



Kurz osobnostní a sociální výchovy pro žáky 2. stupně ZŠ

# JAK SE BRÁNIT DROGÁM A PŘEDCHÁZET ZÁVISLOSTEM

Jakub Švec, Simona Jeřábková, Veronika Tesařová



Tato publikace byla vytvořena v rámci projektu „Zavádění osobnostní a sociální výchovy do školních vzdělávacích programů základních škol a nižších stupňů osmiletých gymnázií v Praze“. Projekt je financován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.



**Mgr. Jakub Švec, Mgr. Simona Jeřábková,  
PhDr. Veronika Tesařová**

**JAK SE BRÁNIT DROGÁM  
A PŘEDCHÁZET ZÁVISLOSTEM**  
**Kurz osobnostní a sociální výchovy  
pro žáky 2. stupně ZŠ**

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea  
Katusická 712, 197 00, Praha 9  
[www.odyssea.cz](http://www.odyssea.cz)

Počet stran: 234  
Vydání 1., 2007

Fotografie: © Projekt Odyssea  
© Projekt Odyssea, 2007

**ISBN 978-80-87145-26-5**

# OBSAH

|                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>OBSAH .....</b>                                                                        | <b>2</b>  |
| <b>ÚVODEM .....</b>                                                                       | <b>5</b>  |
| <b>DOPORUČENÍ PRO PRÁCI S METODIKOU .....</b>                                             | <b>7</b>  |
| DOPORUČENÍ PRO BEZPEČNOU A EFEKTIVNÍ PRÁCI S TOUTO METODIKOU .....                        | 7         |
| <b>ZÁKLADNÍ POJMY .....</b>                                                               | <b>11</b> |
| CO TO JE ZÁVISLOST .....                                                                  | 11        |
| CESTA DO ZÁVISLOSTI .....                                                                 | 13        |
| POJETÍ A DĚLENÍ PREVENCE .....                                                            | 16        |
| ZÁSADY PRIMÁRNÍ PREVENCE A ÚSKALÍ PŘI JEJICH NAPLŇOVÁNÍ .....                             | 18        |
| MÝTY A OMYLY O DROGÁCH A DROGOVÉ PREVENCI .....                                           | 24        |
| <b>MOŽNÉ CÍLE A TÉMATA PRIMÁRNĚ PREVENTIVNÍCH PROGRAMŮ<br/>ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ.....</b> | <b>28</b> |
| <b>ÚVOD A NASTARTOVÁNÍ KURZU .....</b>                                                    | <b>30</b> |
| ZAHÁJENÍ.....                                                                             | 30        |
| PROGRAM KURZU .....                                                                       | 31        |
| METODY PRÁCE A PRAVIDLA .....                                                             | 32        |
| <b>AKTIVITY NA ROZEHRÁTÍ .....</b>                                                        | <b>36</b> |
| <b>PLÁNOVÁNÍ A DOSAHOVÁNÍ ŽIVOTNÍCH CÍLŮ .....</b>                                        | <b>40</b> |
| <b>MOTIVACE A SEBEMOTIVACE.....</b>                                                       | <b>50</b> |
| MOTIVAČNÍ STADIA PŘI LÉČBĚ NÁVYKOVÝCH NEMOCÍ.....                                         | 52        |
| FILIP SE MUSÍ ROZHODNOUT .....                                                            | 54        |
| MOTIVACE A SEBEMOTIVACE - CVIČENÍ .....                                                   | 56        |
| <b>ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ A ROZHODOVÁNÍ.....</b>                                                 | <b>58</b> |
| POMALÝ A RYCHLÝ MOZEK.....                                                                | 64        |
| VLIVY PŘI ROZHODOVÁNÍ .....                                                               | 65        |
| VLIVY PŘI ROZHODOVÁNÍ – TABULKA .....                                                     | 66        |
| SEMAFOR .....                                                                             | 67        |
| TŘÍSTUPŇOVÉ ŘEŠENÍ .....                                                                  | 69        |
| JAK MŮŽEME ŘEŠIT PROBLÉM – BRAINSTORMING .....                                            | 71        |
| <b>PRÁCE S EMOCEMI .....</b>                                                              | <b>74</b> |
| SITUACE VYVOLÁVAJÍCÍ STRACH A JEHO PROJEVY .....                                          | 77        |
| RYCHLÉ RELAXAČNÍ CVIČENÍ .....                                                            | 79        |
| DŮKLADNĚJŠÍ RELAXACE .....                                                                | 80        |
| DÝCHÁNÍ .....                                                                             | 82        |
| ZVLÁDÁNÍ HNĚVU .....                                                                      | 84        |
| ZVLÁDÁNÍ SMUTKU .....                                                                     | 86        |
| ZÁZRAČNÉ SLŮVKO „ALE“ .....                                                               | 87        |
| <b>PRÁCE NA REÁLNÉM (ZDRAVÉM) SEBEOBRAZU (SEBEVĚDOMÍ).....</b>                            | <b>91</b> |
| SWAN.....                                                                                 | 93        |
| SILNÝ ČLOVĚK .....                                                                        | 94        |
| CO SE MI NA MNĚ LÍBÍ, ČEHO SI NA SOBĚ CENÍM .....                                         | 95        |
| FORMULÁŘ: „JAK SE VIDÍM“ .....                                                            | 96        |

|                                                                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| FORMULÁŘ: „INVENTURA“ .....                                                                                                      | 97         |
| „ZMĚNOVÝ“ FORMULÁŘ .....                                                                                                         | 98         |
| RUKA .....                                                                                                                       | 99         |
| <b>ODMÍTÁNÍ.....</b>                                                                                                             | <b>100</b> |
| TECHNIKY ODMÍTÁNÍ PODLE PRIM. MUDR. KARLA NEŠPORA, CSC. ....                                                                     | 101        |
| JAK ODMÍTAT .....                                                                                                                | 123        |
| <b>MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST (REKLAMY NA TABÁK A ALKOHOL).....</b>                                                                     | <b>125</b> |
| MOŽNÉ VLIVY REKLAMY .....                                                                                                        | 126        |
| NĚKTERÉ REKLAMNÍ TRIKY .....                                                                                                     | 128        |
| <b>PREVENCE UŽÍVÁNÍ TABÁKOVÝCH VÝROBKŮ .....</b>                                                                                 | <b>137</b> |
| KOUŘENÍ – MÝTY A SKUTEČNOST .....                                                                                                | 139        |
| JAK PŘESTAT KOUŘIT .....                                                                                                         | 140        |
| DOTAZNÍK O ZÁVISLOSTECH .....                                                                                                    | 142        |
| VÝHODY NEKOUŘENÍ - BRAINSTORMING .....                                                                                           | 144        |
| PARADOXNÍ POHLEDY .....                                                                                                          | 145        |
| (TRAGI)KOMIKS O ŽIVOTĚ KUŘÁKOVĚ .....                                                                                            | 147        |
| VYMAŇOVÁNÍ.....                                                                                                                  | 148        |
| VZTAH K CIGARETĚ .....                                                                                                           | 149        |
| ŠKOLA NARUBY (ANEBO ODNAUČIT SE, ODNAUČIT SE, ODNAUČIT SE!).....                                                                 | 150        |
| <b>PREVENCE UŽÍVÁNÍ ALKOHOLU .....</b>                                                                                           | <b>152</b> |
| <b>PREVENCE UŽÍVÁNÍ DALŠÍCH NÁVYKOVÝCH LÁTEK („MĚKKÝCH“ A „TVRDÝCH“ DROG).....</b>                                               | <b>161</b> |
| ŠKODLIVÉ ÚČINKY DROG Z KONOPÍ .....                                                                                              | 164        |
| LIDÉ SI OD DROG SLIBUJÍ TO, CO JIM NEMOHOU DÁT .....                                                                             | 167        |
| ZAKÁZANÉ OVOCE .....                                                                                                             | 168        |
| DROGY: RIZIKA A LEPŠÍ MOŽNOSTI - BRAINSTORMING .....                                                                             | 170        |
| PRVNÍ POMOC PŘI OTRAVĚ ALKOHOLEM NEBO DROGAMI.....                                                                               | 171        |
| ZVLÁŠTNOSTI OTRAV U JEDNOTLIVÝCH DROG .....                                                                                      | 172        |
| ZÁSADY PŘI POSKYTOVÁNÍ PSYCHOLOGICKÉ PRVNÍ POMOCI PŘI NEZVLÁDÁNÍ PRŮBĚHU PSYCHÓZY<br>PO INTOXIKACI NĚKTERÝM Z HALUCINOGENŮ ..... | 175        |
| <b>JAK JEDNAT S LIDMI, KTERÍ JSOU POD VLIVEM ALKOHOLU NEBO DROG? .....</b>                                                       | <b>176</b> |
| <b>PREVENCE ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ V ŠIRŠÍM SLOVA SMYSLU.....</b>                                                                 | <b>177</b> |
| JAKÉ TRIKY POUŽÍVAJÍ TI, KDO VYDĚLÁVAJÍ NA HAZARDNÍCH HRÁCH .....                                                                | 178        |
| RIZIKA HAZARDNÍCH HER .....                                                                                                      | 179        |
| NA ČEM VŠEM MŮŽEME BÝT ZÁVISLÍ – KARTIČKY .....                                                                                  | 181        |
| DOTAZNÍK ZÁVISLOSTI .....                                                                                                        | 186        |
| O CO SE OPÍRÁM? .....                                                                                                            | 187        |
| <b>VYTVÁŘENÍ USPOKOJIVÝCH MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ .....</b>                                                                          | <b>191</b> |
| <b>AKTIVITY NA UKONČENÍ.....</b>                                                                                                 | <b>197</b> |
| <b>EVALUACE KURZU.....</b>                                                                                                       | <b>199</b> |
| <b>MOŽNÉ VARIANTY KURZU PRIMÁRNÍ PREVENCE .....</b>                                                                              | <b>201</b> |
| <b>DESIGN KURZU I .....</b>                                                                                                      | <b>202</b> |
| 1. DEN .....                                                                                                                     | 204        |
| 2. DEN .....                                                                                                                     | 205        |
| <b>DESIGN KURZU II.....</b>                                                                                                      | <b>206</b> |
| POPIS PROGRAMU .....                                                                                                             | 208        |
| METODIKA PROGRAMU .....                                                                                                          | 209        |
| TÉMATY V 1. ROCE PROGRAMU (15 HODIN) .....                                                                                       | 210        |
| TÉMATY V 2. ROCE PROGRAMU (10 HODIN) .....                                                                                       | 221        |
| TÉMATY V 3. ROCE PROGRAMU (8 HODIN) .....                                                                                        | 225        |

|                                                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>DESIGN KURZU III.....</b>                                                           | <b>229</b> |
| 1. BLOK .....                                                                          | 229        |
| 2. BLOK .....                                                                          | 230        |
| 3. BLOK .....                                                                          | 231        |
| <b>POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA .....</b>                                           | <b>232</b> |
| <b>PŘÍLOHA: PŘÍKLADY JEDNODUCHÝCH TĚLESNÝCH CVIČENÍ VHODNÝCH<br/>DO PROGRAMU .....</b> | <b>233</b> |

## ÚVODEM

---

Vážené čtenářky a vážení čtenáři, kolegyně a kolegové,  
s radostí Vám předkládáme metodiku vytvořenou pro kurz primární prevence závislostí či závislostního chování a problémů způsobených návykovými látkami. Byla vytvořena v rámci projektu podporovaného z Evropského sociálního fondu (ESF), státního rozpočtu ČR a rozpočtu hlavního města Prahy s názvem „Zavádění osobnostní a sociální výchovy do ŠVP základních škol a nižších stupňů osmiletých gymnázií v Praze“. Materiál vychází z našeho pojetí osobnostní a sociální výchovy. A jak napovídá již název projektu, tato naše metodika je určena zejména pro druhý stupeň ZŠ a nižší stupně víceletých gymnázií.

Při přípravě metodiky a realizaci kurzů jsme spolupracovali s psychologkou **PhDr. Veronikou Tesařovou**. V metodice proto naleznete také její autorské texty jak v teoretických kapitolách, tak mezi aktivitami. Některé aktivity jsou vytvořené naším supervizorem **Doc. PhDr. Josefem Valentou, CSc.**, který také připomínkoval celý text. Vybrané pasáže jsme konzultovali s psychologem **PhDr. Zdenkem Matulou**, jehož pojetí skupinové dynamiky a způsoby, jak s ní pracovat, nás velmi ovlivnilo. O odborné konzultace jsme požádali **prim. MUDr. Karla Nešpora**. I když jsme se velmi inspirovali některými texty pana doktora Nešpora a naleznete je rovněž přímo níže v metodice (včetně doslovných citací), poněkud jsme se odchýlili od jeho pojetí prevence a otevřeně zde uvádíme, že v některých oblastech jsme s ním nenalezli shodu. Nedomníváme se však, že je to na škodu – k prevenci vede mnoho cest. My vám zde předkládáme některé, založené důsledně na principech osobnostní a sociální výchovy. Berte tak proto tuto metodiku jako jednu z možností jak uchopit téma prevence, a to z pohledu osobnostní a sociální výchovy.

Níže v textu naleznete nejprve pasáž o bezpečných zásadách práce s touto metodikou, dále pak vymezení základních pojmů, hlavní doporučení pro provádění primárně preventivních programů, včetně nejrozumnějších mýtů spojených s naším tématem, následuje pojmenování hlavních a nejdůležitějších cílů a oblastí, na které může být zaměřena primární prevence závislostního chování. V neposlední řadě v metodice naleznete také příklady (ukázky) různých aktivit a postupů včetně doporučení pro realizaci programu (nástin cest, kterými lze dojít ke zmiňovaným preventivním cílům). Na různých místech v metodice je také zmíněna stručná praktická teorie.

Za rozpracovanými tématy a ukázkami aktivit pak ke konci textu naleznete **tři** různé konkrétní **varianty**, jak může vypadat **kurz primární prevence**. Každou variantu vytvořil a realizoval (tj. pilotoval – i opakovaně) někdo jiný, představujeme Vám tedy tři možné cesty, jak vést kurz primární prevence. K prevenci existuje více přístupů, které se v něčem shodují, v něčem inspiřují a v něčem odlišují. Budeme rádi, pokud Vás tato metodika, včetně tří variant kurzů, povzbudí k tomu, abyste si našli svůj osobitý přístup k primární prevenci závislostí.

V závěru dokumentu následuje **seznam doporučené literatury a dalších informačních zdrojů**.

V **příloze**, na samém konci textu najdete příklady jednoduchých tělesných cvičení od **prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc.**, která je možno zařadit nejen do kurzu primární prevence, ale také do běžného vyučování (např. pokud se chceme věnovat psychohygieně žáků).

S přáním příjemné práce s metodikou,

Simona Jeřábková a Jakub Švec, lektori o. s. Projekt Odyssea



## **DOPORUČENÍ PRO PRÁCI S METODIKOU**

---

Níže uvedený text obsahuje nejrůznější techniky, aktivity a cvičení včetně stručných teoretických pasáží. Lze ho vnímat jako velmi komplexní, rozsáhlý a účinný. Nicméně stejně tak jako se nůž dá využít pro krájení skýv chleba hladovějícím nebo pro bodání do bližních, tak lze s touto metodikou vykonat bezesporu mnoho dobrého, nicméně při nesprávném užití by mohla napáchat velké škody. Proto si na samém začátku dovoluujeme zařadit pasáž o zásadách (bezpečné) práce s touto metodikou.

## **DOPORUČENÍ PRO BEZPEČNOU A EFEKTIVNÍ PRÁCI S TOUTO METODIKOU**

---

- Tato metodika je celá založena a postavena na principech osobnostní a sociální výchovy (tj. na partnerském, provázejícím přístupu k žákům a k lidem obecně, orientaci na cíle, praktičnosti (prožitkovosti či činnostním principu) a na principu užitečnosti“, kdy výstupem z nějaké práce mají být vždy konkrétní dovednosti a znalosti pro život).
- Celý text je určen pedagogickým pracovníkům ZŠ a gymnázií (vychovatelům, učitelům /včetně třídních učitelů/, školním psychologům, metodikům prevence, výchovným poradcům apod.), kteří pracují se žáky. Považujeme je za plně vzdělané, kompetentní a profesionální k tomu, aby s ní pracovali. K profesionalitě totiž patří i přiznání si vlastních hranic a mantinelů. Věříme, že použijí „zdravý selský rozum“: pokud si nebudou vědět rady s nějakou technikou, pokud se nebudou cítit jistě v některé z aktivit, pokud nebudou vědět, jak by pracovali s některým zde uvedeným cvičením, prostě ho nebudou dělat a použijí jiné, např. vlastní.
- Metodika je důsledně postavena na pedagogickém a didaktickém principu „cílové orientace“, kdy cíle jsou „alfou a omegou“. Tzn., že v úvodu metodiky naleznete cíle, na které lze obecně zaměřit prevenci závislostního chování. Na základě těchto cílů pak níže uvádíme nejrůznější způsoby, jak dosáhnout těchto cílů. A stejně, jako na každý kopec vede mnoho cest, tak k dosažení stejných cílů lze použít nejrůznějších metod a technik (přičemž cíl /kopec/ se nezmění a bude ho dosaženo). Některé cesty jsou pak snadnější, některé těžší, některé náročnější, ale rychlejší, některé pozvolné a dlouhodobé. Při zachování stejného cíle pak lze měnit cesty podle různých faktorů: podle času, který máme k dispozici, podle skupiny, podle pomůcek, se kterými můžeme pracovat, podle prostředí, atd. Čtenáře tedy vyzýváme, aby si vybrali své cíle (které jim v jejich situaci přijdou nejvíce užitečné) a jim pak přizpůsobili cesty, které je osloví. Pevně věříme, že žádná z cest níže uvedených není slepá a že naši čtenáři jsou schopni vybrat ty správné cesty.
- Doporučujeme s žáky o cílech programu, i naprosto konkrétních cílech jednotlivých bloků, diskutovat a připomínat jim je, zdůvodňovat je a debatovat o jejich smysluplnosti (prevence jako taková možná pro žáky

není zajímavá /motivující/, nicméně dovednosti práce na sobě, odmítání, řešení problémů mohou být).

- Naše způsoby práce se žáky jsou ze zásady postaveny na situačním způsobu vedení lidí. Co to znamená? Pokud to jen trochu jde a pokud ve skupině není „krize“ (neporušují se pravidla, skupina pracuje na předem dohodnutém cíli, nejde o život či o zdraví, apod.) používáme demokratický styl vedení (též označován jako partnerský či symetrický způsob komunikace). Při tomto způsobu práce s lidmi pro ně maximálně vytváříme prostor: klademe jim otevřené otázky, necháme je vyjadřovat jejich názory, stojíme o jejich myšlenky, pídíme se po jejich zájmech, přáních a potřebách. Pokud se však ve skupině krize objeví (např. lidé si začnou skákat do řeči), neváháme sáhnout po krizovém řízení: tj. po direktivním stylu vedení (čili po nepartnerském, asymetrickém stylu komunikace – např. řekneme: „Stop, ticho.“). Co nejdříve, jakmile je to možné pak „přepneme“ zpět do symetrie (zeptáme se např. skupiny: „Co se to tu stalo, jak bychom to nazvali? A jak to vyřešíme? Co můžeme udělat pro to, aby k tomu nedocházelo? Jak změníme postup práce? Co jiného můžeme ještě udělat pro to, abychom neporušovali pravidla? Co navrhuje?“ apod.) K symetrickému způsobu komunikace patří také užívání 1. osoby množného čísla, kterým vyjadřujeme, že jsme partneři a na „jedné lodi“. Mnoho níže v metodice uvedených postupů nebude fungovat, pokud ten, kdo aktivity bude vést, nebude důsledně uplatňovat tento princip, při kterém převažuje symetrická komunikace a k asymetrické se sahá pouze na velmi krátké nutné okamžiky. Tyto způsoby práce pak fungují u „zdravých“ a „normálních“ sociálních skupin. (Zájemce o podrobnější informace o tomto způsobu práce s lidmi /včetně toho, jak postupovat, když už skupina není „normální“ a vyskytla se v ní např. šikana/ odkazujeme na další metodické materiály o. s. Projekt Odyssea, stejně jako na naše kurzy.)
- Důležité je také hlídat, aby skupina nikoho neostrakizovala (nevyčleňovala) a nedělala z nikoho obětího beránka. Pokud to (např. při skupinové práci) nastane, je nutné zasáhnout a situaci (okamžitě) řešit.
- Velmi také doporučujeme, aby většina programu probíhala (minimálně diskuse a reflexe, které se konají v celé skupině) v tzv. komunitním uspořádání, kdy žáci sedí v kruhu obličeji k sobě. Nikdo tak není v „1. řadě“ a nikdo ve „2. řadě“, nikdo se tak nedívá na záda spolužáka, sedícího před ním. Všichni žáci tak sedí „tváří v tvář“ (zásadně nedoporučujeme tzv. frontální uspořádání třídy, kdy všichni hledí směrem k tabuli často přes záda těch před sebou). Na některé části programu pak může být účelné dělit žáky do skupin. V běžné školní třídě doporučujeme max. 4 – 6 skupin (nám se nejvíce osvědčily 4 skupiny). Navrhujeme také 7 žáků jako maximální počet žáků v jedné skupině (optimální počet je 3 – 6). Ve většině případů pomůže, pokud žáky do skupin namixujeme (tj. aby byly skupiny co nejvíce heterogenní). Ve třídách, kde je zvykem pracovat kooperativními metodami a metodami OSV s tím nebývá problém. Pokud však někteří žáci nechtějí být ve skupině spolu, můžeme rozdělení do skupin udělat např. takto: „rozdělte se prosím do skupin tak, že skupiny budou mít minimálně 4 členy a maximálně 6 a v každé skupině budou alespoň 2 dívky a 2 chlapci“. V situaci, kdy jsou žáci rozdělení do skupin a v jedné skupině referují, že „spolu zkrátka nebudou“, pak můžeme s touto skupinou individuálně pracovat (pokud máme čas a chuť a víme jak). Jedná se potom o intervence do skupinové dynamiky,

kdy např. společně s žáky připomínáme cíl jejich práce, domlouváme individuální pravidla spolupráce pro danou skupinu, včetně kontrolních mechanismů těchto pravidel, domlouváme a připomínáme, v jakém časovém horizontu se spolupráce této skupiny bude konat, ptáme se: „co by muselo nastat, za jakých podmínek byste byli ochotni spolu spolupracovat?“, apod. Zájemce o podrobnější informace odkazujeme na další metodické materiály o. s. Projekt Odyssea. Pokud by práce v několika menších skupinkách i tak nefungovala, je možné celý program v zásadě provést, s drobnými úpravami, metodami práce s celou skupinou v plénu, v kruhovém uspořádání (tzv. komunitním kruhu).

- Věříme také v to, že primárně preventivní programy závislostního chování postavené na půdorysu OSV (a nejen ony) mají být činnostní, tj. plné aktivit, které vyvolávají emoce „větší než malé“. Proto níže uvádíme nejen nejrozličnější varianty metod jako brainstorming, ale i různé prožitkové či činnostní a tréninkové aktivity.
- Další zásadou, kterou je vhodné dodržovat při práci s touto metodikou, je princip práce s pravidly. Velmi se přimlouváme za to, aby skupina žáků dala v úvodu preventivního programu dohromady jednak organizační věci (časy programových bloků včetně přestávek, apod.) a jednak pravidla. Doporučujeme společně dohodnout a vymyslet pravidla vzájemného fungování a práce (případně připomenout pravidla stávající, pokud je třída již má domluvena), která budou platit v průběhu programu (zejména pravidlo neskákání si do řeči, vzájemného tolerování názorů a neagresivního chování, pravidlo STOP /dobrovolnosti/, a o tom, že nic nevynášíme ven ze skupiny, apod.) Pravidlo dobrovolnosti neříká, že si kdokoli může dělat cokoli (třeba i odejít!). Tato zásada umožňuje komukoli, aby nemluvil, když nechce prezentovat své názory, a účastnil se aktivit pouze jako divák, nikoli jako aktér, pokud by pro něj účast z jakéhokoli důvodu měla být nějak zraňující.
- Vedoucí programu se pak může zastat toho, kdo se rozhodl účastnit se nějakého programu jako divák, čímž ukáže ostatním, že pravidla se dodržují a že princip dobrovolnosti funguje.
- Doporučujeme také pracovat s očekáváními žáků. V úvodu programu mohou žáci sdělit, co očekávají, co by se chtěli dozvědět, naučit, v čem by se chtěli posunout, zlepšit, vzdělat. Těmto očekáváním pak lze přizpůsobit celý preventivní kurz.
- Cílem OSV je zásah do žákova života: aby si odnesl něco konkrétního (znalost, dovednost, postoj). Tento princip proto níže v aktivitách naleznete rovněž.
- Přimlouváme se, aby lektor nechal žáky co nejvíce informací vytěžit samostatně, podle hesla „škoda slova, kterého místo žáků řekne učitel“. Nicméně některé odborné informace a upřesnění musí dodat výchovná (odborná) autorita.
- U aktivit pak doporučujeme dodržovat základní zásady psychické, fyzické a sociální bezpečnosti:
  - Pečlivě promysleme, které aktivity budou soutěžní, z jakého důvodu a zdali by se nedali udělat nesoutěžně (soutěžení velmi často vytváří ve skupině síly, které pokud nezpracujeme, mohou eskalovat v šikanu, boj o moc, hádky, podvádění, snahu „ošulit“ zadání, apod.).

- U pohybových aktivit vybereme vhodné místo (např. tělocvičnu či hřiště); čas (nikoli např. těsně po jídle); požádáme žáky, aby si sundali řetízky, hodinky; v úvodu se společně zahřejme a rozcvičíme; apod. (Jedná se tedy o základní zásady tělesné bezpečnosti.)
  - Vedeme žáky k tomu, aby komunikovali tzv. popisným jazykem a aby ventilovali svoje emoce (aby místo „to bylo hrozné“ říkali „nelíbilo se mi, že jsi mi skočil do řeči“, apod.) Více informací o užití popisného jazyka naleznete v dalších materiálech o. s. Projekt Odyssea.
  - Neustále si ověřujeme u žáků, do jaké míry jim program „sedí“: co a z jakého důvodu by chtěli jinak, co je jim příjemné a co nepříjemné. To nutně neznamená, že budeme program měnit podle sebemenšího přání a návrhů žáků. Nicméně vřele doporučujeme ověřovat si v pravidelných intervalech, co se účastníkům programu líbí a co je jim nepříjemné, zjišťovat kolik z nich si to myslí (je rozdíl, zda o něčem nepříjemném referuje jeden člen skupiny nebo polovina třídy) a podle těchto údajů se svobodně rozhodovat pro eventuální úpravy programu.
- Osvědčuje se nám dávat přednost dlouhodobějším programům před krátkodobými (u dlouhodobějších programů je větší pravděpodobnost, že změníme postoje a chování účastníků, můžeme více a hlouběji pracovat se skupinovou dynamikou, apod.)
- V některých situacích je výhodnější, pokud povedeme žáky k tomu, aby mluvili o nějakém problému ve třetí osobě (neadresně, „odosobně“) místo, aby byli adresní a osobní (tj. zeptat se: „Co se běžně lidem v takových situacích stává?“ místo „Co se stalo v takové situaci, Honzo, Tobě?“; apod.)
- Na reflexe doporučujeme nechávat dost času tak, abychom vyřčené myšlenky stačili ošetřit a zpracovat. Není příliš vhodné, když v polovině reflexe zazvoní, žáci popadnou tašky a utíkají na oběd. Proto doporučujeme pracovat v delších časových blocích (např. celé dopoledne nebo celý den formou výjezdu mimo budovu školy).
- Pokud chceme, aby nám (zejména mladší) žáci rozuměli, musíme používat jim srozumitelný jazyk, nehovořit ve složitých souvětích (naopak užívejme krátké a jednoduché věty) a vynechejme „těžké“ odborné termíny nebo zkratky. Používejme také, co nejvíce to jde, jazyk skupiny.
- Může pomoci, pokud pedagog zná zásady krizové intervence a umí takovou intervenci poskytnout (nechat druhého vymluvit, nabízet mu empatii, ujištění o tom, že to, co se stalo, je třeba výjimečné, nicméně děje se to, ptát se ho, o co by stál, nepopírat druhému emoce, nabídnout mu pomoc, informovat ho o tom, co se dále bude dít, důsledně s ním komunikovat podle situace /většinou symetricky, tedy partnersky a k direktivitě tj. asymetrii sáhnout pouze tehdy, pokud je to nutné/, atd.)

Pevně věříme, že dodržení těchto zde uvedených základních metodických principů a zásad způsobí, že užití této metodiky povede ke kvalitním a efektivním programům prevence závislostního chování. Držíme Vám proto palce v užívání metodiky a v aplikaci výše uvedených zásad.

Vaši autoři

## ZÁKLADNÍ POJMY

---

V úvodu, než se začneme věnovat jednotlivým tématům primární prevence, se pojďme podívat na to, jak rozumíme pojmům, jako jsou „závislost“ či „prevence“.

### CO TO JE ZÁVISLOST

---

Existuje jistě mnoho různých definic pojmu závislost. My zde vycházíme z definice závislosti podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (tzv. MKN – 10), „Duševní poruchy a poruchy chování. Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka“ – citováno dle materiálu Psychiatrického centra Praha, vydaného v roce 1992, str. 75 a 76. (Čtenáři mohou tento text nalézt také např. v knize Karla Nešpora s názvem „Návykové chování a závislost“; příp. v Poruchy chování: 2000, s 87).

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí je „**syndrom závislosti**“ definován jako „skupina fyziologických (v oblasti tělesných pochodů), behaviorálních (v oblasti chování) a kognitivních (v oblasti myšlení) fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost, než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je **touha** (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány), alkohol nebo tabák. Zde může být důkaz, že návrat k užívání látky po období abstinence vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedince, u něhož se závislost nevyskytuje. Definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během posledního roku došlo ke třem nebo více z následujících jevů:

- a) **silná touha nebo pocit puzení** užívat látku.
- b) **potíže v kontrole (v sebeovládání) užívání látky**, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo množství látky.
- c) **somatický (tělesný) odvykací stav**, neboli abstinenční syndrom (tělesná reakce na náhlé vysazení látky) jestliže je ta samá (nebo příbuzná) látka užívaná s úmyslem zmenšit nebo odstranit odvykací příznaky, což je zřejmé z typického odvykacího syndromu pro tu kterou látku nebo z užívání stejné (nebo velice příbuzné) látky se záměrem zmenšit nebo odstranit odvykací příznaky.
- d) **průkaz tolerance, tj. vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo stejného (podobného) účinku**, původně vyvolaného nižšími dávkami (jasné příklady lze nalézt u jedinců závislých na alkoholu a opiátech, kteří mohou brát denně takové množství látky, které by zneschopnilo nebo i usmrtilo uživatele bez zvýšené tolerance).
- e) **postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů** ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky nebo zotavení se z jejího účinku.
- f) **pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků**: např. poškození jater nadměrným pitím /depresivní stavy, vyplývající z nadměrného užívání látek/ nebo toxické poškození myšlení; je třeba snažit se

určit, zda pacient byl nebo mohl být vyšetřen a zda mohly být zjištěny příčiny a rozsah poškození.

Podstatnou charakteristickou syndromu závislosti je užívání psychoaktivní látky, nebo touha po užívání určité látky. Jedinec si uvědomuje, že má puzení užívat drogy, což se běžně projevuje během pokusů zastavit nebo kontrolovat užívání. Tento diagnostický požadavek by vyloučil např. chirurgické pacienty, kterým se podávají opioidní látky. U těch se může objevit odvykací syndrom, když látky nedostávají, ačkoli netouží v jejich užívání pokračovat.

Syndrom závislosti může být přítomen pro specifickou látku (např. tabák nebo diazepam), třídu látek (např. opioidy /opiáty/) nebo širší řadu různých látek (např. u těch jedinců, kteří cítí nutkání užívat pravidelně jakékoli dosažitelné drogy a u kterých se při abstinenci projevuje tíseň, agitovanost a/nebo tělesné známky odvykacího stavu).”

V MKN – 10 lze nalézt rovněž „duševní poruchy a chování vyvolané účinkem psychoaktivních látek“ (tzv. „kódy jednotlivých druhů závislostí“):

- F10.- : Poruchy vyvolané požíváním alkoholu
- F11.- : Poruchy vyvolané požíváním opioidů (např. heroinu)
- F12.- : Poruchy vyvolané požíváním kanabinoidů
- F13.- : Poruchy vyvolané požíváním sedativ nebo hypnotik (např. tlumivých léků)
- F14.- : Poruchy vyvolané požíváním kokainu
- F15.- : Poruchy vyvolané požíváním stimulantů, včetně kofeinu a pervitinu
- F16.- : Poruchy vyvolané požíváním halucinogenů (např. MDMA, slangově „ecstasy“)
- F17.- : Poruchy vyvolané požíváním tabáku
- F18.- : Poruchy vyvolané požíváním organických rozpouštědel
- F19.- : Poruchy vyvolané požíváním jiných psychoaktivních látek

Jak je tedy vidět, takové věci jako patologické hráčství, neustálá změna intimních partnerů a hledání nových sexuálních dobrodružství, přejídání se (a následné dávení), záchvaty nakupování, workoholismus (neúměrné věnování se práci), nadměrné sledování televize, časté surfování po internetu, dlouhodobé chatování nebo neustálé hraní počítačových her není závislostí v pravém slova smyslu (minimálně podle výše citované „MKN – 10“), byť může vést k drastickým (a obdobným) důsledkům. A kromě některých podobných konsekvencí tu můžeme nalézt i další společné či podobné rysy s „klasickými“ závislostmi. Proto se při prevenci dotýkáme i takových věcí, jako jsou hrací automaty či záchvatovitě přejídání. Obecněji je tedy tato metodika věnována celému komplexu závislostního chování, nejen závislosti na drogách, psychoaktivních látkách, tabáku či alkoholu.

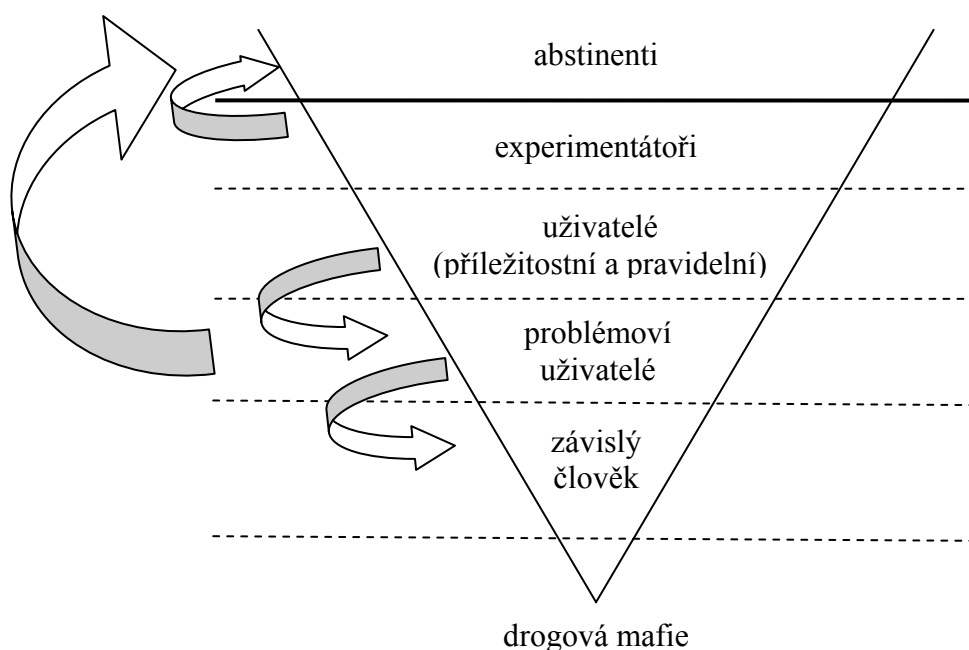
## **ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea podle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN – 10) a Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc.

## CESTA DO ZÁVISLOSTI

Následující obrázek schematicky znázorňuje cestu člověka do závislosti. Jedná se o naše pojetí, z velké části inspirované PhDr. Miladou Votavovou. Dole na špičce cesty do závislosti je pojem „drogová mafie“, který vnímáme jako shrnující název pro lidi, kteří ze závislosti druhých těží a mají prospěch (vydělávají na ní), ať už jsou sami závislí či nikoli. V žádném případě si nedovolujeme tvrdit, že závislý člověk by se automaticky stal členem „drogové mafie“, i když se jím stát může, aby tak získával finanční prostředky.

### Orientační schéma „CESTY DO ZÁVISLOSTI“



#### ABSTINENTI

Cesta každého z nás začíná u abstinence – v době, kdy jsme ještě nepili pravidelně kávu ani čaj, kdy jsme ještě ani nevěděli, jak chutná alkohol či cigareta. Stejně na tom jsou i naši žáci. Během let, kdy se s nimi setkáváme ve třídách a na školních chodbách, se tento stav u některých z nich mění. Pokud se začnou zajímat o psychoaktivní látky, které jsou pro ně symbolem něčeho neznámého či nového, pokud tyto látky začnou vnímat jako „společenskou událost“ či „nutnost“, pokud se na ně začnou dívat jako na atributy určité sociální role a postavení, z řady z nich se pak mohou stát (a stanou) experimentátoři.

## EXPERIMENTÁTOŘI

Níže uvádíme nejčastější důvody, proč někteří mladí lidé začínají experimentovat s drogou:

- zvědavost,
- nuda,
- sociální tlak ze strany jejich přátel,
- potřeba (snaha) překonat problémy, dosáhnout výkonu,
- snaha o zvýšení sociální pozice, zvýšení vlastní sebeúcty,
- případně i touha po dosažení vyššího stupně vědomí a duchovních zážitků (např. u halucinogenních drog).

V období experimentování nezneužívají mladí lidé návykové látky pro ně samé (tj. neberou drogu pro drogu, ale např. proto, že experimentovat je ve skupině jejich přátel normou).

Experimentování s drogou je velmi rizikové období v životě mladého člověka. 30 – 70% mladých lidí ve věku 13 – 17 let začíná experimentovat s nealkoholovou drogou. U některých to skončí jedním pokusem a rozhodnou se už to víckrát nezkoušet. Někteří u experimentů neskončí a pokračují dál – stávají se z nich uživatelé návykových látek. „Vedlejším“ dopadem při experimentování např. s alkoholovými drogami je množství úrazů, které se přihodí experimentátorům v opilosti. Tělesné dopady úrazů, fyzických poškození a zmrzačení jsou někdy tragické!

Klíčovou roli při rozhodnutí, zda experimentovat, mají čtyři faktory:

- osobnost experimentátora
  - např. jeho pohled na sebe sama je trvale negativní, těžko si získává přátele, neumí rozvíjet svoje zájmy, „nevěří si“, apod.
- sociální kontext
  - nebezpečí většinou číhá mezi kamarády a spolužáky (mezi lidmi, se kterými mladý člověk běžně vytváří vztahy);
- spouštěč
  - mladý člověk může aktuálně prožívat sebe sama negativně, ztrácí dětskou identitu a hledá novou, se kterou si neví zcela rady, apod.
- samotná droga či psychoaktivní látka
  - droga (psychoaktivní látka) se specifickými účinky může způsobit změnu prožívání, která bude člověku příjemná.

Pokud se tyto čtyři faktory nesejdou v jednu chvíli a člověk nemá pozitivní zkušenost s drogou (psychoaktivní látkou), často přestává experimentovat a vrací se k abstinenci. Pokud se však droga začne pro člověka stávat nezbytnou, dostává se do další etapy – stane se uživatelem. V této etapě, v etapě „experimentování“, může zabránit další cestě do závislosti právě primární prevence, ať už nespecifická či specifická.

## UŽIVATELÉ (VČETNĚ PŘÍLEŽITOSTNÝCH A PRAVIDELNÝCH UŽIVATELŮ)

Obecně platí, že „uživatelé“ si návykové látky opravdu „užívají“. Droga jim dává to, co potřebují. Znamená pro ně více zisku než ztrát. Z „příležitostných uživatelů“ se mohou postupně dokonce stát „pravidelní uživatelé“. Z této etapy lidé většinou (ještě) nevystupují – nemají k tomu důvod. Dokud necítí svou situaci jako nepříjemnou, dokud ji nevnímají jako problém (ať jsou již příležitostnými uživateli nebo pravidelnými uživateli), nechťejí se svou situací většinou nic dělat. Po nějakém čase se pak dostávají do další etapy – stanou se problémovými uživateli. Tedy ještě jednou: je-li člověk „pouze“ uživatelem (a nikoli problémovým uživatelem – tj. nevidí-li v braní dané látky problém), nelze ho příliš ovlivnit, preventivní programy nemusí zafungovat. Do stádia „uživatelů“ (pravidelných či příležitostných) patří např. většina lidí, kteří pijí alkohol jen občas (nejsou tedy abstinenti) a nevidí to jako problém („Jedno pivo za týden či sklenka vína, to přece nic není, to přece ještě nejsem závislák!“)

## PROBLÉMOVÍ UŽIVATELÉ

Problémovým uživatelům už droga nepřináší to, co jim přinášela dříve. Začínají chápat, že právě ze vztahu k návykové (psychoaktivní) látce pramení spousta jejich problémů. Vnímají, že jim droga škodí. Pokoušejí se abstinovat, což se jim většinou nedaří. Proto také poprvé přicházejí do léčebných zařízení. S pomocí odborníků mohou ze závislosti vystoupit a stát se abstinenty, nebo pokračují do další etapy a stanou se (zcela) závislými. Důležitou roli, aby nedošlo k dalšímu propadu do závislosti, hraje v této etapě sekundární prevence.

## ZÁVISLÍ JEDINCI

Závislých lidí je v ČR asi 3 – 5%. Na závislé jedince se zaměřuje zejména terciární prevence, která spočívá především ve snižování rizik předávkování a onemocnění a ve zlepšování kvality života závislého.

