

Поредица

Умения за живот

Развитие на личностни и социални умения в училище

2

МОДЕЛИ ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРЕВЕНЦИЯ НА НАРКОМАНИИТЕ

Методическо ръководство

Сдружение за развитие на образованието

“Съучастие”

Модели за обучение по превенция на наркоманиите

Методическо ръководство



ВАРНА
2006

МОДЕЛИ ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРЕВЕНЦИЯ НА НАРКОМАНИИТЕ
Методическо ръководство

© Автор: Илиян Ризов

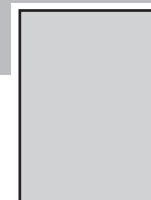
Отговорен редактор на поредица “Умения за живот”: Илиян Ризов

© Издател: Сдружение “Съучастие”
ISBN-10: 954-9686-05-1

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	5
<i>Подходът „Умения за живот”</i>	5
<i>Цели на обучението по превенция на наркоманиите</i>	5
<i>Методика на обучението</i>	7
(1) Наркотиците - предлагане и търсене	9
(2) Какво означава да си зависим?	12
(3) Митове и факти за наркотиците	16
(4) Въвеждащи наркотици	25
(5) Може ли купон без алкохол!?	32
(6) “Пуша, за да изглеждам страхотно!”	35
(7) Контрол над живота си	37
(8) Увереност в себе си	39
(9) Справяне в трудни ситуации	44
(10) Какво можем да направим заедно?	49
Специфични термини	53
Ресурси в помощ на водещия	55
Използвана литература	56

Въведение



Предназначението на това методическо ръководство е да представи някои идеи за провеждане на интерактивно обучение с млади хора (13-18г.) по проблемите на наркоманиите.

Описаните модели на обучение са адресирани към тези водещи (учители), които са готови да се откажат от традиционната роля на лектори и могат да постигат партньорски отношения в процеса на обучение. Експертните познания за различните наркотични вещества не са най-важното изискване към водещите. Тяхното умение за диалог с младите хора е по-важен измерител на способността им да провеждат обучение по превенция на наркоманиите. Затова водещите трябва да притежават преди всичко автентичност, добри социални умения и умения за реализиране на описаните тук модели.

Подходът „Умения за живот”

При разработването на моделите за обучение се ръководихме от така наречения подход „*Умения за живот*”, който предполага прилагането на интерактивни методи на обучение и комплексно развитие на личностни, социални умения и умения за противопоставяне на наркотици.

В европейската образователна практика подходът *Умения за живот* означава:

- ♦ **преодоляване на чисто информационния подход в обучението и осъществяване на интерактивен процес на преподаване и учене**, основан на дидактическа технология, която осигурява висока мотивация, добра ориентация в учебното съдържанието и ефективно трениране на уменията на обучаваните;
- ♦ **фокусиране върху опита и проблемите на младите хора** (особено тези, които са свързани със здравословното им състояние и успешната им интеграция в обществото) и търсене на реална позитивна промяна в тяхното поведение;
- ♦ **търсене на баланс между компонентите:** (1) знания, (2) ценности, нагласи и (3) умения, като ефективна стратегия за развитие на поведение, което се основава на широк спектър от личностни и социални умения (например, асертивност, вземане на решения, изграждане на емпатия, водене на преговори, изясняване на ценности, справяне със стрес и други умения за справяне);
- ♦ **включване на училищния живот като посредник в процеса на обучение** за овладяване на личностни и социални умения.

Цели на обучението по превенция на наркоманиите:

С помощта на описаните тук модели на обучение обучаваните могат да развият:

- ♦ **личностни и социални умения:** повишаване на личностната увереност; ефективно общуване; разрешаване на конфликти; сътрудничество и изграждане на добри взаимоотношения; водене на здравословен начин на живот и др.;
- ♦ **умения за самоуправление:** повишаване на независимостта; самоконтрола и

чувството за самоуправление; решаване на проблеми;

♦ **умения за противопоставяне на наркотици:** повишаване на чувствителността към проблема за употребата на наркотици; проблематизиране на предразсъдъци и митове, свързани с наркотичните вещества; овладяване на стратегии за противопоставяне на наркотици; отстояване на натиск; самозащита и др.

Разбира се, работата с помощта на описаните тук модели не може да гарантира постигането на посочените цели, тъй като повечето от тях се отнасят до фундаментални умения на личността, които изискват непрекъснато усъвършенстване. От друга страна, предложените тук теми обхващат само някои ключови проблеми, свързани с обучението по превенция на наркоманиите.

Съдържанието на темите е фокусирано преди всичко към работа с нагласи и развиване на социални умения, докато информативната част (например по отношение на видовете наркотици) е сведена до минимум.

Обобщена информация за съдържанието на темите и целите на обучение може да се получи от следната таблица:

№	Теми	Цели на обучението
1.	„Наркотиците - предлагане и търсене”	<ul style="list-style-type: none">· Идентифициране на различни интереси и възможни реакции в обществото, свързани с проблема за наркоманиите. Изследване на възможностите за ограничаване на предлагането и търсенето на наркотици.· Развиване на умения за групова работа, водене на преговори и вземане на решения.· Идентифициране на познавателни дефицити, предразсъдъци и стереотипи на обучаваните по отношение на проблема за наркотиците.
2.	„Какво означава да си зависим?”	<ul style="list-style-type: none">· Изследване на понятията "зависимост" и "независимост", "зависимо" и "независимо" поведение.· Ориентиране на обучаваните по отношение на показателите за зависимо поведение и за зависимост към наркотици.
3.	„Митове и факти за наркотиците”	<ul style="list-style-type: none">· Придобиване на основни познания за най-разпространените наркотичните вещества (тип субстанция, начин на приемане, непосредствен ефект и последици от употребата им).· Развенчаване на популярни митове, свързани с наркотиците и зависимостите.
4.	„Въвеждащи наркотици”	<ul style="list-style-type: none">· Задълбочаване на познанията за алкохола, тютюна и канабиса в качеството им на въвеждащи наркотици.· Продължаване на работата (от предходната тема) за опровергаване на широко разпространени неистини, свързани с употребата на алкохола, тютюна и канабиса

5.	„Може ли купон без алкохол!?”	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Изследване на широко разпространени поведенчески стереотипи, свързани с употребата на алкохол. ♦ Проблематизиране на нагласи за задължителна употреба на алкохол, формирани под въздействието на културни влияния и житейски представи.
6.	"Пуша, за да изглеждам страхотно!"	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Развенчаване на митове, свързани с образа и поведението на пушача. ♦ Развитие на умения за изследване на поведенчески реакции и аргументиране на тези.
7.	„Контрол над живота си”	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Развиване на нагласи за възприемане на себе си като резултат от собствените усилия и самостоятелно взетите решения. ♦ Идентифициране на възможности за лично израстване и развиване на умения и нагласи за поставяне на собствени цели и програми за саморазвитие.
8.	„Увереност в себе си”	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Изследване на собствения опит, свързан с чувството за неувереност и с неумението за самозащита на собствените права. ♦ Ориентиране по отношение на личностните качества, възпрепятстващи интереса на младите хора към наркотиците.
9.	„Справяне в трудни ситуации”	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Овладяване на стратегии за ефективно справяне в ситуации, изискващи увереност и умения за отстояване на собствените права. ♦ Развиване на умения за споделяне на отговорности и оказване на подкрепа.
10.	„Какво можем да направим заедно?”	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Развиване на умения за разработване на местни младежки проекти, за работа в екип, вземане на решения и водене на преговори. ♦ Придобиване на ориентация по отношение на процеса на изготвяне на цялостна общинска политика за превенция на наркоманиите.

Методика на обучението

Предложените тук модели са ориентирани към реализиране на интерактивно обучение, което включва разнообразни методи и техники. Повечето от тях са описани в Книжка №1 - „Интерактивни модели за развитие на личностни и социални умения в начална училищна възраст” от настоящата поредица.

Ще припомним само, че **интерактивното обучение** обикновено се дефинира като вид обучение, което се основава на ученето чрез придобиване на опит и изисква

оптимално взаимодействието между обучаващия и обучаваните, както и между самите обучавани. Интерактивното обучение изисква да се използват методи, които водят до повишена познавателна, социална и емоционална активност на учениците. Това са методи на обучение, които се основават на **играта** (дидактически и ролеви игри, драматизации), **диалога** (обсъждане, дискусия, мозъчна атака), **изследването** (наблюдение, експеримент, работа върху изследователска тема или проект) и **практическите дейности** (упражнения, ситуационни методи – казус и анализ на ситуации, работа по социални проекти). Към тях можем да прибавим и многообразието от техники за организиране на взаимодействията в класа, чрез които се подобрява сътрудничеството и работоспособността в групата (виж по-подробно Книжка №1 от същата поредица).

Специфична цел на обучението по превенция на наркоманиите е развенчаването на определени митове, свързани с наркотиците, и с открояването на истинските факти за тях. Затова, често използвана техника в предложените тук образователни модели е работата с въпросници. Тя може да се предложи на обучаваните индивидуално или групово. В първия случай всеки участник самостоятелно попълва въпросника, след което проверява верността на своите отговори като ги сравнява с тези, които са посочени в помощния лист. Във втория случай въпросникът се попълва в групи от няколко човека. Отговорите се представят пред всички участници и се обсъждат с помощта на посочените отговори.

Особено важно място в процеса на обучение по превенция на наркоманиите заемат дискусиите. Препоръчваме те да се провеждат така, че да гарантират равностойно участие на всички обучавани. Разположението на участниците в кръг и умелото фасилитиране от страна обучаващия дават възможност на обучаваните да изпитат истинско удоволствие от участието им в дискусията. Разбира се, това е възможно, ако обучаваните спазват правилата за работа в група и са успели да ги превърнат в свои умения (виж по-подробно Книжка №1 от същата поредица).

Допълнителни инструкции за работа с помощта на различните методи и техники може да се получи по-нататък от съдържанието на описаните модели.

За повече информация обучаващите могат да се обръщат към **„Превантивно-информационен център по наркотичните вещества”** – Община Варна и към **„Младежки здравно-социален център”** на сдружение **„Съучастие”** (ул. „Витко Христов” до ОУ „Отец Паисий”).

Наркотиците - предлагане и търсене

Цели:

- ♦ Идентифициране на различни интереси и възможни реакции в обществото, свързани с проблема за наркоманиите. Изследване на възможностите за ограничаване на предлагането и търсенето на наркотици.
- ♦ Развиване на умения за групова работа, водене на преговори и вземане на решения.
- ♦ Идентифициране на познавателни дефицити, предразсъдъци и стереотипи на обучаваните по отношение на проблема за наркотиците.

Описание на дейностите:

(1) Ролева игра “Райски остров”

Разделете обучаваните на групи от осем човека и ги помолете да си представят, че населяват малък остров. Обитателите на този остров са изцяло местни хора, които живеят във взаимно съгласие, ценят своите нужди и права, и са отговорни един за друг.

