušaju koristiti asertivne odgovore u nekim svakodnevnim situacijama tijekom preostalih dana kampa. O tome vode dnevnik (Prilog).

Prilog
Igranje uloga – poticajna i učinkovita metoda
- materijal za voditelje -

Kod igranja uloga neka situacija iz stvarnog života prenosi se u drugi kontekst. Igranje uloga može biti korisno za analizu nekog ponašanja (da bi se procijenilo korištenje vještine) ili za vježbanje novih ili drukčijih načina ponašanja u zaštićenom okruženju.

Sudionici koji ne igraju neku ulogu (tj. oni koji su «publika») su promatrači. Oni imaju ulogu davanja konstruktivne i vrijedne povratne informacije, a trebaju i učiti promatrajući glumce (koji «modeliraju» ponašanje). Voditelj bi trebao imati ulogu moderatora tj. «režisera» koji je odgovoran za planiranje, realizaciju i procjenu situacije.

Temeljni preduvjet za igranje uloga je otvorena i topla atmosfera u grupi. Igranje uloga treba koristiti samo onda ako ni grupi ni voditelju nije neugodno da se izraze putem glume.

Koraci u igranju uloga

1. Upoznajte sudionike s tehnikom i odredite pravila

Važno je da svi sudionici razumiju koji je smisao igranja uloga i da se dogovore oko nekih temeljnih pravila zajedničkog rada na strukturirani način. Da se ne bi zaboravilo pravila, dobro ih je napisati na plakat ili na ploču.

Neki primjeri pravila za publiku:

- publika treba tiho sjediti
- publika treba pažljivo promatrati glumce
- publika ne smije smetati glumcima smijehom ili sličnim ponašanjem
- publika treba pomoći glumcima ako oni to zatraže

Neki primjeri pravila za glumce:

- glumci se trebaju koncentrirati na situaciju
- glumci pokušavaju ne dopustiti da ih nešto dekoncentrira ili nasmije
- glumci se ne smiju svađati

2. Odaberite temu za situaciju

Tema može biti konkretna situacija koja mora biti opisana u detalje (npr. Petar se popodne dogovorio da će se naći s Pavlom i Ivanom. Pavle i Ivan su upravo počeli pušiti i Petru ponude cigaretu. Ali Petar ne želi pušiti; on želi odbiti cigaretu, ali i nastaviti biti prijatelj s Pavlom i Ivanom).

3. Smislite različita rješenja

Neka vam sudionici daju više načina na koji se može riješiti situacija. Kod ovog koraka korisno je poslužiti se metodom oluje ideja (tj. skupljanje svih ideja bez propitivanja ili kritike; dopuštaju se čudne ili «lude» zamisli; cilj je dobiti čim više različitih zamisli koje trebaju biti čim kreativnije).

4. Podijelite uloge glumcima

Podijelite uloge svim glumcima koji su potrebni za odabranu situaciju.

5. Odlučite koje je ciljno ponašanje i kako ćete ga postići (određivanje «scenarija»)

Razred treba odlučiti koje će ciljno ponašanje prikazati u situaciji. Važno je da ciljno ponašanje bude čim jasnije određeno (npr. što točno Petar kaže? Kako Petar izražava svoju namjeru? Kako na to reagiraju Pavle i Ivan?). Da bi se to postiglo važno je izabrati realistično ponašanje koje je lako za odglumiti. Osim toga, izabrana scena ne bi trebala trajati dulje od nekoliko minuta.

6. Podijelite uloge promatračima/publici

Drugim sudionicima recite da trebaju promatrati situaciju. Mogu se usredotočiti na različite aspekte ponašanja (npr. gledaju li se sudionici u oči kad komuniciraju, kako gestikuliraju, kakvo im je držanje tijela, kako zvuče i jesu li dovoljno glasni). Valja ih podsjetiti na pravila za publiku (npr. da se ne smiju).

7. Prva situacija se izvede i procijeni

Nakon što su prvi puta izveli situaciju glumci trebaju opisati kako su se osjećali tijekom glume. U ostvarivanju ovoga koraka može pomoći i voditelj, primjerice pitanjem «Kako si se osjećao kad te Pavle nazvao kukavicom?»; dok publika treba dati povratne informacije o tome kako je protekla izvedba.

Važna pravila za davanje povratnih informacija

Daju se samo pozitivne i konstruktivne povratne informacije!

Povratne informacije:

- trebaju opisivati (a ne interpretirati ili procjenjivati) izvedenu situaciju
- trebaju opisivati nečije konkretno ponašanje (a ne davati opći dojam ili govoriti o osobinama glumaca)
- ne smiju zahtijevati previše truda od glumaca (niti u količini niti u kvaliteti)

Pozitivne povratne informacije ključne su za dugoročnu promjenu ponašanja. Negativne komentare valja sasvim izbjeći. Primjereniji su konkretni, korisni i konstruktivni prijedlozi o tome što bi se moglo drugačije i bolje odglumiti sljedeći put («mogao bi sljedeći put pokušati govoriti malo glasnije» umjesto «nikad ne čujem što govoriš»).

8. Planiranje ponovnog izvođenja situacije

Iz rasprave o situaciji za drugu se izvedbu situacije izaberu jedan ili dva konkretna prijedloga.

9. Ponovno izvođenje situacije i evaluacija

Sljedeći se puta situacija odglumi u promijenjenom obliku. Zatim se evaluira na isti način kao i prvi puta. Posljednja tri koraka mogu se ponavljati koliko god je puta potrebno ili moguće (dok glumci i publika nisu zadovoljni rješenjem).

Kao završetak situacije može se raspravljati o prijenosu ponašanja na svakodnevni život.