## DROGOVÁ MAFIE

Do této skupiny patří dealeri a distributoři návykových látek, tj. lidé, kteří mají užitek ze závislosti druhých a z prodeje návykových látek (lhostejno, zda sami drogu užívají či nikoli). Jak jsme uvedli výše: „drogovou mafii“ zde uvádíme pro dokreslení celého fenoménu, rozhodně netvrdíme, že se závislý jedinec automaticky stane dealerem nebo „mafíánem“.

## ZDROJ

Přednášky PhDr. Milady Votavové – Prevence problémů způsobených návykovými látkami, katedra pedagogiky FF UK v akademickém roce 2003-2004.

## POJETÍ A DĚLENÍ PREVENCE

---

Bývá zvykem (např. s odkazem na Světovou zdravotnickou organizaci /WHO/) dělit prevenci na primární, sekundární a terciární.

### PRIMÁRNÍ PREVENCE

Primární prevence se zaměřuje zejména na populaci drogovým problémem dosud nezasáženou (v našem nákresu cesty do závislosti se jedná hlavně o dvě skupiny /mladých/ lidí: abstinenty a experimentátory). Hlavním cílem primární prevence je zamezit prvnímu kontaktu s drogou, popřípadě jej alespoň maximálně oddálit. Je otázkou, jaké účinné (validní a reliabilní) nástroje zvolit pro měření efektivity primárně preventivních programů, aby byly skutečně průkazné. Většinou vycházíme z předpokladu, že každý způsob primární prevence, který není návodný (tj. nevede k tomu, aby se po jeho absolvování staly návykové látky pro děti přitažlivějšími než před absolvováním preventivního programu), je ve větší či menší míře efektivní. Zajímavé výsledky o efektivitě primárně preventivního programu přináší např. G. J. Botvin (program s názvem „Life skills training“ více viz [www.lifeskillstraining.com](http://www.lifeskillstraining.com)). Další informace o tomto programu lze získat na konci metodiky (viz Design kurzu II) nebo přímo od dr. Karla Nešpora, který nás na tento program upozornil (např. na [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu)).

Primární prevenci pak dělíme na

- **nespecifickou** – která se zaměřuje na posilování osobnosti, rozvoj sociálních dovedností a podporu zdravého životního stylu. Funkci nespecifické primární prevence splňuje ve své podstatě celá osobnostní a sociální výchova;
- **specifickou** – která se zaměřuje přímo na oblast návykových látek a závislostí, včetně závislostního chování.

V tomto textu (a níže uvedené metodice) se zabýváme zejména primární prevencí, a to specifickou.

Prevence také může být **všeobecná** (zaměřená na většinu dané populace), **selektivní** (zacílená na určitou specifickou /ohroženou/ skupinu populace – např. na děti alkoholiků) a **indikovaná** (v zásadě již odpovídá „časné“ intervenci, nachází se tak už na hranici sekundární prevence).

V našem materiálu se pak zaměřujeme na všeobecnou prevenci.

### SEKUNDÁRNÍ PREVENCE

Sekundární prevence se zaměřuje zejména na problémové uživatele návykových látek. (Můžeme jí cílit i na „experimentátory“ a „příležitostné“ či „pravidelné“ uživatele. Nicméně z výše uvedených důvodů nemívá větších úspěchů, dokud uživatelé nezačnou vnímat svou situaci jako „problémovou“.) Hlavním cílem sekundární prevence je zamezit rozvoji drogového problému, který se již vyskytl. Sekundární prevence využívá rozličné léčebné aktivity a psychoterapii. Patří sem

i „drogové“ poradenství a nejrůznější poradenské služby. Provozují ji různá léčebná i poradenská zařízení a instituce.

## TERCIÁRNÍ PREVENCE

Terciární prevence se zaměřuje na závislé jedince a spočívá především ve snižování rizik předávkování a onemocnění a ve zlepšování kvality jejich života. Hlavním cílem terciární prevence je tak zamezit dalšímu rozvoji a dalším škodám způsobeným drogovým problémem. Součástí terciární prevence bývá i „resocializace“ či „sociální rehabilitace“ (návrat do společnosti) závislých jedinců. Někdy lze rezignovat na cíl „abstinence“ a snažit se „pouze“ o „bezpečné“ užívání drog (tzv. „harm reduction“).

Každý způsob prevence má jiný cíl a zaměřuje se na jinou cílovou skupinu. Během programu primární prevence mějme vždy cíl na zřeteli, pomůže nám při volbě programu i při volbě informací, které chceme účastníkům sdělit.

## **DO KTERÝCH OBLASTÍ SPADAJÍ CÍLE KURZU SPECIFICKÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE ZÁVISLOSTÍ**

Cíle kurzu specifické primární prevence závislostí spadají do následujících tří oblastí:

- znalosti – dáváme dohromady takové informace, které jsou důležité s ohledem na cíl (např. dopad závislosti na svobodu člověka),
- dovednosti – trénujeme dovednosti potřebné k tomu, aby člověk neupadl do závislosti (např. techniky odmítání),
- postoje – pracujeme s emocemi (např. formou silného pozitivního emočního zážitku ve skupině), s motivací (např. tím, že se bavíme o tom, jak můžeme zdravě uspokojovat naše potřeby, a vysvětlujeme si, jaké to má pro nás přínosy) a s „historkami o úspěšných příkladech“ (tzv. „success stories“), tj. s reálnými a úspěšnými příběhy z praxe (např. formou sdílení reálných životních událostí a příhod).

## **ZDROJ**

Přednášky PhDr. Milady Votavové – Prevence problémů způsobených návykovými látkami, katedra pedagogiky FF UK v akademickém roce 2003-2004.

## ZÁSADY PRIMÁRNÍ PREVENCE A ÚSKALÍ PŘI JEJICH NAPLŇOVÁNÍ

Odborná literatura – česká i zahraniční – uvádí několik zásad primární prevence na školách, které by měly napomoci tomu, aby byl preventivní program efektivní. Mnohé z nich mohou znít jako samozřejmost, přesto – jak se v praxi ukazuje – jejich dodržování již tak samozřejmé není a často naráží na celou řadu úskalí. Ta většinou pramení z toho, že začínající realizátoři prevence nevědí, co si pod obsahem těchto pravidel konkrétně představit, nebo si neuvědomují celou řadu specifík souvisejících s problematikou závislostí. Proto jsme se rozhodli do této části naší metodické příručky shromáždit ta pravidla, která považujeme na základě naší několikaleté praktické zkušenosti s prevencí závislostí na mnoha školách (i typech škol) za nejdůležitější, pohovořit o nich a doprovodit je příklady z praxe.

### ZÁSADA Č. 1: PREVENTIVNÍ PROGRAM ODPOVÍDÁ VĚKU A ÚROVNI ŽÁKŮ

Obecně se na základě zkušeností u nás i v zahraničí doporučuje začít s prevencí zaměřenou specificky na určitou návykovou látku (případně riziko jiné závislosti) *zhruba 2 roky před předpokládaným aktivním kontaktem žáka (tedy pozitivně) s danou látkou*. Osvědčilo se začínat tedy s prevencí kouření tabáku, konzumace alkoholu již na prvním stupni (přibližně ve 3. třídě). V té době by měly děti být rovněž seznámeny s riziky počítačových her a hraní na výherních automatech. Že řada dětí tráví od raného věku většinu volného času doma u počítače, je skutečnost známá snad každému učiteli, podle našich pozorování mají však *děti na prvním stupni ZŠ již běžně vlastní zkušenost s herními automaty* (a většinou pozitivní – tj. vyhrály opakovaně nějakou, byť drobnou částku). Na druhém stupni by tato témata samozřejmě neměla chybět také, avšak měla by již navazovat na předchozí prevenci. Přece jen – začínat s primární prevencí kouření v 6. třídě je již pozdě! Ještě na konci prvního stupně se doporučuje začít s problematikou ostatních drog, a to postupovat od obecnějších otázek ke konkrétnějším tématům spojeným s jednotlivými návykovými látkami (případně skupinami látek). Mezi prvními by měly být *kanabinoidy a těkavé látky*. Na druhé jmenované považujeme za vhodné zvláště upozornit, protože právě ty bývají v preventivních programech opomíjeny, přesto, že jejich hrůzné následky jsou nesporné a že patří mezi časté vstupní drogy na cestě k drogám jiným. Ani fakt, že volný prodej dosud nezřídka dětmi užívaného toluenu byl nedávno zákonem zakázán, problém těkavých látek u dětí nevyřeší. Děti totiž inhalují i např. plyn ze zapalovačů či celou řadu chemických látek užívaných k technickým účelům, jež jsou pro ně poměrně dostupné.

Ve spojení s touto zásadou jen upozorňujeme na to, že *úroveň znalostí o návykových látkách bývá u dětí téhož věku velmi různá* – některé znají již v 6. třídě detailní způsoby přípravy jednotlivých drog, jiné mají jen matné povědomí, že existují jakési drogy, ale jinak jsou touto problematikou téměř „nedotčené“. Proto je důležité na začátku každého preventivního programu pomocí otázek zjistit znalosti a představy o návykových látkách v dané skupině žáků a program pak „ušít na míru“ podle konkrétní skupiny či třídy.

Přimlouváme se také, aby výchovné autority spíše užívaly odborné technické názvy pro psychoaktivní látky. Aby říkali „marihuana“ a nikoli „tráva“, aby říkali

„pervitin“ a nikoli „perník“, atd. Samozřejmě, že můžeme žákům vysvětlit, že různé drogy mají různé názvy. Naším cílem nicméně určitě není, aby si žáci vytvořili pozitivní vztah byť jen k libivým přezdívkám drog a psychoaktivních látek. Pokud budou žáci užívat tyto názvy, protože je znají, asi tato slova ve skupině zazní. Nicméně výrazně se přimlouváme za to, aby (pedagogická) autorita užívaly zejména oficiální názvosloví a slovník.

## **ZÁSADA Č. 2: PREVENTIVNÍ PROGRAM JE INTERAKTIVNÍ A VYUŽÍVÁ KOMBINACE STRATEGIÍ**

K obecně známé pedagogické zásadě, že efektivitě a dopadu programu napomůže, pokud vhodně pracujeme s prostředím a jeho úpravou, budeme střídát metody a organizační formy tak, aby program byl co nejvíce interaktivní, připojíme ještě pár poznámek, jež mohou efektivitu prevence ještě zvýšit. Jako obzvláště významné vyzdvihujeme použití tzv. *peer prvku*, tj. vrstevnického vlivu. I když nemusí jít přímo o tzv. peer programy (speciální programy využívající předem vyškolených vrstevníků, resp. o něco málo starších žáků, než je daná třída), peer prvek se ukázal jako velmi účinný i v jakémkoliv jiném typu programů. Prakticky velmi dobře funguje tak, že ve skupinové diskusi je ponechán velký prostor pro to, aby se k dané otázce co nejvíce vyjádřili žáci sami. Pokud se vyskytnou takové názory jako např. že kouřit marihuanu je neškodné atp., je samozřejmě na pedagogovi, aby se k nim vyjádřil. Naše zkušenosti však ukazují, že velmi často na takovéto názory reagují i *žáci sami* (podobnému názoru oponují – např. „to já jsem znal kluka, který marihuanu kouřil, a časem se z toho zbláznil, začal propadat a vyhodili ho ze školy...“ atd.). Taková odezva z řad žáků samotných je pak daleko účinnější než ze strany pedagoga, který je pro děti pořád jen „tím dospělým“ a „autoritou“. Nežádka se nám stalo, že někteří žáci sami přiznali vlastní zkušenost s konzumací drog (většinou tabákem, alkoholem či marihuanou) a líčili převážně negativní zážitky (např. chlapci v 8. třídě po roce kouření přiznali, že se jim při fotbale hůř dýchá apod.).

## **ZÁSADA Č. 3: PREVENTIVNÍ PROGRAM JE SYSTEMATICKY ZAŘAZEN DO DLOUHODOBÉHO PLÁNU PREVENTIVNÍCH AKTIVIT NA ŠKOLE**

Doporučujeme, aby byl program specifické primární prevence závislostí zasazen do kontextu ostatních aktivit na škole (např. i prevence šikany, apod.). Nežádka se při realizaci preventivních programů teprve od dětí dozvídáme, že se zúčastnily jakéhosi programu o drogách v kulturním středisku, besedy s policií atd., aniž by nás o tom učitelé informovali nebo o tom dokonce věděli. Mnohdy učitelé, kteří působí v dané třídě krátkou dobu, nemají přehled o tom, co žáci absolvovali v letech minulých. Podobně je tomu i s informovaností učitelů o tom, co žáci k danému tématu probírali v rámci jednotlivých předmětů. Prevence pak často probíhá nahodile – stylem „bereme, co se naskytne“. Přitom systematickosti a návaznosti aktivit je jednou za základních podmínek efektivitě veškerých programů – nejen preventivních. Pokud tato zásada není splněna, může se stát (a v praxi běžně děje), že žáci absolvují v jednom měsíci třeba 3 různé programy na téma drog (aniž by ovšem někdo z pedagogů s nimi o tom následně pohovořil), a jsou pak tématem značně přesyceni, znuženi a někdy i zmateni z protichůdných informací, jež tam získali.

#### **ZÁSADA Č. 4: PREVENTIVNÍ PROGRAM ZAHRNUJE VŠECHNY ŽÁKY (JE „PRO VŠECHNY“), NIKOHO NEVYČLEŇUJE**

Další na první pohled samozřejmé pravidlo. Málokdo si asi uvědomí, jak často bývá – většinou nevědomě a nechtěně – porušováno. Stačí jen třeba domnívat se, když někteří žáci mluví slangově o „kouření trávy“, že i všichni ostatní samozřejmě vědí, že onou „trávou“ se myslí marihuana. Podle našich zkušeností se ovšem i na druhém stupni (byť se to může zdát neuvěřitelné) vždy najde někdo, kdo si myslí, že jde o běžnou travu, co roste všude na loukách, a nechápe, o čem je řeč. Stydí se zeptat, aby se „neztrapnil“ před ostatními. Program je pro něj pak nesrozumitelný, navíc se cítí vyčleněn. Realizátoři prevence mívají někdy tendenci nechat se strhnout „siláckými“ řečmi některých žáků, co všechno o drogách (a nejen o nich) vědí, co zažili atd. Ti se mnohdy spíše předvádějí, než že by toho skutečně tolik věděli či zažili (o tom více dále v kapitole věnované mýtům). Je však třeba si především uvědomit, že program není jen pro tyto „světa znalé“, ale i pro ty „nedotčené“. Jako další příklady takového vyčleňování některých žáků z programu možno uvést věty nejmenovaných pedagogů: „Kouřit už jsme zkusili všichni, ne?“ „Holku nebo kluka máme už všichni, že?“ „Takhle to dělají ti čtyřprocentní.“ Podobných vět, které reálně padly při preventivních programech, by bylo možno citovat více. Zkusme si však představit, jak by nám bylo v kůži třináctiletého dítěte, které nikdy nekouřilo, nemá holku/kluka, patří mezi ty „čtyřprocentní“ (nebo pro změnu neví, že se tím naráží na údajné procentuální zastoupení homosexuálů ve společnosti). Už tak má pravděpodobně mezi ostatními - těmi „světem protřelými“ - těžkou pozici, a teď mu ji navíc potvrdí i odborná autorita! Není divu, že výsledkem působení takových „odborníků“ bylo, že některým dětem pak musela být dokonce poskytnuta psychologická pomoc.

#### **ZÁSADA Č. 5: PREVENTIVNÍ PROGRAM POJEDNÁVÁ DANÉ TÉMA Z VÍCE ÚHLŮ POHLEDU**

Možná ještě jako dědictví minulého režimu, kdy primární prevence založená na tzv. biomedicinském modelu patřila téměř výhradně do rukou lékařů, je běžným zvykem zaměřovat se téměř výhradně na zdravotní důsledky užívání návykových látek. Ty však, nejen že nejsou jediné, ale děti a mladé lidi (a dokonce ani mnohé dospělé) příliš neoslovují. Mladému zdravému člověku se většina vážných nemocí zdá být něčím příliš vzdáleným, co se ho netýká. Tím spíše, když kolem sebe vidí jiné mladé lidi (nebo i své rodiče), kteří kouří tabák nebo marihuanu, či si dokonce „rekreačně“ dají pervitin, a nemají (zatím) žádné viditelné zdravotní problémy. Daleko významnější jsou podle našich zkušeností pro dnešní mladé lidi např. aspekty ekonomické (např. kolik utratí kuřák nebo člověk závislý na heroinu), fakta týkající se kariéry či výkonu (např. spojení kouření a sport, drogy a ztráta práce, neprospívání ve škole), aspekty vztahové (např. vliv braní drog na partnerský vztah), fakta související s dopadem konzumace návykových látek na zvířata a životní prostředí. Proto doporučujeme zaměřit preventivní programy na tyto – i mnohé jiné – nezdravotní aspekty.

## **ZÁSADA Č. 6: PREVENTIVNÍ PROGRAM JE ZAMĚŘEN PŘEDEVŠÍM POZITIVNĚ**

Podobně jako u předchozího bodu, je v naší zemi, pravděpodobně následkem působení dřívějšího režimu, stále častá tendence založit primární prevenci výhradně na odstrašování katastrofálními následky braní drog. Jistěže je třeba žáky s těmito riziky seznámit. Je ale také nutné nabídnout jim i *pozitivní alternativy*. Jinými slovy - nejen se zaměřit na nevýhody konzumace návykových látek, ale především na *výhody* jejich *nekonzumace* (viz též část o pozitivní a negativní motivaci – viz kapitola Motivace a sebemotivace). Mnohdy se setkáváme s tím, že děti při preventivním programu např. při výtvarné technice zaměřené na životní radosti malují přeškrtnuté stříkačky či cigarety. Může být obtížné je vést k tomu, aby se úplně odpoutaly od tématu návykových látek, jež jsou hlavním předmětem programu, ale je žádoucí, aby uměly vyjádřit pozitivní zážitky jinak než jen pomocí nepřítomnosti negativních jevů.

## **ZÁSADA Č. 7: PREVENTIVNÍ PROGRAM VYUŽÍVÁ POZITIVNÍCH MODELŮ, NENÍ VŠAK POSTAVEN NA „HVĚZDNÝCH VZORECH“**

Je dozajista vhodné a pro mladé lidi oslovující uvádět při prevenci příklady známých osobností z veřejného života. Jde např. o sportovce, herce a zpěváky (ať již příklady negativní – tj. slavné lidi, kteří díky drogám špatně skončili nebo museli přestat ve své kariéře, nebo pozitivní – lidi, kteří díky abstinenci dosáhli vysokých cílů). Program však nesmí být vystaven pouze na takových příkladech. Jednak proto, že běžný žák se může těžko plně identifikovat se slavnou osobností, která – ať je jakkoliv atraktivní, je přece jen vzorem pro většinu vzdáleným a nedosažitelným. Dále proto, že pokud některý z pozitivních vzorů v budoucnu selže, mohou mladí lidé ztratit víru v možnost být trvale úspěšní bez drog. Býváme také často svědky, že učitelé předkládají žákům za vzor slavné osobnosti, které s drogami přestaly a vrátily se ke své původní kariéře. Zde je však nutné počítat s jednou záležitostí: mnohdy totiž není řečena – ba ani veřejnosti známa – celá pravda (třeba to, že ona hvězda není zdaleka ze závislosti vyléčena, ale pouze stabilizovaná na substituční léčbě). Nemluvě o tom, že žáci tak mohou snadno získat dojem, že z drogové závislosti není těžké se dostat a že pak dokonce člověk může být slavný, úspěšný a vlastně „opěvovaný hrdina“. Není ostatně nad staré známé pravidlo, že nejlépe je být vzorem sám. A pak, jak již bylo zmíněno v jednom z předchozích bodů, pro děti a mládež jsou nejsilnějšími vzory jejich zdravě žijící vrstevníci. Ale opět pozor - i ti mohou pochopitelně v budoucnu selhat, proto program nesmí být založen jen na nich.

## **ZÁSADA Č. 8: PREVENTIVNÍ PROGRAM ZAHRNUJE LEGÁLNÍ I ILEGÁLNÍ DROGY**

Podle našich zkušeností i na druhém stupni někteří žáci nevědí, že alkohol a tabák jsou drogy. A mnoho dalších žáků přinejmenším nevidí mezi těmito dvěma návykovými látkami a drogami ilegálními spojitost. Třebaže, jak bylo již zmíněno, alkohol a tabák by měly být předmětem primární prevence zejména na prvním stupni, na dalších stupních by preventivní program měl na problematiku těchto

legálních drog navázat a uvést je do souvislosti s drogami ostatními. Bohužel nezdá se, že alkohol a tabák bývají v preventivních programech na druhém stupni již opomíjeny či zmíněny pouze okrajově. Přitom právě ony jsou u dětí v tomto věku aktuálním problémem – mimo jiné i jako předstupeň na cestě k drogám tak zvané tvrdším, nebo proto, že bývají často s ilegálními drogami konzumovány současně. V praxi se rovněž ukázalo, že prevence zaměřená na legální návykové látky může být užitečná i pro prevenci užívání drog ilegálních, nikoliv však naopak. Prevence užívání heroinu bude stěží fungovat jako účinná prevence škodlivého užívání alkoholu, který děti vidí běžně u svých rodičů, sourozenců a kamarádů.

## **ZÁSADA Č. 9: PREVENTIVNÍ PROGRAM PRACUJE S PRAVDIVÝMI A OVĚŘENÝMI INFORMACEMI**

O drogách se šíří celá řada mýtů (viz další kapitola), které pak na poli primární prevence škodí. A to zejména proto, že žáci si informace snadno ověří. Je známo, že mladí lidé bývají velmi přísní a nekompromisní k „chybám“ či „nepřesnostem“ na straně autority (zejména je-li v daném prostředí komunikace nastavena konfrontačně). Takže pokud zjistí, že jim v rámci prevence byly sděleny mylné či zkreslené informace, celé preventivní působení pak u nich ztratí na věrohodnosti. Bohužel často zaznamenáváme u některých pedagogů tendenci využívat, ve jménu sledování aktuálního dění, příklady z novin či televize. Mnohdy se však nejedná o odborné články či pořady, ale o nepřesné poznatky a „senzace“. Výsledkem pak bývá celá řada „fám“, jež se těžko uvádějí na pravou míru. Každá informace o návykových látkách *musí pocházet z věrohodných odborných zdrojů*. Pokud nás žáci zaskočí dotazem, na nějž neznáme odpověď, je lépe říci, že nevíme. Platí-li všeobecně v pedagogické praxi, že učitel „má právo“ něco nevědět, v oblasti návykových látek to platí obzvlášť. Je to totiž oblast nesmírně široká, a hlavně vyvíjející se tempem tak rychlým, že samotní odborníci v ní působící mají problém sledovat veškeré dění. Proto věta „nevím, pokusím se zjistit...“ je v daných situacích tou nejlepší odpovědí.

## **ZÁSADA Č. 10: PRIMÁRNÍ PREVENCE NENÍ DIAGNOSTIKA ANI PSYCHOTERAPIE**

Velmi často se setkáváme s tím, že učitelé od realizátorů prevence očekávají komplexní a pokud možno přesnou diagnostiku jednotlivých žáků, a samozřejmě pak i jednoznačné řešení všech jejich problémů nebo poruch. Podobně ovšem i někteří realizátoři prevence se s nadšením a v dobré víře pouštějí do psychotechnik, které mohou v dětech „rozbouřit“ nevědomé obsahy, s nimiž si pak žáci nevědí rady. Na pohovor o tom však v preventivním programu není čas a soukromí. Je zde riziko, že mladý člověk neřekne před spolužáky, že se po té či oné aktivitě necítí psychicky dobře a že potřebuje pomoc. Zde je důležité si uvědomit to, co bylo sděleno na začátku této metodiky, tj. že cílem primární prevence je zamezit, nebo alespoň oddálit u žáků první užití návykové látky. Nikoliv tedy hlubinný psychologický rozbor, nikoliv léčba psychických poruch. Psychologická diagnostika i psychoterapie jsou oddělené obory pracující se specifickými nástroji či metodami, jež primární prevence k dispozici nemá. Samozřejmě, že každý, kdo pracuje se skupinou lidí, si sám pro sebe vytváří jakési „pracovní diagnózy“ (tomu se asi nikdo z nás

neubrání), měl by tak však činit s plným vědomím, že jde jen o hypotézy, a měl by být ochoten a schopen své domněnky během práce korigovat. A pokud jde o využití sebezkušenostních aktivit či psychoher, ty je potřeba vybírat citlivě tak, aby riziko zmíněného „rozbourání“ nevědomých obsahů bylo minimalizováno. A samozřejmě realizátor prevence musí být žákům k dispozici a nabídnout jim možnost osobního pohovoru v případě, že by jakákoliv aktivita někomu způsobila psychickou nepohodu. Zde odkazujeme na výše uvedenou kapitolu o bezpečné a efektivní práci s touto metodikou.

## **ZDROJ**

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová

## MÝTY A OMYLY O DROGÁCH A DROGOVÉ PREVENCI

Jak jsme již zmínili, o drogách a drogové prevenci koluje mnoho mýtů a mylných nebo zkreslených informací. Bohužel řada z nich je hojně podporována a šířena především médií. Je pak velmi těžké je veřejnosti (žákům) vyvracet či je korigovat. Přitom tato přesvědčení často působí „protipreventivně“ a maří tak snahu odborníků pracujících na poli primární prevence. Do této kapitoly jsme zařadili ty mýty, omyly a „polopravdy“, s nimiž se u dětí a mládeže, učitelů i rodičů opakovaně setkáváme.

### MÝTY O DROGÁCH

- ***Brát drogy je v dnešní době normální, mezi mladými „fetuje“ skoro každý.***

Jeden z nejrozšířenějších mýtů. Slyšíme jej především z úst učitelů, vychovatelů, ředitelů škol. Často je doprovázen rezignovaným mávnutím ruky a větou typu: „Tomu nezabráníte, doba je prostě taková...“ A média nás v tomto přesvědčení jen utvrzují. Statistiky přitom hovoří jasně – drogy nejsou tak rozšířeným fenoménem (a to ani mezi mládeží), jak bývá prezentováno. Je pravdou, že velké procento mladých lidí nějakou drogu (i ilegální) vyzkouší, většinou však zůstane u experimentů. I naše zkušenosti z otevřených rozhovorů s mladými lidmi pro tento fakt hovoří. Řada z nich se nám svěřuje, že nekouří, alkohol jim nechutná a ilegální drogy je nelákají, ovšem stydí se to říci před druhými. Odborná literatura uvádí jako jeden z vůdčích principů primární prevence tzv. *denormalizaci*, tj. vedení mladých lidí k přesvědčení, že nejen že brání drog není žádoucí, nýbrž není ani normou, tj. není normální! Stále platí, že většina lidí drogy nebere.

- ***Když si jednou zapálím (cigaretu, jointa), budu hned závislý.***

Toto tvrzení s oblibou dětem předávají dospělí, patrně v dobře míněné snaze je maximálně od jakéhokoli pokusu odradit. Vznik závislosti po jedné dávce návykové látky sice nelze vyloučit (každý organismus reaguje jinak), odborníci se však převážně shodují, že by šlo o vzácné případy. Bohužel, takové tvrzení může na poli primární prevence působit škodlivě: děti drogu jednou okusí a vidí, že závislé stále nejsou. A jejich kamarádi, co už ji zkusili několikrát, také ne. „Dospělí jim tedy lhali.“ Takové zklamání důvěry může být pak vztaženo na veškeré preventivní působení, mladí lidé již nevěří ničemu, co jim dospělí o drogách říkají. Naopak, myslí si, že když nejsou závislí např. ani po čtvrtém jointu, že nebudou ani po dvacátém... Jenže právě tak jsou na „nejlepší cestě“ k závislosti.

- ***Když někdo začne s marihuanou, skončí za pár let na heroinu.***

Toto tvrzení vychází z tzv. iniciační (neboli „gateway“) teorie, podle níž existují takzvané vstupní, neboli „průchozí“, drogy, které jsou jakousi bránou (gateway = anglicky cesta branou/brána, vchod) na cestě k drogám „tvrdším“. Mezi tyto drogy je již tradičně řazena marihuana. Jistě, výzkumy ukazují, že řada lidí závislých na heroinu či pervitinu skutečně předtím marihuanu užívala či s ní minimálně experimentovala. Když se však podíváme směrem opačným, nelze říci, že by většina uživatelů marihuany postoupila k heroinu či pervitinu. Podle odborníků zde velmi záleží na věku – u dětí

experimentujících s marihuanou kolem 13 – 14 let je pravděpodobnost přechodu k „tvrdším“ drogám mnohanásobně vyšší než u lidí, kteří s marihuanou začnou po 20. roce věku. Jaký tedy z toho učinit závěr? Marihuanu jako vstupní drogu samozřejmě nelze podceňovat (stejně jako její další rizika), ale i zde platí to, co u tvrzení předchozího: mladí lidé si snadno ověří, že většina jejich kamarádů léta marihuanu kouří a k tvrdým drogám nepřechází. Věrohodnost preventivního působení je pak opět podkopána. Nehledě na to, že víra v marihuanu coby jednoznačně vstupní drogu vede mnohdy k jednostranné demonizaci této drogy a odvádí pozornost od drog jiných. Vstupními drogami jsou velmi často také těžké látky, alkohol, tabák, extáze a některé léky, jejichž funkce coby průchozích drog (stejně jako i jejich jiná rizika) bývá často podceňována nebo dokonce opomíjena.

➤ ***Drogoví dealéři čekají před školou a nabízejí dětem bonbóny či žvýkačky, v nichž jsou ukryty drogy.***

Opět velmi rozšířené přesvědčení. Lidská vynalézavost je samozřejmě bez hranic a nelze vyloučit, že se takový dealer kdysi kdesi vyskytl. Z rozhovorů s učiteli, řediteli i rodiči dětí na mnoha školách vyplývá, že se však dosud nikdo s nikým takovým nesetkal. Lidé čekající na děti před školou a lákající je na různé „návnady“ jako jsou sladkosti atd., mají pravděpodobně jiné úmysly (nejčastěji se jedná o pedofily). V tomto smyslu se vyjadřují i odborníci. Podobně ani historky líčící toxikomany v parku, kteří násilím píchají kolemjdoucím dětem drogy do žíly, či je nutí je jinak požit, jsou pravděpodobně jen „báchorkami“. Už jen proto, že závislí lidé mají naopak drogy většinou nedostatek a bylo by tedy nelogické, kdyby ji ještě někomu vnucovali. Mnohonásobně pravděpodobnější je, že mladému člověku bude drogu nabízet, či přímo vnucovat kamarád, partner, sourozenec nebo někdo z jeho nejbližšího okolí. A právě na to by měly preventivní programy pamatovat nejvíce (vhodně k tomu lze využít technik odmítání uvedených v této příručce).

➤ ***Když někdo „jen“ bere drogu (třeba „kouří marihuanu“), nemůže mít problémy s policií.***

Mladí lidé si mnohdy neuvědomují, že při držení ilegální drogy se mohou snadno dostat do problémů se zákonem. Ono „množství menší než malé“, které smí jedinec pro vlastní potřebu v naší zemi u sebe mít, není totiž pevně zákonem stanoveno a závisí na individuálním posouzení orgánů činných v trestním řízení. A další věc, mladí lidé si často myslí, že když dají kamarádovi jointa nebo extázi zadarmo, nemohou se dostat do problémů. Netuší, že i to je z právního hlediska distribuce návykové látky, a dostávají se tedy do rozporu se zákonem.

➤ ***Když si dám drogu jen občas, nejsem závislý.***

Opakovaně se setkáváme u dětí (ale i dospělých) s představou, že závislý člověk musí mít drogu každý den či dokonce několikrát denně. Mladí lidé, zejména tzv. „víkendoví uživatelé“ drog jako extáze nebo pervitin, si pak myslí, že když bez drogy vydrží týden, měsíc či dokonce několik měsíců, závislost se jich netýká a mohou kdykoliv přestat. Přesto nejen, že nepřestanou, ale naopak své užívání zintenzivňují a přestat nejsou schopni. Mnohdy se i po dlouhých obdobích abstinence k droze vrátí. V Mezinárodní

klasifikaci nemocí je popsána závislost i při epizodickém, resp. nárazovém užívání návykové látky, které je střídáno i poměrně dlouhými obdobími abstinence. Přesto jde o závislost, a tedy závažný problém.

➤ ***Závislost je jen otázkou vůle, problém je tedy jen v člověku.***

Zrádné přesvědčení, že kdo má silnou vůli, nikdy se závislým nestane (nebo svou již vzniklou závislost pouhou vůlí překoná) se bohužel podepisuje na vzniku závislosti u mnoha lidí (nebo u řady závislých oddaluje rozhodnutí k zahájení léčby). Problém není jen v člověku, jenž drogu užije, ale i v droze samotné. A její konzument nad ní od jistého okamžiku již nemá kontrolu, i kdyby jeho vůle byla sebesilnější. Mimochodem, že závislost může u jedince vzniknout bez ohledu na jeho vůli, dokazují mnohá vědecky známá fakta – například to, že drogovou závislost lze vypěstovat i u zvířat a nenarozených dětí, nebo se lidé mohou nechtěně stát závislými na lécích, které jim předepsal lékař v rámci léčby nějaké nemoci.

## **MÝTY O PRIMÁRNÍ PREVENCI**

➤ ***Nespecifická prevence je plně dostačující.***

U řady dospělých se setkáváme s přesvědčením, že o drogách není vůbec třeba s dětmi mluvit, stačí je jen vést k tomu, aby pěstovaly zájmy, koníčky a uměly smysluplně naplnit volný čas. Myšlenka na drogu je pak podle tohoto názoru ani nenapadne. Je sice pravdou, že zájmové činnosti (pochoptitelně ty sociálně akceptovatelné) patří z hlediska primární prevence mezi silné protektivní (ochranné) faktory, nicméně nelze v žádném případě spoléhat na to, že mladého člověka před užitím drog ochrání. To potvrzují i četné výzkumy. Podobně ani aktivity zaměřené na zvýšení a podporu sebeúcty či sociálních dovedností. Obecně jsou sice důležitou součástí prevence, ale samy o sobě nestačí.

➤ ***Specifická prevence je škodlivá, informace o drogách zvyšují touhu mladých lidí po experimentu.***

Tento mýtus jde ruku v ruce s předchozím. Setkali jsme se s učiteli, podle kterých se slovo „droga“ ani před dětmi „nemá“ vyslovit. Podle nich to jen zvýší dětskou zvědavost a touhu po „zakázaném ovoci“. A dále, že děti je třeba vést tak, aby je něco takového vůbec nenapadlo (viz předešlý mýtus). Tak by to možná mohlo fungovat, kdyby škola byla uzavřeným „skleníkem“, chráněným před okolními vlivy. Tím ale není. Děti a mladí lidé se pohybují ve světě, v němž se dříve nebo později s problematikou drog setkají, ať již teoreticky, či v podobně přímého kontaktu s drogou nebo uživateli drog. A informace získané v těchto souvislostech jsou, jak bylo výše zmíněno, mnohdy mylné, nepřesné a mohou vést až k tragickým důsledkům. Proto je nejen užitečné, ale především *nezbytné* s žáky o drogách mluvit a poskytnout pravdivé informace. Samozřejmě, jak bylo též uvedeno v kapitole o zásadách primární prevence, je nutné dbát na to, aby u žáků nedošlo k přesycení tématem. Příliš časté programy zaměřené na tuto problematiku by navíc opravdu mohly chuť mladých lidí k drogovým experimentům zvyšovat. Specifickou prevenci je tedy třeba vhodně dávkovat. Škodlivá by specifická prevence nicméně mohla být, pokud by se zaměřila na drogy, které nejsou v populaci hojně rozšířeny, které jsou pro děti

„neznámé“. Doporučujeme proto specifickou prevenci zaměřovat převážně na známé drogy, zejména alkohol a tabák.

➤ ***Nespecifická prevence je zbytečná.***

Mýtus opačný k předchozím dvěma, přesto ne nečastý. O souvislosti závislosti nebo problémů působených návykovými látkami s problémy jinými (jako například nízká sebeúcta, nedostatečná schopnost zvládat nepříjemné emoce atd.) je v této příručce napsáno mnoho, proto není nutné zde uvádět více. Je nicméně pravdou, že při realizaci preventivních programů jsme u řady učitelů naráželi na nepochopení, pokud jde o zařazování sebezkušnostních aktivit zaměřených ne přímo specificky na návykové látky. Tito učitelé očekávali spíše přednášku o drogách, místo toho se jim zdálo, že si s dětmi jen „hrajeme“, což považovali za ztrátu času. Patrně zde se opět projevuje dědictví bývalého režimu, v němž drogová prevence byla prováděna téměř výhradně formou přednášek nebo promítání filmů zaměřených úzce na dané téma, nanejvýše formou diskusí.

➤ ***Dnešní mládež toho o drogách ví víc než dospělí.***

Opět „okřídlená fráze“ mnoha dospělých, možná částečně pravdivá. Zde je ovšem zapotřebí mít na paměti to, co bylo již zmíněno v předchozí kapitole. Mladí lidé mají často tendenci se předvádět, zveličovat své znalosti o drogách, chlubit se zkušenostmi, které jsou úplně nebo částečně vymyšlené. Budí pak zdání, že toho o návykových látkách vědí opravdu mnoho. Nicméně, jak naše zkušenosti ukazují, i na spoustu poměrně jednoduchých otázek neznají odpověď. Jejich znalosti jsou jen kusé, jednostranné a povrchní. Navíc bývají, jak bylo též uvedeno, často zkreslené a ovlivněné mnoha mýty.

➤ ***Záporný postoj k drogám u mladého člověka znamená, že drogy neužívá.***

„Moje děti drogy určitě neberou, jsou k nim hodně kritické.“ „Moje dítě nekouří, nesnáší kuřáky.“ Tyto a podobné věty je možné slyšet od rodičů, ale i učitelů. Bohužel, nejrůzněji jsme byli svědky, že učitel byl takto přesvědčen o „čistotě“ své třídy na základě toho, že v ní převažoval negativní postoj k návykovým látkám. Později se ale ukázalo, že opak byl pravdou. Zde je důležité si uvědomit, že mnohdy právě veliká kritičnost (někdy až nápadně zvýšená) může být průvodním jevem užívání návykové látky. Dotyčný tím tuto činnost více či méně vědomě maskuje. A pak zde může hrát roli ještě jeden fakt, který je možno považovat za další mýtus, a to:

➤ ***Mého dítěte se drogy netýkají.***

Rodiče vykazují často vůči svým dětem určitou „slepotu“, tj. víru, že jejich děti se drogy týkat nemohou. Mají pak nevědomě tendenci u nich přehlížet nebo podceňovat možné varovné signály, jež by mohly být ukazateli užívání návykové látky. Totéž platí mnohdy i o učitelích ve vztahu k jejich třídě nebo oblíbeným žákům. Připustit, že i jejich děti nebo žáci by mohli mít s drogami problém, je pro ně tak ohrožující, že tuto možnost předem vylučují.

## **ZDROJ**

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová

## **MOŽNÉ CÍLE A TÉMATA PRIMÁRNĚ PREVENTIVNÍCH PROGRAMŮ ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ**

---

Specifickou i nespecifickou primární prevencí závislostního chování můžeme zaměřit na tyto základní cíle (viz níže). Samozřejmě, že různé programy budou mít i různé cíle. Dle naší aktuální situace a záměrů vybíráme proto vždy patřičné cíle a cílové oblasti. Jak je vidět, cílů je opravdu velké množství a takřka žádný program není zaměřen na všechny cíle v jejich komplexnosti, leda by byl několikaletý a mnohasethodinový. Cíle zde uvádíme pro ilustraci, aby si čtenáři této metodiky mohli vybrat do svých programů ty vhodné a nechali se jimi inspirovat.

### **ŽÁCI:**

- se seznámí s tím, co je a není závislost, jaké má podoby a znaky,
- se seznámí s tím, na čem všem můžeme být „závislí“,
- se seznámí s možnými účinky a základními riziky návykových látek,
- se seznámí se základními pravidly první pomoci při akutní intoxikaci návykovou látkou,
- se seznámí s možnostmi, kde hledat pomoc v případě, že budou mít závažný problém (související s návykovou látkou),
- se seznámí s tím, jak se chovat při kontaktu s intoxikovanou osobou (a procvičí si to v praxi),
- se seznámí s tím, jak postupovat při nálezu injekčního náčiní eventuálně v případě poranění se injekční stříkačkou (a natrénují to v praxi),
- společně definují, v čem závislost může „pomáhat“ a v čem „škodit“, jaké má závislostní chování vliv (důsledky) na naše zdraví, na naši osobnost, na naše okolí a na dosahování našich životních cílů, na životní prostředí, atd.,
- se naučí plánovat životní cíle,
- se seznámí s tím, jak funguje lidská motivace,
- se naučí efektivně řešit problémy a rozhodovat se,
- se naučí pracovat s emocemi,
- upevní reálné (zdravé) přijetí sebe sama, takového jaký jsem,
- zlepši své sociální vztahy,
- se seznámí s tím, jak na nás působí reklama na tabák a alkohol,
- se naučí pracovat s efektivními metodami prevence a zvládání závislostí,
- rozvinou vybrané sociální dovednosti a procvičí je v praxi (zejména vybrané komunikační dovednosti a asertivní techniky (např. odmítání), které fungují jako optimální postup pro prevenci závislostí).

Na základě těchto výše uvedených cílů obecně platí, že se primární prevence závislosti může zaměřit především na následující **témata**:

- Úvod a zahájení kurzu, naladění účastníků, nastartování atmosféry a celého kurzu.
- Rozehřátí účastníků, naladění na společné cíle, stmelení třídy.
- Plánování a dosahování životních cílů.
- Motivace a sebemotivace.
- Řešení problémů a rozhodování.
- Práce s emocemi.
- Práce na reálném (zdravém) sebeobrazu (sebevědomí).
- Odmítání a vybrané asertivní dovednosti.
- Mediální gramotnost (reklamy na tabák a alkohol).
- Prevence užívání tabákových výrobků, včetně specifických dovedností (např. jak poskytnout pomoc člověku, kterému je po vykouřených cigaretách špatně, apod.).
- Prevence užívání alkoholu, včetně specifických dovedností (např. jak se chovat k opilému člověku, jak postupovat při otravě alkoholem, apod.).
- Prevence užívání dalších návykových látek („měkkých“ a „tvrdých“ drog), včetně specifických dovedností (poskytování první pomoci v případě intoxikace, zacházení s intoxikovanou osobou, postup při nálezu injekční stříkačky, kde hledat pomoc, apod.).
- Prevence závislostního chování v širším slova smyslu (hazardní hry, televize, přejídání, nakupování, hraní her na PC, ...).
- Vytváření uspokojivých mezilidských vztahů.
- Shrnutí, rámování, končení programu.
- Evaluační, zhodnocení kurzu.

