

# ATTIEKSME, CIENĀ UN ATBILDĪBA

<b>Nodarbības ilgums:</b>	60-90 minūtes
<b>Materiāls un sagatavošanās:</b>	Papīrs, pildspalva/zīmulis un projektors.
<b>Mērķis:</b>	Šī uzdevuma nolūks ir iedrošināt skolēnus apspriest attieksmes, atbildības un cieņas jēdzienus un to saistību ar iemesliem, kāpēc pieaugušie un jaunieši izvēlas sākt vai nesākt dzert alkoholu.
<b>Darba metodes:</b>	Klases diskusija Grupu darbs Izspēle

## IEVADS

Grupas diskusija un izspēle ļauj skolēniem pārdomāt tādus jēdzienus kā attieksme, cieņa un atbildība. Tas nozīmē, ka jūs strādāsiet arī ar tādiem jēdzieniem kā „izvēle – rīcība – sekas”.

## ĪSTENOŠANA

### 1. POSMS. „KO TEV NOZĪMĒ ATTIEKSME, ATBILDĪBA UN CIENĀ?”

1. Klasē apspriediet vārda “attieksme” nozīmi. Apsveriet iespēju izveidot prezentācijas slaidu!

- **Pozitīva vai negatīva attieksme.**
- **Attieksme ir veids, kādā tu domā.**
- **Tava attieksme ir kaut kas tāds, ko citi cilvēki reāli var pamanīt.**
- **Citi cilvēki to var dzirdēt tavā balsī, redzēt tavās kustībās, sajūst, esot kopā ar tevi.**
- **Tava attieksme pastāvīgi atspoguļojas visā, ko tu dari, un visur, kur tu esi.**

2. Apspriediet:

- **Kāpēc ir svarīgi, lai būtu pozitīva attieksme?**
- **Vai tu zini kādu, kas vienmēr ir pozitīvs?**
- **Mini dažas “pozitīvas” slavenības.**
- **Mini dažus piemērus negatīvai attieksmei.**
- **Mini dažas slavenības ar negatīvu attieksmi.**
- **Kāda ir tava attieksme pret cilvēkiem alkohola reibumā?**
- **Kā tu reaģētu, ja, pārnākot mājās, tu konstatētu, ka tavi vecāki ir alkohola reibumā?**
- **Kā Tu reaģētu, ja tavi vecāki ieraudzītu tevi alkohola reibumā?**

3. Apspriediet klasē vārdu "atbildība":

- **Vai tu esi atbildīgs par kaut ko?** (Piemēram, mājās vai klasē)
- **Vai ir kaut kādi ar tavu atbildību saistīti pienākumi?** (Piemērs: tavai gultai katru rītu ir jābūt pienācīgi saklātai, klasē ir jābūt notīrītai tāfelei u.tml.)
- **Kāda ir tava atbildība pret sevi?** (Piemērs: veselība, skola, sporta komanda utt.)
- **Kāda ir tava atbildība pret sevi attiecībā uz tādām lietām kā alkohols?** (Piemērs: veselība, kontroles nezaudēšana, muļķīgu lietu nedarišana, attiecības ar citiem utt.)
- **Kāda ir tava atbildība pret vecākiem attiecībā uz tādām lietām kā alkohols?** (Piemērs: atbilstība viņu vēlmēm, muļķīgu lietu nedarišana utt.)
- **Kāda ir tava atbildība pret saviem draugiem un vienaudžiem, kas ir alkohola reibumā?** (Piemērs: neatstāt bez uzraudzības, atbalsts, palīdzības meklēšana utt.)

4. Apspriediet klasē vārdu „cieņa” (varat izmantot metodi „Četri stūri”):

- **Pareizais apģērbs nodrošina cieņu!**
- **Zināšanas/prasmes nodrošina cieņu!**
- **Vecums nodrošina cieņu!**
- **(Atvērtais stūris...)**

5. Veiciet „brīvās vietas” uzdevumu, balstoties uz šādiem apgalvojumiem:

- **Dizaineru firmas apģērbu valkāšana nodrošina cieņu!**
- **Cieņa ir saistīta ar bailēm!**
- **Es cienu gudrus skolēnus!**
- **Cieņa ir saistīta ar varu!**
- **Tevi ciena, ja tu lieto alkoholu!**
- **Cieņa ir negatīva!**
- **Es cienu pieaugušos!**
- **Jāciena tas, ka tu neesi piedzēries!**

6. Apspriediet šādus jautājumus, lai savienotu jēdzienus „attieksme”, „atbildība” un „cieņa”:

- **Mini pozitīvas attieksmes piemērus!**
- **Mini negatīvas attieksmes piemērus!**
- **Norādi, par ko tu esi atbildīgs(-a) mājās!**
- **Norādi, kāda ir tava atbildība pret tev apkārt esošajiem cilvēkiem!**
- **Kā tu iemanto citu cilvēku cieņu?**
- **Ar ko citi izpelnās tavu cieņu?**

## 2. POSMS: „KĀPĒC MĒS REIZĒM DARĀM TO, KO MUMS NEVAJADZĒTU DARĪT?”

1. Mini dažus iemeslus, kādēļ mēs darām to, ko mums nevajadzētu darīt. (Piemēri: satraukums, riskēšana, robežu pārbaude, jo tas ir superīgi, vienaudžu spiediens, ziņkārība, jautrība utt.)