Još neki savjeti za igranje uloga

a. Izabrane situacije valja stupnjevati prema težini. Počnite s jednostavnom situacijom (npr. dobro poznata situacija, najmanja složenost, glumci koji imaju najmanju tremu).

b. Glumci trebaju sami odrediti svoje ciljno ponašanje, a voditelj im može pomoći prema potrebi (npr. tako da ih upita «kako ćete to izraziti?»). Glumci trebaju vlastitim riječima izraziti ono što žele postići («samo-poučavanje»).

c. Ako situacija zastane voditelj može pomoći glumcima tako da im da kratke prijedloge («mogao bi ga upitati je li...»), da ih ohrabri («to je bilo dobro, možete nastaviti») ili da ih podsjeti na dogovoreno («odlučio si da ćeš reći...»).

d. Važno je da svi igranje uloga shvate kao učenje, tj. nije nužno da sve bude savršeno i da se greške sakriju, ali «redatelj» svejedno može potaknuti promjene u izvedbi i poboljšanja. Također je važno naglasiti da glumci zapravo glume i da ne pokazuju svoje «pravo» ponašanje. Tome može pomoći strogo odjeljivanje «pozornice» od ostatka razreda (npr. glumci moraju «sići» s pozornice kod rasprave o situaciji).

e. Sudionike koji ne žele biti glumci ne treba prisiljavati jer bi to moglo izazvati anksioznost i otpor. Te se sudionike može integrirati tako da im se zada posebne zadatke kao što je promatranje glumaca.

f. Zbog nesigurnosti i sumnjičavosti prema tehnici igranja uloga, ovu bi tehniku možda valjalo uvoditi korak po korak, tako da se smanji mogući otpor. Isprva bi moglo biti korisno započeti s nekim poznatim prizorima ili pričama iz književnosti, umjesto prikazivanja svakodnevnih situacija.

g. Još jedan mogući pripremni korak su kratke vježbe poput «Što bi rekao da...». Sudionici sjednu u krug. Jedan sudionik postavi pitanje i baci loptu nekome drugome u krugu. Ovaj sudionik mora reagirati spontano i dati odgovor koji je moguć u navedenoj situaciji. Zatim on baci loptu nekome drugome. Nakon nekoliko reakcija valja dati novu situaciju. Primjeri situacija su:

- Stojiš u redu u trgovini i netko se progura u red i stane ispred tebe.
- Dvoje ljudi koji sjede ispred tebe u kinu stalno pričaju.
- U autobusu si i grijanje je prejako.

Prilog
Situacije za igranje uloga

Na skijanju si sa skijaškim klubom za vrijeme zimskih praznika, a na skijanje je išao još samo jedan tvoj prijatelj/prijateljica. Ti i tvoj prijatelj/prijateljica ne pušite. Druga dva dečka s kojima ste se upravo upoznali ponude ti cigaretu. Ne želiš pušiti.

Kod kuće si, a roditelja ti neće biti cijelu večer. Znaju da će te posjetiti nekoliko prijatelja da biste gledali DVD. Jedan od njih ima bocu vina i hoće da je svi zajedno popijete. Ne želiš da se pije u tvojoj kući.

Ti si djevojka na rođendanskoj zabavi jedne malo starije prijateljice. Na zabavi se počne plesati. Roditelji tvoje prijateljice su kod kuće, ali ne dolaze na zabavu. Odjednom se nađeš izolirana od svojih prijatelja, a nekoliko dječaka jasno pokazuje da im se sviđaš. Ne želiš biti blizu njih.

Tvoj dobar prijatelj/tvoja dobra prijateljica treba novac kako bi ga vratio/la kolegi/kolegici iz razreda od kojeg je posudio/posudila 150 kuna. Zamoli te može li od tebe posuditi novac. Ti znaš da ti vjerojatno neće vratiti, jer je već dužan/dužna mnogim drugima. Zato mu baš nisi voljan/voljna dati 150 kuna koje si sam/sama zaradio/zaradila.

Na školskom izletu imate dva sata slobodno u velikom gradu. U grupi je samo jedan tvoj dobar prijatelj/tvoja dobra prijateljica. Svaki od vas ima oko džeparac. Jedna osoba iz grupe predloži da odete u lunapark. Ti bi htio/htjela ići razgledavati trgovine da nešto kupiš.

Prilog
Nedovršene rečenice...

Jedna stvar koju sam naučio/naučila tijekom ove radionice.....
.....
.....

Ono što sam želio/željela reći za vrijeme ove radionice, ali nisam imao/imala priliku.....
.....
.....

Jedna stvar koju je rekao netko drugi, a koju sam zapamtio/zapamtila.....
.....
.....

Jedna stvar koju sam saznao/la o sebi a koja me iznenadila.....
.....
.....

Ako se sjetim da želim porazgovarati o još nečemu, razgovarat ću s.....
.....
.....

Prilog
Dnevnik asertivnog ponašanja

<p><i>Opis situacije i što mi je osoba rekla</i></p>	<p><i>Moj odgovor</i></p>	<p><i>Je li odgovor bio asertivan i ako nije, kako bi zvučao asertivan odgovor u toj situaciji?</i></p>	<p><i>Koliko sam zadovoljan/zadovoljna svojim odgovorom? (upišite odgovarajući broj i obrazloženje ako je potrebno)</i> 1 – nisam zadovoljan/na 2 – djelomično zadovoljan/na 3 – zadovoljan/na sam</p>

3. DAN - poslijepodne

Kako o vršnjačkom pritisku razgovarati s vršnjacima? (90')

Potreban materijal

- flip-chart papiri (za plakate)
- markeri/flomasteri/bojice/olovke

Uvodna aktivnost – 10'