На острова обаче пристига чужденец. Той носи със себе си непозната субстанция. Някои хора от острова, които вече са я опитвали казват, че тя е прекрасна, помага им да работят повече и да си почиват по-добре. Други казват, че това вещество ги кара да се чувстват зле, че им се вие свят и ги принуждава да се държат по начин, който може да застраши околните.

Раздайте на всяка група копие от помощния лист за ролевата игра (Приложение №1) и обяснете, че всеки член от групата трябва да играе само една от посечените в помощния лист роли. Информирайте групите, че от тях се очаква да обсъдят въпроса дали да използват новата субстанция, дали да бъде напълно забранена, ограничена или свободно достъпна?

Помолете всяка група да измисли име на тази субстанция и да отбележи върху постер основните пунктове на своите аргументи. Определете време за работа на групите около 15 мин.

След като групите приключат своята работа съберете всички участници в основния кръг, за да получите обратна информация относно основните моменти в аргументацията им. След това отново ги върнете в техните групи, за да достигнат до окончателно решение по отношение на използването на субстанцията.

При повторното събиране на всички, помолете всяка една група да посочи пред останалите какво решение е взела и как е достигнала до това решение. Помолете учениците да засегнат дискуссионните моменти, които са възникнали при вземането на решенията.

По време на обсъждането не подавайте на учениците осъдителна информация за

наркотиците и особено за алкохола, цигарите и марихуаната. По-добре е те сами да направят своите изводи по отношение на тяхната вреда.

(2) Дискусия: “Как нашето общество се справя с проблема за наркотиците?”

В резултат на проведената ролева игра и представените от групите решения се очаква да възникнат множество въпроси, които обучаваните най-вероятно ще пожелаят да обсъдят. Можете да проведете дискусия като насочите вниманието им към начините, по които нашето общество се справя с проблема за наркотиците? Провеждането на тази дискусия (както и на предходната ролева игра) ще ви помогне да установите нагласите, убежденията и компетентността на участниците по проблеми, свързани с разпространението и употребата на наркотици.

Освен към основния въпрос в дискусията (“Как нашето общество се справя с проблема за наркотиците?”) можете да насочите вниманието на участниците и към някои от следните въпроси:

- ♦ Как би реагирало нашето общество, ако се разреши употребата на нова, неизпробвана досега субстанция (подобно на случая от ролевата игра)?

- ♦ Коя е най-ефективната стратегия:

- да се намали търсенето на наркотици чрез предпазване и образование на младите хора;

- да се намали предлагането на наркотици, т.е. да се увеличи граничния и митнически контрол, и се засили работата на полицията;

- да се осигури замяната на производството на наркотични вещества с ненаркотични вещества (например за страните, производителки на наркотици в Южна Америка, Азия и др.)?

- ♦ Какви послания по отношение на употребата на алкохол и цигари излъчва обществото?

- ♦ Трябва ли да бъде приемано за нещо нормално употребата на алкохол и цигари? “За” или “против” узаконяването (легализирането) на марихуаната в нашето общество?

- ♦ Как учениците ще се справят с проблема за наркотиците?

Накрая можете да попитате всеки поотделно дали, в резултат от проведено занятие, с нещо е променил мнението си по отношение на проблема за предлагането и търсенето на наркотичните вещества.



Помощен лист	
1.	Вие сте законодател, чиято цел е да осигури мир, прогрес, свобода и щастие на жителите на острова. Ще узаконите ли новата субстанция? На каква база? С кого трябва да се консултирате преди да вземете решение.
2.	Вие сте учен, който се интересува от новата субстанция и вярвате, че тя може да се използва в медицината. Вие също така сте добре запознат от научната литература с вредните последици от използването на субстанцията. Подкрепяте ли нейната употреба на територията на райския остров?
3.	Вие сте бизнесмен, който притежава хотели на райския остров. Какво желаете - да бъде ли узаконена новата субстанция или не?
4.	Вие сте лекар. Какви са Вашите отзивите по отношение на новата субстанция? Смятате ли, че трябва да бъде узаконена? Посочете причините.
5.	Вие сте родител. Какво бихте искали да знаете за новата субстанция? Как бихте реагирали, ако децата Ви я употребяват законно/незаконно?
6.	Вие сте директор/собственик на фирма, която може да произвежда новата субстанция. Какво е Вашето отношение към новата субстанция?
7.	Вие сте млад човек, който живее на острова. Понякога мислите, че няма какво да правите и е много скучно. Какво е реакцията Ви по отношението на новата субстанция.
8.	Вие работите за рекламна агенция. Какво решение бихте подкрепили – да се узакони или не използването на новата субстанция? Защо?

Какво означава да си зависим?

Цели:

- ♦ Изследване на понятията “зависимост” и “независимост”, “зависимо” и “независимо” поведение.
- ♦ Ориентиране по отношение на показателите за зависимо поведение и за зависимост към наркотици.

Описание на дейностите:

(1) Мозъчна атака: “Какво означава да си зависим? Какво означава да си независим?”

Предложете на участниците с помощта на мозъчна атака да отговорят последователно на двата въпроса. Изпишете дадените отговори в две колони една срещу друга, за да може по-късно по време на обсъждането по-лесно да съпоставите тези характеристики, които са в опозиция.

След приключването на мозъчната атака ще разполагате с достатъчно отговори, които ще ви послужат да проведете обсъждане, за да обобщите най-важното, по което се отличава състоянието на зависимост (изобщо) от състоянието на независимост (изобщо).

Възможно е по време на обсъждането учениците да дадат примери за различни състояния на зависимост или независимост/свобода, които са резултат от външни обстоятелства (например, престой в затвор, излизане от дома на родителите и др.). Възможно е също така да бъдат дадени и множество примери за постигане на вътрешна (субективна) зависимост или независимост/свобода, които са резултат от преживяванията на човека. В първия случай обсъждането ще следва търсенето на обективни показатели за идентифициране на качеството “зависимост” или “независимост” от гледна точка на възможностите на човека (групата, общността) да управлява средата (събитията, случайността и др.). Във втория случай учениците ще търсят субективни показатели за идентифициране на зависимостта или независимостта като преживяване на личността, което е относително независимо от външните обстоятелства. Преплитането на тези две линии в разсъжденията биха могли да предизвикат даването на противоречиви отговори, което ще направи дискусиата още по-ценна.

Двата аспекта на оценяване на “зависимостта” (да ги наречем – “обективен” и “субективен”), които учениците биха открили в хода на обсъждането ще им позволи по-нататък по-лесно да се ориентират във физическото и психическото измерение на зависимостта.

Опитайте се в процеса на обсъждането да откриете съществените различия между независимото и зависимото поведение като поставите акцент върху възможността на човека да прави избори, да взема решения и да ги реализира.

В процеса на обсъждане можете да зададе следните въпроси:

♦ Може ли човек да направи такъв избор, който да ограничи възможностите му да прави други избори, и в резултат на това да се почувства по-малко независим/свободен? Посочете примери!

♦ Може ли човек да направи такъв избор, който да разшири възможностите му да прави други избори, в резултат на което да се почувства по-независим? Посочете примери!

(2) Обсъждане: “Кое поведение е зависимо и кое – независимо?”

Разделете обучаваните на групи от 4-5 човека. Поставете на половината от групите задача да изработят колажи на тема “**Зависимо поведение**”, а другата половина от групите да изработят колажи на тема “**Независимо поведение**”.

За изработването на колажите са необходими стари списания и вестници с богат снимков материал, отразяващ различни дейности, събития и състояния. Всяка група трябва самостоятелно да изработи своя колаж по следния начин - да избере и изреже от вестниците и списанията подходящите картинки и снимки, а след това да ги подреди и да ги залепи върху постер, според разбиранията си за художествено оформяне на колажа.

След като колажите бъдат готови, помолете говорителите на групите да ги представят. Обобщете резултатите с помощта на всички ученици като се опитате да посочите някои от критериите, според които едно поведение може да бъде определено като зависимо или независимо. Това разбира се не е лека задача, защото, както вече видяхме от съдържанието на предходната дейност, независимостта е оценка, която може да се дава съобразно обективни и субективни критерии. От друга страна, обаче, ако сте провели предходната дейност (Мозъчна атака: “Какво означава да си зависим? Какво означава да си независим?”) това обсъждане може да се възприеме като продължение, което цели да насочи мисленето на учениците от по-общите разсъждения за качествата “зависимост” и “независимост” към търсенето на конкретни критерии за оценка на едно поведение като “зависимо” или “независимо”.

Изпишете всички примери за зависимо и независимо поведение, които са дали учениците в своите колажи, както и всички характеристики, които определят едно поведение като “зависимо” или “независимо”.

Следващата стъпка е да предоставите на участниците копия от Листа за самостоятелна работа (Приложение №2), в който те трябва да отговорят дали към посочените там дейности може да се развие зависимост. След това поставете задача да оценят дадените от тях отговори с помощта на посочените показатели за зависимост (Приложение № 3 - Помощен лист “Показатели за зависимо поведение”). Можете да копирате тези показатели и да ги раздадете за индивидуална или групова работа на участниците, или предварително да ги изпишете на постер и да ги покажете фронтално на всички.

След като участниците се запознаят с посочените показатели и оценят с тяхна помощ своите отговори, трябва да им обясните, че те са формулирани въз основа на показателите за диагностика на зависимостта, дадени от Световната здравна организация.

Описаният път за изследване на феномена зависимост позволява на обучаваните да направят съпоставка между различни проявления на зависимостта и по този начин по-лесно да се ориентират в нейното съдържание, както и по-добре да диференцират психическото и физическото състояние на зависимост.

Варианти: Ако мислите, че правенето на колажи в началото на тази дейност не е удачно вместо това можете да предложите на участниците мозъчна атака и обсъждане на същия въпрос, след което да преминете към следващата стъпка – работа върху Листа за самостоятелна работа (Приложение №2), която може да бъде организирана не само индивидуално, но и по групи.



Лист за самостоятелна работа

Може ли да се развие зависимост към следните дейности?			
Дейности	Не/Да*		Как се проявява зависимостта към посочената дейност?
	Не	Да	
Играене на карти	Не	Да	
Гледане на телевизор, видео	Не	Да	
Пиене на алкохол	Не	Да	
Трениране на някакъв спорт	Не	Да	
Риболов	Не	Да	
Пушене на цигари	Не	Да	
Играене на шах	Не	Да	
Учене на чужди езици	Не	Да	
Играене на електронни и компютърни игри	Не	Да	
Играене на хазарт	Не	Да	
Разговаряне по телефона	Не	Да	
Ядене	Не	Да	
Пушене на канабис	Не	Да	
Шофиране	Не	Да	
Употреба на хероин	Не	Да	
Сърфиране в интернет	Не	Да	
Разговори в чата	Не	Да	
.....	Не	Да	
.....	Не	Да	
.....	Не	Да	
.....	Не	Да	

* Ако отговорът е “да” отговорете на следващия въпрос и попълнете съответното поле



Помощен лист “Показатели за зависимо поведение”	
1.	Силно желание или чувство на вътрешна принуда да се практикува определена дейност.
2.	Затруднен контрол по отношение на честотата, натовареността и времетраенето, с които се упражнява дейността.
3.	По отношение на употребата на наркотични вещества: Абстиненция – комплекс от разстройства на организма, които изчезват (макар и временно) след поредното приемане на наркотика.
4.	Нужда от все по-често практикуване на дейността.
5.	Прогресивно отпадане на други дейности от живота на човека.
6.	Практикуване на дейността въпреки наличието на вредни последици за здравето.