Zcela jistě bychom mezi tato témata mohli zařadit ještě další náměty. Nešlo nám však o konečný výčet. Chceme jen poukázat na to, že primární prevence závislostního chování se týká obrovského spektra oblastí osobnostního a sociálního rozvoje. Při primární prevenci závislostního chování ve školních třídách navíc akcentujeme více „sebeřízení“, „seberozvoj“ a specifické osobnostní dovednosti (jak je vidět z výše uvedeného seznamu) než sociální dovednosti. Jsou preventivní témata, kde se více věnujeme sociálním dovednostem a „vztahovým věcem“ – např. primární prevence šikany, která je hlavně vztahovým problémem. Primární prevence závislostního chování je o něco více obrácena k osobnosti, než k sociálním tématům (i když vztahy rovněž souvisí s „propadem“ do závislosti a primární prevence závislostního chování se věnuje také mezilidským vztahům a sociálním dovednostem, nicméně těžiště vidíme v oblasti rozvoje osobnosti).

Níže uvádíme bližší rozpracování jednotlivých témat (tj. jakými aktivitami lze „uvést v život“ jednotlivá témata a dosáhnout výše stanovených cílů). Rozsah témat je tak široký, že nemůžeme každou oblast rozpracovat detailně. Podrobnější informace o výše uvedených tématech lze tak nalézt i v dalších materiálech o. s. Projekt Odyssea.

## ÚVOD A NASTARTOVÁNÍ KURZU

---

### ZAHÁJENÍ

---

Oznámíme žákům název kurzu: „Jak předcházet závislostem“ či „závislostnímu chování“. My tento název vždy napíšeme na flipchartový (balící) papír a vyvěsíme ve třídě ještě před kurzem, spolu s přáním příjemného dne. Někdy se také žáků ptáme, zda vědí, proč jsme se sešli a co jim kdo řekl o tom, co spolu teď budeme „páchat“, a jaký v tom vidí smysl.

Připomeneme také časový harmonogram kurzu (pokud to jde, domluvíme se na něm společně se žáky), kdy bude oběd, jak dlouhé budeme dělat přestávky a jak často. Pokud program probíhá v budově školy za běžného dne, vyžadují často žáci přestávky tak, jak jsou zvyklí tj. každých 45 minut (jakmile zazvoní). To je někdy bohužel na škodu programu. Proto rádi provádíme naše programy mimo budovu školy, abychom si časy přestávek a jednotlivých programových bloků mohli přizpůsobovat podle naší práce a jednotlivých témat.

### ZDROJ

O. s. Projekt Odyssea



## **PROGRAM KURZU**

---

Představíme žákům rámcový program kurzu (v bodech – tj. názvy jednotlivých bloků). Program necháme během kurzu viset ve třídě a odškrtnáváme jednotlivé body hned, jak jimi projdeme (aby účastníci věděli, kde se zrovna nacházíme). Pomůže jim to v lepší orientaci v programu. Kdo je více orientovaný, více si z programu odnese a bude ho pro sebe vnímat jako užitečnější.

### **ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea

## METODY PRÁCE A PRAVIDLA

---

### ČAS

10 – 15 min

### POMŮCKY

Flipchartový papír, na který píšeme metody, kterými budeme na kurzu pracovat, a pravidla, kterými se budeme řídit.

### POSTUP

- Připomeneme žákům cíle programu.
- Poukážeme na to, že máme-li dojít k našim cílům, musíme jim přizpůsobit i cestu, po které půjdeme (tak jako ve skutečném světě, když někam cestujeme).
- Interaktivně žákům vysvětlíme, jaké metody práce budeme používat a jak souvisí tyto metody s dosažením cílů programu.
  - Požádáme žáky o interaktivitu, humor a pozitivní přístup.
  - Vyzveme je ke sdílení zkušeností v diskuzích.
  - Uvedeme, že budeme často pracovat ve skupinách, a zdůvodníme, co nás k tomu vede (vzájemné ovlivňování, úspora času, vedení ke spolupráci, větší efektivita týmové práce, apod.).
  - Vysvětlíme, že budeme často dělat cvičení, jejichž cílem bude vyřešit problém nebo najít nový nápad.
  - My lektori nejsme „majiteli jediné pravdy“ – pouze prezentujeme vlastní názory a zkušenosti. O všem lze diskutovat a nikoho nenutíme, aby s námi souhlasil.
- Oznámíme žákům pravidla (názvy pravidel), která je při tomto kurzu třeba dodržovat a opět vysvětlíme, jak se váží k cílům akce. Necháme žáky odhadnout, co jednotlivá pravidla znamenají a v čem pro ně mohou být užitečná.
- Dáme žákům příležitost položit upřesňující dotazy k pravidlům. Pravidla necháme viset ve třídě a průběžně na ně odkazujeme při jejich porušování.
- Pravidla můžeme doplnit o další, která navrhnou sami žáci, a to buď hned na počátku programu, nebo kdykoli v průběhu.
- Další pravidlo doporučujeme zavést při každém prvním výskytu nějakého „deviantního“ chování, tj. chování, které brání dosažení cíle, blokuje skupinu.
- Rozhodneme-li se věnovat práci s pravidly více času, můžeme položit u vybraného pravidla následující otázky:
  - „V čem bude pro tebe osobně užitečné, když budou všichni dodržovat toto pravidlo?“
  - „Jaké důsledky by pro tebe (pro třídu) mělo, kdyby se toto pravidlo nedodržovalo?“

Návrhy pravidel – doporučujeme stanovit minimálně tato pravidla:

### **1. VYPNUTÉ MOBILNÍ TELEFONY**

- Poprosíme žáky, aby měli v průběhu programu mobilní telefony v tichém režimu nebo vypnuté a věnovali se jim pouze přes přestávky.

### **2. MLUVÍ JEN JEDEN V JEDNU CHVÍLI**

- Hlásíme se o slovo a neskáčíme si do řeči.

### **3. PRAVIDLO STOP**

- Každý má právo oznámit, že se nebude účastnit konkrétní aktivity, pokud je mu nepříjemná. Během aktivity zůstává ve třídě jako pozorovatel a neruší ostatní (zejména účastníky aktivity).
- Pravidlo STOP pomáhá vytvořit u žáků pocit bezpečí, bez pocitu bezpečí se nelze efektivně učit.

### **4. CHRÁNÍME SOUKROMÍ DRUHÝCH A NAVZÁJEM SE TOLERUJEME**

- Nevynášíme soukromé / důvěrné informace mimo třídu.
- Neposmíváme se druhým za jejich názory.
- Nechováme se agresivně (tj. nenadáváme si, neshazujeme se, neironizujeme se, neútočíme na sebe, o fyzickém násilí ani nemluvě)
- Respektujeme, že druhý může mít jiný názor než já.

### **DALŠÍ PRAVIDLA**

Mezi další pravidla (která již nepíšeme na flipchart, aby jich nebylo mnoho) patří způsoby oslovování (zda si budeme tykat nebo vykat), zda bude během kurzu možné jíst a pít, atd. Další pravidla přidají často i sami žáci. (Určitě je důležité, aby měli žáci sami možnost přidat i svá pravidla. Vždy se jich nicméně můžeme zeptat, zda jimi navrhované pravidlo už není nějak obsaženo v již zapsaných – cílem je pak nerozmnožovat pravidla nad určitou únosnou mez). Za efektivní považujeme, aby pravidel nebylo příliš mnoho, tj. maximálně tak 6 – 9.

### **ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea

## KRÁTKÉ PŘEDSTAVENÍ

---

### ČAS

10 min

### CÍLE

Účastníci se vzájemně představí, obrátí pozornost na sebe navzájem a na své volnočasové aktivity.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Každý z účastníků má za úkol se představit tak, že řekne své křestní jméno a jaké má koníčky, co dělá ve volném čase.

Jako první se představí lektoři.

Možná reflexe:

- Z jakého důvodu na kurzu prevence závislostí hovoříme o volném čase a o tom, co nás baví?
- V čem nám mohou naše koníčky pomoci předcházet závislostem?
- Říká se, že častou příčinou „pádu“ do závislosti je nuda. Z jakého důvodu nás může nuda dovést k závislosti? Jak (čím) se můžeme nudě bránit, jak jí můžeme čelit?

### ZDROJ

O. s. Projekt Odyssea

## **NASTARTOVÁNÍ DALŠÍHO (DRUHÉHO) DNE, ZAHÁJENÍ DALŠÍHO BLOKU**

---

Pokud je náš program rozdělen do více časových bloků, velmi se nám osvědčilo začínat další setkání po určitém čase opakováním, připomenutím toho, co jsme dělali minule.

### **ČAS**

15 min

### **CÍLE**

Účastníci zopakují, co jsme na kurzu dělali předcházející den (minule) a co z toho považují za důležité, co si pamatují, co je oslovilo.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Lektor pouze účastníky vyzve k opakování, např. slovy: „Opakování je matka moudrosti. Pojdme si proto společně připomenout, co jsme dělali včera (minule, před týdnem, apod.), čím jsme se zabývali a co jsme si z toho odnesli. Pro nás, lektory, to bude navíc svědectvím o tom, co Vás oslovilo, co považujete za důležité a co se nám podařilo Vám předat. Takže, co jsme včera (minule) dělali, co si z toho pamatujete? Co podle Vás stojí za připomenutí?“

Někdy po této otázce nastane relativně dlouhé ticho, které je třeba „ustát“. Můžeme žákům napovědět, ale v zásadě platí, že by opakování měli provést oni, nikoli lektori. Nakonec tohoto opakovacího bloku (někdy i v jeho průběhu) můžeme doplnit důležité informace, které žáci neuvedli, ale dle našeho soudu stojí za připomenutí.

### **ZDROJ**

Mgr. Adéla Boučková a o. s. Projekt Odyssea

## AKTIVITY NA ROZEHRÁTÍ

---

### ICEBREAK – PROSTOROVÁ ŠKÁLA

---

#### ČAS

15 min

#### CÍLE

Účastníci vyjadřují svůj postoj k zadaným věcem.

#### POMŮCKY

Žádné

#### POSTUP

Účastníci mají za úkol vyjádřit svůj vztah k věcem, lidem nebo tématům tak, že se postaví na určité místo prostorové škály.

Jako ohraničení škály můžeme použít stěny místnosti. U jedné stěny je 100%, u protější stěny 0%. Mezi těmito dvěma stěnami je možnost se kdekoli v prostoru postavit na takové místo na škále, jehož hodnota popisuje můj vztah k dané věci.

Začínáme s věcmi „obyčejnými“ (např. naše škola), postupně zacílíme k tématu (např. cigarety) a končíme něčím pozitivním (např. svíčková nebo prázdniny).

Říkáme jednotlivá témata, účastníci se postaví na některé místo, a pak vyzveme ke komentářům – Z jakého důvodu stojíte právě tady?

Požádáme účastníky, aby se vymezili např. k následujícím věcem:

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| ➤ Aneta Langerová | ➤ Pivo                 |
| ➤ Naše škola      | ➤ Koupání se v rybníce |
| ➤ Letošní zima    | ➤ (v přírodě)          |
| ➤ Popelář         | ➤ Svíčková s knedlíkem |
| ➤ Peníze          | ➤ Kočka (domácí zvíře) |
| ➤ Cigarety        | ➤ Marihuana            |
| ➤ Výlet do hor    | ➤ Televize             |
| ➤ Harry Potter    | ➤ Prázdniny            |

Reflexi provádíme v průběhu – během komentářů.

#### ZDROJ

O. s. Projekt Odyssea

## MÍSTA SI VYMĚNÍ

---

### ČAS

10 min

### CÍLE

Účastníci zaměří pozornost na sebe navzájem a na téma prevence.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Žáci sedí v kruhu. V kruhu je o jednu židli méně. Přebývající hráč (nejprve je to lektor) stojí uprostřed kruhu. Hráč uprostřed kruhu řekne: „Místa si vymění všichni, kdo...“ a něco doplní. Např. „Místa si vymění všichni, kdo rádi hrají hry na počítači“. Všichni, o kterých tato věta platí, se musí zvednout a přesednout si na jinou židli. Cílem člověka uprostřed je dostat do pohybu alespoň několik sedících lidí tak, aby si i on mohl sednout na uprázdněné místo. Kdo pak zůstane stát uprostřed a nemá si kam sednout, je novým „přebývajícím hráčem“, který začne říkat: „Místa si vymění všichni, kdo ...“ Stojící („přebývající“) hráč uprostřed tak nutně hledá věci (informace) o sobě, které by mohl mít společné s ostatními. Při přesouvání platí, že si nikdo nesmí sednout na židli, která je bezprostředně vedle jeho židle.

Můžeme žáky upozornit, že jsem-li uprostřed, mohu svou roli pojmout minimálně dvěma způsoby: mohu říkat věci, které jsou jen jaksi „jevové“ a napadají mne automaticky, že je mám společného s pár lidmi (např. „místa si vymění všichni, kdo mají černé ponožky“). Mohu však také říkat věci, které mne napadnou až při hlubším zamyšlení a vypovídají o těch, co vstanou, poněkud více (např. „místa si vymění všichni, kdo věří (i v dnešní době), že platí heslo „s poctivostí nejdál dojdeš“). A lektor může žáky vyzvat, že se přimlouvá, aby říkali spíše ty druhé výroky, než ty „jednoduché“, co nás snadno napadnou.

Jakmile se lektor dostane někdy v průběhu hry do středu kruhu, může navíc aktivitu „zaostřit“ na téma kurzu, např. „Místa si vymění všichni, kdo někdy hráli na počítači déle, než si plánovali/nemohli se odtrhnout od televizní obrazovky/pijí občas alkohol apod.“

Na konci lze celou aktivitu reflektovat, např. takto: „Které otázky Vás překvapily? Co Vám bylo spíše příjemné a co nepříjemné? Co si myslíte o otázce ...? Jaký je Váš názor na ...? Co jsme si na této aktivitě uvědomili? Co si z ní odnášíme?“ apod.

### ZDROJ

Autor neznámý. Upraveno o. s. Projekt Odyssea.

## ÚVODNÍ POVÍDÁNÍ A DISKUSE NA TÉMA DROGY

---

### ČAS

30 min

### CÍLE

Účastníci sdílejí své zkušenosti a informace o drogách.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Volně navážeme na aktivitu „Místa si vymění“ tak, že řekneme: „Místa si vymění ti, kteří viděli nějaký dokument o drogách nebo o drogách něco četli.“ (Tentokrát již nezůstane nikdo uprostřed, děláme to v plném počtu židlí.) Lektor se ptá těch, co si přisedli, o čem daný dokument (text) byl, kde se s ním setkali, co na ně nejvíc zapůsobilo atd.; dále naváže otázkou, zda někoho, kdo bere drogy, znají atp.

Dále se žáci rozdělí do 4 – 5 skupin (podle počtu žáků ve třídě). Každá skupina má za úkol napsat co nejvíce negativních důsledků braní drog. Pak postupně každá skupina přečte, co sepsali, a lektor píše jejich nápady na tabuli/flipchart. Skupiny čtou své nápady vždy po jednom (aby se zvýšila dynamika), čtou se jen nápady, které ještě nezazněly (pokud více skupin vymyslelo stejný nápad, udělá u něj lektor tolik čárek, kolikrát se opakuje).

Poté postupně čteme jednotlivé body na tabuli/flipchartu, komentujeme a přidáváme relevantní informace, o všem se diskutuje, negativní důsledky drog na tabuli slouží jen jako „odrazové“ body pro diskusi, sdělování informací a zkušeností.

### ZDROJ

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová.

## TEMATICKÉ MOLEKULY

---

### ČAS

5 - 7 min

### CÍLE

Účastníci se aktivizují pro další práci, více se stmelí.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Žáci se pohybují po třídě, hraje hudba, když ji lektor zastaví a řekne např. „skupinky podle znamení narození“, seskupí se žáci podle uvedeného znaku.

Můžeme žádat, aby žáci vytvářeli skupiny podle různých kritérií (podle čísla bot, výšky, měsíce narození, roku narození, názoru na trest smrti, názoru na legalizaci měkkých drog, na to, který politický systém považují za nejlepší, apod.)

Po rozdělení a dokončení „hemžení“ se můžeme v reflexi ptát jednotlivých skupin, jaká je jejich hlavní spojující myšlenka, jaké výhody (a eventuální nevýhody) vidí na své pozici, co jim jejich názor „dává“ a co jim „bere“, apod.

### ZDROJ

Autor neznámý. Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová.

## PLÁNOVÁNÍ A DOSAHOVÁNÍ ŽIVOTNÍCH CÍLŮ

---

Každá naše činnost má svůj důvod, děláme ji pro něco (i když, jak říkají filosofové, i cesta může být někdy cíl, nicméně i v tomto případě má naše cesta nějaký smysl – tím je zkrátka za těchto okolností již to, že jdu). V tomto tématu chceme žákům ukázat, že nám pomůže zamýšlet se nad tím, čeho v životě chceme dosáhnout, nad tím, jak (a zda) tyto naše cíle plánujeme. Chceme přemýšlet nad tím, zda si uvědomujeme, proč některé věci děláme, a zda přemýšlíme nad důsledky našich činů. (Z toho je vidět, že se toto téma úzce váže k motivaci, rozhodování a v neposlední řadě i k práci s emocemi.)

Aby se žáci zamysleli nad tím, jaké cíle mají, čeho v životě chtějí dosáhnout a co je k tomu vede, musí o svých cílech začít přemýšlet. Aktivita, kterými toho dosahujeme, proto často vedou žáky k tomu, aby zformulovali svá přání, chtění či cíle (v závislosti na věku). Někdy můžeme také rozebírat příběhy reálných či nereálných lidí a postav a na nich si ukazovat, jak lze pracovat s našimi cíli.

Ještě několik doporučení: Práci s cíli je vhodné citlivě reflektovat. Rozhodně nerozdělujeme cíle na „dobré“ a „špatné“! Vedme žáky k tomu, aby říkali, jaký mají ze svých (cizích) cílů pocit, jak se jim líbí či nelíbí. (Připomínáme zde jen, že pocity nejsou „dobré“ či „špatné“, ale příjemné, /spíše/ neutrální a nepříjemné.) Vedme také naše žáky k tomu, aby uměli popsat, jak si myslí, že jsou jimi stanovené cíle dosažitelné a reálné, v jakém časovém horizontu a „co je to bude stát“, co pro tento cíl budou muset udělat. Ptejme se, jaké důsledky bude mít cíl pro ně samotné a jaké pro jejich okolí.

Následuje několik aktivit, které můžeme použít pro práci s osobními životními cíli.

### ZDROJ

O. s. Projekt Odyssea

## ČARODĚJKA

---

### ČAS

50 min

### CÍLE

Účastníci pojmenují některé své životní cíle a prožijí emočně náročnou situaci rozhodování se mezi těmito cíli.

### POZNÁMKA K REALIZACI:

Aktivita patří k náročnějším. Proto ji doporučujeme pouze zkušeným lektorům, kteří budou vědět, jak ji případně emočně ošetřit v reflexi.

### POMŮCKY

Papíry a tužky pro napsání cílů pro každého účastníka, náramek či jiný „fant“ pro každého účastníka, zvoneček, kostým pro lektora v roli „Čarodějky“, kostým pro lektora v roli „Osudu“.

### POSTUP

Každý účastník dostane papír, který rozdělí na tři části. Do každé části každý sám pro sebe napíše 3 svoje životní cíle, 3 věci, kterých by chtěl v životě dosáhnout. Svůj papír nemusí nikomu ukazovat (V úvodu je informován, že nebude muset odtajnit to, co nebude chtít, a toto pravidlo je nutné důsledně dodržet.)

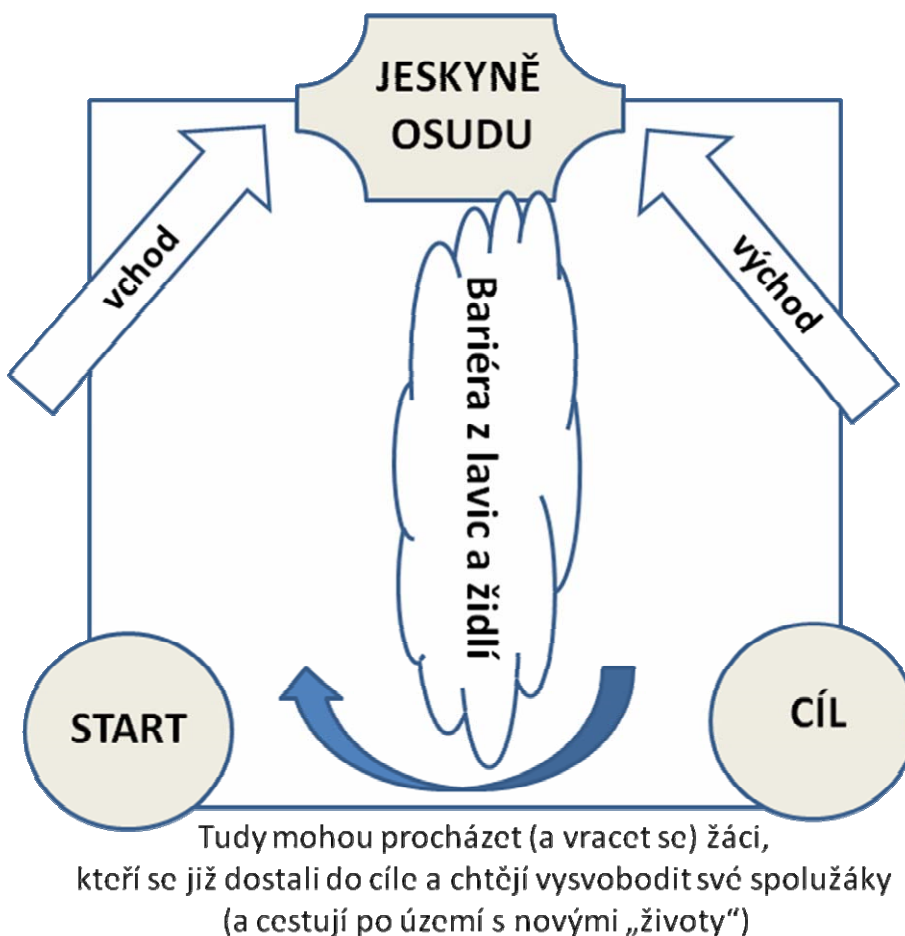
Na startu dostane každý hráč od Osudu život (náramek nebo nějaký jiný „fant“).

Úkolem každého je pronést papír se svými životními cíly územím Čarodějky. Čarodějka jej však nesmí na svém území „vidět“ – tzn., nesmí vidět žádný pohyb ani slyšet žádný zvuk. Pokud Čarodějka někoho ve svém území najde, jak se hýbá nebo vydává zvuky, zmrazí ho tím, že mu vezme náramek života („život“) a odnese ho na start. Takto „zmrazený“ člověk se nesmí pohnout, dokud ho někdo jiný nevysvobodí.

Herní prostor má tři klíčová místa: start, jeskyni a cíl. Ve školní třídě umístíme např. start do pravého rohu třídy např. na tu stranu, kde je tabule, a cíl pak do levého rohu třídy, na tu samou stranu (tj. tu, kde je tabule). Jeskyni umístíme na protější stranu (tj. naproti spojnici start – cíl), tedy v našem případě na druhou stranu třídy, než je tabule. Jeskyni můžeme vytvořit z lavic a židlí, má úzký vchod a východ. V celém území pak lze vytvořit různá členitá místa z židlí a lavic, která budou podporovat atmosféru hry. Každý hráč začíná na startu a musí na cestě do cíle projít jeskyní (úzkým vchodem a východem), kde ho čeká setkání s Osudem. Tuto cestu je možné nějak vyznačit pomocí lavic a židlí tak, aby se nemohlo stát, že se někdo dostane ze startu do cíle, aniž by prošel jeskyní. Hráči dopředu nevědí, co je v jeskyni čeká (co po nich Osud bude chtít). Na tato tři místa (start, jeskyni a cíl) Čarodějka nemá přístup, tzn., že na těchto třech místech se hráči mohou

pohybovat a mluvit. Do jeskyně, kde sídlí osud, však vždy mohou vstoupit maximálně dva lidé. Níže uvádíme náskres možných rozmístění stanovišť:

### Možné uspořádání školní třídy pro hru „Čarodějka“



Každý, kdo dojde do cíle, zazvoní na zvoneček. Potom se může vrátit zpět na území Čarodějky a vysvobodit své spoluhráče, kteří byli Čarodějkou zmrazeni. Vysvobodit je může tak, že dojde na start, vezme jeden náramek („život“), dojde ke „zmrazenému“ spoluhráči a navlékne mu náramek života (předá mu život, vrátí mu život). Ze startu může jeden hráč vzít pouze jeden život. Protože se životem se cestuje v území, Čarodějka může samozřejmě toho, kdo někomu nese nový život také „zmrazit“, pokud ho uslyší vydávat nějaké zvuky nebo uvidí nějaký pohyb. Proto je nesení nových životů spolužákům spojeno rovněž s určitou mírou rizika a vyžaduje jistou míru altruismu. Pokud se někdo rozhodne vysvobodit víc spoluhráčů, musí se pro další život znovu vrátit na start (a tak stále dokola).

Hra končí, až všichni donesou své papíry do cíle.

Osud v jeskyni: Hráči dopředu nevědí, co je v jeskyni čeká. O jeskyni mají pouze tři informace: Čarodějka na ně v jeskyni nemůže, mohou tam být vždy maximálně dva lidé, v jeskyni se setkají s Osudem. Když hráči dorazí do jeskyně, Osud jim řekne, že nemohou jít dál, dokud mu nedají jeden ze svých tří životních cílů. Mohou se rozhodnout, kterého se vzdají, a ukázat ho Osudu, pokud chtějí. Osud tento cíl zničí (roztrhává) s tím, že jej už nikdy nedosáhnou (možno „zjemnit“ do varianty, že dosažení tohoto cíle bude velmi obtížné).

### Reflexe:

V reflexi můžeme mluvit např. o tom,

- jaké jsme prožívali během hry emoce (doporučujeme o emocích mluvit relativně dlouho, hra je velmi prožitková),
- jak se nám dařilo vybrat 3 životní cíle, co nám ve výběru pomáhalo, co nás v něm blokovalo,
- jak se nám rozhodovalo, který z cílů obětovat; co nám pomohlo v rozhodnutí,
- co vše nám v životě může zabránit v realizaci našich životních cílů – co vše nám naše cíle „bere“ (jednou z věcí jsou právě návykové látky),
- do jaké míry jsme pod mocí osudu a do jaké míry určujeme svůj život sami,
- co můžeme udělat proti tomu, když nám osud řekne „tvé cíle ti беру, člověče“ (např., když onemocníme těžkou nemocí, stane se nám úraz, někdo nám zemře, apod.),
- na závěr můžeme připomenout životní příběhy lidí, kteří se uměli poprat s osudem, žáci o nich např. mohou najít informace na internetu. Jako inspiraci lze využít také lekci OSV č. 2.3 s názvem „Učíme se být v pohodě každý sám se sebou“, kde je uveden např. příběh Terryho Foxe.

### **ZDROJ**

Hrkal, Jan, Hanuš, Radek, ed. *Zlatý fond her II*. Praha: Portál, 1998 Úprava o. s. Projekt Odyssea.

## DOSAHOVÁNÍ ŽIVOTNÍCH CÍLŮ

---

### ČAS

4 min

### CÍLE

Pomoci žákům nacházet a uskutečňovat hodnotné cíle neslučitelné se zneužíváním psychoaktivních látek a hazardní hrou.

### POMŮCKY

Papíry a tužky pro napsání cílů pro každého účastníka

### POSTUP

Nejprve uvedeme společnou práci, např. takto:

„Řekněme, že jste se rozhodli navštívit nějaké památné místo. Toto památné místo je na kopci a cesta k němu je klikatá. Míjíte při tom spoustu dalších stavení, možná se potřebujete i zastavit a odpočinout si, koupit si něco k jídlu nebo se napít vody. Při tom máte svůj cíl stále před očima a to i tehdy, když se mu nepřibližujete nebo se od něj dokonce dočasně vzdalujete. Nakonec na ono místo dorazíte.

Důležité je zvolit si ty „správné“ a „přiměřené“ cíle a umět jich dosahovat. Jenže které cíle jsou ty „správné“ a „přiměřené“? Přemýšlejme o tom, jaké jsou naše cíle. Komu prospěje jejich dosažení? Jak prospějí nám? Jak prospějí našemu okolí? Do jaké míry chceme, aby prospěli našemu okolí?“

Během této aktivity pracují žáci individuálně. Výsledky své práce pak mohou sdílet s ostatními (pokud chtějí). Dostanou tyto úkoly:

- Najděte (vymyslete) cíle, kterých můžete (a chcete) dosáhnout během jednoho týdne.
- Najděte (vymyslete) cíle, kterých můžete (a chcete) dosáhnout během jednoho měsíce.
- Najděte (vymyslete) cíle, kterých můžete (a chcete) dosáhnout během tří let.
- Najděte (vymyslete) cíle, kterých můžete (a chcete) dosáhnout během deseti let.
  
- Pak z každé skupiny cílů vyberte jeden nejdůležitější.

Nakonec můžeme s žáky provést reflexi o tom, jak bylo obtížné cíle vymýšlet, co jim v tom pomáhalo a co je v tom blokovalo a co si z tohoto cvičení odnášejí do života.

### ZDROJ

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ - BRAINSTORMING

---

### ČAS

10 min

### CÍLE

Pomoci žákům nacházet a uskutečňovat hodnotné cíle neslučitelné se zneužíváním psychoaktivních látek a hazardní hrou.

### POMŮCKY

Psací potřeby a papíry

### POSTUP

Rozdělíme žáky do čtyř skupin, každá skupina si zvolí nějaké jméno. Vysvětlíme žákům, že jméno bude důležité pro identifikaci skupiny v dalších skupinových úkolech. Můžeme jim navrhnout, aby jejich jméno nějak vyjadřovalo specifčnost dané skupiny. Pokud by se nám nelíbilo jméno, které si skupina zvolí, doporučujeme se skupinami o jejich názvu vyjednávat. (Můžeme se jich např. ptát, „Z jakého důvodu jste zvolili toto jméno? Co jím chcete vyjádřit? Jak jinak by se to dalo znázornit? Do jaké míry s tímto názvem souhlasí všichni. Mně se ten název nelíbí z těch a těch důvodů. Co kdybyste vymysleli jiný? Co se Vám na tom názvu líbí?“ apod.) Skupiny můžeme také očíslovat nebo jim názvy přidělit či se je mohou skupiny samy vylosovat.

Každá skupina si pak stanoví mluvčího a zapisovatele. Vysvětlíme, že mluvčí bude prezentovat to, co skupina dá dohromady (a zapisovatel zapíše), a je proto důležité, aby dokázal přečíst písemné výstupy skupiny.

Nejprve připomeneme pravidla brainstormingu:

*Anglický pojem „brainstorming“ bychom mohli volně přeložit jako „bouře mozků“. Princip tohoto postupu je jednoduchý. Mnoho dobrých nápadů upadne v zapomenutí jen proto, že je člověk zbrkle odmítne nebo se bojí je říci nahlas, aby se nezesměšnil. Při brainstormingu účastníci tyto zábrany odkládají. Základním pravidlem je nehodnotit nápady druhých, ale snažit se místo toho sám vymyslet co nejvíce. I když může brainstorming trvat půl hodiny i mnohem déle, v našem programu se žáky pracujeme s brainstormingem v poměrně krátkých úsecích, obvykle pouze dvě či tři minuty. Platí zásada: čím více nápadů, tím lépe. Píšeme proto každý nápad. Teprve v další fázi je možné z těchto nápadů vybrat ty vhodné a použitelné. Tento postup se běžně používá k řešení problémů ve vědě i v podnikání.*

Pro brainstorming pak použijeme např. tuto otázku:

Z jakého důvodu je pro dosahování našich cílů důležitý zdravý způsob života, nekouřit, nepít nefetovat a hazardně nehrát?

Žáci pracují ve skupinách zmiňované 2 – 3 minuty. Po skončení pak jednotlivé skupiny odtajňují své výstupy:

- Mohou se v prezentaci střídat, kdy každá ze skupin sdělí jeden ze svých výstupů, po ní mluví další skupina a tak stále dokola, do úplného vyčerpání všech výstupů (můžeme žáky požádat, aby zveřejňovali pouze výstupy, které dosud nepadly, abychom se neopakovali).
- Jiným způsobem prezentace je varianta, kdy postupně skupiny přečtou vše, co daly dohromady.
- Další variantou je postup, kdy skupina, která toho má nejvíce, přečte své výstupy a ostatní skupiny doplní postupně pouze to, co ještě nepadlo.
- Skupiny mohou výsledky brainstormingu zaznamenávat také na velký plakát, pak můžeme tyto plakáty (výstupy všech skupin) vyvěsit vedle sebe a hledat, co mají výstupy společného a co rozdílného.

Odpovědi následně sdílíme a diskutujeme o nich.

**Poznámka:** Pokud brainstorming nastavíme soutěžně, může to vést k tomu, že se skupiny začnou předhánět v tom, aby měly nápadů co nejvíce (kvantitativní hledisko), nicméně kvalita pak poněkud pokulhává. Proto je možné v takovém případě přidat do brainstormingu pravidlo, že žáci budou muset své výstupy zdůvodnit a jeden bod získá skupina za jeden kvalitativně shodný údaj (za jeden „typ“ zdůvodnění) a další body za kvalitativně odlišné údaje – za jiná zdůvodnění (např. v odpověď na otázku „jak nám škodí kouření“ se odpovědi „kouření škodí očím, nosu, vlasům, pravému uchu, levému uchu, apod.“ budou počítat pouze jako jeden bod: „zdůvodnění: kouření tedy škodí našemu tělu a orgánům“, jakmile bude uvedeno něco kvalitativně odlišného (s jiným zdůvodněním), např. „kouření nám ztěžuje sportování“ můžeme počítat další bod (a opět pouze jako jeden bod, i když bude uvedeno, že kouření ztěžuje fotbal, americký fotbal, vybíjenou, vodní pólo, atd. – protože zdůvodnění je u všech bodů stejné: kouření škodí sportování). Jak je vidět, vyhodnotit přesný počet bodů z brainstormingu nemusí být vůbec jednoduché. Proto my osobně neradi nastavujeme brainstorming soutěžně stylem: „skupina, která vymyslí nejvíce věcí, vyhraje“. Raději požádáme žáky, ať v každé skupině uvedou co nejvíce věcí. Soutěživé nastavení se používá často proto, že žáky brainstorming sám o sobě nebaví, a tak se „nepřitažlivost metody“ dohání soutěživostí. Doporučujeme používat z tohoto důvodu brainstorming během preventivních programů jen občas (tím žákům nezevšední a nestane se stereotypním, a tudíž je nebude nudit) a pokud žáky (už) nebaví, vyplatí se použít nejrůznější jiné (prožitkové či činnostní) aktivity, než je brainstorming.

## **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## DOSAHOVÁNÍ DLOUHODOBÝCH CÍLŮ

### ČAS

10 min

### CÍLE

Pomoci žákům nacházet a uskutečňovat hodnotné cíle neslučitelné se zneužíváním psychoaktivních látek a hazardní hrou.

### POMŮCKY

Psací potřeby a formulář pro každého účastníka

### POSTUP

Při práci s dlouhodobými cíli vedeme žáky k tomu, aby cestu k takovému cíli rozdělili do kroků – dílčích menších cílů. K naplánování dílčích cílů je možné použít také následující formulář.

Výrazně se přimlouváme, aby dlouhodobý cíl, který si zde žák stanovuje, byl realistický (splnitelný) a dal se rozložit do dílčích cílů. Také doporučujeme, aby byl měřitelný a žákem akceptovaný (pro něj osobně smysluplný). Vždy má smysl přemýšlet také o tom, jak je to s akceptovatelností cíle ze strany společnosti, sociálního okolí žáka, apod. (Přimlouváme se zde také za co možná nejrealističtější odhad data, abychom předešli zklamání z nesplnění cíle a s tím i snížení vlastní motivace.) Může nám pomoci náš optimismus, dále pak to, když se nebojíme případných chyb a neúspěchů, když se umíme ocenit, jestliže se nám něco podaří, když dokážeme říci o našich úspěších druhým nebo když se umíme odměnit. Je také možné využívat představivost a „vidět“ se, jak dosahujeme zmíněného cíle (tzv. metoda vizualizace).

#### **Pokroky při dosahování velkých (dlouhodobých) cílů:**

| <b>Dlouhodobý cíl:</b> |                  |                              |                                  |
|------------------------|------------------|------------------------------|----------------------------------|
| <b>Datum</b>           | <b>Dílčí cíl</b> | <b>Dosažení dílčího cíle</b> | <b>Zdůvodnění, rozbor příčin</b> |
|                        |                  | Ano - Ne                     |                                  |
|                        |                  | Ano - Ne                     |                                  |
|                        |                  | Ano - Ne                     |                                  |
|                        |                  | Ano - Ne                     |                                  |
|                        |                  | Ano - Ne                     |                                  |

Při dosahování cílů doporučujeme, abychom uvažovali pozitivně, nebáli se případných chyb a neúspěchů, protože i ty napomáhají učení; chválili se za pokroky, rozpoznávali oblasti, které je třeba změnit, upravit, kde je potřeba dělat něco jinak, a pak podle toho jednali. Při dosahování cílů můžeme využívat i představivost (představit si, jak jsme toho či onoho cíle dosáhli – viz výše popsaná vizualizační metoda).

Můžeme vyzvat žáky, aby individuálně nebo ve skupinách vyplnili výše uvedený formulář, pak můžeme diskutovat o tom, jak bylo obtížné ho vyplnit, co nám v tom pomohlo a co nám to ztěžovalo, co a jak z toho můžeme využít v našem životě.

Žáci pak individuálně nebo ve skupinách uvádějí příklady, jak jim v dosahování jejich životních cílů může pomoci to, že budou abstinovat od tabáku, alkoholu, drog a hazardních her.

### **Prohloubení programu**

Dále můžeme diskutovat o možnostech práce s neúspěchem a sdílet osobní zkušenosti.

Doporučení pro práci s neúspěchem jsou zejména:

- Nevzdat se a pokračovat.
- Poučit se z něj. Např. Fleming nerezignoval, když mu zplesnivěly půdy pro pěstování bakterií, ale objevil díky tomu penicilin.
- Nepokoušet se o nemožné.
- Změnit vztahový rámec. Uvědomit si možné výhody nepříznivé situace, „přerámovat“ ji. Např.: „Pokud se mnou někdo nechce kamarádit, budu mít teď více času na čtení“.

### **ZDROJ**

Podle „Life skills training“ a Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo O. s. Projekt Odyssea.

## **MŮJ ŽIVOTNÍ SEN**

---

### **ČAS**

25 minut (podle počtu účastníků a délky závěrečné reflexe)

### **CÍLE**

Účastníci si uvědomí a zkonkretizují své představy a cíle vztahující se k jejich blízké budoucnosti. Rovněž se zdokonalí v komunikačních dovednostech, včetně aktivního naslouchání.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Účastníci se rozdělí do dvojic a mají za úkol si popovídat (cca 6 minut) o tom, jak asi bude – podle jejich představ – vypadat jejich život za 5 let. Každý z dvojice hovoří o sobě přibližně polovinu času. Poté následuje druhá část aktivity, kdy každý účastník představí svého partnera z dvojice ostatním tak, jako by už doba za 5 let nastala: např. „Toto je můj kamarád Vašek, je mu 18 let, žije ....., pracuje, má....“.

Poté následuje reflexe:

- jak se účastníkům aktivita líbila,
- jaké emoce v nich vzbuzovala,
- zda pro ně bylo něco z ní (velmi) obtížné, příp. co bylo obtížnější (zda si představit svůj život za 5 let, sdělit tyto představy, či naslouchat druhému atd.),
- co z uvedených představ by skutečně chtěli a co ne, jaké jsou jejich cíle (do jaké míry jsou reálné atd.) – zde je důležité více než v jiných částech reflexe, aby žáci hovořili zcela dobrovolně,
- co mohou udělat pro to, aby svých cílů dosáhli, případně aby zabránili tomu, co nechtějí, aby v jejich životě nastalo.
  
- Lze propojit i s tématem návykových látek – jakou roli v dosahování našich cílů mohou návykové látky hrát atd.

### **ZDROJ**

Autor neznámý. Pro o. s. Projekt Odyssea upravila PhDr. Veronika Tesařová.

## MOTIVACE A SEBEMOTIVACE

---

Cílem tohoto bloku je pomoci žákům ještě hlouběji pochopit, co nás žene kupředu. Že existují věci, kterých chceme dosáhnout, a že existují věci, kterým se vyhýbáme (rozdíl mezi pozitivní a negativní motivací). Že negativní motivace je spíše krátkodobější a funguje „rychle“ (např. ucuknu rukou, když cítím bolest). Pozitivní motivace oproti tomu může vznikat relativně dlouho, nicméně působí většinou dlouhodoběji (např. /každé/ ráno cvičím, abych byl zdravější).

I zde používáme nejrůznější cvičení a aktivity, při nichž se žáků ptáme, co je žene vpřed, co je jim příjemné a co nepříjemné. Práce s motivací je „běh na dlouhou trať“. Čím jsou žáci mladší, tím více pomůže, když je zadání konkrétnější, aktivity více strukturované (rozdělené do malých postupných konkrétních kroků) a sledované věci pak hledáme ve velmi konkrétních příbězích (např. v pohádkách) s konkrétními živými lidmi.