2. Mini dažus iemeslus, kādēļ mēs izvēlamies tomēr nedarīt to, ko mums nevajadzētu darīt. (Piemēri: bailes, audzināšana, vienaudžu spiediens, cieņa, atbildība utt.)

3. Lieciet grupām izspēlēt divus iemeslus no katra izveidotā saraksta. Pēc katra priekšnesuma diskutējiet par rezultātu „izvēle – rīcība – sekas” perspektīvā.

- **Kāpēc mēs izdarām šādas izvēles (skatīt sarakstus)?**
- **Kādas darbības tiek veiktas?**
- **Kādas ir sekas?**
- **Vai bija vērts?**

## 3. POSMS: NOSLĒGUMA JAUTĀJUMI

- **Kas tevi visvairāk ietekmē, lai tu nedarītu to, ko tev nevajadzētu darīt?**
- **Kas tevi visvairāk ietekmē, lai tu darītu to, ko tev nevajadzētu darīt?**
- **Kāpēc, tavuprāt, daži jaunieši lieto alkoholu, kaut gan viņiem to nevajadzētu darīt?**
- **Kāpēc daži jaunieši izvēlas nelietot alkoholu?**
- **Kāds, tavuprāt, ir labākais veids, kā iemantot citu cieņu?**

# PALĪGMATERIĀLI SKOLOTĀJAM

## PRIEKŠSTATI PAR ALKOHOLA IEDARBĪBU

Pētījumā „Atkarību izraisīto vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū, ESPAD 2007” (Koroļeva u.c., 2008) secināts, ka skolēni līdz 18 gadu vecumam alkoholu ir lietojuši mazāk nekā skolēni 18 un vairāk gadu vecumā un biežāk saskata dažādus riskus alkohola dzeršanā, noraidot iespējamo pozitīvo ietekmi. Īpaši negatīvi priekšstati par alkohola dzeršanu ir bērniem 13–14 gadu vecumā. 39% no viņiem ir pārliecināti un 27% pieļauj, ka alkohola lietošana var kaitēt viņu veselībai, 26% ir pārliecināti un 22% pieļauj, ka alkohola lietošana var likt justies slikti (būs nelabi). Pieaugot vecumam, priekšstati par alkohola lietošanu kļūst pozitīvāki: arvien vairāk tiek saskatītas dažādas alkohola iedzeršanas priekšrocības. Gadiem ejot, skolēni biežāk saskata iedzeršanā iespēju atslābināties, palikt draudzīgākam un labi pavadīt laiku.

Mazinās arī bažas par dažādām problēmām iedzeršanas rezultātā, īpaši – iespējamām nepatīkšanām ar policiju. Vienīgi „paģiras” vecāki skolēni apzinās kā risku vairāk nekā jaunāki skolēni. Iespējams, viedokļi mainās ne vien personīgās dzeršanas pieredzes rezultātā, bet arī vienaudžu grupas ietekmē.

Psihologi ir secinājuši, ka, jauniešiem pieaugot, arvien mazāk kā autoritāte tiek uztverti vecāki un arvien svarīgāka kļūst vienaudžu grupa un tajā valdošās normas un attieksmes. Ja vienaudžu grupā alkohola lietošana kļūst par normu, risks, ka tiks lietots alkohols, pieaug.

**JAUNIEŠI DZER,...**

- **jo alkohols palīdz izklaidēties.**
- **jo alkohols padara pasākumus jautrākus.**
- **jo alkohols uzlabo pasākumu gaisotni.**
- **lai nosvinētu īpašus notikumus.**
- **jo alkohols izraisa īpašas izjūtas.**
- **lai uzlabotu garastāvokli.**

**ALKOHOLA LIETOŠANAS MOTIVĀCIJAS DIMENSIJAS**

1. **„Jautrība, patīkamas emocijas” jeb „Hedonisms”** raksturo iekšēju, pozitīvi iedrošinošu motivāciju (dzeršanu, lai radītu labu noskaņojumu).
2. **„Vēlme patikt citiem” jeb „Socializācija”** raksturo ārēji motivētu, pozitīvi iedrošinošu motivāciju (dzeršanu, lai iekļautos grupā, gūtu sociālu labumu).
3. **„Pārdzīvojumu, problēmu aizmiršana” jeb „Problēmrisināšana”** raksturo iekšēju, negatīvi mudinošu motivāciju (dzeršana, lai mazinātu nepatīkamas emocijas, izjūtas).
4. **„Draugu spiediens” jeb „Konformisms”** raksturo ārēju, negatīvi mudinošu motivāciju (dzeršana, lai izvairītos no sociālā atraidījuma).

*Avots: Koroļeva u.c., 2008; Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. ESPAD 2007*

**VIRZĪBA UZ PRIEKŠU**

Lai turpinātu iesākto un sīkāk apspriestu jautājumu par atbildību pret apkārtējiem, iesakām strādāt ar „Runājot par alkoholu” uzdevumu „Tu, draugi un svešinieki” (3. līmenis).

Izgatavojiet „Faktu lapu”, aprakstot alkohola ietekmi uz dažādiem ķermeņa orgāniem un funkcijām. Prezentējiet izveidoto faktu lapu uz ekrāna visiem skolēniem skolas pasākumā. Iespējams veidot šo faktu lapu ar ilustrācijām un izvietot skolā (gaitenšos vai skolas avīzē).