- Igra - *Koja životinja i biljka bih bio/bila?*
- Uputa: Voditelji zamole sudionike da razmisle i na papir napišu koja životinja bi bili i koja biljka bi bili te za to napišu nekoliko razloga. Neka napišu objašnjenje zašto žele pripadati baš toj skupini životinja i baš toj skupini biljaka?
- Nakon toga počnu se kretati po prostoriji i traže životinje i biljke s kojima bi rado ivjeli i dobro se slagali. Na taj način formiraju 4 skupine po 5 sudionika (voditelj će pomagati formirati skupine po nekom kriteriju, npr. male životinje, kućni ljubimci, velike životinje, životinje s krznom i sl; tako i za biljke – drveće, cvijeće, lisnato bilje, jestive biljke).
- Može se povesti razgovor i povezati igra s temom – *što mislite kako su ova igra i današnja tema vršnjačkog pritiska povezane?*

Što smo danas radili? Kako naučeno proširiti među vršnjacima? – 80'

- U velikoj skupini metodom oluje mozgova (tzv. *brainstorming*) sudionici navode što su danas u prijedpodnevnom radnom bloku naučili, a voditelji pišu na flip-chart. Vodi se rasprava pitanjima: *Što je za vas jutros bilo novo? Je li vas nešto iznenadilo? Što ste do sada o tome znali? Čine li vam se informacije i saznanja koja ste dobili važnima?*
- Voditelji pišu na flip-chart i grupiraju ključne teme oko kojih se sudionici slažu da su važne. Kasnije će se natim temama raditi u manjim skupinama. Bilo bi dobro izdvojiti 2-4 važne teme koje se žele prenijeti vršnjacima.
- Podjela sudionika u skupine. Uputa: Zatraži se da se jave 4 dobrovoljca. Nakon toga im se kaže da su oni taksisti i da kupe ljude u svoj auto s time da trebaju pokupiti 4 čovjeka. Kreću se po prostoriji i kupe ljude, a ostali sudionici stopiraju i pokušavaju se ubaciti u taxi u koji žele. Na taj način bit će formirane 4 skupine po pet sudionika u kojima će se raditi ovo poslijepodne.

Kamp PROI i Preporod - ljeta 2015.

- Svaka skupina dobije jednu temu koja je izgenerirana u *brainstormingu* u prethodnoj aktivnosti prije Taxija. Ako je tema manje nego skupina, više skupina može dobiti istu temu – ideje će se sigurno razlikovati 😊. Mala radna skupina osmišljava načine prenošenja sadržaja vršnjacima putem (1) organiziranih aktivnosti i (2) neformalnih druženja. Svaka skupina svoje ideje prikaže na plakatu.
- Svaka skupina predstavi svoje ideje u velikoj skupini po principu galerija plakata. Svi plakati se izvjesu na zidu i svaka skupina predstavi svoje ideje. Voditelji moderiraju predstavljanje.
- Zaključno, voditelji moderiraju raspravu u smjeru izbora najpogodnijih aktivnosti za sve.

3. DAN - navečer

Kofer - što nosim sa sobom od današnjeg dana? (30')

NAPOMENA: Ovaj dio (svakodnevni Kofer u trajanju od 30 minuta) može biti i sastavni dio poslijepodnevnog radnog dijela ukoliko se poslijepodnevni dio odvija neposredno prije večere. Moguće je Kofer odraditi i nakon večere. Na voditeljima je da odluče u odnosu na potrebe i želje sudionika kada će se raditi. Važno je da to bude više neformalna aktivnost, u ugodnom i laganom tonu.

Potreban materijal

- flip-chart

Dobiti od današnjeg dana za mene – osobno i kao vršnjaka koji promovira zdrave stilove života u svojoj školi i zajednici – 20'

- Voditelji upitaju sudionike što su danas od cijelog dana dobili na sljedećem:
 - **Osobnom planu** (primjerice: koja znanja i vještine, kakvo im je bilo druženje s vršnjacima, što su naučili o sebi, drugima i svijetu oko sebe, jesu li nešto osvjestili, što su potvrdili ili saznali nešto što nije u skladu s njihovim dosadašnjim razmišljanjima i sl.)
 - **Kao vršnjak edukator** (primjerice: kako pristupiti vršnjacima, kako biti model za asertivnost i sl.)
- Sudionici pišu za sebe i dijele u manjim skupinama te skupine izvještavaju u velikoj skupini.
Napomena: Ovisno o vremenu i raspoloženju sudionika mogu se izvesti i sljedeće opcije: Opcija 2 - sudionici samo pišu za sebe i čuvaju u fasciklima/mapama; Opcija 3 – sudionici razgovaraju u parovima i samo ako žele podijele s velikom skupinom.

Po(r)uka za kraj radnog dana – 10'

- Sudionici u dvije velike skupine osmisle **PO(R)UKU za kraj dana** koja se zapiše na flip-chart i najbolje opisuje taj dan. To može biti i radni naziv aktivnosti koje će sudionici na ovim temama raditi sa svojim vršnjacima u svojim zajednicama.

4. DAN – prijedodne

Rješavanje problema i Suočavanje sa stresom (150')

Ciljevi radionice

- naučiti zdrave strategije suočavanja s problemima i stresom
- naučiti da neugodni osjećaji nisu loši niti opasni
- naučiti razlikovati između dugoročnih i kratkoročnih pozitivnih i negativnih posljedica različitih radnji/rješenja
- nakon susreta sudionice će moći
 - suočiti se sa problemima na konstruktivan način
 - rješavati osobne probleme po naučenom modelu
 - kreativno razmišljati
 - zaustaviti se, smiriti i razmisliti kada imaju problem (ne reagirati impulzivno)

Očekivano trajanje

150 minuta (*pauze po potrebi*)

Potreban materijal za radionicu

- A4 papir
- konop ili špaga 2 x 4-5 metara
- olovke i flomasteri
- flip chart
- špil karata
- Prilog: Rješavanje problema u 5 koraka
- Prilog: Primjeri za vježbane vještine rješavanja problema
- Prilog: Primjeri učinkovitih načina suočavanja x broj sudionika
- Prilog: Jakobova priča

Uvodne napomene za voditelje

- Mladi koji uzimaju drogu često imaju problema s vještinom rješavanja problema i vještinom suočavanja s problemima. U jednom istraživanju na uzorku sveučilišnih studenata dokazano je da studenti koji se opijaju na svakom tulumu imaju najslabije vještine rješavanja problema. U

ovoj će radionici će sudionici na izmišljenim primjerima vježbati rješavanje problema pomoću modela od pet koraka.

