

ALKOHOLS PIRMO REIZI

Nodarbības ilgums:	40 - 80 minūtes (atkarībā no izmantotās programmas un dalībnieku spējām)
Materiāls un sagatavošanās:	Nokopējiet „Materiālu skolēniem Nr. 1 un Nr. 2” visiem dalībniekiem vai katram dalībnieku pārim.
Mērķis:	Uzdevuma mērķis ir likt skolēniem veidot savu nostāju attiecībā uz dažādiem apgalvojumiem saistībā ar alkoholu un padomāt, kāpēc daži jaunieši sāk lietot alkoholu agrā vecumā, bet citi nesāk. Uzdevums dod skolēniem iespēju pārdomāt, kāpēc viņi lieto vai nelieto alkoholu un cik daudz, izteikt savus viedokļus par alkohola lietošanu, kā arī apspriest, kas ir atbildīga rīcība. Šie uzdevumi īpaši vērtīgi ir skolēniem, kuri līdz šim alkoholu nav lietojuši vai arī ir tikai pamēģinājuši.
Darba metodes:	Individuālas darbs Diskusija klasē Izspēle

IEVADS

Šis uzdevums ir sadalīts divos posmos. Pirmajā posmā katram skolēnam individuāli jāizveido sava nostāja saistībā ar apgalvojumiem par alkoholu. Otrajā posmā skolēni apspriež, kā jaunieši uztver alkohola lietošanas paradumus. Šie apgalvojumi ir ietverti „Materiālā skolēniem Nr. 1”.

Jauniešu attieksme pret alkoholu atšķiras, un šī nodarbība dod skolēniem iespēju apspriest šādus jautājumus:

- **Kāpēc, tavuprāt, jaunieši sāk lietot alkoholu?**
- **Kāpēc daži jaunieši izvēlas nesākt lietot alkoholu?**
- **Kā pieaugušajiem dzert ar mēru?**
- **Kādas ir iespējamās sekas, ja tiek lietots alkohols?**

Informācija un statistika par jauniešu attieksmi pret alkohola lietošanu ir atrodama „Palīgmateriālos skolotājam”. Tos var izmantot kā pamatu diskusijām.

ĪSTENOŠANA

1. POSMS

1. Sāciet uzdevumu ar vispārīgu diskusiju par alkoholu. Ieteikumi jautājumiem:

- **Kāda ir tava vispārīgā attieksme pret alkoholu?** (Aspekti piemēriem: riski, veselība, lietošana, atbildība u.tml.)
- **Vai tev ir bijusi saskare ar alkoholu?**
- **Vai tev pazīstami cilvēki lieto alkoholu? Vai viņi lieto tavā klātbūtnē?**
- **Ja lieto, tad kādās situācijās? Kad un kur tas notiek?** (Piemērs: ballītes, konkrētas vietas u. tml.)

2. Izdaliet „Materiālu skolēniem Nr. 1” un lieciet skolēniem katram atsevišķi pārdomāt un atbildēt uz anketā esošajiem apgalvojumiem. Norādiet, ka visas atbildes ir anonīmas. Jūs anketu varat izmantot arī „brīvās vietas” uzdevumam.

3. Savāciet anketas un apspriediet apgalvojumus klasē. Ļaujiet izteikties visiem, kas vēlas. Nevajag piespiest tos, kuri nevēlas izteikties.

4. Noslēdziet ar klases diskusiju, kuras laikā skolēni var brīvi izteikt savu attieksmi pret alkoholu. Izmantojamo jautājumu piemēri:

- **Kura cilvēka viedokli tu ieklausies, runājot par lietām, kas ir saistītas ar alkoholu?** (Piemērs: vecāki, brāļi/māsas, draugi, pieaugušie, vienaudži utt.)
- **Kā tu rīkotos, ja kāds tavš draugs būtu pārlietā alkohola reibumā?** (Piemērs: palīdzētu, liktu viņam/viņai aiziet u.tml.)
- **Ko tu domā par alkoholu? Kādām, tavuprāt, jābūt robežām saistībā ar alkoholu?** (Piemērs: nedzert vispār; dzert, lai izbaudītu garšu; nedzert tik daudz, lai piedzertos utt.)

2. POSMS

1. Turpiniet nodarbību, liekot skolēniem grupās vai pāros apspriest, kāpēc jaunieši lieto alkoholu un kā rīkoties atbildīgi.

2. Izdaliet „Materiālu skolēniem Nr. 2” un lieciet skolēniem atbildēt uz jautājumiem. Norādiet, ka uz katru jautājumu ir iespējama vairāk nekā viena atbilde.

3. Pēc tam klasē apspriediet dažādos jautājumus un skolēnu viedokļus. Dodiet skolēniem iespēju komentēt citu skolēnu atbildes, tomēr uzsveriet nepieciešamību vienam otrā ieklausīties un cienīt otra viedokļus.

4. Tad iniciējiet diskusijas vai izspēli, kurā jūs attēlojat divas dažādas grupas saistībā ar alkohola lietošanu; viena grupa, kura izvēlas lietot alkoholu, un otra, kura izvēlas atturēties. Diskusijas var vadīt skolotājs vai kāds no skolēniem. Atbildes no „Materiāla skolēniem Nr. 2” (kuras skolēni tikko ir apsprieduši klasē) var izmantot kā pamatu tālākai diskusijai.