Митове и факти за наркотиците

Цели:

- ♦ Придобиване на основни познания за най-разпространените наркотичните вещества (тип субстанция, начин на приемане, непосредствен ефект и последици от употребата им).
- ♦ Развенчаване на популярни митове, свързани с наркотиците и зависимостите.

Описание на дейностите:

(1) Дискусия: “Кой дявол е най-черен?”

Ако сте провели описаните дейности от двете предходни теми, сигурно сте установили, че обучаваните нямат точна информация за видовете наркотици и пораженията от тяхната употреба. Затова в техните изказвания често присъстват не съвсем верни, или нямащи нищо общо с реалността, констатации за наркотиците и зависимостите. Житейските представи, свързани с тази област, изобилстват с неверни твърдения и лъжи. Някои от тях са резултат на незнанието, други - на грижливо разпространявани заблуди, а трети са резултат от самозащитните обяснения на потърпевши. Всички тези неистини представляват своеобразна митология, която се разпространява “хоризонтално” (от връстник на връстник), а понякога и “вертикално” (от поколение на поколение), неформално и дори – формално, например, чрез медиите.

Една от темите, която обикновено присъства в разговорите за наркотиците, и която представлява естествен резултат от желанието на хората да сравняват, за да могат да познават и да взимат решения, е свързана с изясняването на въпроса: “Кой е най-опасният и кой е най-безопасният наркотик?”

Трябва веднага да предупредим, че този въпрос не е поставен съвсем правилно (доколкото може да се твърди, че може да се пита “неправилно”), защото не е възможно да се съизмерят вредите и опасностите, които са резултат от използването на наркотични вещества. Освен това, трябва да се имат предвид критериите, според които се оценява опасността, например поражения върху най-голям брой хора, необратими поражения и т.н.

Все пак въпросът “Кой е най-опасният и кой - най-безвредният наркотик?” е интересен. Когато той се зададе на обучаваните (а най-често е задаван от самите тях) би могъл да ги провокира към търсенето на информация за особеностите на различните видове наркотици. Както се разбира от изложените по-горе цели, това е смисълът и на настоящата тема.

Затова попитайте учениците “Кой дявол е най-черен?” (метафората на въпроса ще подсети учениците какъв би могъл да бъде правилният отговор), разделете ги по групи и им поставете задача да подредят наркотиците, според степента им на опасност за здравето на човека. За да имат повече информация, раздайте на всяка група копие от информационния лист за наркотиците, в който са посочени някои от най-използваните

групи наркотици (Приложение № 4).

След приключването на работата в групи съберете всички ученици в основния кръг, където говорителите на групите трябва да съобщят резултатите от работата им. Непосредствено след техните изложения можете да обсъдите възникналите въпроси.

В заключение обяснете на учениците, че въпросът, който първоначално сте им задали в известна степен е подвеждащ (ако те самите не са достигнали до този извод). Критерият “опасност за здравето на човека” е много общ и класифицирането на наркотиците спрямо него е неточно. Още повече, че повечето наркотици са рекордьори в някакво отношение (в класации според различни критерии). Във връзка с това можете да съобщите следните факти:

- ♦ Обикновено се смята, че най-вреден е **хероинът**, защото той развива 100% зависимост и лечението на хероиновата зависимост е изключително трудно, а често пъти и невъзможно. Например, според изследвания, направени в САЩ, от 10 лекувани хероинови наркомани след 10 години четирима не употребяват наркотици, четири са все още зависими, а двама са мъртви [1, 14]. По някои експертни оценки в България има над 20 000 злоупотребяващи или зависими от хероин или други “твърди” дроги [6, 20]. Независимо от тези факти, хероинът не е най-опасният наркотик от гледна точка на критерия за количество увредени хора.

- ♦ “Няма друга дрога като **тютюна**, която в такава висока степен да заплашва живота на човека. През 1971г. в официално изявление на Британския кралски колеж на лекарите се казва, че докато за предишните поколения най-честата причина за смърт са били инфекциозните болести (холера, тиф, туберкулоза), сега тази причина е тютюнопушенето [6, 6].” България заема първо място сред европейските страни по консумация на тютюн.

- ♦ **Алкохолът** безспорно е най-разпространеният наркотик, той държи първенството по употреба. Това означава, че пораженията от неговата употреба засягат най-голям брой хора, още повече, че хората, които злоупотребяват с алкохол, или са зависими от него, нанасят безброй вреди на околните. Публикувани данни за различни европейски страни показват, че до 15-годишна възраст не по малко от 90% са опитвали алкохол. Редовните консуматори на алкохол сред мъжкото население в България за 1996г. са 81.5%, а при жените – относителния дял достига до 50% [6, 19-20].

- ♦ **Канабисът** също е рекордьор. Той заема най-голямо място в нелегалния трафик на наркотици [3, 10] и е най-често използвания нелегален наркотик в страните от Европейския съюз. Изследванията показват, че канабис са опитвали от 5 до 40% от учениците в тези държави [6, 19]. Канабисът причинява умерена психическа зависимост, а според повечето специалисти физическа зависимост не се наблюдава.

Канабисът е от групата на т.нар. “въвеждащи наркотици”. Истината изисква да се каже, че изпушването само на една цигара с марихуана не би причинило сериозни здравословни проблеми. Проблемът не е в изпушването на една цигара марихуана, а до възможните промени в нагласите на детето вследствие на тази употреба, както и до възбуждането на интерес у него да опита и друг наркотик.

- ♦ **Инхалантите** са на второ място по разпространение от всички нелегални наркотици сред младите хора от държавите, членки на ЕС.

- ♦ **Психостимулантите** (кокаин, амфетамини, екстази) са на трето място по разпространение от всички нелегални наркотици сред младите хора от държавите, членки на ЕС.

(2) Обсъждане: “Митове и факти за наркотиците”

Раздайте на участниците копия от Въпросник “Митове и факти за наркотиците” (Приложение №5) и ги помолете да отговорят на въпросите по групи или индивидуално.

След това обсъдете получените отговори с помощта на дадените в Приложение №6 отговори на въпросника.

Насочете вниманието на участниците и към други митове, свързани с наркотиците. Затова ги помолете в няколко групи (от 6-7 човека) да съставят те свои въпросници на тема “Митове и факти за наркотиците” и да ги представят на всички. Отново може да се проведе обсъждане на отговорите. Ако обучаваните се затрудняват в даването на верни отговори, отложете обсъждането за следващото занятие, за което биха могли да се подготвят специално.



Приложение № 4

Информационен лист за наркотиците

Амфетамини	
Други названия	Амфи, амфитеатър, афи, спийд, лед, кристали, стъкло.
Тип субстанция	Стимулант.
Начин на приемане	Най-често се поглъща като таблетки или капсули. Пуши се примесен с тютюн или канабис, вдишва се през тръбичка или навита на руло банкнота. Може и да се инжектира.
Непосредствен ефект	Стимулира централната нервна система и предизвиква чувство за удоволствие, съвършенство, компетентност, прилив на енергия и усещане за освободеност от социалните норми.
Последици от продължителна употреба	Постоянната му употреба води до психическо заболяване, наподобяващо шизофрения (заболяване, при което се прекъсва връзката на пациента с действителността). Характеризира се с параноя (психическа болест, при която болният има налудничави идеи и понякога халюцинации, но е със запазен интелект и ясно съзнание), бодежи по кожата, кожни обриви и инфекции, зрителни халюцинации. Крайно агресивното и ексцентрично поведение често е симптом на злоупотребяващите с амфетамини.



Екстази	
Други названия	Бонбони, гълъбчета, дискобисквити, ябълки, пластилинче, Адам, M&M's.
Тип субстанция	Стимулант.
Начин на приемане	Обикновено се поглъщане под формата на таблетки или капсули. Ако е на прах се смърка или инжектира.
Непосредствен ефект	Стимулира централната нервна система, влияе върху сетивните органи и предизвиква халюциногенен ефект. Предпочита се главно заради чувството на задоволство, което предизвиква, или заради състоянието на крайна възбуденост и енергичност, изразяващо се например, в многочасово танцуване. Предизвиква дехидратация, която може да доведе до топлинен удар и смърт.
Последици от продължителна употреба	Психични затруднения – депресия, нарушаване на съня, силна тревожност. Увреждания на черния дроб и мозъчните клетки. Ирационално поведение и халюцинации.

Инхаланти	
Други названия	Лакове, бои, разтворители, лепила, бензин, газ, лакочистители.
Тип субстанция	Летливи вещества.
Начин на приемане	Изпаренията на веществата се вдишват от напоена тъкан или от найлонов плик.
Непосредствен ефект	Предизвиква унесеност, сънливост, главоболие, гадене, нарушаване на координацията и възможностите за преценка. Може да предизвика също и гърчове, парализа, загуба на съзнание и смърт.
Последици от продължителна употреба	Възпаления на ноздрите, обриви около носа и устата. Увреждания на нервната система, понижаване на апетита и намаляване на теллото.



Канабис	
Други названия	Марихуана, хашиш, трева, индийски коноп, Мери Джейн, Леля Джери, гангстер, джанка, джинджифил, масур, жожоба.
Тип субстанция	Канабиноиди.
Начин на приемане	Най-често се пуши чист или след сместване с тютюн в ръчно свита цигара, лула или наргиле. Може да се приема като чай, да се добавя в храната (торти, кексове и др.).
Непосредствен ефект	Предизвиква обща възбуда и повишено настроение.
Последици от продължителна употреба	Намаляване на способност за концентрация и запаметяване. Причинява респираторни заболявания и рак на белите дробове.

Хероин	
Други названия	Карамел, херо, херинга, херца, жълто, кафяво, стаф, стафиди, стръв.
Тип субстанция	Опиат.
Начин на приемане	Може да се смърка, пуши, вдишва при нагриване върху фолио. Най-разпространено е венозното инжектиране.
Непосредствен ефект	Предизвиква облекчаване на болки, удоволствие, еуфория, откъсване от околния свят, радостно бленуване.
Последици от продължителна употреба	Употребата на хероин води до бързо и неизбежно пристрастяване. Продължителната му употреба причинява отслабване на паметта, загуба на сексуалното желание, апатия, доминиращо отрицателни емоции, нежелание за живот, рязко спадане на теглото. Предозирането може да доведе до изпадане в безсъзнание и кома, спиране на дихателната и сърдечна дейност и смърт. При инжекционно приемане на хероин често се използват общи игли и спринцовки, което може да доведе до заразяване с хепатит В и С и с вируса на СПИН.