- Mladi ljudi vjeruju da će im droge omogućiti da budu prihvaćeni u skupini vršnjaka ili da će im pomoći da se suoče s problemima u obitelji ili školi. Droga samo odvraća mlade od toga da aktivno pokušaju riješiti svoje osobne poteškoće i poteškoće u školi.
- U ovoj radionici sudionici će naučiti koje su zdrave strategije suočavanja s problemima, koje im mogu pomoći da se nose s teškim životnim situacijama u budućnosti. Slobodno porazgovarajte o tuži i drugim neugodnim osjećajima koje može izazvati glavna aktivnost – priča o Jakovu. Porazgovarajte sa svakim ponaosob o njihovim mogućim problemima (ne pred cijelom skupinom) i nikako nemojte izbjegavati probleme koji se mogu javiti među sudionicima.

Uvodna aktivnost – 30'

Avantura u Amazoni

- Treba vam najmanje oko pet metara prostora. Označite početak prostora i kraj prostora (kao rijeku) s konponcem.
- Podijelite veliku skupinu u skupine od po tri člana – koristite špil karata na način da odvojite po tri asa, dame, kralja i tako dalje ovisno o broju članova velike skupine. Sudionici koji dobiju iste karte (asove, dame, kraljeve...) čine malu skupinu
- Svaki sudionik ima po jedan komad A4 papira. Svi sudionici moraju početi s jedne strane Amazone od druge. Koristeći se komadima papira kao «plutajućim trupcima» timovi moraju zajedno prijeći «rijeku» od 5 metara bez da dotaknu pod. Sudionici smiju s obje noge stajati na jednom listu papira, smiju se vraćati s jedne strane na drugu i biti kreativni. Ako samo jedan član tima dotakne pod, cijeli tim mora početi iz početka.

Središnja aktivnosti – 80'

Rješavanje problema u 5 koraka (35')

- Raspravu vodi voditelj
- Upoznajte sudionike s modelom rješavanja problema koji se sastoji od pet koraka (Prilog: Rješavanje problema u 5 koraka). Primijenite ga, korak po korak, Avanturu u Amazoni s kojima je započela radionica. Možete uzeti i neki drugi primjer koji je relevantan za sudionike.

Ako odaberete neki događaj koji se dogodio u na kampu, pazite da mlade ne suočite s reakcijama skupine koje bi mogli shvatiti osobno.

- Grupni rad - neka sudionici rade u istim grupama od po troje. Koristeći se modelom od pet koraka grupe trebaju pronaći rješenja za dva od sljedećih problema (Prilog: Primjeri za vježbane vještine rješavanja problema). Grupe mogu raditi na istim problemima. Pratite njihov rad da biste vidjeli jesu li na pravom tragu i koriste li model na učinkovit način.
- S cijelom skupinom ponovite scenarije i raspravite o tome kako su grupe riješile probleme.

Pauza (preporučeno 15')

Suočavanje s problemima (30')

- Započnite strukturiranu raspravu o zdravim i nezdravim strategijama koje ljudi koriste da bi se suočili s problemima. Spomenite da ljudi ponekad sami uzimaju lijekove bez liječničkog nadzora da bi zaboravili na probleme ili da bi odgodili potrebu da ih riješe, što je nezdrava strategija suočavanja s problemima.
- Potaknite sudionike grupa da definiraju što znači „suočavanje s problemom“. (Formalna definicija: Suočavanje s problemima znači znati kako se nositi s problemima i poteškoćama i pokušati ih riješiti)
- Dajte jednostavan primjer: Kako bismo se mogli suočiti s problemom ili izazovom kao što je sviranje klavira? Mogući odgovori: Mogli bismo vježbati, zamoliti za pomoć, naučiti svirati od učitelja glazbe.
- Da dajete složeniji primjer: „Svaki tjedan te boli glava. Kako bi se mogu suočiti s tim izazovom?“ Mogući odgovori: trebaš više odmora, trebaš svaki dan uzeti tabletu protiv glavobolje, trebaš piti više vode, trebaš otići kod liječnika. „Sada zamislimo da svaki dan uzmemo tabletu protiv glavobolje. Je li to dobra strategija suočavanja ako te uopće ne boli glava? A što ako misliš da će te boljeti glava za sat vremena, treba li onda uzeti tabletu da se spriječi glavobolja? Zašto ne?“
- **Napomena:** Neka sljedeće informacije svakako budu dio rasprave. Ako ih nisu spomenuli sudionici, treba ih spomenuti voditelj. Tableta se koristi kao lijek za liječenje glavobolje koja je prisutna. Odmah dolazi do olakšanja, tj. prestanka glavobolje. Ljudi ponekad koriste alkohol, cigarete i druge droge da bi se suočili s problemima dok ne nađu druga rješenja. To je primjer nezdrave strategije suočavanja s problemom jer te stvari nisu dobre za tijelo, a liječenje bez razgovora s liječnikom često dovodi do toga da osoba odgađa ili izbjegava suočiti se s nečim što je pravi problem

- U prilogu: Primjeri učinkovitih načina suočavanja nalaze se neki primjeri zdravih načina suočavanja s problemima. Neka ih sudionici pogledaju. Recite im da je riječ o općim strategijama, a kad je u pitanju neki određeni problem onda se mogu smisliti još neke strategije suočavanja baš za taj problem.
- Priča o Jakovu - pročitajte priču u kojoj Jakov (Prilog: Priča o Jakovu), glavni lik u priči, mora pronaći načine kako se suočiti s preseljenjem u novi grad i školu.
- Neka sudionici u skupinama po troje (iste skupine od početka radionice) napišu elektronsku poruku koja je odgovor sa savjetom za Jakova. Savjet može sadržavati neke od zdravih strategija suočavanja s problemima.
- Potaknite zajednički rad; neka male grupe podijele svoja pisma u velikom skupini