5. Noslēdziet nodarbību ar klases diskusiju par sekojošiem jautājumiem:

- **Vai vecuma ierobežojumi alkohola lietošanai, tavuprāt, ir pamatoti? Kādēļ, tavuprāt, tādi ir izveidoti?**
- **Kā, tavuprāt, var likt jauniešiem atturēties no alkohola lietošanas pirms oficiālā vecuma, kurā to drīkst sākt lietot?**

PALĪGMATERIĀLI SKOLOTĀJAM

1. POSMS

Alkohola lietošana Latvijā ir atļauta no 18 gadu vecuma, taču tas nenozīmē, ka alkohols nav bīstams. Alkohola pārmērīga lietošana izraisa fizisku un psiholoģisku kaitējumu veselībai (tieši tāpat kā citas apreibinošās un atkarību izraisošās vielas). Alkohola lietošana visu vecumu iedzīvotāju vidū ir trešais nozīmīgākais invaliditātes un priekšlaicīgas nāves riska faktors globālā mērogā, tikai nedaudz «atpaliekot» no smēķēšanas un augsta asinsspiediena, bet 15–49 gadus vecu iedzīvotāju vidū alkohols ir galvenais riska faktors. Pētījumi rāda, ka vislielāko kaitējumu gan sabiedrības, gan indivīda veselībai rada pārmērīga alkohola lietošana. 77% mirstības no ar alkohola lietošanu saistītām slimībām (atņemot atsevišķas sirds asinsvadu slimības un diabētu) rodas no pārmērīgas alkohola lietošanas (Slimību profilakses un kontroles centrs). Dzerot daudz un ilgstoši, palielinās atkarības risks. Rodoties atkarībai, cilvēks nespēj kontrolēt savu dzeršanu.

2. POSMS

Priekšstati par alkohola iedarbību

Pētījumā „Atkarību izraisošo 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 nepatīkamām ar policiju. Vienīgi nepatīkamās sajūtas otrā rītā pēc „pamatīgas” dzeršanas („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. **„Jautriība, 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 izraisīto vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. ESPAD 2007

VIRZĪBA UZ PRIEKŠU

Lieciet skolēniem izspēlēt dažas no atbildēm uz „Materiālā skolēniem Nr. 2” esošajiem jautājumiem.

- **Kāpēc, tavuprāt, jaunieši sāk lietot alkoholu?**
- **Kāpēc daži jaunieši izvēlas nesākt lietot alkoholu pirms atļautā vecuma?**
- **Ja tu nelegāli lieto alkoholu, kā tu vari būt atbildīgs un parādīt, ka tu apzinies ar alkohola lietošanu saistītos riskus? Kādi ir šie riski?**
- **Kādas ir sekas par pārmērīgu alkohola lietošanu un atbildības neuzņemšanos par savu rīcību?**

Pēc katra priekšnesuma iesakām diskutēt par šiem jautājumiem „izvēle – rīcība – sekas” perspektīvā:

- **Kāpēc mēs izdarām šādas izvēles?**
- **Kādas darbības tiek veiktas?**
- **Kādas ir sekas?**
- **Vai tas bija tā vērts?**

Noslēguma jautājumi:

- **Kāpēc, tavuprāt, pieaugušie lieto alkoholu?**
- **Kāpēc, tavuprāt, daži jaunieši agri sāk lietot alkoholu?**
- **Kāpēc daži pieaugušie izvēlas nelietot alkoholu?**
- **Kāpēc daži jaunieši izvēlas nelietot alkoholu?**
- **Kādā veidā tu izpelnies cieņu no citiem?**

Pierakstiet visus jautājumus un domas par alkoholu!

Veiciet aptauju skolā, lai uzzinātu skolēnu attieksmi pret alkoholu un viņu domas par to, kā panākt to, ka jaunieši no alkohola atturētos līdz likumā noteiktā vecuma sasniegšanai.

MATERIĀLS SKOLĒNIEM NR. 1 - ALKOHOLS PIRMO REIZI

Katram apgalvojumam atzīmē variantu, kurš vislabāk raksturo tavu viedokli par to. Lūdzu atzīmē tikai vienu variantu katram apgalvojumam.

KO TU DOMĀ?

	Pilnībā piekrītu	Piekrītu	Nezinu	Nepiekrītu	Pilnībā nepiekrītu
1. Cilvēki sāk lietot alkoholu, jo tas ir superīgi!					
2. Lietot alkoholu ir stulbi.					
3. Cilvēkiem alkohols ir nepieciešams, lai būtu jautri!					
4. Četrpadsmit gadu ir pārāk maz, lai lietotu alkoholu!					
5. Meitenēm būt dzērumā ir labi!					
6. Puišiem būt dzērumā ir labi!					
7. Cilvēki, kuri nelieto alkoholu, ir atkritēji!					
8. Alkohola lietošana ikdienā un mērenā daudzumā var būt daļa no veselīga dzīvesveida!					
9. Ir neērti pateikt „nē” alkoholiskiem dzērieniem, ja kāds piedāvā!					
10. Apreibšana ir vienīgais, kāpēc vispār jādzer!					
11. Alkohols ir jāaizliedz!					
12. Alkohols liek man justies labi!					
13. Jauniešiem ir jāļauj iet uz bāriem un krogiem!					

MATERIĀLS SKOLĒNIEM NR. 2 - ALKOHOLS PIRMO REIZI

Kāpēc, tavuprāt, daži jaunieši sāk lietot alkoholu?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Kāpēc daži jaunieši izvēlas nesākt lietot alkoholu pirms atļautā vecuma?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Ja tu nelegāli (pirms atļautā vecuma) lieto alkoholu, kā tu vari būt atbildīgs un parādīt, ka tu apzinies ar alkohola lietošanu saistītos riskus? Kādi ir šie riski?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Kādas ir pārmērīgas alkohola lietošanas un atbildības neuzņemšanās par savu rīcību iespējamās sekas?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____