Aby se žáci byli ochotni otevřít, může také pomoci, když se nebavíme o nich samých, ale o nějakém jejich „imaginárním“ vrstevníkovi. Takto mluvit přes jinou (třetí) osobu nemusí být tolik ohrožující a žáci se tak mohou do diskuse více zapojit. Příkladem toho je níže uvedená aktivita „Filip se musí rozhodnout“.

V reflexi se opět můžeme ptát, k čemu asi vede to které snažení. Můžeme se pít po tom, jakými nejrůznějšími způsoby lze uspokojovat naše potřeby. Jaké budou mít tyto různé varianty uspokojování důsledky pro nás, pro naše cíle a pro naše okolí, pro druhé lidi. Vést žáky k promýšlení důsledků jejich počínání považujeme za zvlášť důležité.

Za klíčové považujeme rovněž, aby pedagogické autority neříkaly, co je to „dobré“ uspokojování potřeb a co „špatné“, bavme se spíše o důsledcích toho kterého „uspokojování“.

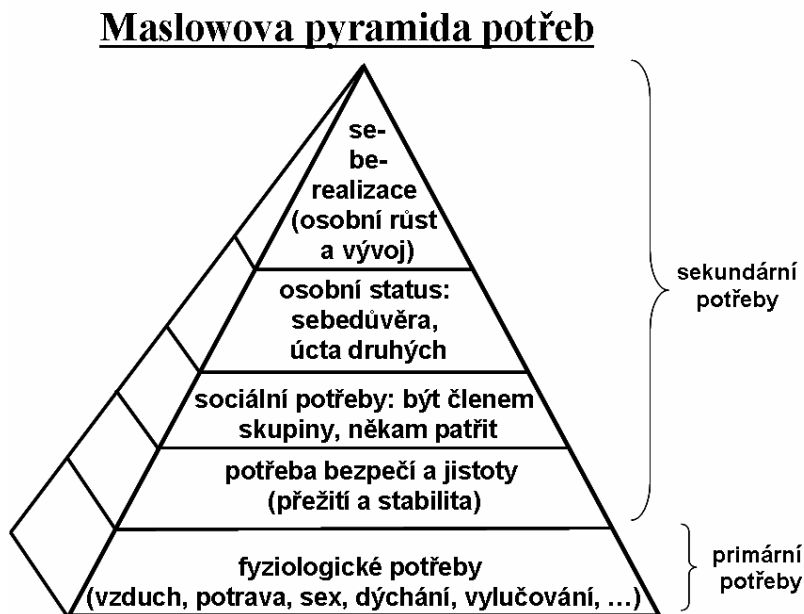
Snad nejdůležitější složkou, která nás žene vpřed, motivuje, jsou potřeby. Proto zde uvádíme také krátký výklad k teorii potřeb.

### ZDROJ

O. s. Projekt Odyssea

## MASLOWOVA PYRAMIDA POTŘEB

Americký psycholog Abraham Maslow sestavil hierarchický model základních potřeb, známý pod názvem Maslowova pyramida potřeb.



Potřeby jsou v pyramidě rozděleny na primární a sekundární. Mezi primární potřeby patří fyziologické potřeby, které zabezpečují přežití člověka jako jedince i jako druhu. Na pomezí mezi primárními a sekundárními potřebami je potřeba bezpečí (někteří autoři ji uvádějí mezi primární potřeby).

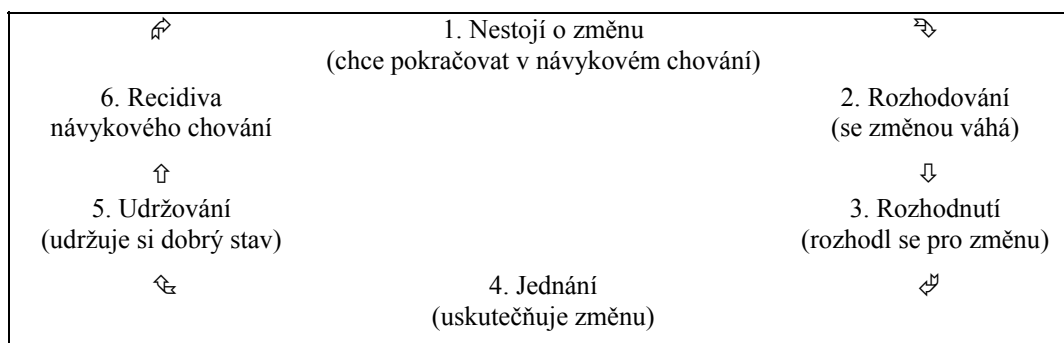
### ZDROJ

O. s. Projekt Odyssea

## MOTIVAČNÍ STADIA PŘI LÉČBĚ NÁVYKOVÝCH NEMOCÍ

K největším objevům při léčbě návykových nemocí ve 20. století patří to, že motivace se mění a že ji lze ovlivňovat. Ukážeme si to na příkladu. Někdo má hodně problémů a čas od času se napije, aby zapomněl. Má na chvíli pocit, že je nad věcí (1. stadium, nestojí o změnu, dosud si „užívá“). Popíjení ale končí problémy na všech stranách. To člověka vyžene do 2. stadia rozhodování (začíná mít problémy), a pak do 3. stadia rozhodnutí. V něm si říká, že tohle už nikdy a že se na to pití vykašle. Veškerý zbylý alkohol vylije a uvažuje o tom, že by se šel ambulantně léčit (4. stadium, stadium jednání). Nějaký čas se udržuje v „dobrém, bezproblémovém stavu“ (5. stadium). Protože ale neví, jak svoji abstinenci chránit, ocitá se v 6. stadiu recidivy, což ho vrátí zpět na začátek kruhu, tj. do 1. stadia.

Spontánní změny motivace



### CO JE V JEDNOTLIVÝCH STADIÍCH NEJVHODNĚJŠÍ

#### 1. stadium, kdy nestojí o změnu:

Uvědomit si problémy, které návyková látka způsobila a způsobuje, i ty, které by způsobit mohla (negativní motivace).

#### 2. stadium, kdy váhá:

Můžeme pracovat se stejnými nástroji (tj. s negativní motivací) jako v předchozím stadiu, ale navíc může ještě pomoci, pokud si člověk uvědomí, jaké výhody mu přináší, když je „v pořádku“ (pozitivní motivace).

#### 3. stadium, rozhodnutí k abstinenci:

Doporučujeme udržovat si pozitivní i negativní motivaci, ale hlavně si opatřit informace, jak problém s návykovou látkou nejlépe překonat.

#### 4. stadium, kdy člověk „jedná“, tj. uskutečňuje změnu:

Udržovat si pozitivní i negativní motivaci a pokračovat dostatečně dlouho. V tomto stadiu závislí lidé často vstupují do léčby. Důležitá může být také pomoc okolí.

#### 5. stadium, kdy si člověk udržuje dobrý, bezproblémový stav:

Nadále si udržovat pozitivní i negativní motivaci. Léčení v tomto stadiu nemusí být už tak intenzivní. Např. někdo chodil ve 4. stadiu, „stadiu jednání“ na setkání Anonymních alkoholiků 3x týdně a ještě navštěvoval specializovanou poradnu. Ve stadiu udržování mu stačí docházet na setkání či do poradny např. 2x týdně. Po

několikaleté abstinenci může postačovat i třeba jednou za měsíc. Se stadiem udržování je to jako s jízdou na kole. Dokud člověk alespoň občas šlápne do pedálů, udrží se v sedle. Kdyby přestat šlapat (tj. dbát o svojí abstinentskou kondici), je ohrožen pádem.

6. stadium, kdy člověk zase začne pít:

Pomůže hlavně práce s negativní motivací. Doporučujeme recidivu rychle zastavit, nejlépe za pomoci dalších osob. Pak recidivu zpracovat a vyvodit z ní závěry do budoucna (co změním a budu dělat příště jinak). Při recidivě je zbytečné se trápit pocity viny a méněcennosti. Místo toho je nutné efektivně (a neprodleně) jednat.

**ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## FILIP SE MUSÍ ROZHODNOUT

---

### ČAS

30 min

### CÍLE

Účastníci mapují, jak naše potřeby ovlivňují naše rozhodování.

### POMŮCKY

Flipchartový papír a fixy pro každou skupinu

### POSTUP

Uvedeme příběh o Filipovi, chlapci, který navštěvuje x. ročník jedné pražské (brněnské) základní školy. (Zvolíme jméno, které se ve třídě nevyskytuje. Ročník volíme stejný jako ten, do jakého patří třída, se kterou realizujeme tento kurz.)

Je všední den po vyučování. Filip stojí před školou a rozhoduje se, co bude odpoledne dělat. Jaké má Filip možnosti:

- V kině dnes poprvé dávají nový film, na který se moc těšil. Začíná za půl hodiny, takže by to akorát stihl.
- Zapomněl si stravenku (obědovou kartu), proto dnes nebyl na obědě a má hlad. Jeho babička vaří každý den a bydlí kousek od školy. Kdyby se u ní zastavil, mohl by se dobře najíst.
- Zítra píšou písemku z matematiky. Má to mezi 3 a 4 na vysvědčení. Asi by pomohlo, kdyby se odpoledne učil.
- Kamarádi jdou odpoledne hrát fotbal. Zrovna je jich dneska dost, takže by to mohl být super zápas. Zvali Filipa, aby šel s nimi.
- Navíc Filip dostal od rodičů nové boty, které mají vzadu na patě kolečka. Rád by je kamarádům ukázal.

Rozdělíme účastníky do skupin. Každá skupina má na flipchartový papír za úkol napsat:

- co se Filipovi honilo hlavou, když se rozhodoval (jedna, dvě věty);
- jak si myslí, že se rozhodl, a z jakého důvodu se rozhodl právě takto.

Skupiny prezentují svou práci.

Během reflexe mluvíme o tom, co nás pohání – co nás motivuje, když se rozhodujeme. Nabídneme žákům zjednodušenou verzi Maslowovy pyramidy potřeb a do jednotlivých kategorií potřeb společně zařazujeme, jaké potřeby asi měl Filip ve chvíli, kdy se rozhodoval, co bude dělat odpoledne.

Jednotlivé kategorie potřeb jsou následující:

- tělesné potřeby (Filip měl hlad a šel proto k babičce na oběd)
- potřeba bezpečí (aby ho rodiče nepotrestali za písemku napsanou na pětku)

- potřeba někam patřit (parta kamarádů na fotbale)
- potřeba vážit si sebe a mít uznání druhých (ukázat kamarádům boty, dát gól, atd.)
- potřeba něco dokázat, realizovat se (napsat písemku tak, aby byl s výsledkem co nejvíce spokojen, zahrát si fotbal a mít ze sebe příjemný pocit, apod.)

Do jednotlivých kategorií potřeb řadíme společně se žáky příklady potřeb, které Filip v tu chvíli mohl mít.

Dále můžeme mluvit o zkušenostech žáků a požádat je, aby uvedli příklady ze svého života, jak různé typy potřeb ovlivňují naše rozhodování. Můžeme pak s žáky diskutovat nad tím, jaké způsoby pro uplatňování jednotlivých potřeb lze volit a zejména, jaké mají jednotlivé způsoby důsledky pro žáky a i pro jejich okolí.

Žáci mohou např. na každé „patro“ potřeb vypracovat poster (plakát): uvedou vždy danou potřebu a k ní způsoby, kterými lze tuto potřebu uspokojovat a které neubližují tomu, kdo tyto způsoby aplikuje, a pak mohou uvést způsoby uspokojování dané potřeby, které ubližují tomu, kdo je používá nebo jeho okolí. Mohou k tomu uvést konkrétní příklady. Nad postery pak diskutujeme s celou třídou.

Cílem je naučit žáky přemýšlet o důsledcích různých voleb (způsobů uskutečňování potřeb) a také o tom, jak nezanedbávat vlastní potřeby.

## **ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea



## MOTIVACE A SEBEMOTIVACE - CVIČENÍ

---

### ČAS

30 min

### CÍLE

Motivovat účastníky ke zdravému způsobu života, ve vyšších ročnících je naučit ovlivňovat vlastní motivaci.

### POMŮCKY

Psací potřeby, velká čtvrtka nebo balicí papír na výrobu plakátu.

### POSTUP

V úvodu se nejprve pobavíme o tom, co to vlastně motivace je. Náš rozhovor se žáky se může ubírat např. touto cestou:

Důvodem, proč něco děláme, nebo naopak neděláme, je právě naše motivace. Motivaci lze rozdělit na pozitivní (tj. něco žádoucího chceme a něco nás přitahuje) a negativní (něco nechceme, máme k něčemu odpor nebo z toho máme strach, chceme se tomu vyhnout). Pozitivní motivace obvykle působí dlouhodoběji a je příjemnější. Negativní motivace zase často mívá rychlý a silný vliv na chování a může se hodit při zvládání krizových situací, jako je bažení (anglicky „craving“) po cigaretě u závislého na tabáku, který chce přestat kouřit.

Požádáme žáky, aby uvedli příklady pozitivní a negativní motivace. Na závěr můžeme přidat ještě další příklady pozitivní a negativní motivace, které se nějak vztahují k programu prevence (přímo příklady pozitivní a negativní motivace, které nás motivují k tomu nekouřit, nepít alkohol, nebrat nealkoholové a netabákové drogy).

**Příklad pozitivní motivace k nekuřáctví:** Chci být zdravější, ušetřím, je to moderní.

**Příklad negativní motivace k nekuřáctví:** Nechci dostat rakovinu, zadýchávat se při sportu a mít problémy ve škole, a pak i v práci.

Další úkol bude brainstormingový pro žáky rozdělené do 4 skupin (viz výše v předešlé kapitole).

Každá skupina provede postupně 2 krátké (2 – 3 minutové) brainstormingy na různá (a odlišná) témata.

Brainstormingový úkol pro 1. skupinu:

1. Proč je nevýhodné kouřit (negativní motivace).
2. Proč je výhodné nekouřit (pozitivní motivace).
3. Přechází ostatním a vybrat 3 nejsilnější negativní a nejsilnější pozitivní motivace.

Brainstormingový úkol pro 2. skupinu:

1. Proč je nevýhodné hrát hazardní hry (negativní motivace).
2. Proč je výhodné je nehrát (pozitivní motivace).
3. Přečíst ostatním a vybrat 3 nejsilnější negativní a nejsilnější pozitivní motivace.

Brainstormingový úkol pro 3. skupinu:

1. Proč je (pro dopívající) nevýhodné pít alkohol (negativní motivace).
2. Proč je výhodné alkohol nepít (pozitivní motivace).
3. Přečíst ostatním a vybrat 3 nejsilnější negativní a nejsilnější pozitivní motivace.

Brainstormingový úkol pro 4. skupinu:

1. Proč je nevýhodné brát drogy (negativní motivace).
2. Proč je výhodné drogy nebrat (pozitivní motivace).
3. Přečíst ostatním a vybrat 3 nejsilnější negativní a nejsilnější pozitivní motivace.

Pak mohou skupiny ze závěru své práce např. udělat plakát, který se ve třídě vystaví.

**Rozšíření programu**

Práce s motivační stadii při léčbě návykových nemocí (viz výše) a s tím, jak přistupovat k člověku (nebo k sobě samému) podle daného motivačního stadia. Skupiny mohou např. popsat, jak by hovořily se člověkem v 1., 2., 3. a 4. stadiu, jak by působili na jeho motivaci.

**ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ A ROZHODOVÁNÍ

---

Zde je naší ambicí naučit žáky rozhodovacímu procesu. Chceme, aby si uvědomili, že každý problém má mnoho různých cest řešení s nejrůznějšími důsledky (i když tato řešení někdy nemusíme hned na první pohled vidět a může se nám zdát, že problém má řešení pouze jedno jediné – „katastrofické“).

Proces vnitřního rozhodování a řešení problému může vypadat například takto (skupinové řešení problému se v některých ohledech liší, je nicméně podobné):

1. **Definice problému:** Nejdříve si ujasňeme, co vlastně řešíme, jaký problém máme na mysli (stačí zformulovat v duchu název problému – o co v něm jde, tedy jakýsi „nadpis“ či název tématu problému. Cílem je, abychom problému lépe a více rozuměli. Doporučujeme pojmenovat, nazvat problém jednoduše a srozumitelně, tj. několika slovy, eventuálně jednou větou).  
Např. „pohádali jsme se s Honzou“
2. **Definice cíle:** Pak si ujasňeme, co vlastně chceme, definujeme svůj cíl – opět stručně a jednoduše, pár slovy nebo jednou větou. (Může nám připadat, že tento bod se shoduje s předchozím. Není tomu tak. V tomto bodě formulujeme náš cíl, tedy čeho v problému chceme dosáhnout, co má být po jeho vyřešení jinak!)  
Např. „chci, abychom spolu mluvili a nekřičeli při tom na sebe“
3. **Sběr informací:** Projdeme informace, které o problému máme: kolik na to máme času, jaké zdroje máme k dispozici, co vlastně spíše chceme a nechceme, atd. Fáze „sběru informací“ může probíhat stejným způsobem jako první fáze brainstormingu, kdy chrlíme jakékoli nápady, ale nehodnotíme je! Tato fáze sběru informací se často zapomíná a vynechává!  
Např.: „Uvidím ho zítra, má mobil, mám z rozhovoru s ním strach (*ano, do sběru informací patří i např. můj duševní stav či mé chťení*), při rozhovoru s ním se někdy neudržím a začnu křičet, mám ho rád, pohádali jsme se kvůli penězům, měl na sobě džíny (*jak jsme řekli, nefiltrujeme informace, nehodnotíme je, říkáme, co nás napadá*), chci to urovnat, záleží mi na něm, Honza je můj kamarád, bydlí vedle v ulici, chodí s Lenkou, jsme ze stejné třídy, rád hraje fotbal, nejí buřty s cibulí.“ atd.
4. **Třídění informací:** Protože předešlý bod probíhá formou „chrlení jakýchkoli informací“, může být těžké se v sebraných údajích zorientovat. Je-li tedy informací více, můžeme vybrat několik podstatných, těch několik nejdůležitějších (podstatné informace jsou ty informace, které přímo souvisí s problémem a námi definovaným cílem).  
Např.: „Uvidím ho zítra, má mobil, bydlí vedle v ulici, u některých témat se neudržím a začnu křičet, pohádali jsme se kvůli penězům.“
5. **Hledání variant řešení:** Vymysleme několik variant řešení problému – i zde dodržujeme zásadu, že může padnout jakýkoli nápad: nehodnotíme je předem, od toho je další fáze. Je tedy možné přijít s jakýmkoli řešením, žádná varianta není „mimo“ dopředu nic neztrácujeme a neodmítáme.  
Např.: „Zajdu za ním hned a omluvím se mu, zavolám mu a omluvím se mu, omluvím se mu zítra, neomluví se mu. Svou omluvu si připravím písemně

předem, poradím se s někým, přinesu mu dárek, vyhnu se určitým tématům, pošlu mu email, napíšu mu SMS, pozvu ho na fotbal.“ atd.

6. **Třídění variant:** Prosejme varianty, vyhodíme Ty, které zjevně odporují našim možnostem, zdrojům, nebo které jsou v rozporu s důležitými informacemi, které jsme dali dohromady ve fázi sběru informací. Cílem tohoto stadia je, aby zůstaly pouze dvě, nejvíce však tři varianty.

Např.: „Zajdu za ním hned nebo mu zavolám, připravím si omluvu sám nebo se s někým poradím.“

7. **Výběr, formulace řešení:** Z těch dvou či tří zbylých variant vyberme tu, která se nám nejvíce líbí – někdy lze varianty zkombinovat do jedné, ideální. (K rozhodnutí použijme následující klíč. U každé ze dvou či tří variant, mezi nimiž vybíráme, se ptejme:

- jaké bude mít navrhovaná varianta důsledky pro náš problém, tedy pro jeho (vy)řešení /pro námi definovaný cíl/?,
- jaké bude mít důsledky pro nás osobně /pro naše emoce, náš fyzický a psychický stav/?,
- a konečně jaké důsledky bude mít ta která varianta pro naše okolí /pro lidi kolem nás/?)

Např.: „Zajdu za ním hned, a když nebude doma, zavolám mu. Omluvu si hned připravím a poradím se o ní s tátou.“ (*Jak již bylo řečeno: varianty lze kombinovat a lze také předem zformulovat, jak budeme postupovat, pokud se varianta nepovede, tj. zformulovat si předem záložní řešení, „plán B“.*)

8. **Plán:** Naplánujme realizaci varianty, kterou jsme vybrali. Někdy, u složitějších problémů, se vyplatí přemýšlet nad tím, jaká rizika hrozí při realizaci plánu a co pak budeme dělat (můžeme precizovat záložní řešení, „plán B“.)

Např.: „Zajdu za tátou a zeptám se, jestli na mě bude mít tak za půl hodiny na 10 minut čas. Pak budu půl hodiny přemýšlet, jak to Honzovi řeknu. Potom půjdu zkontrolovat to s tátou. Po té zajdu za Honzou, a když nebude doma, tak mu zavolám. Kdybych se mu ani nedovolal, pošlu mu SMS a požádám ho o rozhovor zítra ve škole.“

9. **Reflexe průběhu:** Po nějaké době se zamysleme nad tím, jak situace dopadla, a provedme sebereflexi: ptejme se, co bychom příště (ať už ve fázi rozhodování či realizace) dělali stejně, a co bychom dělali jinak (kdy a jak).

Např.: „Příště v podobné situaci si to určitě připravím a zformuluji předem, to se mi osvědčilo. Možná bych si to mohl vyzkoušet s někým (nebo sám) přehrát, abych si to zkusil „nanečisto“.“

Tento postup je univerzální a důležitý pro náš život. Ne vždy ho dodržujeme do detailu, ne vždy s ním pracujeme. Považujeme za velmi podstatné naučit ho žáky (ať už jej pak sami používají, či nikoli). Zároveň jsme si vědomi, že se jedná o dosti abstraktní proces. Proto (dle věku žáků) můžeme žáky vést k promýšlení některých jeho fází izolovaně nebo ho můžeme poněkud upravit a zjednodušit.

Za důležité považujeme zejména, abychom se ptali žáků, čeho chtějí tou kterou variantou dosáhnout. Veďme je k tomu, aby popisovali možné důsledky svých cílů či strategií, které k těmto cílům vedou. Důsledky jsou vždy minimálně trojího typu: pro žáky samé, jejich okolí a pro dosažení stanovených cílů. Ptejme se jich na emoce, které cítí k různým cílům a variantám jejich naplnění. Ptejme se jich, co by dělali

v nějaké situaci přistě stejně a co jinak. Ved'me je, aby ve zdánlivě neřešitelné situaci hledali ještě různé, byť sebezbyznější a neobvyklejší, způsoby řešení a domýšleli jejich důsledky. Domníváme se, že lidé často nepřemýšlí nad důsledky svého jednání, a proto považujeme za důležité je k tomu vést.

Samozřejmě, že se můžeme se žáky pokusit projít proces řešení problému vcelku. Aby to fungovalo (zejména, jsou-li žáci mladší, např. šestáci), musí být problém naprosto přesně zadefinován – tj. neměli by si ho žáci sami vymýšlet, doporučujeme, aby lektor žákům problém přesně popsal. (Samozřejmě můžeme použít existující, reálný problém ze života třídy, tím lépe.) Dále pak doporučujeme žáky rozdělit do menších skupin (max. po sedmi). Každá skupina pak bude řešit problém dle výše uvedeného schématu bod po bodu. Nebudeme se pouštět dále, aniž by všechny skupiny odprezentovaly svá řešení v dané fázi, v daném bodu. Jak jsme uvedli výše, proces řešení problému a rozhodování je dosti komplikovaný a abstraktní, a proto, při práci s ním postupujeme důsledně krok za krokem a do dalšího kroku se nepouštíme bez toho, že bychom zkontrolovali, zda máme správně proveden předešlý krok. Tento postup zajistí, že i relativně složité abstraktní schéma můžeme projít i s mladšími žáky.

Jako příklad problému a řešení rozhodování uvádíme již výše popsanou aktivitu „Filip se musí rozhodnout.“ Můžeme se s žáky vrátit k „našemu Filipovi“ a ve skupinách je požádat, aby vytvořili schéma rozhodování pro Filipa podle námi (v této kapitole) popsaného 9 bodového rozhodovacího procesu. A jak již bylo řečeno, doporučujeme procházet tento proces krok za krokem, velmi ho strukturovat a fázovat.

## **ZDROJ**

Podle PhDr. Zdenko Matuly zpracovalo o. s. Projekt Odyssea..

## **TÉMATA, KTERÁ SOUVISEJÍ S PREVENČÍ A VEDOU K ROZHODOVÁNÍ**

---

Během kurzu, na němž jsme pilotovali tuto metodiku, jsme s pedagogy z našich partnerských škol dali dohromady následující témata, na kterých můžeme se žáky trénovat 9 bodový proces rozhodování.

- Ujel mi autobus. Musím jít domů pěšky po silnici a prší. Zastaví u mě auto a cizí člověk mi nabídne, že mě svezí – přijmu, nebo odmítnu? (Možné varianty: podnapilý řidič, prohlíží si mě se zvláštním výrazem v očích, ...)
- Cizí člověk / člověk, kterého znám od vidění / známý mého kamaráda / spolužák z vedlejší třídy / kamarád mi před školou nabízí drogy – vezmu si, nebo ne?
- Vztít si alkohol, drogu, cigarety – být přijat, či nepřijat skupinou?
- Adrenalinové nebezpečné aktivity – půjdu do toho, nebo ne?
- Pití alkoholu – dát si, či nedat?
- Porušení zákona, ano nebo ne? (např. pít před 18. rokem věku)
- Jsem na svatbě a nabídli mi alkohol – není mi ještě 18 – vzít si, či odmítnout?
- Mám se rozhodnout, zda o víkendu jet s rodinou na chalupu do vesnice, kde se mi líbí nějaký můj vrstevník (vrstevnice), nebo jít na narozeninovou oslavu s kamarády ze školy?
- Dozvěděl/a jsem se o šikaně (nebo o týrání, krádeži, marihuaně, ...), řeknu o tom učiteli, nebo neřeknu?
- Výběr střední školy – kterou si zvolím? Jak se rozhodnu?
- Hraji fotbal (basketbal, pozemní hokej) za školu a zároveň v týmu. Ve stejnou dobu se koná finále středoškolské ligy a extraligový zápas mého týmu. Který zápas budu hrát?
- Vidím, jak někdo ubližuje slabšímu (mladšímu) spolužákovi. Zastanu se slabšího, nebo budu přihlížet?
- Při školním výletě nebo na horách se spolužákovi (spolužačce) stane úraz, když se pohybujeme na „zakázaném“ místě. Mohu pomoci, ale přitom na sebe něco „prásknout“ (že jsem byl/a, kde jsem být neměl/a), nebo ho (ji) v tom nechám?
- Mám se rozhodnout mezi tím, zda pojedu s rodiči na chatu pracovat, nebo s kamarády na fotbal (povinnost s rodiči, nebo zábava?; Možná varianta: profesorská promoce mého rodiče vs. fotbalové utkání Sparta – Slávia?)
- Mám partnera a jsem hodně zamilovaný(á). On(a) na mne naléhá a chce pohlavní styk (lehčí formy kontaktu). Půjdu do toho, nebo ne?
- Podařilo se mi našetřit nějaké peníze a musím se rozhodnout, do čeho je chci investovat: hory s partou, nebo konkrétní věc, kterou chci (kytara, klávesy, kolo). Peníze mám jen na jedno.
- Moje parta spolužáků jde za školu. Půjdu s nimi, nebo ne?
- Parta kamarádů začala krást cigarety (colu, chipsy...) ze samošky. Teď je řada na mně, abych něco ukradl – ukradnu, nebo ne?
- Kamarádi pomalovávají lavičky (autobusové zastávky, stěny domů...) fixami (grafiti). Přidám se k tomu, nebo ne?

- Třída říká: „Stopíme třídnici“. Co já na to? Podpořím krádež třídnice, nebo s tím veřejně nebudu souhlasit?
- Spolužáci ve třídě, kteří se mnou kamarádili, se mnou najednou nechtějí mluvit. Co s tím?
- Máma mne nechce pustit ven, protože mi na vysvědčení hrozí pětka z matematiky. Chci jít ven s kamarády. Co udělám?
- Mám podezření, že moje kamarádka nejí a jídlo, které přece jen sní, hned vyzvrací.  
Za poslední dobu hodně zhubla. Mám o ní strach. Co udělám?
- Dostal jsem špatné hodnocení písemné práce, které neodpovídá mému výkonu. Jak to řešit, co s tím?
- Já jako aktivní sportovec jsem najednou po úrazu upoután na vozíček. Jak to řešit, co s tím?
- Kamarádka mi říká, že když se nepřestanu bavit s jednou spolužačkou, tak ji nemám ráda a nezáleží mi na ní a že se pak zabije, protože už pro ni nic nemá smysl. Co s tím?

Relativně obtížná bývá třetí a čtvrtá fáze procesu řešení problému a rozhodování: tedy sebrat a roztrždit informace. Všechny výše uvedené situace jsou hrové či simulované, tj. nejsou reálné. Je proto důležité, aby patřičné informace (které bychom v reálných situacích pravděpodobně měli k dispozici) vymysleli a doplnili žáci sami. Bez relevantních informací se totiž dají jen obtížně generovat (vymýšlet) efektivní varianty řešení.

Při rozhodování a vůbec při procesu řešení problému pak vedme žáky (i sebe) k přemýšlení o trojích typech důsledků té které varianty (jaké důsledky to bude mít pro mne, jaké pro cíl a jaké pro mé okolí)!

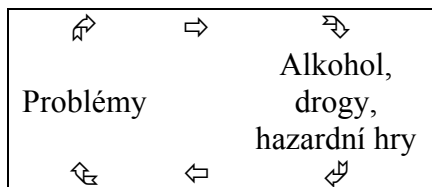
## **ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea

## VZTAH PROBLÉMŮ A ZÁVISLOSTÍ

---

V obtížných situacích jsou alkohol, drogy i hazardní hry ještě nebezpečnější než za normálních okolností. Rychleji se totiž rozvíjí závislost a člověk se může dostat do bludného kruhu: kdy mu alkohol působí problémy, před nimiž se snaží utéci, nicméně utíká zase k pití. To působí další problémy atd.



### ZDROJ

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## POMALÝ A RYCHLÝ MOZEK

---

### ČAS

10 min

### CÍLE

Pomoci účastníkům, aby si ujasnili, co působí na jejich rozhodování.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Nejprve si stručně vysvětlíme, co je to „rychlý“ a „pomalý“ mozek. Jedná se pouze o jakési didaktické zjednodušení, nicméně v určitém kontextu velmi užitečné. Některé věci dělá člověk automaticky a nemusí o nich přemýšlet (např. zavazování tkaniček od bot). Na to stačí tzv. „rychlý mozek“. Složitější problémy ale vyžadují důkladnější přemýšlení. „Pomalému mozku“ to sice déle trvá, ale dokáže vzít v úvahu více skutečností a lépe domyslet následky. Lidé nejčastěji chybují tím, že používají rychlý mozek tam, kde by měli používat pomalý.

Požádáme žáky, aby si každý připravil 3 příklady na to, kdy je možné použít „rychlý mozek“ a kdy je lépe používat „pomalý mozek“. Kdo chce, může příklady zveřejnit. O příkladech diskutujeme.

### ZDROJ

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **VLIVY PŘI ROZHODOVÁNÍ**

---

### **ČAS**

20 min

### **CÍLE**

Pomoci účastníkům si ujasnit, co působí na jejich rozhodování. Zlepšit schopnost správně se rozhodovat se zřetelem na vyhýbání se psychoaktivním látkám

### **POMŮCKY**

Psací potřeby a tabulka pro každého žáka

### **POSTUP**

Rozhodování se týká např. toho, co si obléknout, jak moc se učit nebo kdy přijít domů. Některá rozhodnutí děláme automaticky, o jiných přemýšlíme. Při rozhodování na nás působí nejrůznější vlivy. Abychom se správně rozhodovali, je třeba si tyto vlivy uvědomovat.

Nyní si uděláme takovou bilanci toho, kdo nebo co mělo (či má) vliv na naše konkrétní rozhodování. Požádáme žáky, aby vyplnili do tabulky (viz následující strana) konkrétní rozhodnutí, která již udělali, právě dělají nebo budou dělat. U těch vlivů, které na ně při rozhodování působí, mají udělat křížek.

Kdo chce, může zveřejnit konkrétní rozhodnutí a další informace. Během reflexe mluvíme o různých vlivech na naše rozhodování, o poměru jednotlivých vlivů a o tom, k čemu tyto vlivy přispívají, do jaké míry se chceme nechat ovlivnit. Pak můžeme přejít k tomu, jak pracovat s obtížnými rozhodnutími.

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## VLIVY PŘI ROZHODOVÁNÍ – TABULKA

| Rozhodnutí doma                  | Vlivy na rozhodování: |        |          |         |                      |                     |
|----------------------------------|-----------------------|--------|----------|---------|----------------------|---------------------|
| 1.                               | Já                    | Rodiče | Kamarádi | Učitelé | Sdělovací prostředky | Další vlivy (jaké): |
| 2.                               | Já                    | Rodiče | Kamarádi | Učitelé | Sdělovací prostředky | Další vlivy (jaké): |
| 3.                               | Já                    | Rodiče | Kamarádi | Učitelé | Sdělovací prostředky | Další vlivy (jaké): |
| Rozhodnutí ve škole              | Vlivy na rozhodování: |        |          |         |                      |                     |
| 1.                               | Já                    | Rodiče | Kamarádi | Učitelé | Sdělovací prostředky | Další vlivy (jaké): |
| 2.                               | Já                    | Rodiče | Kamarádi | Učitelé | Sdělovací prostředky | Další vlivy (jaké): |
| 3.                               | Já                    | Rodiče | Kamarádi | Učitelé | Sdělovací prostředky | Další vlivy (jaké): |
| Rozhodnutí, týkající se kamarádů | Vlivy na rozhodování: |        |          |         |                      |                     |
| 1.                               | Já                    | Rodiče | Kamarádi | Učitelé | Sdělovací prostředky | Další vlivy (jaké): |
| 2.                               | Já                    | Rodiče | Kamarádi | Učitelé | Sdělovací prostředky | Další vlivy (jaké): |
| 3.                               | Já                    | Rodiče | Kamarádi | Učitelé | Sdělovací prostředky | Další vlivy (jaké): |

### ZDROJ

Podle „Life skills training“ a Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo O. s. Projekt Odyssea.

## SEMAFOR

### ČAS

20 min

### CÍLE

Pomoci účastníkům si ujasnit, co působí na jejich rozhodování. Zlepšit schopnost se správně rozhodovat se zřetelem na vyhýbání se psychoaktivním látkám

### POMŮCKY

Psací potřeby a papíry

### POSTUP

Jako pomůcku pro rozhodování můžeme použít semafor. Pomůže nám zejména nedělat ukvapená rozhodnutí. Semafor můžeme porovnat s naším 9 bodovým procesem řešení problému a rozhodování.

|                                                                                     | Stadia semaforu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pomůcka k zapamatování                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|  | Červená: Stop, zastavit, uvažovat, sbírat a třídit informace. Sem patří nazvání problému, stanovení cíle i sběr relevantních informací a jejich třídění: o čem je naše situace? Jak bychom ji nazvali? Co je naším cílem v této situaci? Co o dané situaci vše víme?                                                                                                                                                                                                                                          | Červená říká stůj, zastav se, vzpamatuj!        |
|  | Žlutá: Třídíme informace, kombinujeme je, porovnáváme. Co z toho, co o situaci víme, plyne a co z toho je (s ohledem na náš cíl) důležité? Co vyplývá z informací, které máme k dispozici? Na základě toho pak vytváříme varianty řešení. Jaké možnosti se nabízejí a jaké mají tyto možnosti i dlouhodobé následky (pro mne, pro cíl, pro okolí)? Podle toho zredukujeme varianty na 2 – 3, které se nám nejvíce líbí a provedeme výběr té možnosti, která má ty důsledky, se kterými jsme nejvíce v pohodě. | Žlutá říká, vybírej, následky domýšlej!         |
|  | Zelená: Vybranou možnost uskutečnit a výsledek vyhodnotit. Vybranou možnost tedy realizujeme a pak provede sebereflexi, v níž si klademe minimálně dvě základní otázky: co (a z jakého důvodu) bych dělal příště stejně a co (a z jakého důvodu) bych dělal příště jinak?                                                                                                                                                                                                                                     | Zelená říká: Jednej tak, aby ses pak mohl smát! |

Použití semaforu se žáky procvičíme. Žáci si mohou zvolit reálný problém, který musí řešit nebo jim můžeme nabídnout konkrétní problémy (např. napsání domácího úkolu místo sledování televize nebo pití piva s kamarády přes nesouhlas rodičů). Čím jsou žáci mladší, tím více se přimlouváme za to, aby žákům výchovná autorita sdělila konkrétní problém a přesně ho nastrukturovala (čím jsou žáci mladší, tím méně jsou schopni řešit abstraktní problémy). Úkolem žáků je navrhnout nejméně tři možnosti řešení a za pomoci popsané metody (semaforu) z nich pak vybrat to nejvhodnější. Podobně lze pracovat s problémy, které žáky čekají v blízké budoucnosti. Pokud pedagog (lektor) nabízí modelové problémy, doporučujeme,

aby je volil tak, aby z nich byli žáci schopni získat dostatečné informace jako podklad pro svá rozhodování.

### Rozšíření programu

Semafor se dělí na **místní** (na nebezpečná místa), **časové** (do nebezpečných denních, týdenní apod. dob) i **situacní** (do nebezpečných situací, např. hádka). Ke každému z nich si připraví žáci příklady, na kterých si předvedeme, jak s nimi pracovat.

Žáci mohou také demonstrovat použití semaforu ve vztahu k tabáku, alkoholu, drogám a hazardním hrám.

**Semafor** či obecněji **rozhodovací proces** lze provést i **kvantitativně, formou tzv. „multikriteriálního rozhodování“**. Jedná se o rozhodování, kdy ve fázi výběru variant přiřadíme v tabulce jednotlivým variantám řešení problému určité numerické kódy – podle přitažlivosti důsledků daného řešení (emoční hledisko) a podle dalších kritérií (např. časové náročnosti, nákladů, apod.) Tato skóre pak vynásobíme a výsledky nakonec porovnáme. Mnoho lidí jednotlivá skóre pouze sčítá. My doporučujeme násobení, protože součin má větší rozlišovací schopnost než součet. To je vhodné u složitých problémů, na jejichž řešení je relativně dost času (např. volba studia). Příklad uvádíme níže („zvítězila“ varianta č. 5).

| <b>Varianty:</b> | <b>Kritéria, podle kterých se rozhodujeme:</b> |                                                |                                                         | <b>Zde uvedeme součin:</b> |
|------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------|
|                  | Kritérium 1<br>(např. jak se mi varianty líbí) | Kritérium 2<br>(např. jak jsou varianty drahé) | Kritérium 3<br>(např. jak jsou varianty časově náročné) |                            |
| Varianta 1       | 5                                              | 1                                              | 2                                                       | 10 (součet 8)              |
| Varianta 2       | 3                                              | 4                                              | 3                                                       | 36 (součet 10)             |
| Varianta 3       | 2                                              | 2                                              | 1                                                       | 4 (součet 5)               |
| Varianta 4       | 1                                              | 3                                              | 5                                                       | 15 (součet 9)              |
| Varianta 5       | 4                                              | 5                                              | 4                                                       | 80 (součet 13)             |

### Možné varianty domácího úkolu:

1. Některý žák udělá ze semaforu plakát.
2. Žáci zpracují za pomoci semaforu svůj konkrétní problém a také otázku, zda kouřit (pít alkohol) nebo ne.

### ZDROJ

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **TŘÍSTUPŇOVÉ ŘEŠENÍ**

---

### **ČAS**

20 min

### **CÍLE**

Pomoci účastníkům, aby si ujasnili, co působí na jejich rozhodování. Zlepšit schopnost správně se rozhodovat se zřetelem na vyhýbání se psychoaktivním látkám.

### **POMŮCKY**

Psací potřeby a papíry (nebo formulář pro každého)

### **POSTUP**

Nabízíme zde jednoduchý postup, který popisuje G. J. Botvin ve svém programu „Life skills training“, se podobá našemu „9 bodovému procesu řešení problému a rozhodování“ nebo „semaforu“ a sestává se ze tří kroků:

1. Ujasni si, o čem máš rozhodnout (tj. problém a své cíle).
2. Uvědom si, co můžeš udělat a jaké máš možnosti. Uvažuj o co nejvíce možnostech. Opatři si k tomu potřebné informace. Domysli následky každého rozhodnutí. (Sem tedy patří získávání a třídění informací, tvorba variant, jejich třídění na 2 – 3 hlavní a konečně výběr té jediné varianty s co nejpříjemnějšími důsledky.)
3. Vyber si nejlepší možnost a u své volby setrvej (nakonec pak klidně vyhodnoť, co bys dělal příště stejně a co jinak).

I s tímto postupem je možné pracovat ve formulářích, jedna z možných podob formuláře je uvedena na další stránce.

### **Domácí úkol:**

1. Některý žák může udělat z třístupňového řešení problému plakát.
2. Žáci zpracují za pomoci třístupňového řešení svůj konkrétní problém a také otázku, zda kouřit nebo ne (např. do připraveného formuláře).

### **Třístupňové řešení problému**

|                                                                   |                                    |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Název, pojmenování problému:                                      |                                    |
| Co je mým (konkrétním) cílem s ohledem na daný problém?           |                                    |
| Jaké informace mám k dispozici? Které z nich jsou nejdůležitější? |                                    |
| Možné varianty řešení:                                            | Možné následky (důsledky) variant: |
| 1.                                                                |                                    |
| 2.                                                                |                                    |
| 3.                                                                |                                    |
| 4.                                                                |                                    |
| 5.                                                                |                                    |
| 6.                                                                |                                    |
| 7.                                                                |                                    |
| Rozhodnutí (výběr):                                               |                                    |
| (Zdůvodnění výběru):                                              |                                    |

### **ZDROJ**

Podle „Life skills training“ a Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo O. s. Projekt Odyssea.

## JAK MŮŽEME ŘEŠIT PROBLÉM – BRAINSTORMING

---

### ČAS

10 min

### CÍLE

Poukázat na riziko psychoaktivních látek v obtížných situacích a nacházet konstruktivní řešení těchto situací.