Кокаин	
Други названия	Кока, бяло, сняг, рай, “шампанско” на дрогите.
Тип субстанция	Стимулант.
Начин на приемане	Най-често се смърка, по-рядко се инжектира, пуши или втрива във венците.
Непосредствен ефект	Предизвиква силна възбуда, приповдигнато настроение, силно желание за контакт, еуфория, повишено сексуално желание.
Последици от продължителна употреба	Кокаинът е силен психостимулант, към който се развива психическа зависимост. Предизвиква чернодробни увреждания, белодробни заболявания, напрегнатост, тревожност или халюцинации.

Тютюн	
Други названия	Цигари, пури, лула.
Начин на приемане	Пушене, дъвчене.
Непосредствен ефект	Пушачите търсят ефект на успокояване на нервната система. Пушейки те се чувстват по-уверени, имат съзнанието, че така по-добре преценяват нещата и могат по-добре да контролират себе си и събитията.
Последици от продължителна употреба	Причинява рак на белите дробове, устната кухина и хранопровода, а така също и сърдечни заболявания, язва, бронхит, смущения на кръвообръщението и инсулти.



Алкохол	
Други названия	Бира, вино, тежки питиета, ликьори и много други.
Тип субстанция	Депресант.
Начин на приемане	Пиет се. Много рядко се инжектира венозно.
Непосредствен ефект	Отпускащият ефект на алкохола е една от главните причини за неговата употреба. Умерено приетият алкохол предизвиква неразположение или разговорливост. Незабавните ефекти на алкохола, приет в големи количества, включва неясен говор, нарушен сън, гадене и повръщане. Алкохолът, дори в незначителни дози, засяга мисловната дейност и координацията, което увеличава многократно риска при шофиране. Алкохолът увеличава агресивността, занижава самоконтрола и става фактор за възникването на хулигански прояви, скандали, домашно насилие, детски терор и др. Махмурлукът също е един от непосредствените ефекти от поемането на големи количества алкохол. Характеризира се с главоболие, гадене, постоянна жажда, общо неразположение, умора.
Последици от продължителна употреба	Продължителната употреба води до зависимост (алкохолизъм) и предизвиква увреждане на черния дроб, мозъка и сърцето. Прекъсването на употребата на алкохол води до крайна напрегнатост, халюцинации, конвулсии, треперене.



Въпросник “Митове и факти за наркотиците”			
		Да	Не
1.	Пристрастяването към наркотиците е много индивидуално.		
2.	Употребата на наркотици е характерна само за определена група хора.		
3.	Зависимостта от наркотиците е само състояние на ума.		
4.	Зависимостта е болест.		
5.	Един зависим никога не може да спре. Веднъж тръгнал ли е по наклонената плоскост на наркотиците положението става все по-лошо и по-лошо.		
6.	Пристрастяването към определен наркотик не винаги е осъзнат проблема за зависимия.		
7.	Един път опиташ ли наркотик вече си станал зависим.		
8.	Нелегалните наркотици водят до по-голяма зависимост.		
9.	По-лесно е преодоляването на психическата зависимост към наркотиците, отколкото на физическата зависимост.		
10.	Когато бременна жена пие алкохол, пуши или употребява други наркотици това засяга плода.		
11.	Някои хора харесват, че са зависими. Възприемат това като особена роля в обществото и твърде често обвиняват другите, че са виновни за това.		
12.	Младите хора обикновено се сблъскват за първи път с незаконните наркотици чрез по-възрастни и непознати хора, които им предлагат да опитат.		



Отговори на въпросник “Митове и факти за наркотиците”	
1.	Не. Това е само извинение на започващите да употребяват наркотици и надежда, че може да им се размине. Резултатът винаги е един същи.
2.	Не. Наркотици използват хора от всички социални и етнически групи.
3.	Не е вярно. Зависимостта от наркотиците е реална. Тя е физическа и емоционална.
4.	Да.
5.	Не е вярно.
6.	Да.
7.	Не.
8.	Погрешно е да се обобщава по този начин, особено ако става въпрос за употребата на алкохол и тютюн, които най-често се използват и предизвикват най-сериозните проблеми.
9.	Не.
10.	Напълно. Всеки наркотик, който бременната жена употребява, преминава в плода чрез плацентата.
11.	Да, възможно е. Има и хора, които се гордеят, че са бивши наркомани. Те имат причини да се гордеят с това, че са отказали наркотиците, но това тяхно самочувствие може да бъде възприемано като послание към други, да тръгнат и те по пътя на дрогата, за да се завърнат от там като “герои”.
12.	Младите хора обикновено се сблъскват с незаконните наркотици за първи път чрез своите приятели.

Въвеждащи наркотици

Цели:

- ◆ Задълбочаване на познанията за алкохола, тютюна и канабиса в качеството им на въвеждащи наркотици.
- ◆ Продължаване на работата (от предходната тема) за опровергаване на широко разпространени неистини, свързани с употребата на алкохола, тютюна и канабиса.

Описание на дейностите:

(1) Обсъждане: “Алкохол, тютюн и канабис – защо се използват и какъв е резултатът?”

Подгответе предварително три постера със следните заглавия “Алкохол”, “Тютюн” и “Канабис”. Разделете обучаваните на три групи и им дайте по един от тях. Всеки постер трябва да съдържа въпросите:

- ◆ Защо се използва?
- ◆ Какво се постига?
- ◆ Какви са последствията?

Поставете задача трите групи да отговорят за кратко време на посочените въпроси, свързани с употребата на субстанцията, която е отразена върху техните постери.

Като резултат от работата, участниците може би ще открият самостоятелно, че общото между желано и постигнато при употребата на посочените субстанции липсва, или е съвсем незначително. Разбира се, за да отговорят вярно на въпросите от постерите, те трябва да са добре осведомени за свойствата на алкохола, тютюна и канабиса. Затова, ако обучаваните се затрудняват, работата върху постерите може да бъде временно преустановена и да се премине към следващата дейност (или да им се припомни съдържанието от Приложение № 4 – “Информационен лист за наркотиците”), след което отново да се върнат към работата върху постерите и тяхното обсъждане.

(2) Обсъждане: “Митове и факти за алкохола, тютюна и канабиса”

Предоставете на участниците трите въпросника от Приложения №7,9,11. Изберете начина, по който да проведете работата върху въпросниците: индивидуална работа, работа в малки групи, работа в “подвижни групи” (вж. “Техники за организиране на взаимодействията в групата”).

След попълването на въпросниците проведете обсъждане с помощта на посочените отговори като коментирате кои от отговорите представляват митове и кои - факти. Опитайте се да потърсите и причините за погрешните представи на хората, свързани с тези три наркотика.

Накрая обсъдете причините, поради които алкохола, тютюна и канабиса са наречени въвеждащи наркотици.



Въпросник “Митове и факти за алкохола”			
	Верни ли са твърденията:	Да	Не
1.	Алкохолът е стимулиращо средство, той действа активиращо.		
2.	На хората им е по-весело, когато са на градус.		
3.	За да можеш да носиш повече на пиене е необходим тренинг.		
4.	Само човек, който пие концентрати, може да развие алкохолизъм. Хората, които пият бира не могат да станат алкохолици.		
5.	Алкохолът няма физическа зависимост.		
6.	Хората никога не умират от алкохолно отравяне.		
7.	Ако ти се пие, по-добре е да пиеш бира вместо концентрат.		
8.	Съществува по-голяма вероятност човек да започне с твърдите наркотици, ако вярва, че алкохолът не може да му навреди и за него това е “приятно прекарано време”.		
9.	Пиенето на алкохол и приемането на успокоителни може да причини необратими мозъчни увреждания.		
10.	Младите хора, които започват да пият преди петнадесетата си година, са подложени на два пъти по-голям риск, отколкото тези, които са започнали да пият след двадесетата си година.		
11.	Пиещият човек не е проблем само за себе си.		
12.	Чаша силно кафе, глътка свеж въздух или студен душ могат да подействат отрезвително, ако искаш да шофираш след пиене.		
13.	Чашка алкохол през зимата може да те сгрее.		



Отговори на въпросник “Митове и факти за алкохола”	
1.	Мит: Алкохолът е отпускащо средство. Той забавя активността на главния и гръбначния мозък.
2.	Мит: Хората мислят, че когато са на градус им е весело. Реално чрез алкохола те бягат от проблемите и задръжките си.
3.	Мит: Това не е вярно, още повече, че продължителното “трениране” води до алкохолизъм. Определящ фактор за въздействието на алкохола има размера на тялото. Хората с по-голямо тегло по-лесно могат да се справят с ефектите му, отколкото хората с по-малко тегло. Това, обаче, не важи за тези от тях, които вече са станали зависими.
4.	Мит: Причината за алкохолизма не е във вида алкохолна напитка, а в самия алкохол.
5.	Мит.
6.	Мит: Хората умират от свръхдоза алкохол.
7.	Мит: Бирата, виното, спиртните напитки съдържат алкохол, следователно те предизвикват същия ефект.
8.	Факт: Вярно е. Употребата на по-леки наркотици (каквито са алкохола, тютюна и канабиса) снижават прага на самоконтрол в употребата на наркотици. Затова хората трябва да бъдат обучавани, за да знаят какви могат да бъдат последствията от едни или други техни решения, свързани с употребата на алкохола и другите наркотици.
9.	Факт.
10.	Факт: Вярно е, изследванията показват, че младите хора, които започват да пият преди петнадесетата си година, имат повече проблеми с наркотиците.
11.	Факт: Решаването на алкохолните проблеми струва много скъпо както на зависимия, така и на свързаните с него хора. Алкохолизмът води до социална изолация на страдащия (загуба на работа и др.) и предизвиква икономически проблеми на семейството му, а често пъти и насилие. Лечението е трудно и изисква голяма подкрепа от близките.
12.	Мит: Няма начин да се ускорят метаболитните процеси, след като алкохолът веднъж е попаднал в кръвта.
13.	Мит: Чашка алкохол през зимата ще причини разширение на кръвоносните съдове близо до кожата. И макар, че това разширяване предизвиква чувство на затопляне, тялото в действителност губи топлина по-бързо, а това пък води до понижаване на телесната температура.



Въпросник “Митове и факти за тютюна”			
		Да	Не
1.	Тютюнът е наркотик.		
2.	Пушенето успокоява нервите.		
3.	Пушенето ободрява.		
4.	Пушенето вреди само на белия дроб.		
5.	Цигарите с ниско съдържание на катран и никотин не са вредни.		
6.	Физическите упражнения премахват отрицателните ефекти от тютюнопушенето.		
7.	Отказването на цигарите е относително лесно в сравнение с другите наркотици.		
8.	Всяка година намалява броят на пушачите в Европа.		
9.	Хората, които пушат обикновено са по-чувствителни, по-свободолюбиви, по-артистични и напредничави в сравнение с останалите.		
10.	Пушачите нанасят вреда на непушачите.		