Sažimanje i zajednički zaključak – 30'

- Voditelji sažimaju i zaključuju uz pitanja sudionicima
- Neka sudionici sjednu u krug, pa razgovarajte o slijedećim pitanjima:
 - Koliko vam se čini koristan model rješavanja problema u 5 koraka?
 - Biste li ga mogli promijeniti kod rješavanja svih vaših problema?
 - Kako se vi nosite sa stresnim situacijama? Jesu li to zdravi ili ne zdravi načini?
 - Kako sve možete jačati vještinu nošenja s problemima?
- Ukratko zaključite do kojih su zajedničkih osjećaja ili spoznaja sudionici došli.
- **Za kraj voditelji sudionike pitaju:** Što smo jutros radili? Neka svatko kaže barem jednu stvar koju ste jutros naučili? Što vam se svidjelo? Što biste eventualno promijenili? **Napomena:** Voditelji zapisuju povratnu informaciju sudionika u svoje papire.

Prilog

Rješavanje problema u pet koraka

1. korak

Odredi u čemu je problem

U čemu je problem? Što se događa? Što osjećam? Pokušaj odrediti uzrok problema.

2. korak

Razmisli i razgovaraj o rješenjima

Smisli mnogo različitih rješenja (kreativno mišljenje), od kojih je jedno razgovor s nekim kome vjeruješ. Pokušaj čim bolje opisati kako se osjećaš.

3. korak

Procijeni rješenja

Procijeni rješenja: usporedi prednosti i nedostatke i razmotri kratkoročne i dugoročne posljedice. Na temelju toga izbacij rješenja koja je teško provesti.

4. korak

Odluči se za jedno rješenje

Odluči se za jedno rješenje i postupi prema njemu.

5. korak

Što si naučio/naučila?

Razmisli o rezultatima rješenja koje si odabrao/odabrala. Što si naučio/naučila? Što si promijenio/promijenila? Osjećaš li se bolje?

Prilog

Primjeri za vježbanje vještine rješavanja problema

1. Suzana uvijek kasni. Zbog toga ima problema i u školi i prijatelji se već pomalo ljute na nju. Kako može riješiti taj problem i dolaziti na vrijeme?
2. Karlo je na zadnjem testu iz matematike dobio jedinicu. Iz sljedećeg testa mora dobiti prolaznu ocjenu jer mu je potrebna za dobar prosjek. On bi želio upisati elektrotehnički fakultet, pa mu je zato važno da dobije dobru ocjenu iz svakog testa. Što bi trebao učiniti?
3. Nikolina živi s roditeljima koji pune puše. Često je kuća prepuna dima, i njezina odjeća često ima miris po dimu. u kući, gdje njezini roditelji stalno puše. Smeta joj i to što stalno udiše dim i što joj odjeća smrdi po cigaretama. Što može učiniti?
4. Pavle dobije kutiju cigareta. Jako je znatiželjan jer ih hoće probati, ali želi da ih drugi probaju s njim. Između ostalog pita i Marka. Marko je odlučio da ih ne želi probati. Što Marko treba učiniti?
5. Ivana, koja je jedinica, izgubila je ključeve od svog stana, a njezini se roditelji ne vraćaju kući sve do 17.00. Važno joj je doći kući poslije škole jer u 16.00 ima probu s bendom, a gitaru je ostavila doma. Da nema ključ shvatila je usred nastave oko 10:00 sati. Što da radi (roditelji su nedostupni za poziv telefonom)?
6. Željka je odlučila da ne želi piti. Pozvana je na zabavu i zna da će tamo ljudi piti alkohol pomiješan s raznim sokovima. Što da radi?
7. Ivanov stariji brat stalno koristi njihov zajednički kompjuter za surfanje po Internetu. Ivan se svađa s njim jer mu treba kompjuter da napiše zahtjevan esej iz povijesti koji mora predati kroz nekoliko dana. Kako da Ivan riješi taj problem?

Prilog

Primjeri učinkovitih načina suočavanja s problemima

- **Razgovaraj** o problemu i zatraži pomoć
- **Poslušaj** savjete ljudi kojima vjeruješ
- **Odvagni** pozitivne i negativne strane
- **Dobro** se odmori, vježbaj i jedi zdravu hranu da bi mogao dobro razmišljati
- **Sznaj** koji je pravi uzrok problema: razmisli zašto si tužan/tužna, nije dovoljno samo reći da si tužan/tužna
- **Opiši** cijelu situaciju i malo kasnije pročitaj što si napisao/napisala
- **Vježbaj** neku vještinu ili ponašanje koje bi želio/željela poboljšati
- **Informiraj se** da bi saznao/saznala više o tome
- **Opusti se**
- **Budi** optimističan/optimistična
- **Budi** aktivan/aktivna

Prilog

Priča o Jakovu

Jakov živi u staroj kući u dugoj prometnoj ulici. Prije nego što ode u školu, Jakov uvijek nekoliko minuta promatra ulicu sa svog prozora na prvome katu. Gleda tramvaj koji mu se zaustavlja ispred kuće, maše susjedu koji nosi svog malog psića u posebnoj torbi u velikom kaputu. Susjed psa izvodi u šetnju u park koji je samo jednu tramvajsku stanicu dalje. Jakov uživa u svakom trenutku tih nekoliko minuta što gleda kroz prozor. Ali mu današnji dan nije toliko zabavan kao jučerašnji. Minute kod prozora su tužnije nego bilo kojeg drugog dana kojeg se Jakov može sjetiti.