### POMŮCKY

Psací potřeby a papíry

### POSTUP

Dalším úkolem bude brainstorming pro žáky rozdělené do 4 skupin (možný postup viz výše v kapitole „Plánování a dosahování životních cílů“ na str. 46 a 47).

Každá skupina provede postupně krátký (2 – 3 minutový) brainstorming na odlišné téma.

Brainstormingový úkol pro 1. skupinu:

Jak řešit určitý problém ve škole (např. to, že někdo špatně vychází se spolužákem)?

Brainstormingový úkol pro 2. skupinu:

Jak řešit konkrétní problém s rodiči (např. hádky mezi rodiči)?

Brainstormingový úkol pro 3. skupinu:

Jak zvládat nějaký duševní problém (např. pocity beznaděje)?

Brainstormingový úkol pro 4. skupinu:

Jak zvládat určitý zdravotní problém (např. úraz)?

Lektor může žáky doplnit z následujícího přehledu:

### **Problémová oblast volný čas, rekreace, životní styl:**

Začít malou změnou životního stylu, např. tím, že začneme přes den provádět desetiminutovou rychlou chůzi nebo běh v průběhu cesty do/ze školy. Vyplatí se uvažovat o tom, co jde, ne o tom, co nejde. Zkusit trávit více času s rodinou nebo s někým z příbuzných a navázat na rodinné tradice, nebo hledat další možnosti trávení volného času (bez tabáku, alkoholu a dalších psychoaktivních látek) mimo rodinu. Opatřit si (nedrogové) zájmy a záliby, zapojit se do organizace pro mladé lidi s „nezávislostním“ programem (chovatelství, skauting, ochrana přírody atd.). Volba vybraných nepovinných předmětů, sebevzdělání atd.

### **Problémová oblast chování:**

Více uvažovat o možných následcích svého chování, případně spolupráce s pedagogicko-psychologickou poradnou či jiným zařízením a psychoterapie (tj. léčba psychologickými prostředky). Někdy i psychoterapie s rodinou. Nácvik dovedností v mezilidských vztazích, např. odmítání (o nich budeme hovořit dále). Relaxační techniky.

### **Problémová oblast zdraví:**

Kvalitní lékařská péče, informace o léčbě a upevňování zdraví, o vhodných metodách léčby bolestí (relaxace, psychoterapie, rehabilitace atd.). Promýšlení a ověřování otázek zdravého životního stylu. Snaha napomoci k lepšímu uplatnění v životě, i přes případné zdravotní potíže. Někdy může být užitečné informovat spolužáky o své nemoci (např. cukrovka) a pomoci jim, aby problém lépe pochopili.

### **Problémová oblast duševní zdraví:**

Spolupráce s pracovníky pedagogicko-psychologické poradny nebo s jinými odborníky. (Duševní problémy často souvisejí s jinými oblastmi.) Bezpečné postupy umožňující přeladění (psychoterapie, relaxační techniky, pohybové aktivity jako způsob přeladění apod.). Pokud je příčinou problému nadměrný nebo dlouho trvající stres, je potřebné snížit míru zátěže, přizpůsobit životní styl, napomoci lepšímu přizpůsobení (opět např. psychoterapie, relaxační techniky, životní styl, příroda či jiné vhodné prostředí apod.). Informovat se o možnostech pomoci v krizi např. na lince telefonické pomoci.

### **Problémová oblast menší zdatnost v jednání s druhými lidmi:**

Dovednosti z této skupiny (sociální dovednosti) se dají naučit podobně jako např. jízda na kole nebo plavání. Nácvik sociálních dovedností, komunikace a asertivních technik (např. umět druhé ocenit a uplatnit oprávněný požadavek) včetně dovedností odmítání (viz dále). Psychoterapie a poradenství. Nácvik některých sociálních dovedností v rodině. Volba (staro)nových přátel, úprava životního stylu a vyvážení životní orientace (např. nahradit televizi nebo videohry vrstevnickou skupinou, kde není normou podobné chování). Při zvyšování sociální zdatnosti si dávejme zvládnutelné úkoly a za jejich splnění se oceňujme. Lidé mají příjemné zkušenosti i se zlepšením držení těla a zvýšením tělesné zdatnosti, což přispívá k sebedůvěře a lepšímu přijetí vrstevníky.

### **Problémová oblast rodina:**

Zkusit se na problém podívat očima rodičů a hledat rozumný a přijatelný kompromis. Nesnažit se řešit problémy rodičů, od toho jsou např. poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pokud rodiče potřebují léčbu např. pro návykový problém, mohou si ji sami opatřit, rozhodně nechťejme rodiče zachraňovat. Rodiče nás nejspíše nebudou brát vážně a ztratíme tak čas a energii, které by se daly využít jinde. Použijme linku telefonické pomoci v případě krize (viz níže). Někdy je nutné uvažovat i o pomoci v rámci širší rodiny a využít další možnosti v širší rodině. V případě nutnosti hledat pomoc mimo rodinu.

### **Problémová oblast škola:**

Přemýšlet o důvodech (např. špatné podmínky doma pro přípravu, obtížnější schopnost soustředění, menší nadání v určitém směru, rodinné problémy nebo vztahové problémy ve škole). Pomoc při učení nebo ve studiu. Zvyšovat svoji

motivaci k učení nebo studiu. Uvědomovat si vlastní silné stránky. Přizpůsobovat své nároky na sebe vlastním možnostem. Využít poradenství týkající se vhodného uplatnění. Někdy i nácvik sociálních dovedností, relaxační trénink (např. při úzkosti). Spolupráce rodiny, psychologů a pedagogů. Uvažovat o způsobech, jak lépe vycházet se spolužáky, jak zlepšit problémový vztah s určitým učitelem nebo s některými vrstevníky. Někdy častější přestávky při učení. Respektovat své okamžité meze, ale vnímat také své dobré možnosti.

### **Problémová oblast vrstevníci:**

Tato důležitá oblast je rozdělena do dvou částí, které spolu souvisejí:

- a) Riziková přátelství a známí: Uvažovat o důvodech volby takové společnosti. Odpoutat se od „rizikových“ známých, někdy i za cenu dočasné nebo trvalejší změny prostředí. Často intenzivnější spolupráce s rodiči jako příprava na pozdější zralejší osamostatnění. Zdravější životní styl, předcházet nudě, hledat zapojení do organizace pro mladé lidi s pozitivním programem. Zvyšovat schopnost čelit sociálnímu tlaku a rozvíjet dovednosti odmítání.
- b) Nedostatečná síť sociálních vztahů: Nácvik sociálních dovedností a komunikace, případně i za pomoci rodiny nebo psychoterapie se naučit, jak se seznámit, jak udržovat konverzaci apod. Životní styl, rozvoj pozitivních zálib, při nichž lze najít přátele. Opět zapojení do nějaké dobré organizace pro mladé lidi. Schopnost čelit sociálnímu tlaku a zvládnout dovednosti odmítání.

### **Problémová oblast návykové látky:**

Poskytnout podstatné informace o riziku návykových látek a možnostech jak ho snížit, včetně svépomocných materiálů. Vyhýbat se „spouštěčům“, tedy nebezpečným místům a situacím. Někdy je užitečná změna prostředí. Odhalovat motivaci k užívání návykových látek a hledat jiné, další možnosti. Informovat o léčbě. Ta může podle závažnosti stavu zahrnovat:

- A. jednorázovou konzultaci či krátkodobé poradenství,
- B. soustavnější ambulantní léčbu,
- C. krátkodobé ústavní léčení s navazující ambulantní léčbou,
- D. střednědobou léčbu trvající řádově týdny až měsíce,
- E. dlouhodobé léčení v komunitě, trvající déle než rok.

U dospívajících lidí se léčba pokud možno orientuje směrem k abstinenci a odpovídajícímu začlenění do rodiny.

Podobnější informace o, tom, jak překonat problém s návykovými látkami viz kniha „Jak přestat brát (drogy)“ a „Jak překonat problémy s alkoholem“, které jsou zdarma ke stažení na [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu).

### **Rozšíření programu**

Nácvik zvládnutí obtížné situace ve stavu uvolnění (viz níže relaxační techniky u tématu Práce s emocemi).

### **Domácí úkol**

Popište alespoň jeden problém, se kterým jste si nejdříve nevěděli rady, ale který jste nakonec zvládli tak, že jste se sebou byli spokojeni (byli na sebe hrdí).

### **ZDROJ**

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracoval Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

## PRÁCE S EMOCEMI

---

Jedním z důvodů, proč lidé upadají do závislosti, může být nuda nebo neschopnost „zařídít si“ příjemné emoce. V tomto tématu se proto chceme zamýšlet nad tím, jak můžeme příjemných emocí dosahovat (eventuelně, jak pracovat s nepříjemnými emocemi) a jak se vyhýbat nudě a nečinnosti.

Základní dovedností, která patří do práce s emocemi, je vůbec umět emoce pojmenovávat. Takřka na začátku každé reflexe po jakékoli aktivitě (a nejen po ní) se můžeme žáků ptát: „Jaké jste měli pocity?“, „Jak jste se cítili?“, „Jak Vám to bylo příjemné či nepříjemné?“, „Jak myslíte, že se cítili druzí?“. Vedme žáky k tomu, aby si uvědomili, že popisem emoce není výrok „Cítil jsem se špatně“ (tedy tzv. nálepka), ale spíše „Byl jsem naštvaný, ... smutný, ... měl jsem strach.“

Jedním cílem práce s emocemi je tedy vůbec naučit se o emocích mluvit a umět je pojmenovat. Vždyť v češtině existuje mnoho názvů pro emoce, z nichž my používáme pouze několik.

Druhým cílem je pak nalézt činnosti, které u mne vyvolávají příjemné emoce. Zde doporučujeme nejrozličnější aktivity zaměřené na důvěru, prožitek úspěchu při skupinové práci nebo nejrozličnější zábavné hry a hříčky. V reflexi pak můžeme vést žáky opět k popisu emocí, co jim bylo příjemné a nepříjemné a případně, co by mohli udělat příště pro to, aby jim to bylo (ještě) příjemnější.

Můžeme též žáky pomocí nejrozličnějších reflexí přivést ke zjištění, že emoce jsou vysoce subjektivní (individuální). Jedna a táž situace (např. diskuse s kamarádem) může vyvolat v různých lidech rozdílné emoce (někdo se naštve, někdo bude smutný, někdo bude mít radost, apod.)! Každý z nás je jedinečný, a proto každý máme své vlastní, autentické emoční prožívání.

Můžeme také udělat jednoduchý brainstorming v menších skupinách na téma: „Jakými (zdravotně nezávadnými) způsoby lze vyvolat příjemné pocity?“. Skupiny pak prezentují, k čemu došly (mohou se střídat tak, že každá skupina prezentuje po jedné věci nebo může začít jedna skupina a ostatní doplní, co mají ještě navíc). Doporučujeme nenastavovat brainstorming soutěžně. Pokud tuto aktivitu soutěžně nastavíme, doporučujeme nezveřejňovat výsledky podle pořadí (od prvního k poslednímu nebo naopak), ale podle toho, jak skupiny sedí nebo podle abecedního pořadí jejich jmen (např. Azbestáci vymysleli 12 věcí, Bizoni 7, Cipísci 13 a Dálkaři 9). Pokud budeme soutěžit, doporučujeme také předem říci, že budeme chtít každou věc zdůvodnit (stejně zdůvodnění je pak za jeden bod). (Např. příjemné pocity lze vyvolat svíčkovou, protože nám chutná, a příjemné pocity lze vyvolat také rajskou, protože nám chutná, lze ohodnotit pouze jedním bodem, protože zdůvodnění je v obou případech stejné). Více o tom, jak můžeme pracovat s brainstormingem, lze nalézt v této metodice v kapitole s názvem „Plánování a dosahování životních cílů“.

Činnostní, prožitkovou aktivitou, která je v naší metodice zaměřena na práci s emocemi, je aktivita „kyvadlo“ (nebo též „pendl“) rovněž i dříve uvedenou aktivitu „Čarodějka“ lze s úspěchem využít v tématu práce s emocemi. Na dalších stránkách

pak jsou další postupy pro práci s emocemi. Více o možnostech práce s emocemi ve třídě naleznete v dalších materiálech o. s. Projekt Odyssea, a to zejména v metodikách školních prožitkových kurzů, které jsou zaměřeny na psychohygienu pro I. a II. stupeň. Pokud by čtenáři hledali potřebné informace v literatuře, upozorňujeme, že pro práci s (příjemnými) emocemi se hodí tzv. encounterové techniky.

Tématem emocí (zejména dlouhými odbornými teoretickými úvody) nechceme děti v žádném případě „zahltit“. Proto většinou doporučujeme konkrétní praxi, činnost a trénink (např. v pojmenovávání emocí) spíše než jakoukoli sebepraktičtější teorii.

Na závěr bychom ještě rádi upozornili, že každý z nás se někdy ve svém životě může ocitnout v situaci, kdy si se svými emocemi nebude vědět rady (a nemusí se jednat např. pouze o emoční reakci na smrt milované osoby). I situace zdánlivě banální v nás za jistých okolností mohou vyvolat velká hnutí citů, která bude obtížné zpracovat. Proto doporučujeme diskutovat se žáky o možnostech a variantách, co v takových situacích dělat, na koho a kam se obrátit. Doporučujeme zdůraznit a podtrhnout, že vyhledat odbornou (psychologickou, psychiatrickou či poradenskou) pomoc není ostuda, naopak je to normální a běžné. Přimlouváme se také za to, aby ve třídě na viditelném místě viselo minimálně jedno telefonní číslo – nebo aby ho žáci znali nazpaměť: číslo na Linku bezpečí, které je (samozřejmě zdarma): **800 1 55555**.

Další informace o tom, kam a jak se obrátit o pomoc, jakož i informace o návykových látkách, lze získat na např. na těchto internetových adresách:

**o.s. SANANIM (Praha i celá ČR)**

Jedná se o největší nestátní organizací v ČR poskytující služby v oblasti péče a léčby závislostí na nealkoholových drogách.

**<http://www.drogovaporadna.cz> nebo <http://www.sananim.cz>**

**o.s. Prev-Centrum (Praha)**

Základním posláním občanského sdružení Prev-Centrum je realizace primární a sekundární prevence a poskytování psychosociální pomoci osobám ohroženým závislostmi a dalšími společensky nežádoucími jevy.

**<http://www.prevcentrum.cz/cz/home/>**

**InternetPoradna (působí v celé ČR)**

Elektronická poradna s celorepublikovou působností pro všechny, kdo si občas neví rady.

**<http://iporadna.cz/index.php>**

Adresy dalších nejružnějších pracovišť (nejen) v oblasti prevence a léčby závislostí:

**<http://www.prevcentrum.cz/cz/databaze-kontaktu/index.php>**

**ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea

## KYVADLO (PENDL)

---

### ČAS

15 min

### CÍLE

Účastníci zažijí silné emoce ve skupině.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Pracujeme ve skupinách po 8 – 12 členech.

Účastníci v každé skupině se postaví co nejbližší k sobě – utvoří semknutý kruh. Jeden se postaví doprostřed, zpevní svoje tělo, aby byl rovný a pevný „jako prkno“, překříží ruce na hrudníku a může zavřít oči. Až bude připravený, zeptá se, zda „může“ (kvůli bezpečnosti). Jsou-li ostatní účastníci v kruhu připraveni a soustředění, odpoví mu: „můžeš“. On pak spadne na některou stranu. Ti, kdo vytvářejí kruh, tak jsou vždy připraveni ho zachytit a když na ně spadne, tak ho chytí a pomalu odrážejí. Doporučujeme, aby toho, kdo je uprostřed, vždy chytali 2 - 3 lidé podle toho, kam dopadne (opět kvůli bezpečnosti). Prostředního si ostatní posílají pomalu, je to prevence pádu. Atmosféře pomůže, pokud se během aktivity nemluví.

V reflexi můžeme mluvit

- o různých emocích, které jsme během aktivity prožívali;
- o dalších způsobech, jakými lze zařít prožívání silných emocí;
- o věcech (činnostech), které vyvolávají příjemné a nepříjemné emoce;
- o tom, jak pracovat s nepříjemnými emocemi;
- o vlivu návykových látek na naše prožívání (jak drogy působí na naše emoce);
- o tom, z jakého důvodu si asi někteří lidé nedokážou „zařít“ příjemné emoce a co se s tím dá dělat;
- o tom, z jakého důvodu se snaží někdy lidé dosáhnout příjemných emocí skrze drogy a co se s tím dá dělat.

### ZDROJ

Sociálně psychologické výcviky, encounterové programy,  
úprava o. s. Projekt Odyssea

## SITUACE VYVOLÁVAJÍCÍ STRACH A JEHO PROJEVY

### ČAS

20 min

### CÍLE

Rozpoznat situace, kdy vznikají nepříjemné emoce. Naučit se s emocemi více pracovat. Vyhýbat se zneužívání psychoaktivních látek v duševních krizích.

### POMŮCKY

Formulář pro každého účastníka

### POSTUP

V úvodu můžeme uvést několik úvodních informací o emocích: K základním emocím patří strach (týká se narození od úzkosti něčeho konkrétního), úzkost, smutek, hněv a radost. Stresem se obvykle rozumí reakce organismu na (nadměrnou) zátěž. Silné emoce a stres se projevují tělesnými změnami a mohou oslabit schopnost správně se rozhodovat.

Níže uvádíme dva formuláře:

První z nich lze použít k lepšímu uvědomování si úzkosti a situací, které ji vyvolávají.

|                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Popis 1. situace:                                                                                                                                                                             |
| Tělesné projevy (označte):<br><br>Svíráni žaludku, bušení srdce, třesoucí se hlas, svalové napětí, zpocené ruce, sucho v ústech, neklidné ruce, nesoustředěnost, bolení hlavy, jiné – uveďte: |
| Popis 2. situace:                                                                                                                                                                             |
| Projevy (označte):<br><br>Svíráni žaludku, bušení srdce, třesoucí se hlas, svalové napětí, zpocené ruce, sucho v ústech, neklidné ruce, nesoustředěnost bolení hlavy, jiné – uveďte:          |

Následující formulář pomáhá uvědomit si sílu strachu. Žáci jej mohou vyplnit nebo učitel jednotlivé položky čte a žáci zdvíhají ruku s příslušným počtem prstů (1 = nejslabší až 5 = nejsilnější).

Jakou úzkost cítím?

| Situace                                         | Velká úzkost | Střední úzkost | Malá úzkost |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------|-------------|
| Zkoušení nebo písemka.                          |              |                |             |
| Říkat něco před celou třídou.                   |              |                |             |
| Říkat něco skupině lidí.                        |              |                |             |
| Setkání s neznámými lidmi.                      |              |                |             |
| Začít konverzaci s někým do té doby neznámým.   |              |                |             |
| Někoho pochválit.                               |              |                |             |
| Projevit sympatii.                              |              |                |             |
| Pozvat někoho na schůzku.                       |              |                |             |
| Požádat někoho o pomoc.                         |              |                |             |
| Zpívat nebo hrát na nástroj před lidmi.         |              |                |             |
| Učinit důležité rozhodnutí.                     |              |                |             |
| Odmítnout cigaretu.                             |              |                |             |
| Odmítnout pivo.                                 |              |                |             |
| Odmítnout destilát.                             |              |                |             |
| Odmítnout marihuanu.                            |              |                |             |
| Říci v obchodě, že mi nevrátili peníze správně. |              |                |             |
| Vrátit nefungující výrobek v obchodě.           |              |                |             |
| Další, vlastní situace:                         |              |                |             |

Lidé, kteří trpí úzkostí, se mohou přejídat, kouřit apod. Úzkost lze mírnit bezpečnými a vhodnými prostředky, k nimž patří hudba, hluboké dýchání, relaxace, cvičení, meditace. Často také pomáhá se někomu svěřit.

## ZDROJ

Podle „Life skills training“ a Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **RYCHLÉ RELAXAČNÍ CVIČENÍ**

---

### **ČAS**

cca 1 min

### **CÍLE**

Naučit se s emocemi více pracovat. Vyhybat se zneužívání psychoaktivních látek v duševních krizích.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Relaxace navozuje v těle změny, které jsou opakem stresu. Umění relaxovat nám může pomoci zvládat lépe stresové a emočně náročné situace.

Relaxaci můžeme uvést např. takto:

„Pohodlně se posaďte.

Postupně uvolněte všechny svaly těla od prstů u nohou nahoru až ke krku a hlavě. Pak si co nejzřetelněji představte, že se nacházíte na nějakém klidném a pohodovém místě.“

Mladším dětem můžeme místo „klidného pohodového místa“ uvést přímo konkrétní prostor např. „louku“, „rozkvetlý sad“, „zahradu“, „příjemné místo ve Vašem bytě“, apod.

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## DŮKLADNĚJŠÍ RELAXACE

---

### ČAS

cca 10 min

### CÍLE

Naučit se více pracovat s emocemi.

### POMŮCKY

Podložka (karimatka či žíněnka) pro každého účastníka

### POSTUP

Např. pomocí následujících slov můžeme provést účastníky relaxací:

„Pohodlně se položte na záda, nohy mírně od sebe, ruce podél těla dlaněmi vzhůru, hlava v ose těla a oči zavřené.“

Jestliže není možné praktikovat vleže, lze se místo toho pohodlně a zpříma posadit.

„Nyní se můžete ještě pohnout a najít si v rámci základní polohy co nejvhodnější pozici. Pak již zůstaňte nehybní.,,

„Nejprve si uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. Uvědomte si všechna tato místa současně. Uvědomte si je jako místa příjemné tíže, tíže přicházející z různých částí těla... Tělo je příjemně těžké... Uvědomujte si dotyk pravé nohy a podložky. Dotýká se patou... lýtkem, stehnem, hýždí... Uvědomujte si dotyk levé nohy a podložky. Dotýká se patou... lýtkem, stehnem, hýždí... Dotyk pravé ruky... a dotyk levé ruky... Uvědomte si dotyk pravé lopatky a podložky, levé lopatky, nechávejte je uvolnit... Uvolňuje se i oblast bederní... Záda jsou příjemně těžká, uvolněná... S nádechem nechávejte uvolňovat břicho, s výdechem hrudník... Nechávejte uvolnit šíji, krk včetně hlasivek... Uvolňuje se čelist, svaly kolem úst i kolem očí, čelo, kůže pod vlasy... Uvědomujete si celé tělo, nechávejte ho uvolnit... Celé tělo... Znovu celá pravá noha, levá noha, pravá ruka, levá ruka, celý trup, krk, hlava a obličej... Celé tělo je uvolněné, celé tělo je volné, celé tělo je relaxované, příjemnou tíží cítíte v celém těle. Přenášíte pozornost k dechu, uvědomujte si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose, vnímáte svůj přirozený dech. Nechávejte ho spontánně plynout, pouze si uvědomujete každý nádech a výdech. Spojíte s počítáním: Nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3... Počítáte určený počet dechů (např. 12, 24, 27, 54). Zůstáváte pokud možno bdělí a pozorní, i když uvolnění. Pokud by se objevovaly nesouvisející myšlenky, nechávejte je přicházet a odcházet a trpělivě, laskavě se vracíte k uvědomování si dechu. Na závěr se zhluboka nadechněte, protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku, otevírejte oči. Relaxace končí.“

## **Rozšíření programu**

V relaxovaném stavu můžeme ještě chvíli zůstat a zvládnout situace, které jsou pro nás nepříjemné si „nacvičit“ v našich představách. Při nácviku ve fantazii si lze v duchu opakovaně nacvičit naše chování v situaci, která vzbuzuje úzkost. Např. je možné si takto představit (a připravit) naše chování při pozvání někoho méně sympatického na schůzku, na rande.

## **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea. Tato relaxační technika se dá jako nahrávka v mp3 stáhnout z [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu).

## DÝCHÁNÍ

---

### ČAS

cca 10 min

### CÍLE

Naučit se více pracovat s emocemi.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Úzkost také mírní **hluboké dýchání** zejména do břicha. Různé druhy dechu můžeme vyzkoušet a nacvičit.

#### Plný dech

Dýchání ovlivňuje řadu tělesných funkcí i naši psychiku. Dechový proces lze zhruba rozdělit na dýchání brániční (břišní) a dýchání hrudní (žeberní), případně ještě můžeme rozlišit přerývané dýchání vrchní částí plic („dýchání v oblasti klíčních kostí“ – např. když si sedneme na bobek, přitlačíme hrudník na stehna a snažíme se dýchat). Při relaxaci, nebo když zpracováváme nepříjemné emoce, se snažíme dýchat prvním způsobem, tj. hlubokým břišním či bráničním dýcháním. Při bráničním dýchání se bránice (plochý sval oddělující břišní a hrudní dutinu) pohybuje během nádechu jako píst dolů. Tím se do plic nasává vzduch a břišní stěna se vyklenuje. Při výdechu se naopak břišní svaly stahují a vytlačují bránici nahoru, čímž se vzduch z plic vypuzuje.

#### Nácvik bráničního dýchání

Břišní dýchání uklidňuje, dýchat do břicha je proto vhodné i v situacích každodenního života, když se chceme dobře ovládat. Dá se cvičit ve vzpřímeném sedu či stoji, výchozí polohou může být i lež na zádech, nohy pokrčené v kolenou a chodidla opřené o zem. Jedna ruka se volně dotýká horní části břicha, druhá hrudníku, lokty spočívají na podložce. Nejprve si uvědomujte přirozený dech. Horní část břicha se s nádechem nadzdvihuje, s výdechem klesá. Pak vnešte do dýchání vědomé řízení. Hrudník nechte pokud možno nehybný. S nádechem břišní stěnu vyklenujte o něco víc než obvykle, s výdechem nechte břicho dlouze, úplně a plynule klesat. Dýchání se tak prohloubí a hlavně ve výdechové fázi zvolní. Opakujte 8 až 12x i vícekrát.

#### „Rychlá relaxace“

Rychlá relaxace je „terminus technicus“, kterým někteří psychologové označují krátkou rychlou relaxaci, která nám může pomoci zbavit se náhlé trémy či náhlého napětí v těle (vyvolaného například nepříjemnými emocemi). Při rychlé relaxaci se několikrát (3x – 5x) opakovaně hluboce nadechneme (bráničním dýcháním) a pomalu vydechujeme, přičemž výdech má být několikanásobně delší (minimálně

dvakrát), než nádech. (S nádechem můžeme ještě zatnout vybranou část svalových partií /např. hýždě/, dech pak na pár vteřin zadržíme, napětí rovněž držíme a po několika vteřinách pak s výdechem svaly uvolníme. Připomínáme ještě jednou, že výdech má být několikrát delší než nádech.) Takovouto rychlou relaxaci můžeme provést během emočně náročného rozhovoru s někým blízkým či během vystoupení před publikem, kdy jsme trémou takřka paralyzováni. Při troše tréninku si nikdo kolem nás ani nevšimne, že provádíme „rychlou relaxaci“.

### **Nácvik hrudního dýchání**

Pohyby žeber při dýchání připomínají rozpínání křídel ptáků nebo méně poeticky pohyb držadla kbelíku. Podobně jako toto držadlo je i většina žeber zakotvena na dvou místech – na páteři a na hrudní kosti. Ve stejné poloze jako u předchozího cviku s nádechem rozšiřujeme hrudník do stran a rozpínáme ho i ve směru předozadním. Výdech je spíš pasivní, prodloužený a úplný. Břišní stěna se pokud možno nepohybuje. Hrudní dýchání působí víc aktivačně.

### **Nácvik plného jógového dechu**

Ve stejné poloze vleže na zádech s pokrčenými koleny zahájíme úplným výdechem. Následuje nádech do břicha (břišní stěna se nadzdvihuje) a dechová vlna přechází plynule v hrudní nádech. Teprve pak následuje dlouhý, úplný a plynulý výdech. Výdech je zakončen stažením svalů v horní části břicha, čímž se z plic vypudí ještě něco vzduchu. Dýchání je plynulé a bez trhavých pohybů. Dech je podstatně hlubší v nádechu a pomalejší ve výdechu než při běžném dýchání. Pokročilejší cvičenci si mohou v duchu odpočítávat délku nádechu a výdechu a prodlužovat výdech na dvojnásobek nádechu.

Plný jógový dech je vhodné později praktikovat vsedě. Může jít o některý z jógových sedů nebo o sed na židli. Důležitější nežli poloha nohou je vzpřímená poloha trupu. Bylo zjištěno, že nádech působí na svaly i psychiku aktivačně, výdech uvolňuje. Proto se v józe často výdech prodlužuje na dvojnásobek nádechu. Už prosté uvědomování si dechu vede k jeho bezděčnému zklidnění, to má i účinky na duševno. Břišní dech můžeme cvičit v jakékoliv poloze i v situacích každodenního života. Zvláště se doporučuje uvědomovat si dechové pohyby v oblasti břicha, protože tuto oblast lidé často nevědomky napínají. Uvědomování si dechu v oblasti břicha nebo i plný jógový dech je možné praktikovat i během normálních denních činností, aniž by byl člověk nápadný nebo na sebe nějak upozorňoval. Zkušenější dokážou dýchat plným jógovým dechem např. i za chůze

### **Tělesná cvičení nebo tělesná práce**

Rizikové emoce také mírní tělesné cvičení nebo tělesná práce přiměřené intenzity.

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## ZVLÁDÁNÍ HNĚVU

### ČAS

cca 10 min

### CÍLE

Naučit se více pracovat s emocemi.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Používají se analogické postupy k postupům uvedeným výše v metodice, tj. rozpoznání rizikových situací, relaxace, dýchání, fyzická aktivita. Lze také s výhodou použít již popsané různé způsoby řešení problému a rozhodování (např. „semafor“), zklidňující autosugesce, kdy si říkáme „Zvládnu to.“, „Dokážu zůstat klidný.“, „Líbí se mi být klidný a ovládat se.“. Další možností je změna vztahového rámce, tzv. „přerámování situace“. Žák se např. může sám sebe zeptat „stojí mi za to se rozčilovat?“ „Skutečně se mě chtěl ten člověk dotknout?“ „Nedalo by se toho, co chci, dosáhnout jinak?“

Můžeme si také udělat inventář situací, které nás rozčilují, a dál s nimi pracovat (např. tak, že budeme hledat prevenci před těmito situacemi – abychom se do nich vůbec nedostali – nebo že se s nimi budeme učit žít a zpracovávat je tak, aby nás nerozčilovaly).

#### Co mě rozčiluje?

| Situace | Mírný vztek | Střední vztek | Velký vztek |
|---------|-------------|---------------|-------------|
| 1.      |             |               |             |
| 2.      |             |               |             |
| 3.      |             |               |             |
| 4.      |             |               |             |
| 5.      |             |               |             |
| 6.      |             |               |             |
| 7.      |             |               |             |

Na další stránce uvádíme ještě „deník hněvu“.

## **Deník hněvu**

### **Situace č. 1**

Datum:

Popis situace:

Lidé, kterých se to týkalo:

Proč jsem se rozčílil:

Co jsem cítil:

Co jsem řekl nebo udělal:

### **Situace č. 2**

Datum:

Popis situace:

Lidé, kterých se to týkalo:

Proč jsem se rozčílil:

Co jsem cítil:

Co jsem řekl nebo udělal:

## **ZDROJ**

Podle „Life skills training“ a Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo  
o. s. Projekt Odyssea.

## **ZVLÁDÁNÍ SMUTKU**

---

### **ČAS**

cca 10 min

### **CÍLE**

Naučit se více pracovat s emocemi.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Opět se používají podobné postupy jako rozpoznání rizikových situací, relaxace, dýchání, fyzická aktivita. V psychoterapii se navíc osvědčuje „vychytávání smutných myšlenek a jejich zpochybňování“, např. „Když se na mě ten kluk vykašlal, co to pro mne ve skutečnosti znamená? Co z toho pro mne doopravdy vyplývá?“, apod. Platí ale, že těžká, dlouho trvající deprese vyžaduje ovšem psychologickou a někdy také lékařskou péči (léčbu pomocí léků). V krizi je vhodné volat na linku důvěry.

Můžeme žákům zadat jako úkol, aby sehnali nejrozličnější kontakty na odborníky a instituce, na které se mohou obrátit, kdyby se dostali do náročné situace. Inspirací nám zde může také být lekce č. 4.8 s názvem „Umíme vyhledat i poskytnout pomoc při osobních problémech.“

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **ZÁZRAČNÉ SLŮVKO „ALE“**

---

### **ČAS**

cca 10 min

### **CÍLE**

Naučit se více pracovat s emocemi.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Představte si nejhorší možný výsledek situace, které se obáváte. I tak vám zůstane řada možností, jak v takové situaci postupovat, jak ji řešit a hlavně i tak máte plné právo na sebeúctu. Asi by se Vám líbilo přijímačky udělat a je mrzuté, že se to nepodařilo. Ale možná to vyjde jindy nebo jinam. Ale i kdybyste nikdy žádné přijímačky neudělali, přesto vám zůstávají určité možnosti a hlavně máte i tak právo si vážit sebe sama. Samozřejmě se budeme v rámci našich možností snažit o co nejlepší výsledek. Zároveň si ale budeme uvědomovat, že úspěch ani neúspěch nijak neovlivní to, čím ve skutečnosti jsme a čím nemůžeme přestat být. Tento postoj nás chrání před obavami z neúspěchu a pomáhá případný neúspěch přijmout. „Ale“ můžeme použít i jako obranu před přeceňováním vlastních schopností, když se něco podaří. (Např. tenhle malér jsem zvládl, ale příště bude lépe se podobné situaci vyhnout.)

Můžeme dát žákům prostor, aby si se slůvkem „ale“ trochu pohráli a sami nebo ve skupinách dali dohromady nějaký podobný příklad, jak uplatnit „mechanismus ale“.

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## NÁLADOMĚŘ

---

### ČAS

10 min

### CÍLE

Účastníci se naladí na téma emocí, nálady, emočních problémů a jejich zvládání.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Každý pomocí škály znázorní, jakou má právě náladu – zda příjemnou či nepříjemnou. Svou náladu může přímo pojmenovat nebo ji nějak jinak popsat či vyjádřit /třeba barvou nebo nakreslením patřičného obličejíčku: „smajlíka“ či „mračíka“, apod./. Můžeme se bavit o tom, zda bychom tu danou náladu na druhém člověku poznali a podle čeho. Také se můžeme zeptat žáků, kteří ukazují spíše nepříjemnou náladu, co by jim pomohlo, aby ji mohli mít příjemnější.

### ZDROJ

Autor neznámý. Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová.

## ÚVOD DO PROBLEMATIKY EMOCÍ

---

### ČAS

10 min

### CÍLE

Účastníci diskutují o emocích a hledají souvislosti mezi emocemi, drogami a návykovými látkami.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Na úvod se stručně pobavíme o tom, co jsou to emoce. Doporučujeme zdůraznit, že emoce nejsou „dobré“ nebo „špatné“, ale „příjemné“ a „nepříjemné“ a také, že stejná situace vyvolává v různých lidech různé emoce, např. jedna a táž situace jednoho rozesmutní, jiného naštvě atd.

Dále se můžeme ptát a diskutovat o tom, jaké situace v nás vyvolávají různé emoce a jak souvisejí emoční stavy s drogami a problematikou závislostí.

### ZDROJ

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová.

## MOJE SLUNCE A MRAKY

---

### ČAS

10 min

### CÍLE

Účastníci mapují různé vlivy na své prožívání.

### POMŮCKY

Papíry a pastelky

### POSTUP

Každý žák dostane papír a má za úkol nakreslit žlutou/oranžovou pastelkou 3 slunce a černou/tmavě modrou 3 mraky. Do sluncí napíše 3 věci, které mu nejvíce náladu zlepšují („drží ho nad vodou“, vyvolávají u něj příjemné emoce) a do mraků napíše 3 věci, které mu nejvíce náladu kazí (způsobují smutky, starosti, které ho štvou, zkrátka vyvolávají jeho nepříjemné emoce.). Kdo chce, může to zveřejnit.

Následuje povídání/diskuse o tom, co se dá dělat v případě nepříjemné nálady, zda existují lidé, kteří mají jen samá slunce (zda to eventuelně není jen přetvářka). Na závěr shrneme, že život je jako počasí – nic většinou netrvá věčně a i ten nejčernější mrak většinou přejde (možno též užít metaforu bouřky – po bouřce se vyčesí atd.). Doporučujeme upozornit, že není ostudou mít skleslou náladu, že nemusím ani znát její důvod, že není ostuda vyhledat odbornou pomoc, a připomenout dětem krizová telefonní čísla (viz výše v metodice).

### ZDROJ

Autor neznámý. Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová.

## **PRÁCE NA REÁLNÉM (ZDRAVÉM) SEBEOBRAZU (SEBEVĚDOMÍ)**

---

Zde vycházíme z toho, že má-li o sobě někdo realistické mínění, nepovažuje-li se za méněcenného, pak snadněji odolává skupinovému tlaku, snáze odmítá, krizové situace řeší konstruktivně (hledá řešení problému), nemá sklony k sebeubližování (váží si sám sebe) a v neposlední řadě také umí pracovat se svými emocemi. Takový člověk si rovněž klade realistické cíle, a pokud jich nedosáhne, automaticky hned neobviňuje sama sebe, ale analyzuje, co by mohl (u)dělat příště jinak.

Proto považujeme za důležité na zdravém sebeobrazu pracovat. Jedná se pochopitelně o dlouhodobou a komplexní práci.

Pomohou zde aktivity, během kterých hledáme, co se nám na nás samých líbí a co nikoli, a hledáme, jak lze to, s čím spokojeni nejsme, změnit.

Můžeme vést žáky k tomu, aby si navzájem dávali pozitivní zpětné vazby – aby si říkali, co se jim na sobě navzájem líbí, čeho si na druhých váží. (Připomínáme jen, že zpětná vazba je nejúčinnější (efektivní), obsahuje-li konkrétní popis chování druhého a mou emoci, které toto chování ve mně vyvolá). Případné bližší zájemce odkazujeme k lekci 8.4 s názvem „Umíme druhému sdělit, co se nám v jeho chování líbí a co nelíbí (poskytujeme zpětnou vazbu)“.

Můžeme rozebírat příběhy různých „slavných“ osobností, které se z nějakého důvodu dostaly do nepříjemné životní situace, kterou pak zvládly.

Za podstatné považujeme vést žáky k uvědomění, že každému z nás se někdy nedaří, a každý z nás udělá něco, co jemu самому není příjemné. Nicméně minulost už nezměníme. Důležité je, jak s tímto vědomím naložíme do budoucna. Jak se ze situace poučíme. Jaké si vytýčíme konkrétní kroky, aby se stejná situace neopakovala.

I zde považujeme za důležité, aby pedagogická autorita nedělila věci na „správné“ a „špatné“, „dobré“ a „zlé“, „černé“ a „bílé“. Toto „nálepkování“ věcí totiž vytváří „bipolární“ vidění světa kolem nás. Skutečnost je však barevná nikoli černobílá! Věci nejsou jen „dobré“ a „zlé“, jsou komplikované. Věci v nás vyvolávají emoce. Tak to prostě je. Někdy je nám něco „příjemné“ a jindy je nám ta samá věc „nepříjemná“. Někdy se nám něco „nelíbí“, nicméně stačí změna místa, času, podmínek a již se nám to „líbí“. Znamená to proto, že to jednou bylo „správné“ a jednou „špatné“? A kdo to určí? Kdo je tím, kdo stanoví, co je „dobré“ a co „zlé“? Věříme proto, že chceme-li respektovat řád světa, musíme říkat, že v určitém okamžiku se nám něco „nelíbí“, jsme s tím „v nepohodě“, „nesouhlasíme s tím“, „odporuje to našemu žebříčku hodnot“, „znejišťuje“ nás to, „zúzkostňuje“ nás to, apod. a v jiném okamžiku jiná (nebo stejná věc) nás „baví“, „líbí“ se nám, máme z ní „radost“, vyvolává v nás „libost“ a „příjemné pocity“, „koresponduje s našimi názory a to je mi příjemné“, apod. Samozřejmě, že každý z nás se „nálepce“ či „hodnocení chování“ někdy nevyhne. Důležité je, abychom uměli „přepnout“ do jazyka emocí

vždy, když budeme chtít „nálepkování“ opustit, když nám na naší komunikaci bude z nějakého důvodu „záležet“ více, než jindy a my se budeme chtít těmito formulacím vyhnout (např. v situaci, kdy budeme chtít záměrně pracovat na sebeobrazu našich žáků).

„Nálepkování“ či „hodnocení chování druhých“ může mít navíc ještě jeden dopad: pokud učitel (byť v dobré víře) často dává žákům nějakou nálepku, např. říká žákům, „že jsou přece skvělí“, hrozí riziko, že se tím u žáků vytvoří závislost na autoritě. (Budou od něj stále chtít slyšet, že jsou skvělí /budou chtít, aby jim „hladil“ ego/ a nakonec se ani nemusí chtít pustit do práce, bez toho, aniž by za ni dostali takovouto „nálepkou“ – nebo nějakou podobnou). Snažme se proto vést žáky k sebereflexi a k tomu, aby si o sobě závěry dělali sami. Např. takto: „Jak jsi spokojen s výsledkem?“, „Jak by musel výsledek vypadat, abys měl větší radost?“, „co pro to můžeš udělat příště?“ a „Co pro to skutečně uděláš? Zítra? Ted?“ . Můžeme dětem samozřejmě sdělit svůj pohled: „Já bych měl v té tvé situaci radost.“ nebo „Asi bych byl na tvém místě ve Tvé situaci smutný.“ a „Jak se cítíš Ty?“ případně „Pojďme si o tom povídat, protože já tomu nerozumím. Jak by to muselo vypadat (výsledek), abys byl smutný/měl radost?“ Nicméně prioritní musí být jejich pohled, pohled jich samých nikoli náš (tedy pokud chceme pracovat na jejich „sebeúctě“ a nechceme, aby to byla „úcta závislá na vnější autoritě“).

Co se týká aktivit zaměřených na podporu zdravého sebeobrazu, odkazujeme zde především na Lekci OSV 2.3 – „Učíme se být v pohodě každý sám se sebou“, která se tímto tématem přímo zabývá.