Отговори на въпросник “Митове и факти за тютюна”	
1.	Факт: Тютюнът е наркотик. Той предизвиква психическа и физическа зависимост.
2.	Мит: Не е вярно. Никотинът е стимулатор. Пушачите си мислят, че тютюнопушенето ги успокоява. В действителност, след като действието на никотина от последната цигара премине, организмът изпитва силна нужда от още никотин. Именно това ги кара да смятат, че получават удоволствие от пушенето.
3.	Мит: Отначало никотинът дразни и леко възбужда мозъчната дейност, но след това бързо парализира нервните импулси.
4.	Мит: Пушенето вреди на всички останали органи и системи в човешкия организъм.
5.	Мит: Не е вярно. Цигарите с ниско съдържание на катран и никотин не могат да гарантират приемливо равнище на безопасност. Те също са вредни.
6.	Мит: Физическите упражнения не могат да премахнат каквито и да е последствия от пушенето
7.	Мит: Отказването от цигарите не е лесно. Близко 2/3 от хората, които пушат са се опитвали да откажат цигарите.
8.	Факт: Пушенето не е модерно вече в Европа, а високообразованите хора са на първо място сред тези, които се отказват да пушат.
9.	Мит: Хората във високо развитите държави пушат по-малко, а опазването на своето здраве и здравето на околните се е превърнало в критерии за цивилизованост.
10.	Факт: Така нареченото “пасивно пушене” е причина за заболявания на непушачи, които са характерни за пушачите. Изследване, проведено в Токио, показва, че жените непушачки, омъжени за вострастени пушачи, са изложени на 4 пъти по-голям риск от рак на белите дробове, отколкото съпругите на непушачите. Децата на родители, които пушат в дома си страдат два пъти повече от дихателни заболявания.



Въпросник “Митове и факти за канабиса”			
		Да	Не
1.	Канабисът е наркотик, към който човек се пристрастява.		
2.	С канабиса се злоупотребява най-често.		
3.	Следи от канабис се откриват в човешкия организъм седмица след изпушване дори на една цигара.		
4.	Хората научават най-често за канабиса от свои приятели, които го употребяват.		
5.	Пушенето на канабис е вредно само за белия дроб.		
6.	Докато шофирането след алкохол не е безопасно, то шофирането и пушенето на канабис е безопасно.		
7.	Тъй като канабисът засилва концентрацията и възприемането, той улеснява учебния процес.		
8.	Поведението на хората, които пушат канабис често е извън реалността, те се намират в плен на някакъв въображаем техен свят.		
9.	Хората, които употребяват канабис с застрашени да преминат към други наркотици в по-голяма степен, отколкото тези, които не употребяват канабис.		



Отговори на въпросник “Митове и факти за канабиса”	
1.	Факт: Вярно е, канабисът е наркотик, към който човек се пристрастява.
2.	Мит: С алкохола се злоупотребява най-често.
3.	Факт: Вярно е, следи от канабис могат да се открият в човешкия организъм седмица след изпушване дори на една цигара.
4.	Факт: Тийнейджърите, които пушат канабис, имат тенденция да увличат и други след себе си.
5.	Мит: Не е вярно. Канабисът нарушава физическата координация и зрението, води до намаляване на способността за запомняне, а често пъти и до оглупяване. В някои случаи канабисът причинява хормонални увреждания у жените и мъжете. Канабисът пречи на нормалното протичане на менструалния цикъл и на нормалното протичане на бременността.
6.	Мит: Изследванията показват, че шофьорските умения се намаляват за 4-6 часа след изпушването на една цигара канабис. Хора, които шофират под въздействието на канабис, имат слаби реакции и взимат лоши решения.
7.	Мит: Канабисът понижава способността на човека да се концентрира, следователно той пречи на учебния процес.
8.	Факт.
9.	Факт.

Може ли купон без алкохол!?

Цели:

- ♦ Изследване на широко разпространени поведенчески стереотипи, свързани с употребата на алкохол.
- ♦ Проблематизиране на нагласи за задължителна употреба на алкохол, формирани под въздействието на културни влияния и житейски представи.

Описание на дейностите:

(1) Обсъждане: “Когато на купона има алкохол... Когато на купона няма алкохол...”

Помолете участниците да довършат изреченията “Когато на купона има алкохол...” и “Когато на купона няма алкохол...”. Това може да стане по няколко начина:

- 1) Като напишете изреченията на един постер пред всички и оставите учениците сами да решат как да продължат изреченията.
- 2) Като разделите участниците на две групи, така че едната група да продължи едното изречение, а другата група – другото изречение.
- 3) Като разделите групата на малки групи и помолете едни от тях да продължат едното изречение, а други – другото изречение.

Разбира се, може да има и други варианти, важното в случая е да се създадат добри условия обучаваните да споделят собствен опит, свързан с участието им в различни събирания.

След като изреченията бъдат завършени и представени пред всички, помолете участниците да изведат най-общото, което е характерно за събиранията, на които се пие алкохол и тези, на които не се пие алкохол. Можете да изпишете отделните характеристики в две колони, озаглавени например: “Купон с алкохол” и “Купон без алкохол”.

След това по отношение на всяка една характеристика можете да проведете обсъждане и чрез консенсус обучаваните да решат дали тя е приемлива или неприемлива.

Така по отговорите на обучаваните може да се изработи своеобразен групов портрет на отношението им към проблема за употребата на алкохол. Възможно е тази картина да не Ви хареса, но за предпочитане е да не участвате в това обсъждане с мнение и оценки, тъй като едва ли участниците ще бъдат толкова откровени следващия път. От друга страна, възможно е обучаваните да доизмислят случки и да преувеличават, за да направят по-силно впечатление, в резултат на което да получите групова картина, която силно преувеличава реалното състояние на проблема.

(2) Дискусия: “За или против алкохола по време на купон?”

Заедно с описаната по-горе дейност, или вместо нея, можете да предложите на

участниците да обсъдят правилността на посочените аргументи в Помощен лист “За или против алкохола по време на купон?” (Приложение №13).

Накрая можете да помолите участниците да дискутират по други случаи и аргументи, дадени например по повод на изпълнението на предходната дейност.

Приложение №13



Помощен лист “За или против алкохола по време на купон?”		
	“За”	“Против”
1.	Когато има алкохол купонът е по-весел.	Ако това е истина, защо тогава на купон с алкохол стават най-много конфликти и побоища? Разбира се, може да е весело в самото начало, заради тръпнешното очакване да се случи нещо интересно. Но после нещата се променят, защото алкохолът снижава самоконтрола и тогава може да ти стане безпричинно тъжно.
2.	Когато пия на купон се чувствам част от всичко, което става. Пиенето обединява хората.	Когато пиеш може и да пропуснеш купона.
3.	Пиенето е обща тема за разговор, в който всеки може да участва.	Вярно е това, особено когато няма какво друго да си кажат хората.
4.	По време на купон често се чудя къде да си сложа ръцете, затова хващам една чаша и проблемът е решен.	Ако въпросът е само за хващането – можеш да държиш и една роза. А ако искаш все пак да е чаша, то тя може и да не е с алкохол.
5.	Пиенето кара хората да се чувстват свободно и по-лесно падат границите между момичетата и момчетата.	Вярно е, алкохолът може така да премахне границите между момичетата и момчетата, че да не се разбере накрая момче ли си, момиче ли си!
6.	Ако на купона се пие е по-лесно да “свалиш” някого.	Наистина е по-лесно да свалиш някого, който е дошъл на купона за това. Но е по-трудно да свалиш този, когото наистина много харесваш.



“За или против алкохола по време на купон?”		
	“За”	“Против”
7.	Пийналите момичета по-лесно се съгласяват.	Може и да е така. Алкохолът предизвиква понякога автоагресия, така че този, който се е съгласил в това състояние да бъде с теб, може би се самонаказва по този начин.
8.	Да пиеш е част от мъжествеността.	Особено в случаите, когато безконтролно се налага да я покажеш, само че по друг повод и то където и да е! (Пияните често пъти уринират където и да е.)
9.	Алкохолът помага и на секса. Особено за мъжете – прави ги по-издръжливи.	Така казват обикновено самите мъже, но не е ясно в какво по-точно са издръжливи.
10.	Когато се пие на купон се случват по-интересни неща.	Наистина ли е много интересно някой да се напие и да падне, друг да предизвика побой, трети да остане цяла нощ в тоалетната, четвърти да шофира пиян и да убие няколко човека и т.н.?
11.	Ако по време на купон издържаш най-много на пиене, ставаш велик в очите на околните.	Не е вярно. Защото за тези, които не пият, това не е геройство, а тези, които си надпил, вече не могат да осъзнаят твоето “постижение”. В крайна сметка, обаче, не всеки може да изпие например една каса бира. Така, че пиещият може да се гордее сам със себе си!
12.	След купон с алкохол има много повече неща за разказване.	Разбира се, иначе какво ли може да си разкажете на следващия ден след такъв купон!
13.	Ако алкохолът беше нещо лошо, нямаше по цял свят да се пие на тържества и всякакви събирания.	Вярно е, че по цял свят се пие на какви ли не тържества и събирания. Това, още веднъж, показва в какъв несъвършен свят живеем.

“Пуша, за да изглеждам страхотно!”

Цели:

- ♦ Развенчаване на митове, свързани с образа и поведението на пушача.
- ♦ Развитие на умения за изследване на поведенчески реакции и аргументиране на тези.

Описание на дейностите:

(1) Дискусия: “Какво внушава образа на пушача/непушача?”

Разделете обучаваните на четен брой групи. Поставете задача на половината от групите да изработят рекламни плакати на тема “Пуша, за да изглеждам страхотно!”, а другата половина от групите да изработят рекламни плакати на тема “Не пуша, за да изглеждам страхотно!”.

След като групите представят изработените плакати пред всички, опитайте се заедно да изведете посланията от плакатите и да ги изпишете на постер.

Какво внушава образа на:	
пушача	непушача
.....
.....
.....

Проведете дискусия като проблематизирате всяко послание, изписано на постера. За провеждането на тази дискусия е удачно да използвате описаната вече техника за работа в “подвижни групи”.

(2) Обсъждане (изследване): “Да започнеш да пушиш или да спреш да пушиш – може би причините са едни и същи?”

С помощта на предходната дискусия можете бързо да обобщите причините, поради които човек започва да пуши и причините за отказване от цигарите.

Кажете на учениците, че предлагате да се проведе малък експеримент, за да се установи каква част от причините за пушене са причини и за отказване от цигарите. Разделете класа на две групи. Поставете задача едната група на основата на предходната дискусия да формулира десет причини за започване на цигарите, а другата група да формулира десет причини за отказване от цигарите.

След като двете групи представят списъците с формулираните от тях причини, поставете двата постера един до друг и направите анализ в каква степен посочените причини се припокриват. Помислете също дали някои от причините посочени от единия списък не биха могли да се посочат и в другия списък.