Danas je utorak i za tri dana će u Jakovovom životu doći do promjene koja ga jako brine. Već dugo razbija glavu kako riješiti tu situaciju. Sada je svoju priču napisao na popularnom internetskom portalu za mlade, te je tražio savjet u nadi da će mu netko dati neke dobre ideje.

Jakovov blog

Hej! Pišem jer mi treba pomoć.

Imam veliki problem!

Cijela mi je kuća puna kutija, s prozora su skinute zavjese i više se ne može zaustaviti to što će se uskoro dogoditi. Za samo nekoliko dana sa svojom mamom, tatom i sestrom selim se u novu kuću u drugom grad. Još uvijek ne razumijem zašto, samo znam da je to vezano uz tatin posao. Kako da se preselim u novu kuću gdje čak neću imati isti pogled s prozora?

Selimo se u grad koji je udaljen 50 km. Išli smo vidjeti novu kuću, novu školu i novi park. Sve izgleda u redu. Kuća je sasvim nova i ljepša je od one u kojoj sada živimo. Ali još uvijek sam zabrinut da neću biti toliko sretan kao što sam ovdje. Sada imam sve što mi je potrebno i sretan sam. Hoću li tamo naći nove prijatelje? I kako ću se uklopiti u nogometnu momčad? Ne bih želio izgubiti prijatelje koje imam, a ni svoju prvu djevojku! Kako ću nastaviti hodati s njom?

Zabrinut sam. Obično sam optimističan, ali sada uopće ne vidim nijednu dobru stranu selidbe! Što da radim da mi bude lakše?

Molim vas, dajte mi neki savjet!

Jakov

4. DAN - poslijepodne

Kako o rješavanju problema i suočavanju s problemima razgovarati s vršnjacima? (90')

Potreban materijal

- A4 papiri
- Olovke i flomasteri
- Šešir/kutija/vrećica za podjelu u grupe
- 4 slike razrezane na 4 dijela
- Flip-chart papiri za plakate

Uvodna aktivnost – 10'

- Sudionici stanu u krug i rašire ruke od tijela i prime za ruke svaku drugu osobu (ne osobu do sebe). Članovi se primaju za ruke tako da svatko ima lijevu ruku ispod ruke osobe do sebe, a desnu ruku iznad ruke osobe do sebe. Igra je završena kada grupa uspije razmrsiti čvor, ali bez puštanja ruku. Voditelj može zaključiti igru i ako čvor nije razriješen – i o tome se može razgovarati kao o pokušajima rješavanja problema

Što smo danas radili? Kako naučeno proširiti među vršnjacima? – 80'

- U velikoj skupini metodom oluje mozgova sudionici navode što su danas u prijednevnom radnom bloku naučili, a voditelji pišu na flip-chart. Vodi se rasprava pitanjima: *Što je za vas jutros bilo novo? Je li vas nešto iznenadilo? Što ste do sada o tome znali? Koliko vam se čine metode koje ste naučili primjenjive u vašem životu? Vide li razliku između izbjegavanja problemima i suočavanja s istim?*
- Voditelji pišu na flip-chart i grupiraju ključne teme oko kojih se sudionici slažu da su važne. Kasnije će se na tim temama raditi u manjim skupinama. Bilo bi dobro izdvojiti 2-4 važne teme koje se žele prenijeti vršnjacima.
- Podjela sudionika u 4 skupine. U šešir/kutiju/vrećicu stavite komadiće slika koje ste unaprijed pripremili. Članovi jedne skupine bit će oni koji dobiju po jedan komadić iste slike

Kamp PROI i Preporod - ljeta 2015.

- Svaka skupina dobije jednu temu koja je izgenerirana u *brainstormingu* u prethodnoj aktivnosti. Ako je tema manje nego skupina, više skupina može dobiti istu temu – ideje će se sigurno razlikovati 😊. Mala radna skupina osmišljava načine prenošenja sadržaja vršnjacima putem (1) organiziranih aktivnosti i (2) neformalnih druženja. Svaka skupina svoje ideje prikaže na plakatu.
- Svaka skupina predstavi svoje ideje u velikoj skupini po principu galerija plakata. Svi plakati se izvjesu na zidu i svaka skupina predstavi svoje ideje. Voditelji moderiraju predstavljanje.
- Zaključno, voditelji moderiraju raspravu u smjeru izbora najpogodnijih aktivnosti za sve.

4. DAN - navečer

Kofer - što nosim sa sobom od današnjeg dana? (30')

NAPOMENA: Ovaj dio (svakodnevni Kofer u trajanju od 30 minuta) može biti i sastavni dio poslijepodnevnog radnog dijela ukoliko se poslijepodnevni dio odvija neposredno prije večere. Moguće je Kofer odraditi i nakon večere. Na voditeljima je da odluče u odnosu na potrebe i želje sudionika kada će se raditi. Važno je da to bude više neformalna aktivnost, u ugodnom i laganom tonu.

Potreban materijal

- flip-chart

Dobiti od današnjeg dana za mene – osobno i kao vršnjaka koji promovira zdrave stilove života u svojoj školi i zajednici – 20'

- Voditelji upitaju sudionike što su danas od cijelog dana dobili na sljedećem:
 - **Osobnom planu** (primjerice: koja znanja i vještine, kakvo im je bilo druženje s vršnjacima, što su naučili o sebi, drugima i svijetu oko sebe, jesu li nešto osvijestili, što su potvrdili ili jesu li saznali nešto što nije u skladu s njihovim dosadašnjim razmišljanjima i sl.)
 - **Kao vršnjak edukator** (primjerice: kako pristupiti vršnjacima, kako prenositi informacije o sredstvima ovisnosti, kako poticati kritičko razmišljanje i sl.)
- Sudionici pišu za sebe i dijele u manjim skupinama te skupine izvještavaju u velikoj skupini.
Napomena: Ovisno o vremenu i raspoloženju sudionika mogu se izvesti i sljedeće opcije: Opcija 2 - sudionici samo pišu za sebe i čuvaju u fasciklima/mapama; Opcija 3 – sudionici razgovaraju u parovima i samo ako žele podijele s velikom skupinom.

