

# KO TU TEIKTU?

<b>Nodarbības ilgums:</b>	40 - 60 minūtes
<b>Materiāls un sagatavošanās:</b>	Viena „Materiāla skolēniem Nr. 1” kopija visai klasei.
<b>Mērķis:</b>	Šī uzdevuma mērķis ir sniegt skolēniem iespēju apspriest un pārdomāt ar alkoholu saistītas situācijas. Tas ļauj sagatavoties un gūt izpratni par to, kā viņi reaģētu un izturētos līdzīgās situācijās.
<b>Darba metodes:</b>	Grupu darbs Prezentācija

## IEVADS

Šis uzdevums ir paredzēts izpildīšanai grupās. Strādājot nelielās grupās, visiem skolēniem ir iespēja izteikt savu viedokli. Pēc tam grupa var izstrādāt kopīgu viedokli.

Šis uzdevums ietver situācijas, kurās kāda persona pastāvīgi iekļūst nepatīkšanās. Diskusijas pamatā ir konkrētas iespējas. Mēs iesakām sadalīt starp grupām dažādas situācijas un pēc tam prezentēt tās klasei.

## ĪSTENOŠANA

1. Sāciet ar skaidrojumu, ka katra grupa izanalizēs vienu no četrām situācijām. Skolēniem jāiztira šīs situācijas un jānosaka, kā vajadzētu rīkoties personai, kurai radusies konkrētā problēma.
2. Sadaliet klasi nelielās grupās un lieciet izanalizēt vienu vai vairākas situācijas. Paskaidrojiet, ka katrai grupai būs jāizlemj, kuras norādītās atbildes izvēlēties. Ja grupas ierosina papildus iespējas, tas ir tikai apsveicami. Atgādiniet viņiem, ka sava izvēle ir jāpamato un nepastāv pareizās un nepareizās atbildes.
3. Lieciet, lai grupas prezentē savas situācijas un pamato izraudzītos risinājumus. Lai ierosinātu klases diskusiju, lūdziet komentēt vienam otra izvēles un atrast vēl alternatīvas atbildes.
4. Uzdevuma noslēgumā klasē aplūkojiet šādus jautājumus (pierakstiet atbildes):
  - **Kāda veida problēmas, jūsuprāt, varētu rasties, kad jaunieši lieto alkoholu?** (Piemēri: trauksmes sajūta, traumas, vandālisms, kautiņi, braukšanu dzērumā utt.)
  - **Kādas sekas šīs problēmas var radīt pašam cilvēkam un apkārtnējiem?** (Piemēri: traumas, vandālisms, dārgas izmaksas, nopratināšana policijā utt.)
  - **Kādas atšķirības jūs saskatāt starp jauniešu un pieaugušo dzeršanas paradumiem? Salīdziniet ar situācijām, kas minētas „Materiālā skolēniem Nr. 1”**

# PALĪGMATERIĀLI SKOLOTĀJAM

Informācija balstās uz faktiem, kuri apkopoti pētījumā „Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū, ESPAD 2007” (Koroļeva u.c., 2008).

## 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 nepatīkšanām ar policiju. Vienīgi „paģiras” vecāki skolēni apzinās kā risku vairāk nekā jaunāki skolēni. Iespējams, viendokļi 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*

### **Alkohola lietošana un vecums**

Jaunāki bērni (14 - 15 gadu vecumā) dzer ziņkārības dēļ un lai sajustu to, ko nozīmē būt reibumā. Tā ir aizraujoša spēle – plānošana, kā sadabūt alkoholu, paslēpt to no ziņkārīgajiem vecākiem, piesardzīgi iedzert un pēc tam apspriest un komentēt notiekošo.

17 - 18 gadu vecumā tā vairāk ir sociāla aktivitāte – izešana sabiedrībā un piedalīšanās ballītē, pierādīšana vienaudžiem, ka esi „savējais”, veids, kā saņemt drosmi uzrunāt pretējo dzimumu utt.

Alkohols tiek uzskatīts par veidu, kā pārvarēt nervozitāti, - ja kāds ir piedzēries, tad tiek uzskatīts, ka viņam ir vieglāk kontaktēties ar svešiem cilvēkiem. Ja kāds ir dzērumā padarījis sevi par apsmieklu, tad alkohols tiek minēts kā atruna neapdomīgai rīcībai. Bet jāņem vērā, ka alkohols ietekmē domāšanas ātrumu, darbību precizitāti, bet lēmumu un veikto veido cilvēks pats. Līdz ar to ne vienmēr var vainot alkoholu.