Контрол над живота си

Цели:

- ♦ Развиване на нагласи за възприемане на себе си като резултат от собствените усилия и самостоятелно взетите решения.
- ♦ Идентифициране на възможности за личностно израстване и развиване на умения и нагласи за поставяне на собствени цели и програми за саморазвитие.

Описание на дейностите:

(1) Обсъждане: “Трудно постижими и лесно постижими желания”

Раздайте на всеки участник по три малки листчета и помолете всеки сам да запише на всяко листче по едно свое желание. Участниците трябва да работят анонимно и, след като изпълнят задачата, да предадат листчетата с желанията. Съберете всички листчета на едно място (в шапка, кутия, купчина или др.), разбъркайте ги, а след това ги подредете на пода, на дъската, или на масата, така че обучаваните да могат да се запознаят с тяхното съдържание.

Подайте инструкция всеки участник да избере по две желания (не своите), които според него отговарят на следното условие - едното да е по-лесно постижимо, а другото - по-трудно. След като изборът на желания приключи, всеки участник трябва да обясни пред останалите защо избраните от него желания са лесно и трудно изпълними. Останалите участници имат право да задават въпроси за уточнения. Възможно е по време на обсъждането някои участници да се саморазкрият като автори и да вземат отношение дали за тях тези желания са трудно постижими или лесно постижими. Въпреки това, не настоявайте разкриването на анонимността да се превърне в задължително условие.

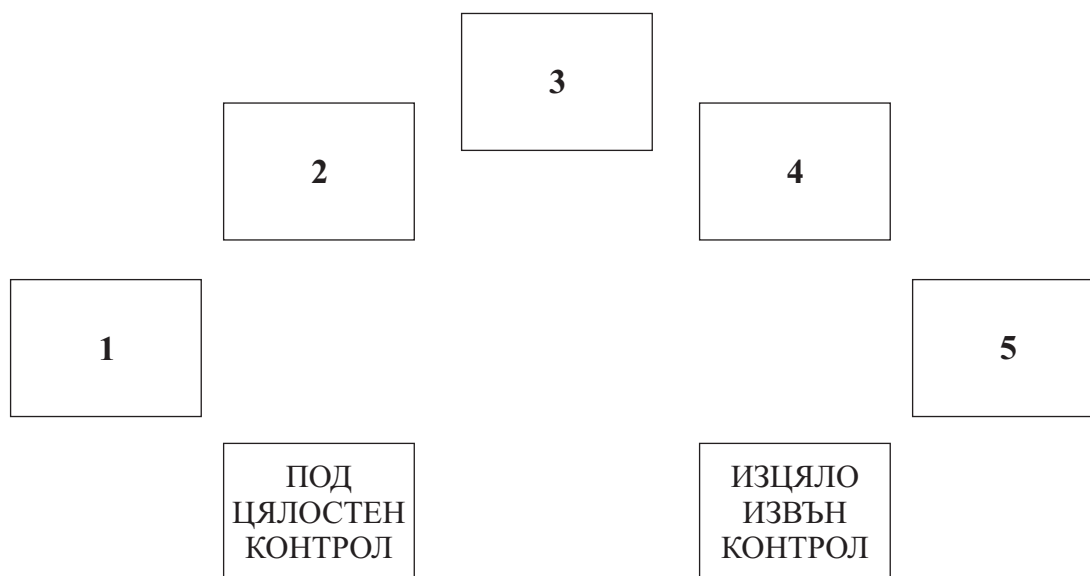
Обсъждането може да приключи със следните въпроси за обобщение:

- ♦ Кое е по-добре - човек да има много или малко желания?
- ♦ Кое е по-добре - човек да желае трудноизпълними или лесноизпълними неща?
- ♦ По какъв начин могат да се умножават желанията?
- ♦ Кой може да ви помогне да реализирате желанията си?
- ♦ На кого бихте помогнали да осъществи желанията си?
- ♦ От какво зависи дали ще се осъществи едно желание?
- ♦ Достатъчно ли е само да желаете нещо, за да го постигнете?
- ♦ Какво означава да си поставите за цел да изпълните дадено свое желание?
- ♦ Каква е разликата между това да искаш да се сбъдне едно желание и да си поставиш за цел да го постигнеш?

(2) Обсъждане: “Нещата, които бих искал да поема в свои ръце”

Подредете предварително подготвени листи (формат А4) на пода във формата на кръг или полукръг, подобно на показаната по-долу схема. Тя представлява своеобразна 7-степенна скала на отговорите между двете крайни състояния, наречени “Под цялостен

контрол” и “Изцяло извън контрол”. С номерата от 1 до 5 са означени междинните степените между двете крайни точки. Помолете учениците да се замислят в каква степен те контролират живота си и в зависимост от своите отговори да застанат зад съответния лист.



Разделете учениците по тройки със сходни виждания за това до каква степен контролират живота си (според мястото, което са заели на скалата). Раздайте постери на всяка група и помолете да обсъдят и запишат:

- ♦ някои от страните на нашия живот, които смятаме, че можем да контролираме;
- ♦ някои от страните на нашия живот, които смятаме, че не можем да контролираме;
- ♦ страните от нашия живот, върху които бихме искали да поемем контрол.

След приключването на работата в групите дайте възможност всяка група да представи своите изводи и да ги коментира.

По-нататък можете да предложите всеки ученик самостоятелно да разработи индивидуален план за действие по отношение на някоя страна от неговия живот, върху която би искал да поеме контрол. Планът би могъл да бъде насочен към промяна на определени качества, поведения, справяне със ситуации, изследване на чувствата, придобиване на знания и умения, промяна на среда (например, училищната организация) и др. Дайте възможност на учениците да споделят индивидуалните си планове в предишните групи.

Можете да предложите следната примерна структура за изработване на индивидуален план за действие:

- Моята цел е:
- Стъпките, които трябва да направя са:
- Имам нужда от помощта на:
- Начините да направя това са:
- Колко време ще отнеме:

Подгответе следващо занятие по темата след няколко седмици, в което учениците ще могат да изложат плановете си в групите и проведете обща дискусия колко лесно, или трудно, е за младите хора да контролират живота си. Дайте няколко примера за контрол, или липса на контрол, в областта на училищните задължения, харченето на пари, семейните задължения, приятелите и неформалната група, свободното време, носенето на дрехи, спорта, музиката, наркотиците и др.

Увереност в себе си

Цели:

- ♦ Изследване на собствения опит, свързан с чувството за неувереност и с неумението за самозащита на собствените права.
- ♦ Ориентиране по отношение на личностните качества, възпрепятстващи интереса на младите хора към наркотиците.

Описание на дейностите:

(1) Мозъчна атака: “По какво се познава човекът с добро самочувствие?”

Опитайте се чрез мозъчна атака да получите повече отговори на въпроса “По какво се познава човекът (жена, мъж) със самочувствие?”, за да разполагате с богат и противоречив материал от личностни характеристики. Много от участниците ще дадат характеристики, които няма да са присъщи на човека със самочувствие, а по-скоро ще са индикатор за материално благополучие.

При анализа на получените отговори се опитайте да разграничите характеристиките, които реално описват човека с добро самочувствие, като личност, която се самовъзприема автентично и е уверена в себе си. Попитайте учениците откъде идва истинското добро самочувствие и защо ни е необходимо. Веднага след това им предложете следващата дейност.

(2) Обсъждане: “Да си уверен означава...”

Раздайте на всеки участник копие от въпросника за самооценка (Приложение №14). Помолете ги да отговорят на всички въпроси колкото се може по-бързо и разбира се - откровено. Обяснете им, че няма грешни и верни отговори и колкото са по-искрени, толкова по-значими ще бъдат техните резултати. Предупредете ги също, че не се изисква от тях да показват своите резултати, защото ключът на въпросника ще получи всеки индивидуално (може и да бъде прочетен от учителя).

След като участниците попълнят въпросника за самооценка, можете да им обясните, че предназначението на въпросите е да им помогнат да проследят своите чувства и мисли по отношение на различни ситуации, в които често попадаме. Въпросникът няма за цел да измери точно равнището на увереност на този, който го попълва, а по-скоро да го провокира към анализ на собственото поведение в ситуации, които изискват да бъдем уверени в себе си и да защитаваме своите права.

След като участниците проверят посредством ключа (Приложение №15) отговорите си, можете да им кажете, че колкото повече съвпадения има между техните отговори и ключа, толкова повече те реагират уверено в ситуации, в които се нарушават техните права. Разбира се, ако са спазили условието да са откровени в своите отговори.

Предложете на обучаваните да подчертаят въпросите, чиито отговори не съвпадат с отговорите от ключа и да се опитат да си припомнят още подобни ситуации, в които не

са успели да защитят своите права. Тези, които желаят могат да ги споделят с всички. Отбележите върху постер (или на дъската) всички изброени ситуации, които участниците са споделили, че ги затрудняват. Опитайте се да организирате обсъждане в класа за начините по-които човек може да се справи с тези ситуации. Целта е да предизвикате своеобразна обмяна на опит между учениците, да записвате техните идеи, така че накрая да обобщите с множество примери за конкретни действия, които биха могли да бъдат изредени след израза: “Да си уверен означава....”



Приложение №14

Въпросник за самооценка			
		Повече да	Повече не
1.	Случва ли ти се да купиш някоя вещ, която не желаеш, но не можеш да откажеш на продавача?		
2.	Колебаеш ли се да върнеш закупена вещ, дори когато тя очевидно е дефектна?		
3.	Ако ти пречи някой, който пуши близо до теб, молиш ли го да престане?		
4.	Ако някой непрекъснато бърбори и ти пречи да се съсредоточиш върху нещо, молиш ли го да престане?		
5.	Ако продавач, сервитьор (или друго лице), смята, че рестото, което трябва да ви върне, е бакшиш за него (дори да е малка сумата), искате ли си дължимата сума?		
6.	Ако някой е взел назаем пари или някаква вещ от теб и не ти ги връща дълго време, напомняш ли му?		
7.	Ако някой те моли за услуга, която за теб е свързана с много труд и неудобства, отказваш ли му?		
8.	Често ли ти се случва да правиш нещо, което нямаш желание, само заради това, че не умееш да се противопоставиш?		
9.	В състояние ли си да започнеш разговор с непознат?		



Въпросник за самооценка			
		Повече да	Повече не
10.	Трудно ли ти е да гледаш в очите човека, с когото разговаряш?		
11.	Ако някой те хвали, изпитваш ли неудобство?		
12.	Случва ли ти се да хвалиш някого?		
13.	Можеш ли да се обърнеш за помощ към непознат?		
14.	Изпитваш ли безпокойство и напрежение, когато разговаряш с някой, който има различно мнение от твоето?		
15.	Ако имаш мнение, различно от това на някой авторитет за теб, открито ли изразяваш позицията си?		
16.	Крециш ли понякога, за да накараш другите да направят		
17.	Имаш ли навика да използваш ругатни и нецензурни изрази,		
18.	Имаш ли навика да вземаш решения вместо другите?		
19.	Често ли мислиш ли, че другите са по-добри от теб?		
20.	Често ли те е яд на другите?		