Po(r)uka za kraj radnog dana – 10'

- Sudionici u dvije velike skupine osmisle **PO(R)UKU za kraj dana** koja se zapiše na flip-chart i najbolje opisuje taj dan. To može biti i radni naziv aktivnosti koje će sudionici na ovim temama raditi sa svojim vršnjacima u svojim zajednicama.

5. DAN - prijevodne Postavljanje ciljeva (150')

Ciljevi radionice

- naučiti i vježbati vještinu postavljanja ciljeva
- načine kako podijeliti dugoročne ciljeve na kratkoročne zadatke
- razmišljati o tome kada mogu primijeniti ono što su naučili u svom životu i u svom radu i druženju s vršnjacima
- isplanirati svoj rad s vršnjacima (postaviti si cilj i podijeliti ga u zadatke)

Očekivano trajanje

150 minuta (*pauze po potrebi*)

Potreban materijal za radionicu

- A4 papiri
- flip chart papiri
- flomasteri, olovke
- kutija s papirićima na kojima se nalazi broj

Uvodne napomene za voditelje

- Jedna od važnih stvari koje mladi ljudi moraju naučiti jest postavljanje odgovarajućih ciljeva u životu i pronalaženje načina za njihovo ispunjavanje. Adolescenti sebi često postavljaju nerealne ciljeve, jer ne podijele dugoročne ciljeve u kratkoročne zadatke.

Uvodna aktivnost – 30'

- Svaki sudionik za sebe odgovori na pitanja: *Gdje se vidim za 2, 5 i 10 godina? Kakv život imam, što radim, s kim provodim vrijeme?*
Napomena: Sudionicima treba reći da samo pišu odgovore u svoje papire i neće ih dijeliti s velikom grupom, ova aktivnost namijenjena je uvođenju u temu.
- Danas ćete se baviti postavljanjem ciljeva u životu i raspravljat ćete s drugim sudionicima kako da postignete dugoročne ciljeve. To ćete učiniti tako što ćete misliti na

korake koje morate ostvariti da do njih dođete – to su kratkoročni zadaci. Dugoročni ciljevi u ovom će nam slučaju biti nešto što je dalje od mjesec dana. Primjeri dugoročnih ciljeva: postati član sportskog kluba, naučiti dobro crtati ili svirati gitaru, imati bolji odnos s nekim prijateljem, roditeljem sestrom ili bratom, ići na praznike nekamo, nastaviti ne pušiti, dobro se zabavljati bez droga, nastaviti biti ekološki svjestan, biti uspješan u svome poslu,...

- Primjeri kratkoročnih ciljeva za «sviranje gitare»: potražite informacije o sviranju gitare, pokušajte s prijateljem svirati gitaru nekoliko puta, pronađite način kako sakupiti novac za kupnju gitare
- Voditelj uvodi u svrhu današnje radionice: Prethodna 4 dana bavili smo se raznim temama od kojih ćete neke (a možda i sve) prenositi svojim vršnjacima u isplaniranim aktivnostima i neformalnim druženjima. Na ovoj današnjoj radionici ćemo pokušati postaviti cilj u vezi tog posla i podijeliti ga na manje zadatke kako biste znali što vam je činiti kad se vratiti kućama.

POSTAVLJANJE OSOBNOG CILJA

- Recite učenicima da trebaju napisati jedan osobni cilj u svoj papir, te da će nakon toga o tim ciljevima razgovarati s nekim od svojih kolega iz grupe.
- **Napomena:** Sudionici sada za sebe postavljaju osobni cilj, a kasnije će u grupi postavljati cilj za posao vršnjačke edukacije.

Središnja aktivnosti – 80'

- Aktivnost pomoću koje ćete podijeliti sudionike u grupe od četvero ili petero: neka učenici uzmu mali komadić papira s brojem iz kutije. Trebaju pogledati broj i spremiti papirić. Prvo opišite tijek igre. Nitko od sada više ne smije ništa reći: valja prići drugoj osobi i rukovati se s njom ponavljajući pokret onoliko puta koliki im je broj na papiru (tri puta za broj tri). Međutim, ako druga osoba ima broj 5 onda će ona ponoviti pokret pet puta. Bez razgovora idite od osobe do osobe dok ne nađete nekoga s istim brojem. Trebate ostati zajedno i nastaviti tražiti druge članove grupe. Kod pripreme papirića preskočite broj 1 jer je prejednostavan.

Rad u malim grupama na kratkoročnim zadacima

- Male grupe trebaju sjesti tako da mogu raspravljati o svojim ciljevima. Svaki član grupe predstavi svoj dugoročni cilj i uz pomoć grupe pokuša odrediti barem tri koraka ili kratkoročna zadatka koja bi morao proći da bi ispunio svoj cilj.
- Grupa zatim zajednički postavlja jedan cilj vezan za posao s vršnjacima i dijeli ga na zadatke. Taj cilj pišu i razdijeljuju na zadatke na većem papiru (kao plakat).

Pauza (preporučeno 20')

Predstavljanje ciljeva grupi

- Zatim grupa izabire jedan osobni cilj koji su imali u maloj grupi i predstavlja ga velikoj grupi sa zadacima. Isto tako svaka grupa navodi neke razloge zašto i kako droge (cigarete, alkohol i druge droge) mogu onemogućiti ostvarenje tog cilja (ili pomoći u ostvarenju cilja)?

Evo nekih primjera: Želim biti lijep/a, pušenje utječe na glatkoću kože; želim biti ekološki osviješten/a – marihuana se proizvodi na ne-ekološki način; želim se kontrolirati, od alkohola mogu izgubiti kontrolu; želim postati izvrstan/izvrsna kuhar/ica, duhan smanjuje osjet okusa.