2011. gada pētījumā „Atkarību izraisošo vielu paradumi un tendences skolēnu vidū, ESPAD 2011” atklāts, ka aptuveni puse (54%) jauniešu vecumā no 15 līdz 16 gadiem pēdējo 30 dienu laikā ir lietojuši alu. Nākamā izplatītākā alkoholisko dzērienu grupa, kuru lietojuši 42% jauniešu, ir stiprie alkoholiskie dzērieni. Sidru lietojuši 38% jauniešu, bet vīnu un gatavos alkoholiskos kokteiļus iepakojumā attiecīgi 32% un 26% skolēnu vecumā no 15 līdz 16 gadiem.

## **VIRZĪBA UZ PRIEKŠU**

Šo uzdevumu var paplašināt, liekot skolēniem izanalizēt situācijas un izstrādāt jautājumus un problēmas.

Lieciet skolēniem strādāt patstāvīgi vai grupās un aprakstīt gadījumus, kad cilvēks nonāk grūtā situācijā un viņam ir jāizklūst no tās. Pēc tam klasē izstrādājiet argumentus, kā šis cilvēks varētu vislabākajā iespējamajā veidā izklūst no situācijas.

# MATERIĀLS SKOLĒNIEM NR. 1 – KO TU TEIKTU?

Katrā no aprakstītajām situācijām cilvēki ir iekļuvuši nepatīkšanās. Jūsu uzdevums ir izlemt, kā katrs no šiem cilvēkiem varētu vislabāk izkļūt no grūta stāvokļa. Katram stāstam ir dotas vairākas iespējas. Katrai grupai jāizvēlas, kura iespēja, viņuprāt, ir vislabākā, un jāpaskaidro, kāpēc. Ja grupai rodas ideja par labāku situācijas atrisinājumu, tas ir tikai apsveicami! Atcerieties, ka nepastāv pareizās un nepareizās atbildes.

## KĀRLIS UN MĀRIS

Kārlis un viņa draugs Māris dodas uz kino. Pa ceļam viņi satiek trīs draugus no skolas, kas dīki slaištās ap autobusu pieturu. Kopā ar viņiem stāv gados vecāks puisis vārdā Reinis. Kārlis zina, ka tas nozīmē nepatīkšanās. Reinis dzer vīnu no pudeles un piedāvā to arī pārējiem. Kad Kārlis un Māris pienāk tuvāk, Reinis sāk izteikt komentārus, piemēram: „Varu saderēt, ka Kārlis nedzērs ne pīles!”, „Kārlis nespēj turēt alkoholu!” Šie puisi zina, ka Kārlis reiz iedzēra, taču viņam kļuva slikti un viņš vēma. Nešķiet, ka kāds no pārējiem zēniem ļoti gribētu dzert, taču, acīmredzot, viņi dzer tāpēc, lai justos „piederīgi pie grupas”.

### Ko, jūsuprāt, Kārlim vajadzētu darīt?

- **Neteikt neko, vienkārši kopā ar Māri doties savu ceļu.**
- **Teikt: „Reini, tu esi vinnējis derības, jo es netaisos neko dzert. Es domāju, ka tu esi idiots un tev vajadzētu turēties kopā ar sava vecuma puisiem.”**
- **Pajokot: „Pirms iznākšanas no mājām es jau izdzēru trīs pudeles, tāpēc paldies par piedāvājumu, bet es vairāk negribu” un kopā ar Māri doties tālāk.**
- **Paņemt pudeli un izlikties, ka viņš iedzer prāvu malku. Atdot pudeli un kopā ar Māri doties tālāk.**
- **Teikt: „Paldies, bet mēs ejam uz kino un mums nav laika. Varbūt tiksimies vēlāk.”**

## DZIMŠANAS DIENAS BALLĪTE

Zanes dzimšanas dienā viņa ar māsu, mammu, tēti un pāris draudzenēm ieturēja vakariņas. Pirms vakariņām viņi iedzēra nedaudz šampanieša. Vakara beigās Zanes vecāki un māsa aizgāja gulēt. Zane un viņas draudzenes palika vienas. Viņas jauki pavadīja laiku. Zanes draudzene Guna ierosināja mazliet iedzert šampanieti, kas atradās istabā uz plauktiņa. Zane teica, ka viņa negrib dzert, bet pārējās meitenes centās viņu pārliecināt, ka būs jautri un tā dzimšanas dienā vajagot. Zanes mamma un tētis noteikti neko nemanīšot.