Ключ към въпросника за самооценка			
		Повече да	Повече не
1.	Случва ли ти се да купиш някоя вещ, която не желаяш, но не можеш да откажеш на продавача?		X
2.	Колебаеш ли се да върнеш закупена вещ, дори когато тя очевидно е дефектна?		X
3.	Ако ти пречи някой, който пуши близо до теб, молиш ли го да престане?	X	
4.	Ако някой непрекъснато бърбори и ти пречи да се съсредоточиш върху нещо, молиш ли го да престане?	X	
5.	Ако продавач, сервитьор (или друго лице), смята, че рестото, което трябва да ви върне, е бакшиш за него (дори да е малка сумата), искате ли си дължимата сума?	X	
6.	Ако някой е взел назаем пари или някаква вещ от теб и не ти ги връща дълго време, напомняш ли му?	X	
7.	Ако някой те моли за услуга, която за теб е свързана с много труд и неудобства, отказваш ли му?	X	
8.	Често ли ти се случва да правиш нещо, което нямаш желание, само заради това, че не умееш да се противопоставиш?		X
9.	В състояние ли си да започнеш разговор с непознат?	X	



Ключ към въпросника за самооценка			
		Повече да	Повече не
10.	Трудно ли ти е да гледаш в очите човека, с когото разговаряш?		X
11.	Ако някой те хвали, изпитваш ли неудобство?		X
12.	Случва ли ти се да хвалиш някого?	X	
13.	Можеш ли да се обърнеш за помощ към непознат?	X	
14.	Изпитваш ли безпокойство и напрежение, когато разговаряш с някой, който има различно мнение от твоето?		X
15.	Ако имаш мнение, различно от това на някой авторитет за теб, открито ли изразяваш позицията си?	X	
16.	Крециш ли понякога, за да накараш другите да направят това, което искаш?		X
17.	Имаш ли навика да използваш ругатни и нецензурни изрази, когато се гневиш?		X
18.	Имаш ли навика да вземаш решения вместо другите?		X
19.	Често ли мислиш ли, че другите са по-добри от теб?		X
20.	Често ли те е яд на другите?		X

Справяне в трудни ситуации

Цели:

- ♦ Овладяване на стратегии за ефективно справяне в ситуации, изискващи увереност и умения за отстояване на собствените права.
- ♦ Развиване на умения за споделяне на отговорности и оказване на подкрепа.

Описание на дейностите:

(1) Ролева игра “Отстояване на собствените права”

Предоставете на участниците копия на Помощен лист “Аз имам право ...” (Приложение № 16), или го препишете на постер, и го поставете, така че да се вижда от всички. Помолете ги да се запознаят със съдържанието на описаните там права. Можете да направите връзка между тяхното съдържание и изводите, до които сте стигнали в края на предходната дейност.

Провокирайте участниците да помислят дали те приемат изцяло за себе си тези права и дали са способни да ги отстояват. След това им предложете чрез ролеви игри да тренират уменията си за отстояване на правата.

За целта можете да използвате дадените от учениците ситуации в предходната дейност. Разделете класа на случайни двойки, така че всяка една да работи самостоятелно по конкретна ситуация. Всяка двойка трябва да проиграе ситуацията два пъти, като участниците си разменят ролите.

Можете да помолите някои двойки да демонстрират своята игра като дадете инструкции на останалите да наблюдават кои права от помощния лист се отстояват и доколко участниците успяват да го направят.

Ако сред проиграваните ситуации липсват такива, които са свързани с предлагането на наркотици, може да предложите на учениците да опитат своите умения в ролята на отстояване на натиск за употреба на наркотици (включително цигари, алкохол, канабис).

Накрая, можете да предложите всеки да вземе по едно копие от “правата” и да го постави у дома там, където смята че е необходимо.

(2) Ролева игра “Правото да кажеш не”

Обобщавайки резултатите от предходната дейност вероятно участниците ще забележат, че едно от най-трудно отстояваните права е правото да кажеш “Не”. Попитайте ги в какви ситуации най-често се налага да отказват да удовлетворяват желанията на околните, казвайки “не”. Чувстват ли се уверени в подобни ситуации? Често ли предпочитат да се съгласят под натиска на околните вместо да откажат? А когато се осмелят да кажат “не, често ли се чувстват задължени да обясняват защо, дори

ако тези, които трябва да ги чуят, не искат да ги разберат и не им мислят доброто?

Помолете учениците да предложат някакви ситуации, в които биха желали да кажат “не”. Например:

- ♦ приятел иска да отидете на купон, вместо да учите за изпити;
- ♦ приятелят/приятелката ти иска да прави секс с теб, а ти не желаеш това;
- ♦ приятел ти предлага екстази на парти;
- ♦ канят те на парти, ако им обещаеш, че ще правиш всичко, което правят и останалите;
- ♦ някой черпи с алкохол по специален повод, а ти му отказваш, заради което той се сърди много.

Разделете участниците на няколко групи, така че всяка група да работи върху някаква ситуация. Помолете всяка група да запише на един лист ситуацията, по която работи, и предложените решения (“не” – стратегии), след което да предаде листа на следващата група, която да допълни листа с още идеи. Това може да се повтаря няколко пъти докато се натрупат повече идеи.

След това, можете да разделите всяка група на двойки. Дайте на всяка двойка една ситуация и едно решение (една стратегия), за да опитат да я изиграят два пъти, всеки във всяка роля. Избрани ситуации могат да бъдат изиграни пред всички.

Накрая, обсъдете с цялата група:

- ♦ Как се чувствахте, когато казвахте “не”?
- ♦ Как се чувствахте когато Ви отказваха?
- ♦ Каква е разликата за двете страни?
- ♦ Какъв съвет бихте дали за казване на “не”? (Запишете и обобщете).

(3) Дискусия: “Как да помогнем?”

Обяснете на групата, че тази игра ще им помогне да определят и дискутират различни начини за справяне в различни ситуации.

Разделете участниците на групи по трима човека, като раздадете на всяка група карта с определена ситуация (Приложение №17). Нека да прочетат ситуацията и да напишат под нея един възможен начин да се справят с нея. Участниците трябва да предадат картата на друга тройка и съответно да получат тяхната. Нека отново да напишат решение на новия проблем, след което да предадат картата на друга група и да получат трета карта. Същото да се повтори и с третата ситуация. До този момент всички карти трябва да бъдат попълнени. Всяка група трябва да предаде третата карта на съседното трио и да получи първата обратно.

Следващата стъпка от процедурата е всеки един член от тройката да реши кое от трите изброени решения е най-подходящо и да сподели решението си с другите. Обърнете внимание на важността на изслушването и приемането на позицията на другия. Насърчете участниците да се подкрепят взаимно като търсят изясняване и признание на техния избор и възможните последствия. Картите могат да продължат да се разменят и задачата да се повтори 4-5 пъти. Помолете участниците да коментират факта, че една ситуация може да бъде възприета и разрешена по различни начини. Как можем да се учим от другия да възприемаме ситуациите от различни гледни точки, за да можем да реагираме по-ефективно?

Вариант: Ако желаете, вие сам бихте могли да направите карти със ситуации, които да засягат проблеми, посочени от учениците по други поводи.



Аз имам право ...	
1.	Аз имам право да заявявам собствените си нужди и да изтъквам собствените си предимства, независимо от различните роли, които мога да изпълнявам през живота си.
2.	Аз имам право да се отнасят към мен с уважение като към интелигентен, способен и равностоеен на другите човек.
3.	Аз имам право да изисквам това, което желая като същевременно знам, че другият има право да каже “Не!”.
4.	Аз имам право да притежавам мнения и чувства, и да ги изразявам подходящо за ситуацията.
5.	Аз имам право да изказвам твърдения, които не са логически и не се нуждая от оправдание за това.
6.	Аз имам право да вземам решения за себе си и да се справям с последствията.
7.	Аз имам право да променям мненията и намеренията си.
8.	Аз имам право да избира дали да се вживея и да бъда въввлечен в проблемите на някой друг или не.
9.	Аз имам право да казвам “Да” или “Не”, когато пожелая.
10.	Аз имам право да не бъда всезнаещ и да питам за разяснения.
11.	Аз имам право да греша.
12.	Аз имам право на успех.
13.	Аз имам право да губя.
14.	Аз имам право на уединение.
15.	Аз имам право да бъда независим.
16.	Аз имам право да се вслушвам в мнението на другите за мен без да изпадам в зависимост от тяхното одобрение.
17.	Аз имам право да се променям и да бъда самоуверен и самоутвърждаващ се.



Помощен лист “Как да помогнем?”

Ситуация 1:

Твой съученик се връща обратно в училище след няколкодневно отсъствие поради смърт в семейството. Какво би направил?

а)

б)

в)

Ситуация 2:

Родители на твой приятел идват при теб и разтревожено ти обясняват, че техният син не се е прибирал вкъщи от два дни, след като без тяхно знание е взел пари. Какво би направил?

а)

б)

в)

Ситуация 3:

Твоите родители много често се карат. Какво би направил?

а)

б)

в)

Ситуация 4:

Научил си, че твой приятел отскоро е започнал да употребява хероин? Какво би направил?

а)

б)

в)



Ситуация 5:

По-малък ученик често бива тормозен от по-големите. Какво би направил?

а)

б)

в)

Ситуация 6:

Наказан си в училище за нещо, което е направил твой приятел. Какво би направил?

а)

б)

в)

Ситуация 7:

Твоят брат е на 18 г., не учи и не може да си намери работа, така че е много депресиран и все по-често го виждате да пуши канабис. Какво би направил?

а)

б)

в)

Ситуация 8:

Ти си обезпокоен за количеството алкохол, което употребява твой родител. Какво би направил?

а)

б)

в)

Какво можем да направим заедно?

Цели:

- ♦ Развиване на умения за разработване на местни младежки проекти, за работа в екип, вземане на решения и водене на преговори.
- ♦ Придобиване на ориентация по отношение на процеса на изготвяне на цялостна общинска политика за превенция на наркоманиите.

Описание на дейностите:

(1) Ролева игра: “Предложение за проект”

Предложете на обучаваните да идентифицират важен социален проблем, който те биха могли да разрешат като открият начините за това.

Разделете участниците на групи по 4-6 човека. Раздайте на всяка група Помощен лист - “Предложение за проект” (Приложение №18). Предложете всеки екип да си избере председател, който да ръководи работата на групата и да бъде сигурен, че всеки член допринася с нещо за изпълнението на задачата, както и секретар, който да попълни формуляра.

След като изтече времето, за което трябва да се подготвят проектите, помолете всяка група да представи своя проект, като се опита да убеди другите групи в необходимостта и ефективността на техния проект. Обсъдете с всички най-важните аспекти в правенето на предложение за финансиране на проект. Завършете като обсъдите груповата ефективност.

Вариант: Бихте могли да симулирате ситуация, така че да бъде по-близка до реалната като представите себе си (или избирани от вас лица) за донори, пред които отделните екипи трябва да защитават проектите, за да бъдат финансирани.