- Nakon osobnog cilja, svaka grupa predstavlja plakat s ciljem koji se tiče vršnjačke edukacije.
- Cijela grupa procjenjuje jesu li kratkoročni zadaci prikladni za postizanje dugoročnog cilja i raspravlja o vezi s predstavljenim ciljem.

Sažimanje i zajednički zaključak – 30'

- Voditelji moderiraju sažimanje današnjeg rada na postavljanju ciljeva postavljanjem pitanja: *Kakva vam je bila ova radionica? Je li vam se svidjela? Što vam se svidjelo, a što nije? Kako vam se čini tema postavljanja ciljeva? Što ste o sebi saznali i mislite li da je važno ovu vještinu raditi s vršnjacima? Zašto je to važna vještina? Jeste li ikada razmišljali o svojim životnim ciljevima?*
- Budući da je ovo zadnji jutarnji radni dio voditelji to napominju sudionicima i zajednički se prisjećaju tema kojima su se proteklih 5 prijepodneva bavili i time zaključuju radionicu:
 - 1. dan – Vršnjačka podrška i normativna uvjerenja,
 - 2. dan – Informacije i kritičko razmišljanje o drogama,
 - 3. dan – Asertivnost i vršnjački pritisak
 - 4. dan – Rješavanje problema i suočavanje sa stresom

- 5. dan – Postavljanje ciljeva

5. DAN - poslijepodne

Kako provesti rad s vršnjacima u svojoj školi/zajednici? (90')

Potreban materijal

- flip-chart papiri (za plakate)
- markeri/flomasteri/bojice/olovke
- materijali sa svih prethodnih dana

Kako isplanirati i provesti rad u svojoj zajednici? – 90'

- U velikoj skupini metodom oluje mozgov (tzv. *brainstorming*) sudionici navode što su danas u prijednevnom radnom bloku naučili, a voditelji pišu na flip-chart. Vodi se rasprava pitanjima: *Što je za vas jutros bilo novo? Je li vas nešto iznenadilo? Što ste do sada o tome znali? Čine li vam se informacije i saznanja koja ste dobili važnima?*
- Voditelji pišu na flip-chart i grupiraju ključne teme oko kojih se sudionici slažu da su važne. Kasnije će se na tim temama raditi u manjim skupinama. Bilo bi dobro izdvojiti 2-4 važne teme koje se žele prenijeti vršnjacima.
- Podjela sudionika u skupine brojanjem od 1 - 4 ili prema sličnosti škola iz kojih dolaze ili prema mjestima iz kojih dolaze.
- Svaka skupina dobije jednu temu koja je izgenerirana u *brainstormingu* u prethodnoj aktivnosti. Ako je tema manje nego skupina, više skupina može dobiti istu temu – ideje će se sigurno razlikovati ☺. Mala radna skupina osmišljava načine prenošenja sadržaja vršnjacima putem (1) organiziranih aktivnosti i (2) neformalnih druženja. Svaka skupina svoje ideje prikaže na plakatu.
- Svaka skupina predstavi svoje ideje u velikoj skupini po principu galerija plakata. Svi plakati se izvjesu na zidu i svaka skupina predstavi svoje ideje. Voditelji moderiraju predstavljanje.
- Zaključno, voditelji moderiraju raspravu u smjeru izbora najpogodnijih aktivnosti za sve i plana za izvođenje aktivnosti u svojim školama/zajednicama. U tome sudionici pomažu materijali s prethodnih dana iz kojih biraju ono s čime se osjećaju najbolje i što mogu najbolje sami izvesti.

Kamp PROI i Preporod - ljeta 2015.

- Razgovor se može povesti i o tome što im još treba da bi za to bili spremni? Kakav kontakt žele zadržati s voditeljima i ljudima iz projekta i sl.

5. DAN - navečer**Veliki kofer - što nosim sa sobom sa kampa? (30')**

***NAPOMENA:** Ovaj dio (svakodnevni Kofer u trajanju od 30 minuta) može biti i sastavni dio poslijepodnevnog radnog dijela ukoliko se poslijepodnevni dio odvija neposredno prije večere. Moguće je Kofer odraditi i nakon večere. Na voditeljima je da odluče u odnosu na potrebe i želje sudionika kada će se raditi. Važno je da to bude više neformalna aktivnost, u ugodnom i laganom tonu.*

Potreban materijal

- Knjižice za zlatne markice - voditelji izrade knjižice od papira tako da papir A4 formata podijele na 4 poprečna dijela i izrežu ta 4 dijela koji izgledaju kao trake. 11 takvih traka slože jednu na drugu i presavinu sve skupa po pola, na kraju tog presavijenog dijela zaklamaju klamericom da se drži kao knjižica. Tako su dobili jednu knjižicu.

Zlatne markice – 30'

- Sudionici sjede u krugu i svatko dobije jednu «knjižicu» s 20-ak listova.
- Svaki sudionik ukrasi naslovnice i napiše svoje ime te svi daju knjižicu osobi desno od sebe. Osoba koja je dobila u ruku knjižicu, pogleda čiju knjižicu ima i na jednoj stranici napiše jednu pozitivnu poruku o toj osobi i baš za tu osobu te se potpiše kako bi ostao trag o ovom novom poznanstvu/prijateljstvu.
- Kada svi sudionici dobiju svoje knjižice ostavi ih se trenutak da pogledaju što imaju i porazgovaraju o tome ako žele.
- Sudionicima se ostavi prostor za reći povratnu informaciju na cijeli kamp (voditelji pišu kao povratnu informaciju na kamp i program).
- Na kraju voditelji daju feedback kako je njima bilo na kampu, što su oni dobili za sebe i naučili te što žele poručiti sudionicima za budućnost.
- Dogovor o dinamici, razmjeni izrađenih materijala (npr. plakati se mogu fotografirati i razmijeniti) i načinu komuniciranja za daljnje aktivnosti u projektu.