### Ko, jūsuprāt, Zanei vajadzētu darīt?

- **Teikt: „Ja kāda no jums tuvosies tām pudelēm, es pasaukšu tēti.”**
- **Teikt: „Man šķiet, jums laiks iet mājās. Paņemiet savas jakas un pazūdiet no šejienes!”**
- **Teikt: „Mans tētis precīzi zina, cik dzeramā ir katrā no tām pudelēm. Mēs nevaram nemanītas iedzert ne malciņu.”**
- **Izlikties nedzirdam jautājumu un mēģināt novirzīt sarunu uz citu tematu.**
- **Teikt: „Ja jūs patiešām esat manas draudzenes, lūdzu, nesagādājiet man nepatīkšanas ar vecākiem.”**

## PUIŠI DZER ALU

Jana un Taņa dodas uz mājām. Kad viņas dodas garām veikalam, daži puīši no skolas, kas viņām nepatīk, pienāk pie meitenēm un uzsāk sarunu. Jana un Taņa ir pārsteigtas par viņu laipno izturēšanos, jo parasti šie puīši vispār nesarunājas ar abām meitenēm. Viens no puīšiem – Juris saka: „Tas čalis veikalā nepārdod mums alu. Jūs, meitenes, varētu bez pūlēm viņam iestāstīt, ka jums jau ir 18 gadu. Lūdzu, ieejiet veikalā un nopērciet mums alu. Ja jūs to nedarīsiet, mēs visiem izstāstīsim, ka redzējām jūs abas bučojamies!”

### Ko, jūsuprāt, Janai un Taņai vajadzētu darīt?

- **Teikt: „Tas nav likumīgi, mēs jūsu dēļ negribam iekulties nepatikšanās.”**
- **Teikt: „Mēs jau agrāk mēģinājām nopirkt no viņa alu, un viņš to nepārdeva arī mums, tāpēc nav jēgas pat mēģināt.”**
- **Piezvanīt policijai.**
- **Teikt: „Ja tās ir vistrakākās baumas, ko jūs spējat izgudrot, jūs esat tīrie zaļknābji un jums ir par agru dzert alu!”**
- **Teikt: „Mēs nupat aiz stūra manijām policijas mašīnu, tāpēc nekas nesanāks!”**
- **Paņemt naudu, ieiet veikalā, iznākt no tā un pateikt, ka pārdevējs arī viņām atteicies pārdot alu.**

## JĀNIS UN VIŅA JAUNĀ MAŠĪNA

Rūdolfs un viņa draudzene Rūta nupat noskatījušies filmu. Pa ceļam uz autobusu viņi iet garām bāram. No bāra iznāk Rūdolfa vecākā brāļa labākais draugs Jānis. Rūdolfs zina, ka Jānim patīk Rūta. Jānis jautā, vai viņi nevēlas ienākt bārā un iedzert. Abi jaunieši piekrīt, bet bārā Rūdolfs ar Rūtu dzer bezalkoholisku dzērienu. Toties Jānis un viņa draugi dzer alu. Ir skaidrs, ka viņi jau ir krietni iereibuši. Bārs tiek slēgts, un visi dodas projām. Jānis piedāvā Rūtu un Rūdolfu aizvest līdz mājām ar viņa jauno mašīnu. Rūtai šī iespēja patīk, bet Rūdolfs zina, ka Jānis alkohola reibumā noteikti nav spējīgs vadīt automašīnu.

### Ko Rūdolfam vajadzētu teikt?

- **Neteikt neko – vienkārši riskēt. Nevienam negribas izskatīties kā vecmodīgam muļķim.**
- **Teikt: „Jāni, tu esi traks, ja domā, ka vari šādā stāvoklī vadīt automašīnu. Tu zini, ka policija tvarsta piedzērušos autovadītājus, un es negribu iekulties ķezā kopā ar tevi.”**
- **Pasaukt Rūtu malā un pateikt, ka viņš nevēlas braukt kopā ar Jāni un nevēlas, lai to darītu Rūta. Ierosināt, lai viņa pasaka Jānim, ka viņi vēlas pabūt divatā. Jānis sapratis mājienu.**
- **Teikt: „Ja tu iekāpsi mašīnā, es zvanišu policijai.”**
- **Teikt: „Jāni, es nevēlos būt rupjš, bet es nevēlos braukt kopā ar tevi, jo tev vispār nevajadzētu vadīt mašīnu alkohola reibumā. Atstāj mašīnu šeit līdz rītam un nāc kopā ar mums izvēdināt galvu.”**