(2) Ролева игра: “Обществен съвет по наркоманиите”

Тази ролева игра предлага възможност да се идентифицират различни видове превенция на наркоманиите и да се направи обобщение по отношение на основните стратегии за разрешаване на проблема.

Обяснете на участниците, че съществуват три равнища на превенция на наркоманиите:

Първична превенция. Тя се стреми да не допусне възникването на проблем, т.е. да предотврати възможността за употребата на наркотици (например, чрез засилване на контрола върху производството и разпространението на наркотици и чрез образователни подходи за формиране на нагласи срещу употребата към наркотици).

Вторична превенция. Тя се стреми да открие и прекрати възникнал вече проблем колкото се може в по-ранен етап от неговото развитие (например, чрез възпиращи подходи – забрана на определен тип поведение, чрез образователни и социално-

психологически подходи за преустановяване на употребата на наркотици).

Третична превенция. Тя се стреми да забави задълбочаването на проблема или да намали неговите вредни последствия, въпреки че проблемът продължава да съществува. На това равнище превенцията се отнася до хора, зависи от наркотици, което предполага прилагането на лечебните подходи и подходи за “намаляване на вредите”, като например да се ограничат тежките инфекции, вирусните заболявания и криминалитета [по 6, 31].

Тези три равнища на превенция обхващат различни подходи, които са свързани с дейността на множество институции и специалисти. Тяхната съвместна работа често е възпрепятствана от проблеми като, например взаимно неразбиране на функциите им, слаба координация и др. Затова е необходимо създаването на местни обществени съвети, които да обединяват усилията на различните институции и професионални сфери, за успешно справяне с проблема за наркоманиите.

Разделете участниците на няколко групи и предложете всяка една група да си представи, че представлява обществения съвет по наркоманиите, който трябва да изготви общинска стратегия (общ план) по превенция на наркоманиите в общината. Обяснете им, че понятието “стратегия” означава път, начин за решаване на определен проблем. Определете следните роли във всяка група: юрист, служител в полицията, лекар, социален работник, психолог, общински съветник, специалист в сферата на образованието, представител на младежка организация.

Изходната точка за работа по тази тема ще зависи от познанията на обучаваните за състоянието на проблема за наркоманиите в общината и какви са местните ресурси за работа по превенция на наркоманиите. Ако е необходимо, дайте разяснения какви видове служби работят в тази връзка и какъв е кръгът от проблеми, които решават те.

След приключване на работата в групите дайте възможност на техните говорители да изложат изготвените стратегии. Обсъдете с всички предимствата и недостатъците на отделните предложения.



**Помощен лист
“Предложение за проект”**

1. Име на проекта:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Цели на проекта:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Защо има нужда от този проект?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Как ще се реализира проекта (дейности и етапи)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Как ще се прецени успеха на проекта?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

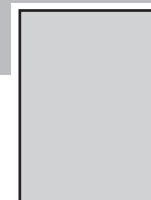
.....

.....

.....

.....

Специфични термини



Абстиненция - “група от симптоми, които се появяват след спиране или намаляване на приема на веществото, употребявано редовно и обикновено за дълъг период от време и/или във високи дози. Абстиненцията има начало и край, като нейните симптоми и тяхната тежест зависят от типа на приеманото вещество и от дозата, достигната непосредствено преди спирането. Абстиненцията е важен белег за това, че функционирането на организма вече е зависимо от присъствието на веществото в обмяната на веществата и симптомите на абстиненцията сигнализират за неговото отсъствие [6, 9].”

Дезинтоксикация – “лечение за прекъсване на физическата зависимост и преодоляване на специфични явления, съпътстващи отказването, което най-често се провежда в болнични условия в продължение на 2-3 седмици [1, 3].”

Интоксикация - “състоянието, което настъпва непосредствено след приемане на психоактивната субстанция. В състояние на интоксикация настъпват поведенчески, психологични и психофизиологични промени, които са преходни и обратими. Една част от ефектите на интоксикацията са желани и търсени от приемащия дрогата (например приятна релаксация, унесеност, потискане на стресогенни преживявания, премахване на болкови усещания, промени във възприятията, засилване на енергията и др.), а друга част са неприятни и нежелани (гадене, повръщане, световъртеж, засилване на страхове, затруднено дишане, кома). Ефектите на интоксикацията зависят от вида на приеманата субстанция и от нейната доза. Много вещества причиняват различни по вид ефекти при различни дози. Например алкохолът в ниски дози може да има стимулиращ ефект, с увеличаване на дозата може да доведе до възбуда, а при много високи дози може да има силно потискащ, седативен ефект. Ефектът на някои вещества като канабис и халюциногени може да бъде непредсказуем - вместо търсения може да настъпи друг, нежелан ефект [6, 9].”

Наркотик (дрога) –психоактивно вещество, които може да предизвика зависимост. Двата термина се припокриват до голяма степен. “Обикновено под “наркотици” се разбират т.нар. нелегални (т.е. неразрешени от закона) дроги. Под легални (разрешени от закона) дроги се разбират някои медикаменти в медицината или субстанции, употребявани в бита или производството, към които при неправилна употреба може да се развие злоупотреба и/или зависимост. Алкохолът, тютюнът и кофеинът са също легални дроги [6, 7].”

Наркомания – “състояние на психическа или комбинация от психическа и физическа зависимост към даден вид дрога (субстанция) с въздействие върху централната нервна система, при което се изработва зависимост от приемането ѝ [5, 2].”

Превенция - в речниците думата “превенция” се тълкува като “предупреждение” и “предотвратяване”, а като синоними на “превантивен” обикновено се посочват думите

“предпазен”, “предохранителен”, “предварителен”. В педагогическата литература “превенцията” се интерпретира като дейност, която предпазва младия човек от рисково поведение.

Пристрастяване (болестна зависимост) – широко научно понятие за състоянието на човешкия организъм, въведено от Световната здравна организация през 1964 г. като термин на мястото на дотогава използваното понятие “наркомания”. Смяната на понятието е обусловена от новото съдържание на термина, обхващащо по-широк спектър от вещества и дори дейности, които изработват зависимост, но не са дроги (телемания, видеомания, хазарт и др.) [5, 2].

Психоактивни вещества - “всички вещества, които, попаднали в организма на човека, повлияват неговата мозъчна дейност. Те могат да възбудят и успокояват, да променят настроените, възприятията, мисленето [1, 4].”

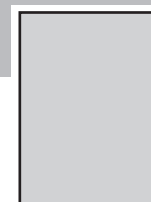
Психическа зависимост – “видимите проявления са в сферата на преживяванията (напрежение, раздразнителност, агресивност, безсъние, непреодолимо желание за приемане на наркотика) [1, 4].”

Ремисия – период на въздържане от употреба на вещество.

Рецидив – възобновяване на редовната употреба.

Физическа зависимост – “вграждане на дрогата в човешкия организъм като цяло и чрез обмяната на веществата, тя се включва като необходима съставна част на обменните процеси и се проявява с абстинентни явления при прекъсване на употребата ѝ [5, 2].”

Ресурси в помощ на водещия



1. Гласовете на младите. Проучване на мнението на децата и младежите. С. УНИЦЕФ, 2001.
2. Даскалов, Р. Наркотиците. С., Просвета, 1995.
3. Даскалов, Р. Дрогите. С., “Хрикер”, 2000.
4. Йорданова, М. SOS – приятели. Как да помагаме на своите връстници. Практическо пособие. С., Център “Отворено образование”.
5. Макелрой, Ш. Младите хора в обществата в преход. С., УНИЦЕФ, 2001.
6. Не на дрогата, да на свободата. Плевен, ЕА, 2000.
7. Попов, Г. Дроги и превенция. Варна, “Стено”, 2000, 2002.
8. Пътеводител за родители и учители. Какво трябва да знаем за наркотиците. С., Фондация “Свободна и демократична България”, 2002. (електронен вариант: www.parentsdrugsguide.net).
9. Ризов, И. и М. Минчева – Ризова. Настръхнала пиеса за чин, показалка и тийнейджър. Учебно пособие за личностно развитие и гражданско образование. С., Булвест, 1993.
10. Ризов, Ил. и М. Минчева-Ризова. Образователен подход “Умения за живот”. Развитие на личностни и социални умения в училище. С., Отдел за социално развитие към ООН, 2002.
11. Ризов, Ил. и др. Интерактивни модели за развитие на личностни и социални умения в начална училищна възраст. Варна, „Съучастие”, 2004.
12. Шапиро, С. Тютюнопушенето. С., 1992.
13. Шапиро, С. Алкохолът и другите наркотици. С., 1992.
17. Информационни и образователни бюлетини на Превантивно-информационен център по наркотичните вещества – Община Варна
18. Образование за личностно развитие:
<http://personal-development.site.voila.fr>
19. Пътеводител за родители и учители. Какво трябва да знаем за наркотиците:
www.parentsdrugsguide.net

Използвана литература

1. Алтънкова, М. Наркомании. Варна, Фондация “Светли страници”, 2000.
2. Въллова, В. Здраве и сила. Книга за ученика. С., Център “Отворено образование”, 1995.
3. Даскалов, Р. Наркотиците. С., Просвета, 1995.
4. Даскалов, Р. Дрогите. С., “Хрикер”, 2000.
5. Не на дрогата, да на свободата. Плевен, ЕА, 2000.
6. Попов, Г. Дроги и превенция. Варна, “Стено”, 2000, 2002.
7. Пътеводител за родители и учители. Какво трябва да знаем за наркотиците. С., Фондация “Свободна и демократична България”, 2002 (електронен вариант: www.parentsdrugsguide.net).
8. Ризов, Ил. и др. Интерактивни модели за развитие на личностни и социални умения в начална училищна възраст. Варна, „Съучастие”, 2004.
9. Clarke, D. and J. Underwood. Assertion Training. Cambridge, Published by the National Extension College, 1988.
10. Cohen, J. and J. Kay. Don't panic: Responding to incidents of young people's drug use. Liverpool, Healthwise Helpline, 1992.
11. Skills for Life. Classroom Materials. Introduction. Salford, TACADE, 1994.

Умения за живот

Развитие на личностни и социални умения в училище

Поредица *Умения за живот* е отговор на необходимостта от ресурсно осигуряване на обучението, което има за цел личностното и социално развитие на младите хора.

Надяваме се, че тази поредица ще подпомогне развитието на професионалните и обществени представи за съвременна образованост и ще стимулира търсенето на ефективни модели за обучение в дефицитни за образованието области: гражданско образование, обучение по човешки права и права на детето, межкултурно образование, образование за междуполово разбирателство, превенция на рисковото поведение – наркомании, ХИВ/СПИН, насилие и др.

**Изданието е осъществено
със съдействието на
Община Варна
Програма
„Проекти на неправителствени
организации за превенция на
наркоманиите”**

Издания в поредицата:

- „Интерактивни модели за развитие на личностни и социални умения в начална училищна възраст”
- „Развитие на умения за междуполово разбирателство”