## **ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea

## SWAN

---

### ČAS

30 min

### CÍLE

Pomoci žákům nacházet a uskutečňovat hodnotné cíle neslučitelné se zneužíváním psychoaktivních látek a hazardní hrou.

### POMŮCKY

Psací potřeby a papíry

### POSTUP

Anglické slovo „swan“ (do češtiny překládáme jako „labuť“) se skládá z počátečních písmen slov:

- S – strengths (silné stránky)
- W – weaknesses (slabé stránky)
- A – ambitions (ctižádosti, ambice)
- N – needs (potřeby)

Požádáme žáky, aby každý sám za sebe na kus papíru napsali:

1. své silné stránky,
2. své slabé stránky,
3. své ctižádosti, ambice,
4. své potřeby.

Doporučíme, aby si každý týden vybrali jednu svou silnou stránku, kterou budou cíleně posilovat, a jednu slabou, kterou budou cíleně oslabovat, překonávat. Takto lze pracovat individuálně nebo ve skupinkách v rovině tělesné, psychické, duchovní. Čas od času provedeme společně „revizi“, jak nám to jde, sdílíme své zkušenosti.

### ZDROJ

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **SILNÝ ČLOVĚK**

---

### **ČAS**

10 min

### **CÍLE**

Účastníci posilují svou sebeúctu.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Techniku uvedeme otázkou: „Proč lidé začínají s drogami, když vedou k tolika nepříjemným důsledkům?“ Jedním z častých důvodů je nízká sebeúcta. Diskutujeme chvíli o tom, čím vším je dána, co nám ji „zvyšuje“ a co naopak „snižuje“.

Lektor nakreslí na tabuli/flipchart siluetu člověka a řekne žákům, že to je „silný člověk“. Zeptá se „V čem spočívá síla člověka?“ a „Čeho všeho si můžeme na člověku vážit?“ či „Co nám pomůže, abychom byli silní (nejen tělesně)?“ Připomeňme sílu nejen fyzickou, ale také duševní a morální. Do nakreslené postavy lektor píše nápady dětí, případně nakonec dodává i vlastní. Na závěr nápady přečteme a shrneme, požádáme žáky o zformulování nějakého doporučení či poučení, které z toho vyplývá (ve skupinkách, ve dvojicích či individuálně).

### **ZDROJ**

Autor neznámý. Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová

## **CO SE MI NA MNĚ LÍBÍ, ČEHO SI NA SOBĚ CENÍM**

---

### **ČAS**

10 min

### **CÍLE**

Účastníci posilují svou sebeúctu.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Každý žák dostane za úkol promyslet, co se mu na něm samotném líbí, jakých svých vlastností si cení. Kdo chce, může nakonec ostatním sdělit jednu (více) z těchto vlastností dle vlastního výběru.

### **ZDROJ**

Autor neznámý. Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová

## FORMULÁŘ: „JAK SE VIDÍM“

### ČAS

20 - 30 min

### CÍLE

Sebepoznání: Účastníci více poznají své slabiny i silné stránky a dostanou příležitost zlepšit se tam, kde to vnímají jako důležité.

### POMŮCKY

Níže uvedený formulář

### POSTUP

Žáci individuálně vyplní níže uvedený formulář. Následně proběhne reflexe a diskuse nad tímto vyplněným formulářem.

#### Jak se vidím

| Jak se vidím nyní | Jaký bych chtěl být |
|-------------------|---------------------|
| S přáteli         |                     |
| 1.                |                     |
| 2.                |                     |
| 3.                |                     |
| Ve škole          |                     |
| 1.                |                     |
| 2.                |                     |
| 3.                |                     |
| Doma              |                     |
| 1.                |                     |
| 2.                |                     |
| 2.                |                     |
| Celkově           |                     |
| 1.                |                     |
| 2.                |                     |
| 3.                |                     |

V reflexi a následné diskusi se učitel může ptát, co vedlo k tomu, že se žáci vnímají právě takovým způsobem, a vyzvat je, aby popsali zážitky, které podstatně ovlivnily to, co vůči sobě cítí (úspěchy nebo neúspěchy ve škole, sportu či jinde, nemoc, úraz apod.). Vhodným tématem je také otázka, jak to, co děláme, ovlivňuje naše sebevědomí. Lze také uvažovat o sebevědomí v různých situacích.

### ZDROJ

Podle „Life skills training“ a Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea

## FORMULÁŘ: „INVENTURA“

---

### ČAS

20 - 30 min

### CÍLE

Sebepoznání: Účastníci více poznají své slabiny i silné stránky a dostanou příležitost zlepšit se tam, kde to vnímají jako důležité.

### POMŮCKY

Níže uvedený formulář

### POSTUP

Žáci individuálně vyplní níže uvedený formulář. Pak proběhne reflexe a diskuse nad tímto vyplněným formulářem.

#### Inventura

| Silné stránky | Slabé stránky (příležitosti ke zlepšení) |
|---------------|------------------------------------------|
| 1.            |                                          |
| 2.            |                                          |
| 3.            |                                          |
| 4.            |                                          |
| 5.            |                                          |

Učitel se může ptát, co vedlo k tomu, že se žáci vnímají právě takovým způsobem a vyzvat je, aby popsali zážitky, které podstatně ovlivnily to, co vůči sobě cítí (úspěchy nebo neúspěchy ve škole, sportu či jinde, nemoc, úraz apod.). Vhodným tématem je také otázka, jak to, co děláme, ovlivňuje naše sebevědomí. Lze také uvažovat o sebevědomí v různých situacích. Možno spojit s předešlým formulářem, oba vyplnit najednou a obě reflexe pak spojit.

### ZDROJ

Podle „Life skills training“ a Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea

## **„ZMĚNOVÝ“ FORMULÁŘ**

---

### **ČAS**

20 - 30 min

### **CÍLE**

Sebepoznání: Účastníci identifikují, kde u sebe vidí příležitosti ke zlepšení.

### **POMŮCKY**

Níže uvedený formulář

### **POSTUP**

Žáci individuálně vyplní níže uvedený formulář. Pak proběhne reflexe a diskuse nad tímto vyplněným formulářem. Je vhodné navázat na dva uvedené předchozí formuláře.

#### **Co chci na sobě změnit a jak je to pro mě důležité**

1. .... Hodně Středně Málo
2. .... Hodně Středně Málo
3. .... Hodně Středně Málo
4. .... Hodně Středně Málo
5. .... Hodně Středně Málo

V reflexi žáci mohou (dobrovolně) odtajnit to, na čem u sebe chtějí pracovat. Diskutujeme o tom, z jakého důvodu si vybrali to, co si vybrali. Také se můžeme zabývat úvahami na téma, jak jsou změny důležité a k čemu by mohlo dojít, pokud se měnit nebudeme. Můžeme pak diskutovat o tom, jak dané změny nejlépe dosáhnout a co proto bude nutné udělat. Lze identifikovat možná úskalí, tlumivé a podpůrné síly. Žáci pak mohou vytvářet „akční plány“: co, kde, kdy a jak (pomocí jakých kroků) změni.

### **ZDROJ**

Podle „Life skills training“ a Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea

## **RUKA**

---

### **ČAS**

45 min

### **CÍLE**

Účastníci posilují svou sebeúctu.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Navážeme na techniku „Co se mi na mně líbí, čeho si na sobě cením“ tak, že předtím jsme se snažili přijít na to, co se nám líbí na sobě samých, nyní si budeme podobně sdělovat, co se nám líbí na sobě navzájem.

Každý žák dostane papír, na něj namaluje obrys své dlaně a papír podepíše (např. doprostřed své dlaně). Svůj papír předá sousedovi po levé ruce, ten do obrysu dlaně (např. do některého z prstů) napíše něco, čeho si na dotyčném spolužákovi cení, a pak jej zase předá dál a tak stále dokola. (Takže papír postupně oběhne celou třídu). Upozorníme, že se mohou psát jen věci, kterých si na druhých vážíme, nikoli jejich opaky. Proto se aktivita hodí do pokročilejších skupin. Pomůže, pokud navíc ještě zdůrazníme, že se jedná o „vážnou věc“ a požádáme žáky, aby ji brali seriózně. Kdo se na aktivitu necítí, nemusí se účastnit (pravidlo „STOP“).

Pokud si nejsme jisti, že skupina je disciplinovaná a dokáže toto zadání dodržet, nemá cenu se do této aktivity pouštět. Pomoci může také, pokud si dokážeme představit, jak bychom v reflexi ošetřili, že někdo tam některému žákovi napíše něco hodně nepříjemného (i přes pozitivní zadání aktivity).

Lektor (pedagog) může během aktivity obcházet třídou a sledovat, co žáci píší. Pokud by některému žákovi hrozilo, že by mu někdo sdělil něco, co je zraňující, lze aktivitu zastavit a provést okamžitou reflexi. Je také možné vzít si autora takové poznámky stranou a pobavit se s ním o tom. Případně ošetřit celou situaci v reflexi na konci aktivity. Cílem je, aby všichni žáci dostali od druhých pozitivní informace. Na závěr se všechny papíry dostanou ke svým majitelům, kteří mají možnost si vše přečíst. Kdo chce, může zprávy, které dostal, přečíst nahlas. Na úplný závěr se lektor zeptá, jak se dětem hra líbila či nelíbila, co pro ně bylo obtížné, zda/co je potěšilo, překvapilo, co si z ní odnáší, jak se teď cítí, atd.

### **ZDROJ**

Autor neznámý. Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová

## ODMÍTÁNÍ

---

Vycházíme z toho, že odmítání je důležitá sociální dovednost, která nám může pomoci k tomu, abychom se závislostmi vůbec nezačali „koketovat“. Umět odmítat je velice důležité, je to základní podmínka naší svobody.

Se žáky můžeme zformulovat, co to vůbec odmítání je a z jakého důvodu je užitečné umět odmítat. Můžeme se bavit o tom, co nám pomáhá odmítat a co nám spíše odmítat brání. Diskutujme o tom, co to je svoboda, jak je pro nás důležitá a jaký je vztah odmítání a svobody. Bavme se o tom, komu a proč odmítáme snáze, ve kterých situacích se nám odmítá hůře. A především, můžeme odmítání prakticky trénovat.

Odmítání považujeme za velmi důležité. Existují různé způsoby, určené pro různé okamžiky. Níže uvádíme podrobně různé varianty odmítání včetně situací, pro které se hodí – popisujeme tam také, jak lze odmítání cvičit.

### ZDROJ

O. s. Projekt Odyssea

## **TECHNIKY ODMÍTÁNÍ PODLE PRIM. MUDR. KARLA NEŠPORA, CSc.**

---

Následuje seznam technik odmítání, které budeme společně s dětmi trénovat.

### **TECHNIKY ODMÍTÁNÍ – JAK JE MŮŽEME DĚLIT**

#### **Prevence odmítání – jak předejít situaci, kdy musíme odmítat**

##### **1. ODMÍTNUTÍ VYHNUTÍM SE**

V určitých situacích se člověku odmítá velmi těžko. Pokud mohu takovou situaci rozpoznat dopředu a mohu se jí vyhnout dříve, než se do ní dostanu, je (někdy) lepší se jí vyhnout. (Zvláště pokud se necítím v dobré mentální či fyzické kondici – to se pak vždy odmítá hůř.)

#### **Rychlé způsoby odmítání – bez ošetřování vztahů**

##### **2. NEVIDÍM, NESLYŠÍM, IGNORUJI**

Nabídku či žádost zcela ignorovat, situaci ukončit a odejít.

##### **3. ŘEČ BEZE SLOV (NEVERBÁLNÍ ODMÍTNUTÍ, ODMÍTAVÉ GESTO)**

Zavrtění hlavou, odmítavý výraz tváře, rychlé ukončení situace.

##### **4. „JUST SAY NO!“ („PROSTĚ ŘEKNI NE!!) – ODMÍTNUTÍ JEDNÍM NEBO DVĚMA**

**SLOVY**

Podle vzoru úspěšné kampaně v USA. Na nabídku či neregulérní žádost reagovat prostým, rezolutním, energicky proneseným „NE!“ bez jakéhokoli vysvětlování. (Možno zjemnit na „Ne, děkuji.“ nebo „Ne, nechci.“)

#### **Zdvorné způsoby odmítání – odmítání s ošetřováním vztahů**

##### **5. ODMÍTNUTÍ S VYSVĚTLENÍM**

Je třeba jasně rozlišit, že neodmítám toho, kdo mi něco nabízí (něco po mně chce), ale to, co po mně (dle mého názoru neoprávněně) chce. Neodmítám člověka, ale to, čemu nemohu (nechci) vyhovět. (Podobně jako říkali staří křesťané: „Milujme hříšníka, ale nenávidíme hřích!“) V tomto případě navíc i vysvětlím, proč odmítám. Náš protějšek to však může vnímat jako obhajobu a zneužití toho. Otevírá se tak prostor pro diskusi, která nemusí vždy skončit podle mých představ.

## 6. NABÍDNUTÍ JINÉ (LEPŠÍ) MOŽNOSTI

Zvláště pokud mi na odmítaném nebo na našem vztahu záleží, mohu odmítnout, ale navrhnout jiné řešení, jinou možnost. Uvidíme pak, o co druhému doopravdy jde. Zda o to nás „vydírat“, či zda chce vsutku řešit daný problém.

**Důrazné způsoby odmítání** – když druhá strana příliš nebo opakovaně naléhá

## 7. POROUCANÁ GRAMOFONOVÁ DESKA

Jedna z asertivních technik, opakování stále stejné věty nebo několika klíčových slov. Nic se nevysvětluje, nevede se dialog. Opakuji např. slovo „nechci“ apod.

## 8. ODMÍTNUTÍ JAKO SEBEOBRANA (PROTIÚTOKEM)

Někdy se může stát, že je na nás tlačeno neférovým způsobem (citové vydírání - „Jestli mne miluješ, tak to uděláš.“ nebo „Už ti moc nevěřím, ale kdybys to udělal, začal bych ti zas věřit.“, je napadáno naše sebevědomí - „Tedy jestli si frajer, tak ...“ atd.). V duchu hesla: „Nejlepší obranou je útok.“ mohu reagovat protiútokem. (Zvláště, pokud se naše první odmítnutí nesetkalo s úspěchem.) Místo omlouvání a vysvětlování „zaútočím“ na druhého. („To, jestli to udělám či ne, nemá s láskou nic společného, zamysli se, proč to po mně vůbec chceš.“; „Jestli ty mi věříš nebo ne, je mi dost jedno.“; „Já si nic dokazovat nepotřebuji, bojím se, že ty ale ano.“) Je důležité zvážit, jakou formu protiútoku zvolím (aby nebyl příliš vztahově asymetrický) a na koho „útočím“ i s jakou intenzitou. Vždy záleží na kontextu dané situace.

**„Unavené“ odmítání** – pokud nemáme sílu k „plnému“ odmítnutí, jsme-li unavení

## 9. ODMÍTNUTÍ S ODLOŽENÍM

Při opakovaném tlaku, když vidíme, že druhá strana naše odmítnutí vůbec neakceptuje (a pokud se např. navíc necítíme emočně nejlépe či jsme unavení), je potom vhodné slíbit splnění požadavku, ale až někdy v (daleké) budoucnosti („Předpokládám, že si to jednou přečtu.“).

## 10. ODMÍTNUTÍ S PŘEVEDENÍM HOVORU JINAM

Pokud druhá strana vytrvale naléhá (a my nejsme opět navíc v dobré duševní kondici), lze odmítnout a pak se pokusit opatrně převést téma hovoru na něco jiného. („Děkuji, nemohu. A jak, mimochodem, bylo na té Vaší dovolené?“).

## **Královské způsoby odmítání – aneb odmítání pro pokročilé**

### **11. ODMÍTNUTÍ JEDNOU PROVŽDY**

Vhodné použít tam, kde chceme předejít dalšímu přemlouvání v budoucnu (a stanovit jasné mantinely). Lze kombinovat předešlé způsoby nebo jednoduše říci: „Tohle **nikdy** nedělám. Takovou věc po mně už **nikdy** nechtěj.“

### **12. ODMÍTNUTÍ JAKO POMOC**

Odmítáním neoprávněných požadavků, navíc klidným sebevědomým neagresivním jednáním, zároveň pomáháme ostatním. Ukazujeme jim, že takové jednání je možné. Osobní příklad je může přivést k zamyšlení. My sami pak budeme působit jako skutečná osobnost, se kterou druzí nemanipulují. V některých situacích nám proto může pomoci otázka: „Jaké by bylo optimální řešení, co by na mém místě udělal jiný člověk (odborník na komunikaci)? A proč bych tak nemohl jednat já teď?“ Odmítnutím tak můžeme i pomoci tomu, kdo nás do něčeho nutí (ukázat mu, že odmítat prostě „je možné“): „Já opravdu nechci. Co jiného pro Tebe mohu udělat?“, „Tohle opravdu neudělám. Zkrátka nechci. Jsem hrdý na to, že to dokážu“. Můžeme přidat i krátké vysvětlení, že si o sobě myslím, že tím, že umím a chci odmítat, jsem svobodný.

## **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

Techniky odmítání můžeme trénovat např. prostřednictvím níže uvedených aktivit.

## ODMÍTÁNÍ – EVOKACE A ÚVOD

---

### ČAS

15 min

### CÍLE

Zcitlivění na téma odmítání. Umožnit, aby si žáci prožili, jak je důležité umět odmítat.

### POZNÁMKA K REALIZACI:

Aktivita patří k náročnějším. Proto ji doporučujeme pouze zkušeným lektorům, kteří budou vědět, jak ji případně emočně ošetřit v reflexi.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Lektor vejde na začátku hodiny (vyučovací jednotky) do místnosti, má v obličeji přísný výraz a důrazným tónem začne vydávat účastníkům preventivního kurzu nesmyslné příkazy jako např. „Lehněte si na lavice.“, „Zazpívejte písničku.“, „Udělejte 10 dřepů.“, „Všichni si stoupněte tady do toho rohu.“, apod. Cílem je dávat účastníkům příkazy, které jim budou nepříjemné. Lektor trvá na tom, aby účastníci splnili jeho úkoly, a po celou dobu se tváří velmi přísně. Jedná se o herecký vstup na úvod bloku. Jde samozřejmě o hru: je nutné, aby netrvala příliš dlouho a žáky emočně „nerozhodila“, nicméně žádoucí je, aby je emočně „oslovila“ a „zasáhla“.

Takřka vždy, když pracujeme s touto technikou tak nás udiví, jak jsou české děti zvyklé poslouchat autoritu a jak se málokdy, opravdu jen výjimečně najde někdo, kdo se odváží zeptat: „A proč to vlastně děláme? Musíme to dělat?“ (takového člověka je možné „odměnit“ tím, že mu řekneme „ty nemusíš“ a jeho vstup pak využijeme v reflexi na téma „odmítání“, která po této aktivitě vždy následuje.

Po aktivitě následuje lektorova omluva a vysvětlení, že šlo o hru – jednalo se o úvodní vstup do tématu odmítání (o jakési naladění).

Jak jsme uvedli výše, tato aktivita patří k emočně náročnějším, proto je žádoucí věnovat se více než obvykle v reflexi emocím žáků. Reflexi po této aktivitě udělejme vždy (alespoň pocitovou), vždy si na ni vyhradíme čas!

### Možné otázky pro reflexi:

- Jaké to pro Vás bylo? Jaké pocity jste prožívali? Co se Vám honilo hlavou? Jaké Vás napadaly myšlenky?
- Jak Vám to bylo příjemné či nepříjemné? Jak se teď cítíte? Co lze udělat nyní případně pro to, aby nepříjemné pocity odezněly?
- Z jakého důvodu jste poslechli nebo neposlechli? Co jste v tu chvíli chtěli udělat? Co myslíte, že by se mohlo stát, kdybyste mě neposlechli? Co se Vám při tom honilo hlavou?
- Kdy a za jakých okolností jste zažili podobné situace, ve kterých jste se cítili jako v té dnešní? Jaké „paralely s reálnými situacemi“ Vás napadají? Co mají společného a co mají rozdílného s tou dnešní? (Popíšeme společně shodné či podobné prvky – např. prožíváme nepříjemné pocity, uděláme něco, přestože nechceme, protože nám to někdo /autorita/ nařídí, apod.)
- Jaký byl smysl tohoto úvodu: v životě se nám možná stává, že se dostáváme do situací, ve kterých být nechceme. Komu se to stalo? Co se dá dělat pro to, aby se do nich člověk nedostával? Společný prvek za těmito situacemi je odmítání. Jak se díváte na to, aby se člověk do těchto situací nedostával – díky tomu, že bude umět odmítat? Naším cílem je, abychom se nedostávali do situací, do kterých nechceme, které jsou nám nepříjemné. Naučit se odmítat je tvrdá práce (přirovnání: jak dlouho trvalo, než jste se naučili psát a gramaticky správně?). Minimálně stejně tak náročné je naučit se efektivně odmítat.
- Co si z tohoto našeho krátkého cvičení můžeme odnést? Co jsme se na něm naučili?

### ZDROJ

Autor neznámý: s tímto postupem se setkal na jedné mezinárodní konferenci věnované hodnocení vzdělávání ze strany jistého zahraničního lektora náš kolega Martin Buriánek (onen lektor takto prý zahájil svou přednášku o „svobodě“).  
Úprava celého postupu: o. s. Projekt Odyssea.



## **ODMÍTÁNÍ „VYHNUTÍM SE I.“ (PREVENCE ODMÍTÁNÍ)**

---

### **ČAS**

10 min

### **CÍLE**

Žáci si ujasní, kdy lze nějaké situaci odmítání předejít prostě tím, že se jí vyhneme.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

V diskusi společně se žáky dáme dohromady, co to je technika „odmítnutí vyhnutím se“ (viz výše). Dáme dohromady situace, které pro nás někdy může být těžké odmítnout (čím jsou účastníci mladší, tím více jim tyto situace můžeme nabídnout sami). Žáci pak vymýšlejí (ve skupinkách, ve dvojicích či individuálně) nejruznější varianty, jak se daným situacím vyhnout (postupy si buď pouze pamatují, nebo je zapisují, což doporučujeme).

Nakonec způsoby „vyhnutí“ zveřejníme a diskutujeme o nich.

Reflexe:

- Jak se Vám dařilo vymyslet různé varianty „vyhnutí“?
- Co bylo nejobtížnější?
- Do jaké míry jsou Vaše varianty uplatnitelné v praxi?
- Co byste uplatnili? V jaké situaci?
- Co si z tohoto cvičení můžeme odnést?

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **ODMÍTÁNÍ „VYHNUTÍM SE II.“ (PREVENCE ODMÍTÁNÍ)**

### **ČAS**

20 min

### **CÍLE**

Žáci se seznámí s jednou z technik odmítání, které působí spíše jako prevence – odmítnutí vyhnutím se – a zmapují situace, ve kterých by tento způsob mohli použít.

### **POMŮCKY**

Rozstříhaný text zadání (barevně odlišené části) – viz další strana

Barevné náramky (pro každého jeden) – případně jiná „rozlišovadla“

### **POSTUP**

Text „Odmítnutí vyhnutím se“ (uvedený na následující straně) rozstříhneme na čtyři díly. Každý díl umístíme do jiného rohu místnosti. Jednotlivé rohy barevně odlišíme.

Rozdělíme žáky do skupin, v každé skupině budou 4 žáci. Každý ze skupiny dostane jinak barevný náramek (nebo jiné „rozlišovadlo“) – barvy náramků odpovídají barvám jednotlivých rohů třídy. Každý člen skupiny má tak přístup pouze do toho rohu třídy, který má stejnou barvu jako jeho náramek. Skupiny mají za úkol složit text a splnit v něm obsažený úkol. Podle toho, jakou chceme zvolit obtížnost a kolik máme času, můžeme buď zakázat používat tužky mimo stanoviště skupiny, nebo jejich používání povolit.

Skupiny prezentují výsledek. Podle zadání, které dopředu nevědí (nicméně dozví se ho z textu zkompletované zprávy), bude každý člen skupiny prezentovat jednu situaci, ve které je vhodné „se vyhnout“.

V reflexi se můžeme věnovat třem oblastem:

- spolupráci ve skupině
- zkušenostem se situacemi, kterým je lépe se vyhnout, a jak lze tyto situace dopředu rozpoznat, případně jaké jiné (další) způsoby „vyhnutí se“ známe
- případně přímo místům, na kterých se můžeme vyhnout tabáku, alkoholu, dalším drogám.

### **ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea

## **ODMÍTNUTÍ VYHNUTÍM SE- PRACOVNÍ TEXT**

---

### **Odmítnutí vyhnutím se**

V určitých situacích se člověku odmítá velmi těžko. Pokud mohu takovou situaci rozpoznat dopředu a mohu se jí vyhnout,

-----

je (někdy) lepší se jí vyhnout. (Zvláště pokud se necítím v dobré psychické či fyzické pohodě – to se pak vždy odmítá hůř.)

-----

Vaším úkolem nyní je vymyslet za Vaši skupinu alespoň 4 příklady situací, kterým je podle Vás nejlepší se úplně vyhnout. Vysvětlete také,

-----

z jakých důvodů je to podle Vás jeden z nejlepších způsobů řešení těchto situací. Každý člen skupiny potom popíše ostatním ve třídě jednu situaci a vysvětlí ji.

## ODMÍTÁNÍ BEZE SLOV

---

### ČAS

10 min

### CÍLE

Žáci znázorňují (předvádějí) odmítnutí beze slov.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Žáci se procházejí beze slov sem tam po třídě. Lektor je vybídne, aby se soustředili na své tělo. Po chvíli tleskne a řekne situaci. Žáci mají beze slov, každý sám za sebe předvést, jak by neverbálně odmítli. Pak se zase procházejí, lektor tleskne a uvede další situaci.

Příklady situací:

- Někdo tě nutí
  - vypít něco, co strašně nemáš rád (hořký čaj, čaj s medem, slanou teplou vodu),
  - abys půjčil druhému knihu, když přitom ty nechceš,
  - aby ses plazil po náměstí po břiše,
  - zavázat mu tkaničky.
- Parta po tobě chce,
  - abys ukradl cigarety,
  - lhal svému kamarádovi,
  - přišel pozdě domů, ale ty víš, že by tě čekal průšvih,
  - abys vypil půl litru alkoholu a hrozila by ti otrava.
- Někdo Ti nabízí,
  - že Ti zaplatí v hospodě pivo,
  - že Tě naučí kouřit marihuanu.

Reflexe:

- Pocity, dojmy?
- Jak se Vám dařilo znázornit odmítnutí v daných situacích?
- Co šlo spíše lépe a co spíše hůře?
- Ve kterých situacích se nám odmítá obtížněji?
- Pro které situace jsou takováto odmítnutí, jaká jsme tu viděli, spíše vhodná?
- Jak bychom je mohli nazvat?
- Jak se asi cítí ten, kdo je takto odmítnut?
- Ve kterých situacích bychom se nicméně nerozpakovali takovéto odmítnutí použít?

- Co jsme se na tomto cvičení naučili? Co si z něj odnášíme do reálného života?

Dále žáky seznámíme se dvěma neverbálními technikami odmítání: „nevidím – neslyším“ (tj. naprosto ignoruji druhého) a s „odmítnutím beze slov“ (neverbálním odmítnutím). Můžeme vyjít ze cvičení, které jsme právě dělali, kde tyto techniky žáci užívali sami, aniž věděli, jak se jmenují. Pobavíme se s nimi o tom, pro které situace je takové odmítání spíše vhodné a jaké má dopady na komunikaci (tato krátká odmítnutí mohou dost ubližovat vzájemným vztahům, proto se hodí vůči neznámým lidem nebo spíše do „krizových“, „výjimečných“ situací). Dále můžeme se žáky nacvičovat různé takové způsoby odmítání, kdy žáci odmítají „něco“, co jim „někdo nabízí“ a tohoto člověka představuje prázdná židle (můžeme konkretizovat, „co nám ten člověk na té židli asi nabízí, co po nás asi chce“). Žáci pak tuto židli „ignorují“, „mračí se“ na ni, „vrtí na ni hlavou“, apod.

## ZDROJ

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.



## **NEVIDÍM – NESLYŠÍM A ŘEČ BEZE SLOV**

---

### **ČAS**

20 min

### **CÍLE**

Žáci si procvičí neverbální techniky odmítání.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Rozdělíme žáky do skupin po cca čtyřech členech. Každá skupina má za úkol vymyslet 2 scénky a formou pantomimy předvést obě dvě neverbální techniky odmítání: řeč beze slov a nevidím – neslyším.

Každá skupina předvádí scénky, ostatní hádají, která technika byla použita a o co ve scénkách šlo.

Reflexe:

- Jak se Vám dařilo znázornit odmítnutí v daných situacích?
- Jak jste s tím spokojeni? Jak si myslíte, že by to fungovalo v realitě?
- Co byste udělali příště stejně a co eventuálně jinak?
- Jakou máte zkušenost s neverbálním odmítnutím?
- V jakých situacích byste ho použili?
- Co si z tohoto cvičení můžeme vzít?

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **HORKÁ ŽIDLE – JUST SAY NO! (PROSTĚ ŘEKNI NE!)**

---

### **ČAS**

20 min

### **CÍLE**

Žáci trénují techniku „prostého ne“ či „asertivního ne“.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Tato aktivita je čistě tréninková, každý, kdo chce, si ji bude moci vyzkoušet. Nikdo není nucen, nicméně příležitost, možnost dostanou všichni. Podobně jako tenisté trénují forehand a backhand na zdi, aby jim to šlo lépe na kurtu, budeme my teď trénovat odmítnutí pomocí prostého ne.

Sedneme si do kruhu. Uprostřed kruhu bude prázdná židle, na kterou se může kdokoli posadit. Ostatní mu budou libovolně klást otázky a dávat různé návrhy. Úkolem uprostřed sedícího člověka je na každou otázku odpovědět „Ne!“ Je možné kdykoli vstát a z prostřední židle odejít bez udání důvodu. Důrazně vyzveme žáky, aby ve svých otázkách či návrzích nešli do osobních témat, neútočili na druhého, nebyli zlí, ale aby to na druhou stranu ten uprostřed neměl příliš snadné – musí si vyzkoušet odmítání, pokud se pro to dobrovolně rozhodne. Příklady otázek: „Mohu Tě pozvat na kávu“, „Dal/a by sis teď nějakou dobrou čokoládu?“, „Pomůžeš mi s domácím úkolem?“, „Půjčíš mi stovku?“, „Mohu si od Tebe poslat SMSku?“, apod.

Reflexe:

- Co jste prožívali, když jste seděli uprostřed? Jak Vám to bylo příjemné /nepříjemné?
- Do jaké míry jste to dokázali vnímat jako „hru“?
- Jakou máte zkušenost s prožíváním podobných pocitů ve všedních situacích Vašeho života?
- Jak se Vám dařilo říkat „ne“ při této „hře“? A jak jste s tím spokojeni ve Vašem životě?
- Co nám pomáhá, abychom byli schopni odmítnout?

- Jakou máte zkušenost s odmítnutím věcí, které bychom možná chtěli vyzkoušet a přitom si racionálně uvědomujeme, že by nám mohly uškodit?
- Co může pomoci, že v těchto situacích opravdu zvládneme odmítnout?
- Co si z tohoto cvičení můžeme odnést, co jsme se naučili?

## **ZDROJ**

Autor neznámý (inspiraci jsme čerpali ze sociálně-psychologických výcviků).  
Úprava o. s. Projekt Odyssea.



## **ŽIDLÍČKOVANÁ (AKTIVIZAČNÍ TECHNIKA)**

---

### **ČAS**

15 min

### **CÍLE**

Žáci se protáhnou a rozlišují odmítání v příběhu.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Postavíme židle do kruhu zády k sobě. V kruhu je o jednu židli méně. Všichni hráči stojí vně kruhu za sebou a chodí různě rytmizovanou chůzí dokola kolem židlí. (Můžeme je např. vyzvat, aby rychlost své chůzi rozdělili od jedné do desíti, kdy jedna je pomalé šourání a desítka je skoro běh. Pak můžeme říkat různá čísla a vyzývat žáky, aby rychlost upravili podle daného čísla.)

Lektor čte úryvek z knihy, např. z Malého prince je možno číst z kapitol 2, 3 nebo 10. Kdykoli v příběhu hráči uslyší něco, co jakkoli souvisí s odmítáním, posadí se. Kdo se nestihl posadit, vypadává. Reflexi provedeme po každém sednutí si.

Reflexe:

- V čem bylo odmítání v ukázce obsaženo? Jak to souviselo s odmítáním?
- Jakou strategii odmítnutí osoba v příběhu použila?
- Pro kterou situaci je daná strategie spíše vhodná a pro kterou situaci spíše ne?
- Jak bychom se tím mohli inspirovat?
- Co si z toho můžeme vzít?

### **ZDROJ**

Autor neznámý. Úprava o. s. Projekt Odyssea

## DALŠÍ TECHNIKY ODMÍTÁNÍ

---

### ČAS

20 min

### CÍLE

Žáci se seznámí s dalšími technikami odmítání a ujasní si, pro které situace se spíše určité techniky hodí a pro které situace spíše ne.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Lektoři představí další techniky odmítání pomocí hraných scének. Žáci mají za úkol popsat způsob, jakým bylo ve scéně odmítnuto. Jednotlivé techniky napíšeme na flipchart. Po každé scéně proběhne krátká diskuse o způsobu odmítnutí a o tom, v jakých situacích by jej žáci mohli použít.

Jedná se tyto techniky:

- odmítnutí s vysvětlením
  - příklad scénky:
    1. „Hele, Fando, půjč mi stovku.“
    2. „Je mi líto, nepůjčím, jdu na večeři s přítelkyní a potřebuji peníze.“
- nabídnutí lepší (jiné) možnosti
  - příklad scénky:
    3. „Fando, pojď s námi na pivko.“
    4. „Na pivko ne, ale co kdybychom zašli do kina? Dávají ten nový akční film.“
- porouchaná gramofonová deska
  - příklad scénky: (situace ve frontě)
    5. „Pusťte mě před sebe.“
    6. „Je mi líto, nepustím.“
    7. „Ale mně jinak ujede autobus.“
    8. „Je mi líto, nepustím.“
    9. „Vy jste teda nějaký přísný.“
    10. „Je mi líto, nepustím.“
- odmítnutí jako sebeobrana (s protiútokem)
  - příklad scénky:
    11. „Jestli jsi frajer, tak šlohneš pivo ze samošky.“
    12. „Ne, to já nechci udělat.“
    13. „Ne? Tak to jsi bábovka. Kdybys byl frajer, tak to uděláš. Dokaž to!“
    14. „Jestli to udělám nebo ne, nemá nic společného s tím, jestli jsem frajer. Já si nic dokazovat nepotřebuji.“

- odmítnutí s odložením
  - příklad scénky:
    - 15. „Ty by ses tam měl jít podívat.“
    - 16. „Hm.“
    - 17. „Hele povídám, že by ses tam měl jít podívat. Podívej se tam teda!“
    - 18. „Dobře, já se tam potom půjdu podívat.“
- odmítnutí s převedením hovoru jinam
  - příklad scénky:
    - 19. „Určitě si s náma dáš pivo, vid’?“
    - 20. „Ne já nechci. A pánové, viděli jste, jak včera dopadl ten fotbal? To byla paráda, co?“
- odmítnutí jednou provždy
  - příklad scénky:
    - 21. „Hanko, pojď s námi na jedno.“
    - 22. „Já nekouřím a už mi nikdy nenabízejte.“
- odmítnutí jako pomoc
  - příklad scénky:
    - 23. „Petře, dej si jointa.“
    - 24. „Já marihuanu nikdy nekouřil, nekouřím a nebudu kouřit a dobře vím, proč. Jsem na své rozhodnutí hrdý.“

## **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## TRÉNINK TECHNIK ODMÍTÁNÍ

---

### ČAS

20 min

### CÍLE

Žáci trénují (vybrané) techniky odmítání.

### POMŮCKY

Situace pro odmítání uvedené na lístečkách (příklady takových situací uvádíme na dalších třech stránkách)

Techniky odmítání, uvedené na lístečkách (viz techniky uvedené výše)

### POSTUP

Žáci se rozdělí do dvojic. Každá dvojice si vylosuje dva lístečky. Na každém z nich je popsána situace, ve které mají odmítnout, a technika, kterou mají použít. Dvojice „hraje“ vždy jednoho člověka. Dostanou chvíli na promyšlení strategie. Lektor je v roli toho, kdo po nich něco chce. Každá dvojice má za úkol zareagovat způsobem, který je popsán na jejich lístečku. Může mluvit pouze jeden z dvojice nebo se mohou doplňovat, záleží na nich.

Během reflexe mluvíme o tom, co by žáci dělali příště stejně a co jinak. Ptáme se, které techniky odmítání by chtěli ve svém životě používat a v jakých situacích. Vždy doporučujeme diskutovat o důsledcích toho kterého způsobu odmítnutí na vztahy a komunikaci vůbec, a tedy pro které situace, jaká prostředí a jaké lidi se hodí.

### ZDROJ

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## SITUACE PRO TRÉNINK TECHNIK ODMÍTÁNÍ

---

Stojíte už 20 min ve frontě na poště, jste z toho otrávení, už aby to bylo vyřízené. Najednou k Vám přijde nějaký člověk a chce, abyste ho pustili před sebe. Vy ho ale pustit v žádném případě nechcete.

- Možné techniky odmítání: porouchaná gramofonová deska, odmítnutí s vysvětlením.

Váš moc dobrý kamarád (dobrá kamarádka) Vás přijde požádat o půjčení peněz. Rádi byste mu (jí) to půjčili, ale potřebujete peníze na něco jiného.

- Možné techniky odmítání: odmítnutí s vysvětlením, nabídnutí jiné (lepší) možnosti.

Kamarád/ka ze sousedství se rozhodl/a, že si přestaví nábytek ve svém pokoji. Rodiče mu (jí) to dovolili, ale on(a) si musí sehnat někoho, kdo mu (jí) s tím pomůže. Vám se moc nechce trávit odpoledne stěhováním, když je venku tak pěkně...

- Možné techniky odmítání: nabídnutí lepší možnosti, odmítnutí s vysvětlením, odmítnutí s odložením.

Jste nekuřák a nechcete začít kouřit. Jeden z Vašich spolužáků (jedna z Vašich spolužaček) Vám pořád nabízí cigaretu.

- Možné techniky odmítání: odmítnutí jednou provždy, odmítnutí s převedením hovoru jinam, gramofonová deska.

Jdete v Praze po Staroměstském náměstí a přijde k vám člověk, který žebra o peníze. Vy se rozhodnete, že mu nechcete dát nic.

- Možné techniky odmítání: neverbální odmítnutí (řeč beze slov), ignorace, „prosté ne“ (prostě řekni ne).

Jeli jste do multikina, čekáte na začátek filmu a procházíte se mezi obchody. Zastaví Vás pracovník jistého mobilního operátora a nabízí Vám nový tarif. Vy o něj nemáte zájem.

- Možné techniky odmítání: „prosté ne“ (prostě řekni ne), odmítnutí s odložením, odmítnutí s vysvětlením, neverbální odmítnutí (řeč beze slov), ignorace.

Jdete na jídlo do McDonalda a u vchodu Vás zastaví člověk přibližně vašeho věku, který dělá průzkum na zdravou výživu a chtěl by Vám položit několik otázek. Vy nechcete odpovídat.

- Možné techniky odmítání: odmítnutí s vysvětlením, „prosté ne“ (prostě řekni ne), odmítnutí jednou provždy, gramofonová deska.

Spolužák už nemá kredit a potřebuje si napsat „strašně důležitou“ SMS. Vy na tom s kreditem také nejste nejlépe a navíc nechcete, aby měl někdo cizí Vaše telefonní číslo.

- Možné techniky odmítání: porouchaná gramofonová deska, odmítnutí s vysvětlením, „prostě ne“ (prostě řekni ne), nabídnutí jiné (lepší) možnosti.

Sedíte odpoledne doma nad učením a prostě se to musíte naučit, jinak Vám hrozí zítra ve škole špatná známka. Zazvoní kamarád/ka a chce, abyste šli ven. Vy ale nechcete, protože jinak by to zítra ve škole mohlo špatně dopadnout.

- Možné techniky odmítání: nabídnutí jiné (lepší) možnosti, „prostě ne“ (prostě řekni ne), odmítnutí s vysvětlením, odmítnutí s odložením.

Dostali jste za domácí úkol napsat krátký příběh nebo básničku. Dali jste si na tom záležet a nebyla pro Vás jednoduché to napsat. Navíc máte nerozhodnou známku na vysvědčení a doufáte, že Vám tenhle domácí úkol přilepší. Z takového úkolu je poznat, jestli jej člověk napsal sám – dvě stejné básničky nebo totožné příběhy nevzniknou. Spolužák (spolužačka) úkol nemá a chce si ho od Vás opsat.

- Možné techniky odmítání: odmítnutí s vysvětlením, odmítnutí jednou provždy, nabídnutí jiné (lepší) možnosti.

Kamarád/ka má fenku, které se narodila tři štěňata, a snaží se je rozdat. Vy doma sice žádné zvíře nemáte, ale ani zatím nechcete, protože máte hodně koníčků a nestíhali byste se o něj starat tak, jak to potřebuje.

- Možné techniky odmítání: porouchaná gramofonová deska, „prostě ne“ (prostě řekni ne), odmítnutí s vysvětlením, odmítnutí s převedením hovoru jinam, odmítnutí s odložením.

Jste na návštěvě u babičky, která upekla zákusek a pořád Vám nabízí. Vy si vzít nechcete.

- Možné techniky odmítání: „prostě ne“ (prostě řekni ne), gramofonová deska, odmítnutí s odložením, odmítnutí s převedením hovoru jinam.

Přijde za Vámi na návštěvu kamarád/ka, sedíte ve Vašem pokoji a on/a si chce zapálit cigaretu.

- Možné techniky odmítání: odmítnutí jednou provždy, odmítnutí s vysvětlením, odmítnutí jako pomoc, „prostě ne“ (prostě řekni ne).

Spolužák (spolužačka) si od Vás chce půjčit učebnici, ale Vy ji potřebujete a nemůžete půjčit.

