

UZDRĪKSTIES PATEIKT „NĒ”!

Nodarbības ilgums:	30 - 60 minūtes
Materiāls un sagatavošanās:	Pārbaudiet, vai visiem skolēniem ir papīrs un pildspalva vai zīmulis.
Mērķis:	Uzdevuma mērķis ir parādīt skolēniem, kā pretoties vienaudžu spiedienam saistībā ar alkohola lietošanu un ko darīt, lai saglabātu labu veselību.
Darba metodes:	Grupu darbs Diskusija

IEVADS

Ja jūsu skolēniem vēl nav bijusi saskare ar alkoholu, iespējams, ka viņi ar to samērā drīz saskarsies. Šajā uzdevumā notiek darbs pāros, lai liktu skolēniem kritiski domāt par alkoholu un savu rīcību un reakciju uz spiedienu. Vai viņi spēs kontrolēt situāciju, vai arī kļūs par situācijas upuriem? Vai viņi uzdrīkstēsies pateikt „nē”? Uzdevuma mērķis ir akcentēt, ka skolēni var saņemt visus nepieciešamos faktus, lai izpētītu problēmas un sekas dažādās situācijās, uzdodot jautājumus.

ĪSTENOŠANA

1. Sākumā paskaidrojiet, ka jūs trīspakāpju modelī atklāsiet dažādus veidus, kā izvairīties no tā, ko jūs patiešām nevēlaties darīt.

2. Pēc tam apspriediet šādu jautājumu: Daži uzdrīkstas pateikt „nē”, bet citi neuzdrīkstas. Kāpēc tas tā ir?

3. Lieciet skolēniem sadalīties pāros, lai apspriestu un izpētītu situācijas, kurās viņi varētu nonākt. Viens skolēns vēlas, lai otrs iet līdz ballīti, bet otrs cenšas noskaidrot, vai viņš/viņa patiešām vēlas iet uz šo ballīti. Lieciet katram pārim pierakstīt jautājumus un atbildes, kas viņiem rodas. Jautājumu un atbilžu piemēri:

- **Draugs saka: „Jānis rīko ballīti. Vai vēlies nākt līdzī?”**
- **Tu jautā: „Kas tā par ballīti? Kas vēl tur būs? Vai būs arī pieaugušie?”**

Nākamais posms ir pētīt iespējamās problēmas un sekas, kas varētu rasties ballītē. Jautājumu un atbilžu piemēri:

- **Draugs atbild: „Nebūs neviena vecāka. Visi, kurus es zinu, ies uz šo ballīti, un mums pat izdevās dabūt mazliet alus un stiprā alkohola.”**
- **Tu jautā: „Vai tu vari man pateikt, kas tieši tur būs no mūsu klases?”**

4. Pēdējā posmā skolēni iesaka alternatīvas darbības un cenšas izvairīties no iešanas uz ballīti. Jautājumu un atbilžu piemēri:

- **Draugs atbild: „Nav svarīgi. Vienalga būs baigi forši!”**
- **Tu saki: „Man neļaus iet. Varbūt tā vietā varam aiziet uz kino?”**
- **Draugs atbild: „Bet neviens neuzzinās!”**

5. Visa klase kopā aplūkojiet skolēnu diskusijas un argumentus. Ļaujiet arī pārējiem skolēniem komentēt!

6. Beigās apspriediet klasē šādus jautājumus:

- **Ko jūs esat ieguvuši no šī uzdevuma?**
- **Vai un kā tu vari pieņemt labākus lēmumus, ja tu iemācies pateikt „nē”?**
- **Kā tu vari palīdzēt citiem, ja tu pasaki „nē”?**
- **Vai, tavuprāt, arī pieaugušajiem ir tikpat grūti pateikt „nē”? Ja, tavuprāt, pieaugušajiem ir vieglāk pateikt „nē”, kādi ir iemesli? Vai varbūt pieaugušajiem ir grūtāk pateikt „nē”? Kāpēc?**
- **Vai ir iespējams iemācīties pateikt „nē”? Kādi iemesli un argumenti tiek akceptēti? Kādi iemesli netiek pieņemti?**

PALĪGMATERIĀLI SKOLOTĀJAM

Sakot „nē”, skolēniem ir jāpatur prātā sekojošais:

- **Centieties neaizstāvēt un nepamatot savu lēmumu.**
- **Izvairieties no moralizēšanas, kritizēšanas un apvainojumiem. Tas bieži noved līdz atreibībai un noraidījumam.**
- **Neatvainojieties.**
- **Centieties nestrīdēties par lēmumu. Vienkārši izklūstiet no situācijas un atstājiat dialogu atvērtu.**

VIRZĪBA UZ PRIEKŠU

Strādājiet kopā ar skolēniem, lai uzrakstītu lugu, ņemot vērā uzdevuma laikā notikušos dialogus. Apsveriet iespēju parādīt dialogus/lugu nākamajā vecāku sapulcē.

Risinot šo tēmu tālāk, iesakām turpināt ar uzdevumu „Ko tu teiktu?” (2. līmenis).