- Možné techniky odmítání: „prostě ne“ (prostě řekni ne), odmítnutí s vysvětlením, nabídnutí jiné (lepší) možnosti, odmítnutí jako sebeobrana (protiútokem).

Jeden spolužák/spolužačka se rozhodl/a sebrat jinému spolužákovi penál a někam ho schovat. Vy mu/jí nechcete pomoci.

- Možné techniky odmítání: neverbální odmítnutí (řeč beze slov), odmítnutí jako pomoc, odmítnutí jednou provždy, „prosté ne“ (prostě řekni ne).

Kamarád/ka, který/á bydlí asi 15 min chůze od Vás, chce, abyste ho (ji) doprovodili domů. Vám se moc nechce.

- Možné techniky odmítání: porouchaná gramofonová deska, „prosté ne“ (prostě řekni ne), odmítnutí s vysvětlením, odmítnutí s odložením.

Kamarád/ka chce, abyste mu/jí prozradili, co pro něj/ni máte k Vánocům.

- Možné techniky odmítání: odmítnutí s vysvětlením, odmítnutí jednou provždy, odmítnutí s převedením hovoru jinam, odmítnutí jako pomoc.

## **ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea

## ODMÍTÁNÍ – ZÁVĚREČNÝ TEST

---

### A

25. Vysvětlete prosím vlastními slovy, co znamenají následující techniky odmítání.

Napište, co člověk udělá nebo řekne, pokud odmítá takovým způsobem.

- a) Nevidím, neslyším
- b) Just say no! (Prostě řekni ne!)
- c) Odmítnutí vyhnutím se
- d) Odmítnutí s převedením hovoru jinam

26. Napište, jak byste zareagovali v následujících situacích, použijte techniku odmítání, která je v zadání.

- a) Sedíte odpoledne doma nad učením a prostě se to musíte naučit, jinak Vám hrozí zítra ve škole špatná známka. Zazvoní kamarád/ka a chce, abyste šli ven. Vy ale nechcete, protože jinak by to zítra ve škole mohlo špatně dopadnout.

Technika odmítání: nabídnutí jiné (lepší) možnosti

- b) Přijde za Vámi na návštěvu kamarád/ka, sedíte ve Vašem pokoji a on/a si chce zapálit cigaretu.

Technika odmítání: odmítnutí jednou provždy

- c) Dostali jste za domácí úkol napsat krátký příběh nebo básničku. Dali jste si na tom záležet a nebylo pro Vás jednoduché to napsat. Navíc máte nerozhodnou známku na vysvědčení a doufáte, že Vám tenhle domácí úkol přilepší. Z takového úkolu je poznat, jestli jej člověk napsal sám – dvě stejné básničky nebo dva totožné příběhy nevzniknou. Spolužák (spolužačka) úkol nemá a chce si ho od vás opsat.

Technika odmítání: odmítnutí s vysvětlením

## **B**

1. Vysvětlíte prosím vlastními slovy, co znamenají následující techniky odmítání. Napište, co člověk udělá nebo řekne, pokud odmítá takovým způsobem.
  - a) Neverbální odmítnutí (řeč beze slov)
  - b) Odmítnutí jako sebeobrana (protiútokem)
  - c) Porouchaná gramofonová deska
  - d) Odmítnutí s odložením
2. Napište, jak byste zareagovali v následujících situacích, použijte techniku odmítání, která je v zadání.
  - a) Přejde za vámi na návštěvu kamarád/ka, sedíte ve Vašem pokoji a on/a si chce zapálit cigaretu.  
Technika odmítání: Odmítnutí jednou provždy
  - b) Kamarád/ka ze sousedství se rozhodl/a, že si přestaví nábytek ve svém pokoji. Rodiče mu (jí) to dovolili, ale on(a) si musí sehnat někoho, kdo mu (jí) s tím pomůže. Vám se moc nechce trávit odpoledne stěhováním, když je venku tak pěkně...  
Technika odmítání: nabídnutí jiné (lepší) možnosti
  - c) Kamarád/ka chce, abyste mu/jí prozradili, co pro něj/ni máte k Vánocům.  
Technika odmítání: odmítnutí s vysvětlením

## JAK ODMÍTAT

---

### ČAS

90 min

### CÍLE

Nácvik odmítání a případně i dalších sociálních dovedností tak, jak s ním pracuje Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

V úvodu hodiny (vyučovací jednotky) se se žáky pobavíme o smyslu dovednosti odmítání. Svobodný je jen ten, kdo umí odmítat, protože se může rozhodnout. Kdo odmítat neumí, nemá na vybranou. V úvodu hodiny napíší účastníci, za jakých okolností jim byly nabízeny tabák, alkohol nebo drogy a jak odmítli. Smyslem je zorientovat se v situacích, v nichž budou frekventanti dovednosti odmítání potřebovat. Kromě toho se tak mohou utvrdit v již spontánně vytvořených dovednostech odmítání a jejich příklady lze v hodině použít k ilustraci jednotlivých způsobů.

Můžeme připojit několik úvodních informací. Je vhodné zdůraznit, že umět odmítnout je dobré i v jiných situacích než jen v souvislosti s alkoholem nebo drogami. Více způsobů odmítání existuje proto, abychom mohli vybírat vhodné odmítnutí podle okolností. Často zde používáme analogii s různým oblékáním pro různé příležitosti (do divadla, na procházku, do sklepa). Rozdělení způsobů odmítání do podskupin (viz výše) má smysl, usnadňuje se tak jejich zapamatování a rozhodování, kdy který způsob použít.

#### **Způsoby odmítání a jejich nácvik:**

Místo nabízejícího je možné použít např. prázdnou židli. Není vhodné, aby si žáci nabízeli např. alkohol navzájem.

- Odmítnutí vyhnutím se – najít příklady (např. nepůjdu do hospody, ale na výstavu, do přírody atd.).

**Rychlé způsoby** jsou vhodné u velmi rizikových lidí a tam, kde nechceme s nabízejícím ztrácet čas, a nejde nám o vztahy.

- Nevidím – neslyším. Předvede některý žák.
- Odmítnutí gestem – předvedou hromadně vybrané skupiny žáků (např. 1. a 2.)
- Jasně či prostě „ne“ nebo „nechci“ – předvedou hromadně vybrané skupiny žáků (např. 3. a 4.)

**Zdvořilé způsoby** se používají tam, kde je třeba odmítnout alkohol atd., ale ne toho, kdo nabízí.

- Odmítnutí s vysvětlením – skupiny žáků vymyslí vhodné příklady.
- Nabídnutí jiné (lepší) možnosti – skupiny žáků vymyslí vhodné příklady.
- Odmítnutí s odložením – lektor předá žákům pouze informace o tomto způsobu, který je vhodný až v pozdějších letech.
- Převedení řeči jinam (např. říci nechci a začít se bavit o něčem jiném) – může předvést některý žák.

**Důrazné způsoby** je třeba je používat opatrně, mohou poškodit vztahy.

- Porouchaná gramofonová deska – předvede některý žák.
- Odmítnutí protiútokem (namísto vysvětlování vlastního odmítnutí použijí kritiku chování druhého) – lektor předá žákům pouze informace o tomto způsobu.

**Královské** (tj. zvláště cenné) způsoby odmítnutí.

- Odmítnutí jednou provždy – skupiny žáků vymyslí vhodné příklady. Používá se hlavně tam, kde se s nabízejícím setkáváme často (rodina, sousedi, spolužáci).
- Odmítnutí jako pomoc – skupiny žáků vymyslí vhodné příklady. (Např. „Nechci a ty toho nech, dokud je čas!“).

Doporučujeme, aby byl vedoucí programu (lektor, pedagog) opatrný, tedy aby netrval na předem připravených způsobech odmítání v situacích, kde by je dospívající nepoužil. Proto je vhodné nespokojit se s tím, že se studenti mechanicky naučí příslušné způsoby odmítání. Je důležité se ptát, v jaké situaci by ten který způsob odmítnutí použili a z jakého důvodu.

### **Rozšíření programu**

Způsoby odmítání se zasadí do širšího rámce.

**Rychlé způsoby odmítnutí, zejména odmítnutí gestem** lze spojit např. s tématem neverbální komunikace.

**Odmítnutí vyhnutím se** spojujeme s moderní životním stylem.

Ten zahrnuje pestrou ale ne nadměrnou stravu, méně živočišných tuků, hodně potravin obsahujících vlákninu (celozrnné výrobky, zelenina, luštěniny), dostatek tělesného pohybu, pestré zájmy a záliby, efektivní organizaci času, kvalitní síť sociálních vztahů, zdravý spánek, atd.

### **Domácí úkol:**

Kdy a jak jsem odmítl tabák, alkohol, drogy nebo hazardní hru.

Na každý ze způsobů odmítání vymyslete příklad ze svého života a napište, kdy ho použít.

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracoval o. s. Projekt Odyssea.

## **MEDIÁLNÍ GRAMOTNOST**

### **(REKLAMY NA TABÁK A ALKOHOL)**

---

Reklama na tabák a alkohol je v současné době omezována a díky přísným zákonům, platným v Evropské unii, možná vymizí docela. Doposud se však můžeme setkat s reklamou na alkoholické nápoje, zejména na pivo, a také s reklamou na cigarety.

Domníváme se, že může pomoci, pokud se s žáky pobavíme o tom, jaké triky reklama používá, čím vším nás chce „dostat“. Můžeme se ptát, která reklama se nám zdá nejvíce lákavá a co nám pomáhá jí odolat.

Můžeme vytvářet „vlastní“ reklamy: scénky či fotografie na zdravý životní styl, na zdravý způsob života, na přátelství apod. Přimlouváme se nastavovat námi vytvářenou reklamu pozitivně nikoli konfrontačně (tzv. antireklamu – jak působí opilci, jak chrchlají kuřáci, apod.)

Jednou z aktivit, kterou někdy používáme zejména jako protahovací a relaxační cvičení, je technika „ruce – nohy“ (viz níže). Kromě uvolnění a pohybu při ní pracujeme i s tím, aby žáci ztvárňovali např. „zdravý způsob života“.

#### **ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea

## MOŽNÉ VLIVY REKLAMY

---

V moderní společnosti je velmi důležité umět pracovat s informacemi. To znamená nejen dokázat si opatřit potřebné informace, ale také se nedat zahltit informacemi nepodstatnými nebo oklamat informacemi nepravdivými. Cílem mediální gramotnosti je efektivně využívat různé zdroje informací a nedat se zneužívat sdělovacími prostředky a jejich komerčními zájmy. Za zejména důležité považujeme nepodléhat tlakům médií kupovat si vysloveně škodlivé věci (alkohol, tabák), hazardně hrát nebo utrácet za zbytečnosti. Během preventivního programu můžeme z dalšího textu použít pouze stručný výtah, případně může učitel (lektor) vyzvat žáky, aby k následujícím trikům přiřazovali konkrétní reklamy, s nimiž se setkali.

### NĚKTERÁ RIZIKA TELEVIZE

#### TABÁK

- Omezte sledování televize, protože ti, kdo se více dívají na televizi, také více kouří (podle statistiky).
- Tabákové společnosti zaměřují reklamu na dospívající, protože jsou pro ně potenciálními celoživotními zákazníky. Rebelantství dospívajících je třeba zaměřit proti tabákovému průmyslu, aby dospívající odmítali jejich produkty.
- Sledování filmů s kouřícími hvězdami vede k vyšší spotřebě cigaret. Podle jedné studie vedly právě takové filmy více než k polovině počátků kouření u dospívajících. Filmy, v nichž hrdinové kouří, by měly být automaticky označovány jako nevhodné pro mládež.

#### ALKOHOL

- Reklamy na alkohol jsou často zaměřeny na mládež. Rizikem zde však může být, že mladší lidé, když začnou pít alkohol v časném věku, se rychleji stanou alkoholiky a budou tak na alkoholu závislí takřka celý život.
- Hlavními příčinami smrti dospívajících jsou dopravní nehody, úrazy, otravy, sebevraždy a vraždy. Všechny tyto příčiny jsou podstatným způsobem spojeny s alkoholem. Navzdory tomu jsou právě dospívající vystavováni reklamám na alkohol více než dospělí.
- Mnoho alkoholových reklam nevhodně spojuje alkohol s řízením auta a vodními sporty. Jiné reklamy ukazují krádeže peněz na alkohol nebo schovávání alkoholu, což se často děje u alkoholiků.

#### NÁSILÍ

- Násilí v médiích je zvláště nebezpečné, jestliže je oslavováno nebo když se pravdivě nezobrazují jeho skutečné následky.
- Omezme sledování násilí i diskuse o násilí v médiích. Mohlo by to zvyšovat u diváků agresivitu a pocity úzkosti.

## SEXUALITA

- Informace o sexualitě v médiích jsou jen zřídka objektivní, komplexní a obvykle neberou v úvahu následky.

## OBEZITA

- Sledování televize zvyšuje obezitu omezením tělesné aktivity a propagací nezdravých jídelních návyků. Výskyt obezity v populaci roste o 2 % za každou hodinu sledování televize nad průměr.
- Namísto 30 minut sledování televize denně se např. můžeme věnovat vhodné aktivitě podle naší volby (např. chůzi, zahradničení, tanci, jízdě na kole).

## EMOČNÍ ZÁLEŽITOSTI

- Opakované sledování zpráv o neštěstích se může pojit s výskytem posttraumatické stresové poruchy. Široce publikované případy sebevražd mohou souviset s vyšším výskytem sebevražd v populaci. Proto nahraďme senzacechtivé televizní programy aktivitami, které mírní stres (např. protahovacími cvičeními, vhodnou četbou).
- Děti mohou mít v důsledku sledování televize a četby časopisů nižší sebevědomí a trpět častěji poruchami příjmu potravy. Dívky se totiž často mohou srovnávat s (velmi hubenými) modelkami. Informujme tedy děti o tom, že postavy v médiích nemusí být skutečné a že se často při jejich zobrazování používají digitální a jiné efekty.

## POZNÁVACÍ FUNKCE

- S ohledem na riziko zpomalení vývoje doporučuje Americká akademie dětských lékařů, aby děti do dvou let věku nebyly televizi vůbec vystavovány.
- Sledování elektronických médií u dětí školního věku by nemělo přesáhnout denně 1 až 2 hodiny. Nadměrné sledování televize může souviset u dětí se školním neprospěchem.

## VŠEOBECNÁ DOPORUČENÍ

- Omezme sledování televize nejvýše na 1 až 2 hodiny denně.
- Vyhýbejme se přeskakování z jednoho kanálu na druhý.
- Televizory ani jiná elektronická média nedávejme do dětských ložnic.

## NĚKTERÉ REKLAMNÍ TRIKY

---

Nabízíme přehled triků, které reklamní průmysl často používá. Kdo je zná a dokáže je rozpoznávat, je ve výhodě.

- **„Budeš správný chlapík“:** Jistá firma používá k propagaci cigaret chlapsky vypadajících kovbojů. Informace, kterou její velkoplošné reklamy vnucují, je, že kouření je mužné. Je to lež. U mužů středního věku je cigareta jednou z nejčastějších příčin impotence, kuřák se snáze zadýchá při tělesné práci nebo sportu, může si poškodit plíce, žaludek, srdce i další orgány. Mužné je tedy naopak nekouřit. Mimochodem člověk, který se reklamě na jistý druh cigaret propůjčil, zemřel na rakovinu plic. To už reklama neříká. Tak to udělali zdravotníci. Státní zdravotní ústav vydal před časem reklamu, na níž říká jeden kovboj druhému: „Bobe, mám rakovinu.“
- **„Tradice“:** Zejména reklama na pivo se často odvolává na tradici. Faktem ale je, že za první republiky byla spotřeba alkoholu na jednoho obyvatele asi třetinová v porovnání s dnešním stavem.
- **„Dělají to všichni“:** Jiná firma použila k reklamě cigaret heslo „Ty jedou a cena jde“. Zase lež. Spotřeba cigaret ve Spojených státech a v jiných vyspělých zemích klesá. To je také důvodem, proč si výrobci hledají nové trhy na východě a v rozvojových zemích.
- **„Nabídnutí nepodstatné informace“:** Jistá reklama na whisky zdůrazňuje, že zraje v dubových sudech. Neříká však, že whisky obsahuje zhruba 40 % stejné chemikálie (etylalkoholu) jako ten nejobyčejnější líh. Neříká také, že může poškodit dítě ještě před narozením, zabít posádku auta, způsobit těžkou otravu.
- **„Lepší lidi“:** Reklamy v tomto případě ukazují elegantní, přitažlivé, případně bohaté lidi a nepřímo tím říkají, že to nějak souvisí s alkoholem a kouřením. Při tom je známo, že kouření škodí pleti i zdraví. O přitažlivosti člověka, který je opilý, ví asi každý své. Kouření a alkohol také stojí hodně peněz, které by se daly investovat mnohem výhodněji.
- **„Nejdřív zadarmo, pak za drahé peníze“:** Velmi nebezpečný trik, jaký obchodníci s drogami používají, je nabízení drog zdarma nebo za nízkou cenu. Když se vytvoří u „zákazníka“ návyk, cenu si diktují. Někdy ho tak přinutí, aby si na drogy vydělával tím, že je sám prodává nebo krade. I alkoholické nápoje a tabákové výrobky dávají výrobci občas zdarma, aby navnadili budoucí zákazníky.
- **„Světovost“:** Skutečně „světové“ je naopak nekouřit, nepít, nefetovat.
- **„Pozlátko“:** Alkoholické nápoje i tabákové výrobky hýří barevně potištěnými obaly a etiketami. Ale ani ten nejnápaditější obal neudělá z jedovatého produktu něco méně jedovatého.
- **„Péče o veřejné blaho“:** Někdo rád zdůrazňuje, že z reklamy za cigarety nebo alkohol se přispívá na sport nebo jiné účely. To je ovšem naprosto zanedbatelné v porovnání s nižší produktivitou práce lidí, kteří se alkoholem a tabákem poškodili. Tím je společnost chudší a má méně na sport, na školství, na dobré účely.
- **„Ušetříte“:** Obvyklý trik, kdy se obchodník snaží své zboží prodat jako levné a vyvolat dojem, že se jedná o mimořádnou příležitost. Jenže i kdyby

alkoholické nápoje včetně piva a cigarety stály pouhý padesátihalěr, je to za výrobek, který škodí, příliš mnoho.

- **„Zneužívání osobností“:** Jistá firma propagovala sladkosti pomocí fotografie olympionika a sloganem „síla v ruce“. Olympiáda se nedá vyhrát pomocí sladkostí, ale je třeba trénovat a mít hodně vytrvalosti a sebekázně. U tyčinek taková reklama snad nevadí, ale je velmi smutné, když se nějaký známý člověk dá zneužívat k přímé nebo nepřímé reklamě tabáku, alkoholu nebo drog. Kapitán norského národního mužstva Rune Braseth a jeho spoluhráč Fjortoft odmítli reprezentovat Norsko na mistrovství světa ve fotbale v USA v roce 1994. Důvod? Vedení mužstva uzavřelo sponzorskou smlouvu s pivovarem. Sportovci se nechtěli dát zneužít k reklamě alkoholu. Vedení reprezentace ustoupilo a sponzorskou smlouvu zrušilo.
- **„Krásná příroda“:** Každý ví, že tabákový kouř ničí životní prostředí – stačí se podívat na záclony v bytě, kde žije silný kuřák. Spojovat kouření nebo alkohol a přírodu nedává žádný logický smysl. Je to zase jen trik.
- **„Legrace“:** Jedna zahraniční firma si k reklamě svých cigaret vymyslela legrační loutku. Reklama byla zajímavá hlavně pro děti. Bohužel alkohol, tabák ani drogy nejsou žádná legrace.
- **„Naprosté lži“:** Reklamy bývají někdy lživé. Příkladem je reklama na pivo, která říká „Chlapi sobě.“ Správně by mělo být: „Chlapi sobě delirium.“
- **„Partnerství“:** Alkohol nebo tabák se v tomto případě spojuje se šťastnou dvojicí. Je to samozřejmě opět lež. Partnerství posilují úplně jiné věci, návykové látky, hlavně alkohol nebo drogy, už hodně dobrých vztahů rozbily.
- **„Skandál“:** Jeho podstatou je co nejvíce lidí naštvat a vyprovokovat, aby se o určité reklamě co nejvíce hovořilo. Je to bezohledné a často nevkusné.

## NEPŘÍMÁ REKLAMA

Nepřímá nebo skrytá reklama může vypadat např. tak, že zaplacený pracovník sdělovacích prostředků zařadí pití určitého alkoholického nápoje, kouření cigaret nebo zneužívání drog do svého článku či programu. Příkladem skryté reklamy alkoholu byla existence „politické“ strany, která má v názvu pivo. Můžeme se tak domnívat, že skutečným cílem této strany nebylo zřídit „pivní vládu“, ale zvyšovat zisky pivovarníků, kteří stranu financovali.

## ZAJÍMAVOST

Pro zajímavost uvádíme článek K. Nešpora z Lidových novin, který se týká právě zacházení s financemi v médiích s ohledem na reklamy.

### Peníze na sněžení

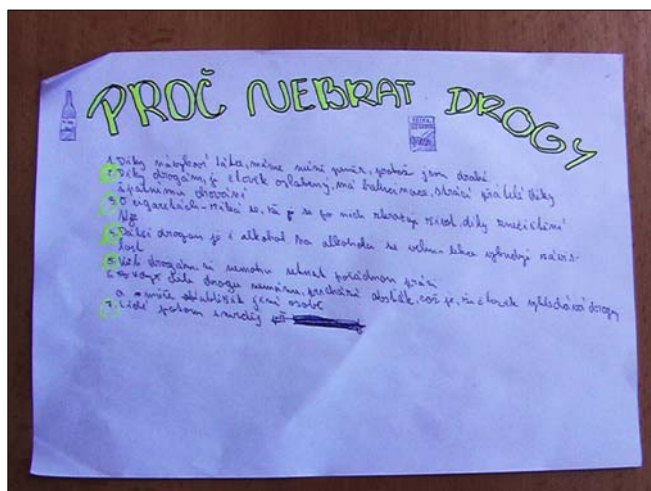
„Paní Daniela Fischerová má neobvyklý způsob obživy. Píše mimo jiné televizní scénáře. Při realizaci jedné její pohádky vyvstal problém. Scénář popisuje, jak uvnitř místnosti začne sněžit. Sněžení by bylo moc drahé a bylo třeba ho vypustit. Paní Fischerová namítala, že dnešní technika sněžení svede, stačí se podívat na reklamy. Pak se dozvěděla, že natočení 30vteřinové reklamy stojí stejně jako

hodinová pohádka. Děti přišly o sněžení, zato reklama na alkohol na jejich hlavy padá ze všech stran v rozporu s doporučeními Světové zdravotnické organizace. Podle reklam bude ten, kdo bude pít určitý roztok etylalkoholu, veselejší (alkohol působí deprese), udělá něco pro sebe (játra a mozek se na to dívají jinak), bude sexuálně přitažlivější (sotva, zvláště když se pomoch), kulturnější (to nemyslí vážně), sportovnější (pod vlivem alkoholu by si mohl leda zlámat nohu) nebo modernější (asi jako neandrtálec, poslušný příjemce alkoholové reklamy se neandrtálci časem blíží i intelektem). Pokusy uvést věci na pravou míru nejsou časté. Sem patří obrázek pána zvracejícího z balkónu s komentářem: „Jitro přichází, Johny Walker odchází.“

Cílem reklamy na alkohol je zvýšit jeho prodej. Ten je v České republice vysoký ažaž. Vždyť jsme první na světě ve spotřebě piva na jednoho obyvatele. Pivovarníci a lihovarníci inkasují tučné zisky. Zdravotní škody, které alkohol působí, platí každý daňový poplatník. To se týká násilné kriminality pod vlivem alkoholu, dopravních nehod, rozvatů v rodinách, zdravotních škod (úrazů), invalidizace a hlavně nižší produktivity práce. Potřebujeme sociální ústavy pro dementní alkoholiky. Zisky z prodeje alkoholu plynou často do zahraničí, kdežto dementní závislé nám zde alkoholové firmy velkoryse ponechávají. Kdyby se v Česku alkohol méně propagoval a méně pil, zbyly by peníze i na sněžení v pohádce.“

## ZDROJ

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracoval Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.



## **AKTIVITA „RUCE – NOHY“**

---

### **ČAS**

15 – 30 min

### **CÍLE**

Účastníci se protáhnou a rozhýbou a svými těly ztvární vybraná témata, která souvisí s problematikou závislostí (čímž provedou jakousi „pohybovou“ reflexi těchto témat). V reflexi se pak můžeme dotknout mediální problematiky (viz níže).

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Rozdělíme žáky do 4 – 6 zhruba stejně početných skupin. Aktivita má několik kol (můžeme uvést, že kolo bude trvat např. 3 – 5 minut). V každém kole dostanou žáci zadání, kolika rukama a kolika nohama se smí dotýkat země. V každém kole tak musí žáci v každé skupině vytvořit jakousi formaci či sochu (ve které musí vydržet alespoň 10 vteřin) a země se mohou dotýkat vždy pouze předepsaným počtem rukou a nohou (tj. pouze dlaněmi a chodidly – tedy nikoli koleny, lokty nebo zadkem). Navíc musí ztvárnit sochou ještě nějaké téma, které souvisí s problematikou prevence. (Např. „v pětičlenných skupinách vytvořte sochu, která bude stát před lesoparkem a bude se jmenovat „šťastná rodina na výletě“ a použijte k tomu pouze 4 nohy a 6 rukou“). S počtem nohou a rukou lze takřka libovolně experimentovat. Nejmenší doporučený počet nohou jsou dvě nohy, přičemž vždy dejme skupinám za úkol, aby se dotýkaly země hned několika rukama. (Nedoporučujeme dávat žákům za úkol, aby se země dotýkali menším počtem nohou, než jsou dvě nohy na skupinu, tj. jednou nebo žádnou. V takovém případě by byli nuceni vytvářet stojky – tedy pokud by dodrželi pravidlo, že se země nesmí dotýkat ničím jiným než ploškou nohy /chodidlem/ nebo dlaní. Pokud pak nepoužijí koleno či zadek, což pravidla nedovolují, musí při takto nízkém počtu nohou volit stojky: což je jednak velmi obtížné a jednak to může být i nebezpečné. Proto doporučujeme jako onen nejnižší počet „dvě nohy“ a více.)

Další náměty na sochy:

- socha bude stát před domem dětí a mládeže a ponese název „zanícená skupina kutilů“,
- socha bude stát před stadionem a bude mít název „není důležité vyhrát, ale zúčastnit se“,
- socha bude stát před továrnou a bude se jmenovat „práce je naším koníčkem“,
- socha bude stát před psychiatrickou léčebnou a ponese název „překonali jsme závislost“,
- socha bude stát před školou a bude se jmenovat „naše třída táhne za jeden provaz“,
- atd.

Při realizaci doporučujeme žáky povzbuzovat, že cílem není pouze vytvořit danou sochu pomocí rukou a nohou, to že není tolik těžké. Naším cílem je také ztvárnit „ideový záměr“, tj. promyslet, jak sochu vytvořit, aby ztvárnila dané téma. Pokud se aktivita povede a žáci se do ní pustí s vervou, vzniknou velmi hezké sochy, které doporučujeme vyfotografovat a např. vyvěsit ve třídě.

Během reflexe pak můžeme hovořit chvilku o spolupráci („jak se Vám spolupracovalo?, „Kdo to vedl?“, „Jak jste ve skupině táhli za jeden provaz?“, „Do jaké míry jste se na realizaci podíleli všichni?“, „Co byste dělali příště stejně a co jinak?“, ale brzo doporučujeme zaměřit reflexi na emoce („Jak jste se při aktivitě cítili?“, „Co se Vám při ní honilo hlavou?“, „Co Vám bylo nejvíce příjemné/nepříjemné?“, „Jak Vám bylo, když jste spadli/nevytvořili sochu?“), na řešení problému („Co by se ve Vaší situaci dalo v postupu práce dělat jinak?“, „A co stejně?“, „Jak bychom postup práce mohli ještě více vylepšit?“, „Kdybyste měli formulovat deset ‚zlatých pravidel‘ řešení problému ve skupině, jaká by to byla?“), rozhodování („Podle čeho jste se rozhodovali, jak sochu ztvárníte?“, „Jak jste pracovali s informacemi, které jste měli k dispozici?“, „Jaké informace jsme vůbec měli k dispozici?“, „Jak jste na to šli?“, „Kdo všechno ze skupiny měl na rozhodování vliv?“, „Jaké jiné způsoby rozhodování znáte?“, „Jakými způsoby se dá zařídit, aby se na rozhodování podíleli všichni?“, „Co by se proto dalo příště udělat?“, „Co Vás při vymýšlení inspirovalo?“), můžeme se dotknout i mediální gramotnosti („Do jaké míry Vaše sochy připomínali reklamy či skutečné sochy ve městech, na ulicích, apod.?, „Kdybychom měli jedním slovem či pojmem shrnout, na jaká témata že jsme dělali sochy, jak bychom to nazvali?“, „Z jakého důvodu vypadají reklamy asi tak jak vypadají?“, „Co je cílem reklamy?“, „Z jakého důvodu se asi spíše nedělají reklamy na zdravý způsob života?“, „Co by se muselo stát, aby lidé začali vytvářet reklamy na zdravý způsob života?“, „Jak se Vám dařilo Vašimi sochami propagovat zdravý způsob života?“, „Co můžeme udělat proto, abychom ovlivnili druhé pro zdravý způsob života?“, „Z jakého důvodu lidé v reklamě často používají negativní informace a katastrofická témata?“, „Jak rozumíte pojmu ‚strach ze ztráty‘?“, „Z jakého důvodu se asi obáváme, že něco ztratíme?“, „K čemu nás může strach ze ztráty přimět, k jakému chování?“, „Jak ze strachem ze ztráty pracují reklamy?“, „Jak se tomu můžeme bránit?“, apod.), nakonec zakončíme transferem, přenosem do praxe („Co jsme se dnes naučili?“, „Co si z našeho cvičení odnášíme do našeho života?“, apod.).

## **ZDROJ**

Podle prázdninové školy Lipnice upravilo o. s. Projekt Odyssea.

## ZKOUMÁNÍ REKLAMY

---

### ČAS

30 min

### CÍLE

Umět se chránit před negativními vlivy médií, efektivně využívat různé informační zdroje.

### POMŮCKY

Příklady reklam na tabákové výrobky a alkohol (např. filmové ukázky).

### POSTUP

Každá skupina dostane za úkol analyzovat určenou reklamu podle následujícího klíče (tabulka níže) a seznámí ostatní s výsledky své práce. Pozornost věnujeme zejména reklamám na alkohol a tabákové výrobky a jejich lživosti (kouření a pití alkoholu není cestou ke štěstí, úspěchu ani dospělosti, a nejsou rozhodně čisté ani zdravé).

|                                          |
|------------------------------------------|
| Název výrobku:                           |
| Stručný popis reklamy:                   |
| Cílová skupina (komu je reklama určena): |
| Co tvrdí reklama zjevně:                 |
| Co tvrdí reklama skrytě:                 |
| Jaké eventuální triky reklama využívá:   |

### ZDROJ

Podle „Life skills training“ a Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea

## **JAK RYCHLE ZÍSKAT SPOLEHLIVÉ INFORMACE**

---

### **ČAS**

30 min

### **CÍLE**

Umět se chránit před negativními vlivy médií, efektivně využívat různé informační zdroje.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Každá skupina dostane za úkol určit, kde si nejlépe opatřit informace:

1. O počasí.
2. Informace o možnostech dalšího vzdělávání.
3. Popis cvičení, které pomůže při problémech s páteří (náповěda: tady bude patrně nejvhodnější fyzioterapeut nebo lékař).
4. Podklady pro studentskou odbornou práci týkající se významné osobnosti, která žila v okolí školy.

### **Rozšíření programu**

Reklama na zdravý způsob života (kresba, slogan, pro vyspělejší i scénář 30 vteřinového televizního šotu zahráný formou scénky).

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## FORMULÁŘ „SLEDOVÁNÍ TELEVIZE“

---

### ČAS

1 hod – několik dní (žáci ho dostávají za domácí úkol)

### CÍLE

Žáci sledují, jak se témata jako kouření či pití alkoholu vykytují v televizních programech.

### POMŮCKY

Níže uvedený formulář

### POSTUP

Žáci individuálně doma při sledování televize postupně vyplňují níže uvedený formulář podle skutečných televizních programů. Pak ho přinesou do školy, kde proběhne reflexe a diskuse nad tímto vyplněným formulářem.

#### Sledování televize

| Název programu/četnost | Kouření | Pití alkoholu | Drogy | Násilí |
|------------------------|---------|---------------|-------|--------|
|                        |         |               |       |        |
|                        |         |               |       |        |
|                        |         |               |       |        |
|                        |         |               |       |        |
|                        |         |               |       |        |
|                        |         |               |       |        |

Podobně mohou žáci počítat akty násilí, k nimž v průběhu určitého programu dochází. Zde považuje K. Nešpor za sporné, zda v rámci domácího úkolu ještě dospívající povzbuzovat k dívání se na násilné televizní programy.

### ZDROJ

Podle „Life skills training“ a Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea

## FORMULÁŘ „CO JE SKUTEČNOST?“

---

### ČAS

15 minut – 3 hod (při sledování konkrétního filmu)

### CÍLE

Žáci analyzují, do jaké míry je to, co zobrazují filmy (zejména násilí), reálné.

### POMŮCKY

Níže uvedený formulář

### POSTUP

Žáci individuálně při sledování konkrétního filmu v televizi (doma či ve škole) nebo ukázky na videu postupně vyplňují níže uvedený formulář podle skutečného děje ve filmu. Pak proběhne reflexe a diskuse nad tímto vyplněným formulářem.

#### **Co je skutečnost? Zkoumání konkrétního televizního programu.**

- Do jaké míry se to stává i ve skutečném životě?
- Jak moc s tím, co se děje ve filmu, souhlasím?
- Do jaké míry je k takovému násilí důvod?
- Do jaké míry je cílem tvůrců filmu vyvolat v divákovi vzrušení?
- Jaké by mělo podobné násilí ve skutečném životě následky?
- Do jaké míry a jak jsou zde tyto následky uvedeny?
- Není náhodou hrdina v právu, ať už dělá, co chce?
- Jak se chová hrdina na plátně? Čím vším porušuje „dobré mravy“ nebo dokonce zákony?
- Do jaké míry dostane hrdina to, co zasluhuje, i když si počíná nezákonně?
- K jakým důsledkům vede většinou takový postup, takové chování?
- Jak by se takový konflikt dal vyřešit lépe (jinak)?
- Jaký je můj vztah k násilí?
- V kterých situacích si myslím, že je násilí v právu (pokud vůbec)?
- Jaké jiné způsoby řešení problémů, kromě násilí, existují?

V reflexi a následné diskusi debatujeme nad tím, co nám vyšlo, do jaké míry se shodujeme či lišíme a co z námi zjištěných výsledků vyplývá. Nezapomeneme to na závěr shrnout a zeptat se na přínosy či závěry pro život.

### ZDROJ

Podle „Life skills training“ a Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. Zpracovalo o. s. Projekt Odyssea

## **PREVENCE UŽÍVÁNÍ TABÁKOVÝCH VÝROBKŮ**

Cílem tohoto tématu je podpořit rozhodnutí žáků nekouřit, případně je stimulovat k tomu, aby s kouřením přestali.

Využíváme nejrůznějších diskusí a motivačních her.

Žáci mohou např. počítat, kolik utratí kuřák za cigarety za týden, měsíc, rok, deset let, ... a pak si říct, co vše si můžeme za daný obnos pořídit, kam se podívat, apod.

Můžeme diskutovat o tom, čím vším nám cigaretový dým škodí (a nejen nám, ale i životnímu prostředí a zvířatům). Můžeme rozmlouvat o důvodech, které lidi vedou k tomu, že začnou kouřit. Můžeme se bavit o skupinovém tlaku a jeho dopadech na člověka.

Doporučujeme diskutovat o důsledcích kouření, o tom, co nám tabák „dává“ (jinak by přece lidé kouřit ani nezačínali) a co nám „bere“ či „může vzít“. Velmi přesvědčivé bývá pak sdělení některých zdravotních dopadů kouření (viz níže).

Níže také uvádíme dotazník, který rádi používáme na kurzech primární prevence. Žáci jej vyplní a společně pak diskutujeme o odpovědích na jednotlivé otázky. (S dotazníkem máme ty nejlepší zkušenosti: každý žák ho vyplní sám za sebe a většinou je pak i motivován sledovat, jak dopadl, tj. zajímá se o výsledky. Necháváme, aby si žáci vyplnění dotazníku kontrolovali sami.)

Informace, které můžeme žákům sdělit (které si však také mohou sami najít na internetu nebo je mohou dát dohromady nějakou hrou. Z nich je možné také vytvořit např. dotazník):

- Nikotin je droga.
- Ze závislosti na kouření je velmi těžké se dostat (někteří tvrdí, že přestat kouřit je asi /obrazně řečeno/ tak těžké, jako přestat brát heroin).
- V cigaretách je kromě tabáku, resp. nikotinu řada chemických a jedovatých látek (např. dehet či čpavek).
- Cigarety jsou i radioaktivní, tj. obsahují radioaktivní látky, např. polonium. Vykouří-li kuřák cca 40 cigaret denně, vystavuje se zhruba stejné dávce ozáření, jako kdyby každý třetí den podstoupil rentgen plic!
- Kouření působí řadu nemocí – nejen plic a nejen rakovinu (např. žaludeční vředy a žaludeční problémy, srdeční onemocnění /infarkt/, ucpané cévy vedoucí např. k odumření nohy a následné nutnosti ji amputovat atd. – tzv. „kuřácká noha“, kouření oslabuje imunitu, kuřáci mají častěji rýmu, kašel, chřipky, atd.).
- Kouření škodí nejen kuřákům, ale i ostatním (tzv. pasivní kouření).
- Kouření má vliv na vývoj mozku. Děti, které kouří a jsou stále ve vývoji, mohou mít tak oproti vrstevníkům snížené kognitivní schopnosti.
- Kouření v těhotenství poškozuje nenarozené dítě.

- Negativní důsledky kouření se nemusí na člověku projevit hned - člověk může dlouho mít pocit, že je úplně v pořádku, důsledky se projeví až časem a náhle!
- Čím dříve se s kouřením začne, tím větší je i pravděpodobnost poškození organismu.
- Jsou společnosti, kde je kouření bráno jako ostuda.
- Často lidé začnou kouřit, protože chtějí vypadat dospěle. Řada dospělých se přitom za kouření stydí a s cigaretou se schovávají.
- Kouření má negativní důsledky nejen zdravotní, ale i jiné:
  - zvířata kuřáků umírají na rakoviny/zápaly plic;
  - kuřáci mají žluté zuby/nehty;
  - kouření působí nepříznivě na pleť;
  - kuřáci zapáchají kouřem – řadě lidí je to nepříjemné;
  - kuřáci jsou často nervózní a podráždění (hlavně když si nemohou momentálně zakouřit);
  - někdo chce při výběru partnera/spolupracovníka pouze nekuřáka;
  - kvůli kouření se mohou rozpadat partnerské vztahy;
  - kouření komplikuje možnost sportovat, zpívat, atd.;
  - na kuřáka se často musí někde čekat (čekáme na něj, než dokouří; stále někde shání cigarety; v divadle o přestávce či na letišti před odletem letadla hledá v mnoha případech kuřárnu místo toho, aby se věnoval své společnosti; atd.);
  - kouření škodí životnímu prostředí (kouř, ale hlavně odhozené nedopalky jsou nebezpečné pro děti i zvířata, která je mohou spolknout; způsobují požáry);
  - od spadlé cigarety řada lidí i zvířat uhořela; kouření je drahé – za rok lze spolehlivě prokouřit např. dovolenou u moře, počítač, atd. (průměrný kuřák utratí kolem 18.000,- Kč ročně – cigarety se navíc stále zdražují ...);
  - tabákové výrobky jsou velmi krutým způsobem testovány na zvířatech (kvůli nim umírají v laboratořích miliony zvířat ve velkých bolestech)

### **První pomoc při otravě tabákem (nikotinem):**

- Můžeme vyvolat zvracení (pokud již postižený člověk nezvrací přímo „sám od sebe“ – např. po vykouření několika cigaret), zvracení ovšem nevyvoláváme u osob, kterým se točí hlava a hrozí, že upadnou do bezvědomí (kvůli nebezpečí vdechnutí zvratků),
- dále můžeme postiženému podat „živočišné“ či „medicinální“ (aktivní) uhlí („Carbo medicinalis“, „Carbocit“, „Carbosorb“, atp.) – pokud by ihned po podání aktivního uhlí opět zvracel, doporučujeme ho podat znovu,
- doporučujeme rovněž zavolat či navštívit lékaře, který eventuálně nařídí výplach žaludku či dá dotyčného na umělou plicní ventilaci, apod.

### **ZDROJ**

PhDr. Veronika Tesařová a o. s. Projekt Odyssea

## KOUŘENÍ – MÝTY A SKUTEČNOST

V České republice připadá na jednoho kuřáka pět nekuřáků, kouření tedy není zdaleka tak rozšířené, jak si lidé myslí. Někdy je však opředeno nejrozumnějšími mýty o (ne)škodlivosti. Příklady mýtů a jejich srovnání se skutečností jsou uvedeny v následující tabulce:

| Mýtus                                      | Skutečnost                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kouření neškodí, a když už, tak za dlouho. | Kouření je u nás nejčastější příčinou smrti, které lze předejít. K řadě zdravotních škod dochází i po krátké době kouření (např. zhoršená tělesná výkonnost, zhoršený čich a chuť, nebo častější infekce dýchacích cest). Zanedbatelné nejsou ani značné finanční výdaje (u nás např. přes 1000 Kč měsíčně). |
| Přestat kouřit je snadné.                  | Mnoha lidem se to nepodaří. Odhaduje se, že nejméně polovina kuřáků se o to nejméně jednou neúspěšně pokoušela.                                                                                                                                                                                              |
| Kouří každý.                               | To neodpovídá skutečnosti. Kuřáků je ve společnosti menšina.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kouření je moderní.                        | Opak je pravdou, na řadě míst je kouření zakázáno, někteří zaměstnavatelé dávají přednost nekuřákům.                                                                                                                                                                                                         |
| Kouření snižuje stres.                     | Kouření naopak stres zvyšuje, roste např. tepová frekvence a kouření v noci nebo před spaním zhoršuje spánek.                                                                                                                                                                                                |

S mýty týkajícími se tabáku lze samozřejmě interaktivně pracovat.

### Doplňující informace:

Některé další důsledky kouření tabáku:

- Rakovina v různých oblastech (plic, rtu, jazyka, hrtanu, hltanu, jícnu, močového měchýře, krve (leukémie), žaludku a střev, slinivky, prsů;
- Záněty průdušek, kašel, rozedma plic.
- Srdeční onemocnění, zrychlení tepu je patrné okamžitě po vykouření cigarety.
- Zhoršení sluchu a zraku u kuřáků.
- Poruchy čichu a chuti, zápach z úst a onemocnění dásní.
- Poruchy potence.
- Nejrozumnější infekce.
- Nepříznivé kosmetické a kožní nemoci a změny (na konci cigarety je 1000°C, vysušuje se pleť).
- Zhoršená výkonnost.
- Každá vykouřená cigareta zkracuje život o cca 6 minut.
- Odvykací stav jako u jiných závislostí.
- V krvi je kysličník uhelnatý, který omezuje schopnost krve vázat kyslík, což snižuje výkonnost.
- Třes rukou (respektive ruka není tak pevná).
- Riziko astmatického záchvatu u některých lidí.

**ZDROJ:** Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## JAK PŘESTAT KOUŘIT

---

Přestat kouřit není snadné. Mnoha lidem se to nepodaří. Odhaduje se, že nejméně polovina kuřáků se o to nejméně jednou neúspěšně pokoušela. Níže uvádíme několik postupů, jak lze přestat kouřit.

***Přestávám kouřit! Sbohem, rakovinové tyčinky! Doporučujeme jeden z následujících postupů:***

- **Motivace:** Uvědomte si co nejvíce výhod nekouření, např. úspory, lepší výkonnost, pleť, u mužů i potence, svoboda, prevence srdečních nemocí a nádorů, atd.
- **Rozpoznání nebezpečných situací:** Lépe je na tom ten, kdo se vyhne nebezpečným místům (kuřácký oddíl vlaku či zakouřená hospoda). Kdo při kouření pil alkohol nebo černou kávu, udělá dobře, když se vyhne i jim.
- **Přestat a dost:** Stanovte si datum, nejlépe první víkendový den nebo den, kdy vás nečeká stres. Datum předem oznamte lidem v okolí. V onen, pro plíce radostný, den vyházejte cigarety a zapalovače. Popelníky použijte třeba jako misky pod květináče.
- **Rozpoznávat nebezpečné myšlenky:** Nepřipomínejte si kouření ani si nepřipouštějte pochybnosti. Nebezpečné myšlenky podrobte kritice nebo je neosobně pozorujte jako zvířata v ZOO, a pak je nechte odejít.
- **Zvládejte bažení.** Pomáhá rozptýlení něčím, co nejde s kouřením dohromady (např. sprcha, zpěv nebo obojí), promluvit si o tom se sympatizujícím člověkem, procházka, tělesná práce, připomínání si výhod nekouření, vybavení si nepříjemných důsledků kouření, odměňování se. Z ušetřených peněz za cigarety si můžete koupit něco pro radost.
- **Švédská metoda:** Při bažení po cigaretě (tj. touze po tabáku) proveďte několik hlubokých nádechů a výdechů, a tak ho překonejte.
- **Tvořivě zvládejte situace, při kterých jste dříve kouřil:** Zvládnutí obtížné situace si můžete předem nacvičit.
- **Relaxace, jóga:** Jsou užitečné zvláště tam, kde kouření souvisí se stresem. Klid navozený relaxací (i dobu před usnutím nebo po probuzení) můžete využít k sebeovlivnění. K osvědčeným formulím patří: „Cigarety jsou mi lhostejné, jsem klidný a sebevědomý” nebo „Žiji zdravě.”
- **Nekouřit vůbec:** Nešimrejte „spícího hada závislosti“ cigaretou. Nekouřit je mnohem snazší, než kouřit jen „trošku“.
- **Zvládnutí recidivy:** Kdybyste začali znovu kouřit, nedejte se odradit a začněte znovu s nekouřením. I den bez cigarety prospívá. Je to jako poslat plíce na rekreaci.
- **Utvrzovat se:** Uvědomujte si výhody toho, že jste přestali kouřit, utvrzujte se v tom. Ptejte se průdušek a plic, jak se jim to líbí. Vidíte, že už se tak nezadýcháváte? Kolik jste ušetřili? A také nemáte žluté prsty a zuby.
- **Životospráva:** Více se pohybujte, sportujte, věnujte se fyzické práci. Přeladíte se a kromě toho si tak lépe udržíte váhu. Jezte více zeleniny, ovoce, celozrnných výrobků a omezte tučná a sladká jídla.

### Pro ty, kdo nechtějí přestat kouřit najednou:

- **Metoda vědomého kouření:** Kuřák kouří vědomě. Při každém tahu vnímá všemi smysly, co cítí, svou mysl nutí zabývat se kouřením celou dobu, co ho provozuje. Cigarety jsou drahé, kouřit jen tak by bylo mrhání peněz. Dodržujte zásadu „Když kouřím, tak kouřím”. Vnímejte složky tabákového kouře jako kysličník uhelnatý, formaldehyd (páchně po mravencích), dehet, kyanovodík a jiné pochutiny. Tabákový kouř jich obsahuje asi 4000, asi 100 z nich zvyšuje riziko rakoviny.
- **Sebemonitorování:** Zapisujte u každé cigarety v kolik hodin a v jaké situaci jste ji vykouřili a v jakém jste byli rozpoložení. Pomocí sebemonitorování se dá snížit počet vykouřených cigaret, a člověk si tak sám sebe lépe uvědomuje. Dokáže předem poznat nebezpečné situace a připravit se na ně.
- **Rozbíjení stereotypů:** Vyžaduje smysl pro humor. Krabičku cigaret můžete např. oblepit náplastí. Kdybyste chtěli kouřit, nejdříve odmotáte náplast. Po vykouření jedné cigarety zase krabičku zamotáte, ale tentokrát jinak, aby bylo rozmotávání zajímavější. Nebo dejte krabičku cigaret na nejvzdálenější místo v domě. Kdyby přišla chuť na cigaretu, zajdete pro krabičku třeba do poštovní schránky. Po vykouření cigarety vrátíte krabičku zpátky. Zvláště vhodné pro ty, kdo si chtějí zlepšit kondici. Stereotypy pomáhá překonat i kouření nejméně příjemným způsobem, např. tu nejohavnější značku cigaret, zásadně sám a ne po jídle.
- **Rychlé kouření:** Drsná a účinná metoda pro zdravé lidi. Hluboce vdechujte kouř v rytmu po šesti vteřinách bez přestávky. Po vykouření jedné cigarety hned zapalte další a tak pokračujte, dokud vám nezačne být špatně.
- **Nikotinové žvýkačky a další nikotinové přípravky.** Žvýkačka nebo náplast s nikotinem pomohou překonat odvykací stav po nikotinu. Žvýkačku je třeba žvýkat pomalu (např. jednou žvýknutí za půl minuty), aby se netvořily sliny, protože nikotin se vstřebává v dutině ústní, ne v žaludku. Léčba nikotinovými žvýkačkami trvá řadu měsíců, denní dávky se postupně snižují. Je dobré mít žvýkačku u sebe a to i v případě, že někdo používá nikotinovou náplast. Pomáhá to zvládat krize. Nikotinové náplasti a žvýkačky se používají místo cigaret, ne souběžně s nimi.

### Postupy k odvykání kouření vyžadující spolupráci s odborníky

- Na různých místech pracují centra léčby závislosti na tabáku a poradny pro odvykání kouření. Asi v současnosti nejúčinnější možností je Vareniklin (Champix), způsob užívání a dávky určí lékař.
- **Bupropion** (Zyban, Wellbutrin) je antidepresivum užitečné při odvykání kouření. Může mít vedlejší účinky. Podává se už v době, kdy člověk ještě kouří. Desátý den podávání se doporučuje přestat kouřit a v léčbě Bupropionem pokračovat nejméně 2 až 3 měsíce.
- **Skupinová terapie** umožňuje sdílet mezi členy skupiny zkušenosti s překonáváním závislosti na tabáku a vzájemnou podporu členů.
- **Kombinování** více popsaných postupů je možné a zvyšuje účinnost odvykání.

Za plíce krásnější!

**ZDROJ.** Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea

## **DOTAZNÍK O ZÁVISLOSTECH**

---

### **ČAS**

30 min

### **CÍLE**

Účastníci získají informace o návykových látkách a o jejich dopadu na člověka.

### **POMŮCKY**

Dotazník

### **POSTUP**

V úvodu žáci dostanou dotazník (viz níže) a vyplní ho (každý sám za sebe). Můžeme jim říci, že u některé otázky může být i více správných odpovědí (nebo všechny), nejen jedna jediná. Pak společně ve skupině procházíme jednotlivé odpovědi a diskutujeme nad nimi. I když existují „správné“ odpovědi, můžeme diskutovat o tom, co vede žáky k tomu, že odpověděli jinak. Informace v dotazníku můžeme doplňovat o jakékoli relevantní otázky, můžeme žáky vyzývat k dalším otázkám.

Cílem této aktivity je předání informací. Jedná se tedy o jakousi formu interaktivního výkladu.

### **ZDROJ**

PhDr. Štěpán Tichý a o. s. Projekt Odyssea

Dotazník viz níže další stránka (správné odpovědi jsou označeny tučně – přičemž u některých otázek jsou správné všechny odpovědi).



## DOTAZNÍK K PROBLEMATICE ZÁVISLOSTÍ

### Test na téma: „Co vše víte o návykových látkách?“

- Když srovnáme množství alkoholu obsažené v půllitru piva (12°), 2 dcl vína (1 sklenka) a 0,5 dcl destilátu (např. velký panák vodky), pak zjistíme, že:
  - nejslabší je pivo, pak následuje víno a nejsilnější je destilát
  - nejslabší je víno, pak následuje pivo a nejsilnější je destilát
  - nejslabší je destilát, následován vínem a nejsilnější je pivo
  - mají zhruba stejně alkoholu**
- Podávání alkoholických nápojů je v ČR povoleno dle zákona od 18 let. Tato věková hranice je ve srovnání např. s USA či Japonskem:
  - stejná
  - nižší**
  - vyšší
- Za jak dlouho vymizí alkohol z krve dospělého zdravého muže o hmotnosti 80 kg, když vypije 1 půllitr piva (12°)?
  - 37 minut
  - 1 hodina 12 minut
  - 1 hodina 43 minut
  - 2 hodiny 8 minut**
- Když vypije stejné množství alkoholu dospělá zdravá žena o hmotnosti 60 kg, vymizí alkohol z jejího těla
  - rychleji než u muže
  - trvá to stejně dlouho
  - pomaleji než u muže**
- Jaké látky můžeme nalézt v cigaretovém kouři?
  - dehet**
  - hliník**
  - kyanovodík**

(jako na silnicích) (vyrábí se z něj přístroje) (prudký jed, dusí lidi)
- Po vykouření běžné cigarety marihuany může být přítomnost účinné látky (tetrahydrocannabinolu) prokázána v těle ještě po:
  - 11–ti hodinách
  - 7 dnech
  - 33 dnech
  - 138 dnech**
- Marihuana může způsobit:
  - zpomalení reakcí (např. při sportu či při řízení auta)**
  - nepravidelný menstruační cyklus**
  - rakovinu**
  - snížení potence (až impotenci) u mužů**
  - zrychlený puls**
  - změny v povaze, např. citové otupění**
- Pasivním kuřákům může se zvýšeným rizikem hrozit:
  - rakovina plic**
  - oční choroby**
  - záněty středního ucha**
- Jak velké množství dlouholetých kuřáků chce podle výzkumů přestat kouřit?
  - nikdo
  - jen málokdo
  - polovina
  - většina**
- Flash-back je pocit, který je velmi podobný pocitu po požití drogy, ale dostavuje se, i když droga zrovna požitá nebyla. Byl prokázán ještě i po:
  - 2 dnech
  - 5 měsících
  - 13 měsících
  - 24 měsících**
- Jaká návyková látka je podle Tebe nejvíce nebezpečná?

**Heroin, ale i alkohol nebo ředidla, ...**
- Já osobně bych se NIKDY nedotknul/a, nechal/a ... (odpověz prosím na tuto otázku dle toho, jak to cítíš):

## VÝHODY NEKOUŘENÍ - BRAINSTORMING

---

### ČAS

10 min

### CÍLE

Motivovat k nekuřáctví a nabídnout relevantní dovednosti.

### POMŮCKY

Psací potřeby a papíry

### POSTUP

Další úkol bude brainstormingový pro žáky rozdělené do 4 skupin (možný postup viz výše v kapitole „Plánování a dosahování životních cílů“).

Pro brainstorming můžeme použít následující otázky:

- Jaké jsou zdravotní výhody nekouření?
- Jaké jsou výhody nekouření ve škole a v práci?
- Jaké jsou výhody nekouření ve vztahu k životnímu prostředí?

### Domácí úkol

Kde je relativně čistý vzduch a kterým místům se vyhnete, protože je tam nakouřeno?

### ZDROJ

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## PARADOXNÍ POHLEDY

---

### ČAS

30 min

### CÍLE

Cílem je podívat se na problematiku např. závislosti na cigaretách z paradoxního úhlu pohledu, který poukáže na logičnost, ale současně i nesmyslnost takového počínání, jakým je kouření. Dále může napomoci k hledání cesty k tomu, jak návyk zkusit redukovat.

### POZNÁMKA K REALIZACI:

Aktivita patří k náročnějším. Proto ji doporučujeme pouze zkušeným lektorům, kteří budou vědět, jak ji řídit a jak ji případně emočně ošetřit v reflexi.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

V místnosti se na volné místo postaví židle. Účastníci se posadí dokola (jako v amfiteátru). Osoba, která jde na „horkou židli“, nemusí být sama kuřákem, jen může kuřáka hrát. Pokud je osoba skutečně kuřákem (silnější zážitek!), je nutné, aby věděla předem, co se bude dít, aby věděla, že se jí zřejmě místy nebude vůbec snadno naslouchat, a aby s tím byla srozuměna (příp. může mít právo odstoupit kdykoli během aktivity). Ostatní upozorníme, aby hovořili věcně, bez útoků, bez „vtipného“ ironizování, neagresivně, nýbrž jako „experti“ na danou problematiku. Pokud by někdo nebyl schopen tento styl komunikace udržet, požádáme jej, aby se dále nevyjadřoval. Považujeme za potřebné, aby pro práci s touto technikou byl učitel vybaven zkušenostmi z komunikačních cviků!

Osoba, která je kuřákem (nebo ho hraje) a uvažuje o tom, že by se kouření chtěla zbavit, a je ochotna mluvit o tom před ostatními, se posadí na („horkou“) židli. Ostatní sedí v půlkruhu okolo ní. Potom osoba definuje svůj problém (např. vykouřím 10 cigaret denně a štvě mne to, trápí mě to).

Ostatní pak postupně nahlas osobě radí, proč by měla dál ve svém kuřáctví setrvávat (proč by měla dále kouřit) a hledají zcela vážně, jaké výhody přináší kouření osobně samé, ostatním lidem i celé společnosti. Důvody musí mít určitou logiku. Měli bychom hovořit věcně, bez manipulativních výroků, bez „vtipného“ ironizování, bez osobních ataků, neagresivně, ale jako „experti“ na danou problematiku. Pokud by někdo nebyl schopen tento styl komunikace udržet, bude požádán, aby se dále nevyjadřoval. Samozřejmě, že mezi argumenty postupně začnou zaznívat důvody paradoxní („...pomáháš k tomu, aby si udrželo práci více zdravotníků, kteří tě budou muset léčit...“).

Kdo sedí na židli, má právo kdykoliv říci „stop“ a aktivita skončí.

Pokud roli osoby na židli zastává někdo, kdo reálně daný problém nemá, pak jedná stejně, byť fiktivně.

Náměty k reflexi:

- Pro člověka v roli kuřáka sedícího na židli: Jaké pocity provázely celou situaci? Co Vám běželo hlavou?
- Pro ostatní: Jak Vám to bylo příjemné? A co se honilo hlavou Vám?
- Jak na Vás zapůsobily argumenty ostatních?
- Které z nich byly podle Vašeho názoru logické?
- V čem byly paradoxy?
- Změnilo se něco pro tuto chvíli ve Vašich postojích? Pokud ano, co se změnilo?
- Vyplynula z některých odpovědí nějaká praktická možnost, jak se pokoušet kouření zbavit? Pokud ano, jaká?
- Jaké jsou různé společenské dopady kouření?
- Co si z této aktivity odnášíme?

## **ZDROJ**

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracoval Doc. Josef Valenta, CSc.

## **(TRAGI)KOMIKS O ŽIVOTĚ KUŘÁKOVĚ**

---

### **ČAS**

45 min

### **CÍLE**

Cílem je podívat se odlehčenou formou existujícího epického žánru na problémy, které mohou být velmi závažné.

Nicméně právě humorný pohled může upozornit na to, že kouření máme možnost (byť to není lehké) ovlivnit my sami. Kontrast vážnosti tématu i komiksového odlehčení k tomu může přispět.

### **POMŮCKY**

Žádné, popř. papíry a výtvarné potřeby

### **POSTUP**

Hráči se rozdělí do skupin. Každá skupina dostane za úkol vytvořit komiks (obrazy) ze života kuřáka. Lze motivovat tím, že kuřáci se dostávají do situací odlišných od situací, do nichž se dostávají nekuřáci.

Skupiny tedy připraví příběh nesený především typickými specifickými situacemi. Technicky lze (tragi)komiks buď skutečně kreslit, nebo zahrát ve formě živých obrazů (z těl žáků).

Řeči budou buď – u kreseb – v bublinách nebo u obrazů ve vystřižených bublinách nebo příslušné výroky vysloví vždy nehybné postavy v obraze nebo je bude říkat vždy jen jeden z obrazu vyčleněný příslušník skupiny (v roli vypravěče či „dabéra“).

Skupina zvyklá na kreativní vyjadřování se pravděpodobně zhostí tohoto úkolu efektivněji, než skupina, která tomu uvyklá není.

Pozor na to, aby ve skupině neměl někdo např. v rodině člena trpícího nemocí z kouření. Pak je třeba tuto techniku ve skupině nejprve projednat.

Náměty k reflexi:

- Jak se Vám to líbilo? Co bylo příjemné a co spíše nepříjemné?
- Co se Vám při aktivitě honilo hlavou?
- Co potkává v životě kuřáky jiného než nekuřáky?
- Jaká je povaha těchto situací?
- Co můžeme kuřákům „závidět“ a co (rozhodně) ne?
- Do jaké míry se nám podařilo vytvořit reálný obraz ze života kuřáků?
- Spojily se tyto obrazy nějak s Vaší osobní zkušeností? Pokud ano, jak?
- Jak změnila tato aktivita Vaše postoje? Co si z ní odnášíte?

### **ZDROJ**

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracoval Doc. Josef Valenta, CSc.

## VYMAŇOVÁNÍ

---

### ČAS

30 min

### CÍLE

Cílem je mít fyzický zážitek situace, kdy se chci vymanit z něčeho, co mne fyzicky (i psychicky) svírá, manipuluje to se mnou, omezuje to (pokud to tak vnímám) mou osobní svobodu.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Celá aktivita je neverbální (v základní variantě i nezvuková). Hráči se rozdělí do skupin cca po 6 –7 osobách. V každé skupině je jedna osoba vyčleněna pro roli „člověka“ a další přijmou rámcovou skupinovou roli „závislosti“.

Pak obklopí těsně člověka (vstojí, v kleče atd.), položí na něj dlaně (na ruce, nohy, krk, hlavu, záda, břicho) a mohou jej začít např. zvolna posunovat, jak chtějí. Přitom nepovolují sevření. Nejsou agresivní, nepoužívají násilí, ale snaží se vnutit člověku svou vůli (např. přimět ho, aby se posadil, otáčejí ho atd.). Člověk se může rozhodnout, zda zůstane „závislým“ nebo zda se bude snažit vymanit.

Můžeme skupinám doporučit, aby v případě, že se člověk bude snažit vymanit, jednaly jako zdroj závislosti, který odmítá člověka (o)pustit, tedy bránily mu v jeho vůli. Ale pokud tu bude dostatečná „snaha“, nechť skupiny – po jistém „člověkově – závislákově“ úsilí – umožní (bez slovní domluvy) jeho vymanění.

Skupina zvyklá na kreativní vyjadřování se pravděpodobně zhodnotí tohoto úkolu efektivněji, než skupina, která tomu uvyklá není. Pro neuvyklou skupinu se může tematizovat spíše zážitek vzájemného dotyku. Metafora závislosti tak může být jen nezřetelná. Pak technika nesplní svůj účel. Je nutno vyzkoušet v konkrétní skupině.

Pozor na osoby, o nichž víme, že jsou skutečně závislé např. na droze. V tomto případě stavme jejich účast v technice na znalosti jejich osobnosti a reagování.

Náměty k reflexi:

- Jaké pocity měli všichni zúčastnění? Co se Vám v průběhu honilo hlavou?
- Čím byla tato situace analogická k různým životním situacím?
- Spojil se tento zážitek s nějakým Vaším osobním zážitkem, s osobní zkušeností? Pokud chceme, můžeme zveřejnit s čím.
- Co může pomoci k vymanění ze závislosti?
- Co si z této techniky odnášíme? S čím odcházíme?

### ZDROJ

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracoval Doc. Josef Valenta, CSc.

## VZTAH K CIGARETĚ

---

### ČAS

30 min

### CÍLE

Cílem je pantomimicky ztvárnit svůj vztah k cigaretě, resp. ke kouření tabáku, resp. ke kuřákům. Tedy si i vztah uvědomit a přeložit jej do pohybového kódu. Vidět vztahy ostatních, slyšet různé názory na danou problematiku, uvažovat o možnosti změny tohoto vztahu.

### POMŮCKY

Předmět zastupující cigaretu (příp. skutečná cigareta)

### POSTUP

Všichni sedí v kruhu. Uprostřed je jakýkoliv předmět, který bude zastupovat cigaretu (tužka, balónek, příp. i cigareta sama).

Hráči postupně přicházejí do hracího prostoru. Nejprve mohou říci, zda budou hrát vztah k cigaretě, ke kouření nebo ke kuřákům (příp. všechny).

Pak pantomimicky tento svůj vztah vyjádří. Zástupný předmět mohou v rámci akce použít.

Následuje reflexe (podle rozhodnutí lektora /učitele/ a skupiny buď po každé aktivitě, nebo až na konci).

Je možno zavést další kolo, v němž ti, kteří chtějí některý ze vztahů změnit, zahrají stejnou technikou, jak by měl vypadat tento vztah po změně.

Náměty k reflexi:

- Pocity, dojmy? Co se Vám v průběhu honilo hlavou?
- Jak slovně vyjádřit vztah, který jsme právě viděli?
- Jaké další informace, komentáře atd. k těmto vztahům můžeme nabídnout?
- Jaký byl rozdíl současné podoby vztahu a jeho podoby žádoucí – po změně?
- Do jaké míry to, co jsme viděli, odpovídá něčemu, co známe z našeho okolí? Čemu?
- Jak tato aktivita změnila Vaše postoje?
- Co si z ní odnášíte? S čím odcházíte?

### ZDROJ

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracoval Doc. Josef Valenta, CSc.

## **ŠKOLA NARUBY (ANEBO ODNAUČIT SE, ODNAUČIT SE, ODNAUČIT SE!)**

---

### **ČAS**

30 min

### **CÍLE**

Cílem je zamyslet se nad tím, že součástí učení je i opačný proces, totiž odnaučování. Aktualizovat vlastní zkušenosti s odnaučováním se a sdílet „praktické návody“ na odnaučování se.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Je možno začít fantaskní motivací o tom, jak by fungovala škola, která by dělala opak toho, co škola normálně dělá. Domněnek bude jistě více, měla by se objevit i domněnka, že nebude učit, ale odnaučovat to, co člověk už umí.

Motivace se dá převést do reálu. Existuje taková „škola“ odnaučování v našem životě?

Každý se zamyslí nad tím, zda už někdy v takové škole byl, tedy zda se již něčemu odnaučoval nebo zda by se něčemu odnaučovat chtěl.

Dále se zamyslí nad tím, jak úspěšný (dokonce známka?) v odnaučovací škole je nebo byl. A co musel udělat pro to, aby úspěšný byl a co naopak neudělal (a chtěl by udělat), pokud zcela úspěšný nebyl.

Reflexe může proběhnout v menších skupinách nebo ve skupině velké (v plénu). Ve velké skupině můžeme případně reflektovat již jen doporučené strategie – postupy – metody – triky pro odnaučování.

Objeví-li se problém kouření cigaret, popř. jiných návykových látek, zastavme se u něj a pohovořme o úskalích úspěšného odnaučování a jeho možnostech na základě odborných znalostí (viz výše text „Jak přestat kouřit“).

### **ZDROJ**

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracoval Doc. Josef Valenta, CSc.

## POVÍDÁNÍ A DISKUSE NA TÉMA KOUŘENÍ

---

### ČAS

30 min

### CÍLE

Účastníci prohloubí své znalosti a zformulují své názory na kouření.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Můžeme volně navázat na icebreakovou aktivitu „Prostorová škála“ tak, že necháme žáky, aby se vymezili vůči cigaretám, kouření nebo tabáku. Lektor položí otázku: „Co se nám může na kouření nelíbit (co všechno se nám nelíbí)?“ Navazuje volná diskuse, kterou učitel /lektor/ prokládá škálami v prostoru (např. „Jaký máte vztah ke sportu, přírodě, zvířatům.“ atd. – vždy se naváže povídáním o tom, jak jde sport, příroda atd. dohromady s kouřením, atp.).

Lektor pošle dokola míček a každý řekne, zda chce, či nechce v budoucnu kouřit a z jakého důvodu. Na závěr kolečka lektor shrne důvody, které zazněly, a může dodat ještě jiné, které slyšel v jiných třídách, myslí si on sám, atd.

Dále se žáci rozdělí do 4 – 5 skupin (podle počtu žáků ve třídě). Každá skupina dostane přidělenou 1 cenu krabičky cigaret (bere se balení o 20 cigaretách) a má za úkol vypočítat, kolik utratí kuřák za 1 rok, pokud vykouří:

- a) 1 krabičku denně,
- b) 2 krabičky denně,
- c) 3 krabičky denně
- d) jakékoli různé jiné kombinace.

Lektor mezitím, kdy žáci počítají, nakreslí na tabuli/flipchart tabulku pro jednotlivé ceny a počty krabiček. Po skončení počítání zanese zapisovatel každé skupiny výsledky počítání do této tabulky.

Lektor provede shrnutí výsledků a iniciuje diskusi na téma, co by se za ty konkrétní sumy dalo koupit, co by se s nimi dalo vykonat, atd. Eventuelně může pak napsat za čísla nulu, aby bylo vidět, kolik se utratí za 10 let, atd. Nakonec se můžeme žáků zeptat, co si z celého cvičení odnášejí, co je „oslovilo“.

### ZDROJ

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová.

## PREVENCE UŽÍVÁNÍ ALKOHOLU

---

Stejně jako u kouření chceme zde stimulovat žáky buď k abstinenci, nebo ke střídavému užívání (pití) alkoholu. Alkohol je v naší společnosti „kulturní“ fenomén a mnozí lidé si nedovedou představit, že by se ho zřekli (např. pití piva, podívejme se jen na statistiky spotřeby piva, přepočtené na osobu v Evropě).

Naším cílem je vyzbrojit žáky objektivními a pravdivými informacemi o důsledcích požívání alkoholu (mladistvým hrozí např. v důsledku opilosti zejména komplikované úrazy).

Můžeme vést na téma „alkohol“ diskuse, můžeme s žáky hovořit o jejich zkušenostech s alkoholem. Můžeme na základě fakt o alkoholu připravit dotazník, který žáci vyplní, a pak o jejich odpovědích můžeme diskutovat (naše verze takového dotazníku viz výše u problematiky kouření).

Účinná může být i hra na „setkání s alkoholikem“, kdy jeden z lektorů („v roli“), hraje těžkého alkoholika a žáci se ho mohou na cokoli zeptat. (Pozor, nesmí ho úkolovat, pouze mu klást dotazy: kolik mu je, kdy, jak a proč začal pít, jaké měl zaměstnání, čím se nyní živí, jaké má vztahy ke svým blízkým, apod.) Pro žáky to bývá většinou emočně silný zážitek. V reflexi se pak ptáme na to, co je překvapilo, s čím nepočítali, jaké emoce v nich takto těžce nemocný člověk vyvolal, apod.

Fakta, která lze využít k diskusi či pro tvorbu dotazníku:

- Alkohol je droga. Alkohol samozřejmě může způsobit až smrt.
- Pití alkoholu může mít celou řadu zdravotních důsledků (těžké poškození jater, ledvin, trávicího traktu, zvyšuje krevní tlak, zhoršuje průběh cukrovky, zvyšuje riziko zhoubných nádorů, atd.).
- 0,5 l piva obsahuje zhruba stejné množství alkoholu jako 2 dcl vína nebo 0,5 dcl destilátu.
- Občasné pití alkoholu u dospělého (např. při slavnostní příležitosti trochu vína, pivo po nedělním obědě atd.) nemusí být projevem závislosti a nemusí být (tolik) škodlivé.
- Pití alkoholu může vést k duševním poruchám (např. ke zvýšené podrážděnosti, k halucinacím, k tzv. alkoholové epilepsii, k demenci – i u původně hodně inteligentních lidí dochází k totálnímu „zhloupnutí“).
- Pití alkoholu může vést k agresivnímu chování.
- Opilému člověku je lepší se vyhnout – je naprosto nevyzpytatelný!
- S opilým člověkem (i třeba doma) nediskutujeme, nevyčítáme mu to v tu chvíli – může ho to vyprovokovat a patrně bude stejně tvrdit, že je „v pohodě“ a není opilý.
- Lidé závislí na alkoholu si to často dlouho nepřiznají, maskují to za tvrzení typu: „pije přece každý normální chlap“, atd.
- Alkohol spíše zhoršuje sex – sice někdy zvýší touhu, ale sníží nebo úplně znemožní schopnost např. erekce.
- Lidé závislí na alkoholu často pořád slibují, snaží se „odčinit svou vinu“, ale zpravidla nic nedodrží.

- Alkohol nás může zbavit zábran a díky tomu pak můžeme často udělat věci, které bychom normálně nedělali a za které se pak velmi stydíme (od výčitek druhým až po pokus o znásilnění).
- Díky alkoholu se rozpadají manželství, rodiny, lidé přicházejí o práci, o domov, soud jim odebere děti, atd.
- Mnoho lidí (zejména žen) si najde jako partnera alkoholika s cílem ho zachránit – to se jim však většinou nepodaří (zpravidla ho nezachrání, a navíc do závislosti často spadnou sami)!
- Pití alkoholu má celou řadu i jiných negativních důsledků, než jsou nemoci:
  - úrazy (pády, popáleniny, pořezání, atd.);
  - osudné chyby v práci (např. opilý lékař, řidič, dělník na stavbě, atd.);
  - autonehody (na to člověk nemusí být ani opilý – k horšímu odhadu, mikrosnánku, pocitu ospalosti atd. stačí malé množství alkoholu v krvi);
  - nebezpečí umrznutí (alkohol zpočátku zdánlivě „hřeje“, ale pak teplo z těla o to rychleji odchází);
  - usnutí až k bezvědomí – udušení díky zapadlému jazyku;
  - zvracení – opilý člověk může zvracet i ve spánku – hrozí udušení zvratkou;
  - sebevražedné jednání;
  - pocit zvýšeného sebevědomí vedoucí k rizikovému chování (např. přesvědčení, že přejde po parapetu – a místo toho spadne a ublíží si nebo se dokonce zabije);
  - pod vlivem alkoholu lidé dělají něco, za co se pak stydí (od sprostých výkřiků, přes pobíhání nazí, atd.);
  - pod vlivem alkoholu na sebe člověk často prozradí něco, co by jinak danému člověku neřekl;
  - pod vlivem alkoholu může být člověk agresivní i k někomu, kdo mu nic neudělal nebo koho má moc rád;
  - otravy alkoholem – člověk může i zemřít.

## **ZDROJ**

PhDr. Veronika Tesařová a o. s. Projekt Odyssea

## **Dodatek:**

G. J. Botvin ve svém programu „Life skills training“ nabízí důvody, proč někteří lidé alkohol nepijí vůbec nebo jen zřídka a střídavě. V USA se jedná o celých 30 % populace (podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc.).

### **Důvody proč lidé nepijí alkohol (upraveno):**

- |                                                               |                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| ➤ Nechutná jim.                                               | ➤ Nechtějí dělat hlouposti, zesměšnit se, být trapní, poprat se.           |
| ➤ Nechtějí být opilí.                                         | ➤ Chtějí se dobře ovládat a rozhodovat o sobě.                             |
| ➤ Nechtějí tloustnout.                                        | ➤ Nechtějí mít problémy v rodině.                                          |
| ➤ Chtějí jasně uvažovat.                                      | ➤ Protože alkohol zhoršuje řadu nemocí a nesnáší se s mnoha i běžnými léky |
| ➤ Z náboženských důvodů.                                      |                                                                            |
| ➤ Protože to zákon zakazuje (např. do 18 let nebo při řízení) |                                                                            |
| ➤ Protože by to zhoršilo jejich tělesnou výkonnost.           |                                                                            |

## ALKOHOLOVÉ MÝTY A SKUTEČNOST

Na výrobě a prodeji alkoholu někteří lidé vydělávají, a proto mají zájem ho chválit a propagovat. Je v zájmu každého z nás, abychom znali pravdu.

| Mýtus                                                     | Skutečnost                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alkohol a drogy mohou navodit dobrou náladu.              | V alkoholové kocovině a drogových „dojezdech“ člověk naopak zbytečně trpí depresí, úzkostmi, apod. Náladu je možné si zlepšit cvičením, tancem, hudbou, uměním, duchovními cvičeními, přátelstvím, atd. |
| Pít je mužné.                                             | Růst tolerance (odolnosti) vůči alkoholu není projevem mužnosti, ale může být předzvěstí závislosti na něm.                                                                                             |
| Když nebudu pít, budou se na mě někteří dívat skrz prsty. | Jiní si ale zase budou člověka o to více vážit. Navíc, ve společnosti, kde se pije alkohol, si lidé většinou nevšímají, jak druhý pije nebo nepije.                                                     |
| Piju jenom pivo.                                          | Půl litru piva obsahuje stejně alkoholu jako 2 dcl vína nebo 0,5 dcl destilátu.                                                                                                                         |
| Alkohol zlepšuje spánek.                                  | Pod vlivem alkoholu lidé skutečně usínají, ale tento spánek je nekvalitní (podobně jako po některých lécích). Člověk se pak probouzí unavený, podrážděný a často i nervózní.                            |

### Doplňující informace:

**Odbourávání alkoholu.** To je pomalé a činí u mužů 0,1 g/kg hmotnosti, u žen 0,085 g/kg z hodinu. Např. odbourání jednoho litru 12° piva s obsahem alkoholu 30 g/litr u dospělého muže o váze 60 kg zabere až 5 hodin. Je také třeba zdůraznit, že u dospívajících by bylo odbourávání alkoholu ještě pomalejší.

**První pomoc při otravě alkoholem:** Uvolnit dýchací cesty, zajistit vitální funkce, stabilizovaná poloha na boku, v případě bezvědomí či úrazu rozhodně volat lékaře. U osob s poruchami vědomí se v žádném případě nepokoušet vyvolat zvracení, aby nedošlo k vdechnutí zvratků. Další informace viz níže.

**Jak se chovat při setkání s opilým člověkem:** Doporučujeme všimnout si slov a projevů takového člověka (před fyzickým útokem se většinou stupňují útoky slovní, dochází k rozbíjení a ničení věcí v okolí, jsme vystaveni upřenému očnímu kontaktu, dochází ke zkracování vzdálenosti ve směru k nám). Pomůže, když budeme stát od dotyčného člověka alespoň 1,5 metru či více. Vyplatí se rovněž hlídat si vlastní (neverbální) komunikaci. (Nedoporučujeme prudké pohyby, hlasitou mluvu, nadávky, případně složitá souvětí plná cizích a nesrozumitelných slov. Naopak doporučujeme klidný, hlubší a mírný hlas, krátké, jednoduché a srozumitelné věty. Pokud můžeme (a známe ho), oslovujeme takového člověka jménem. A samozřejmě, vyplatí se takovou situaci co nejdříve ukončit, pokud je to možné. Další informace viz níže.

### ZDROJ

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **TECHNIKA, INSPIROVANÁ DIVADELNÍMI POSTUPY – DOMINIK**

---

### **ČAS**

60 – 120 min

### **CÍLE**

Žáci uvedou, co může vést ke vzniku závislostního chování, procvičí si sociální dovednost odmítání a dostanou příležitost rozhodnout se, zda v životě chtějí brát návykové látky či nikoli.

### **POMŮCKY**

Ideálně dva lektoři, šátek

### **POSTUP**

Tato aktivita je inspirována tzv. metodou „strukturovaného dramatu“ (v angl. „drama structures“): jedná se o jeden z mnoha divadelních postupů, který používá např. dramatická výchova.

V úvodu žáci vytvoří skupinky po 3 – 5 žácích. Řekneme jim, že budeme hrát divadlo, že budeme společně vytvářet příběh. Budeme spolu procházet jednotlivými fázemi příběhu o „Dominikovi“ a společně ho budeme dotvářet. (Někdy pomůže vyzvat ty žáky, kteří se nechtějí účastnit, aby si našli svou práci, ale nerušili. Popř. jim v každé části zadat samostatný úkol, např. nakreslit „fotografii“ ze života Dominika, napsat o něm kus příběhu, apod.)

1. Dominik – je žákem 6. tř. ZŠ (případně můžeme ročník upravit s ohledem na cílovou skupinu, pro kterou program děláme), učí se průměrně, nemá sourozence, jezdí rád na kole, s oblibou hraje počítačové hry, např. „Counter strike“. Vychovává ho maminka, táta s nimi nebydlí. Dominik nemá mnoho kamarádů. Hodně stojí o to, aby nebyl sám. Proto se snaží spřátelit se dvěma kluky z deváté třídy (z gymnázia). Vaším úkolem je nyní ve skupinách vytvořit živou „fotografii“ na téma „Dominikovo odpoledne s jeho přáteli“. Jeden z Vás může uvést, jak se fotka jmenuje. Každá skupina si připraví vlastní verzi fotografie a posléze ji předvede ostatním. Při předvádění skupina na fotce mlčí (je přece „na fotce“) a ostatní mohou hádat, kdo je kdo, co se mu asi honí hlavou, jak mu je pocitově, apod. (Někdy může lektor sáhnutím např. na levé rameno člověka na fotografii uvést do pochodu jeho myšlenky /tj. aktér řekne, co se mu zrovna v roli na fotce „honí hlavou“/ a sáhnutím např. na pravé rameno může říci, co by zrovna řekl postavám kolem sebe.)

2. Následuje krátká reflexe o tom, co jsme se asi o Dominikovi dozvěděli, jak moc si myslíme, že je šťastný či nikoli, jací jsou asi jeho kamarádi, apod.
3. Nyní přichází na řadu scénka hraná lektory (může ji hrát i jeden člověk, ale není jednoduché ztvárňovat najednou dvě postavy a hrát tak dialog). Dominik přichází pozdě domů a jeho maminka ho hubuje, posílá ho do pokoje a trestá ho domácím vězením.
4. Žáci se dozvědí, že Dominik dostal od kamarádů SMSku, že by s ním zítra chtěli jít ven, nicméně má domácí vězení. Proto jsou účastníci vyzváni, aby připravili ze svého středu jednoho zástupce, který se za jejich skupinu v roli Dominika půjde omluvit a vyjednat zrušení domácího vězení, aby mohl zítra s kluky ven. Následuje čas na přípravu omluvy a příprava na vyjednávání s matkou.
5. Proběhnou scénky (formou hraní rolí), kdy se jeden zástupce z každé skupiny omlouvá lektorovi v roli Dominikovi matky a vyjednáva o tom, zda smí jít ven. Mámá Dominika nakonec většinou pustí (pokud Dominik není vyloženě agresivní, pokud se omluví a zejména, pokud je ochoten přistoupit na řešení „něco za něco“).
6. V reflexi se bavíme o řešení problémů. Ptáme se aktéra, jak byl spokojen s tím, jak jednal se „svou“ maminkou. Jak se cítil. Můžeme uvést, jak se cítil lektor v roli mámy. Ptáme se ostatních, jak se jim líbila vyjednávací strategie, kterou ten který účastník v roli Dominika zvolil. A zkoumáme, k jakým důsledkům by asi vedla v podobné situaci a z dlouhodobého hlediska.
7. Protože Dominik ví, že zítra půjde s kluky, má radost a usíná se mu lehce. Dozvídáme se, že ve skrytu duše touží být pilotem. Ve snu se mu zdá, že létá. Každá skupina má za úkol připravit krátkou, cca pětivteřinovou sekvenci ze snu o létání. Mělo by to být prostorově a pohybově bezpečné, aby nikomu nebylo při předvádění této sekvence ublíženo. Sekvence by měla být cyklicky neustále opakovatelná a může být doplněna zvukovými efekty. Skupiny dostanou nějaký čas na přípravu, dle potřeby a věku žáků.
8. Následuje předvedení snu. Jednotlivé skupinky jsou rozmístěny po místnosti a lektor je pohybem ruky „zapíná“ či „vypíná“. V jeden okamžik „letí“ pouze jedna skupinka, pak tři, pak všechny a pak zas jiná jedna. Záleží na vyspělosti skupin, nicméně tato fáze může být nádherným (snovým) zážitkem.
9. V reflexi se žáků ptáme na pocity, případně na to, čím chtějí být oni a co proto budou muset udělat. Můžeme se bavit i o tom, co dělat, abychom nesešli z cesty, máme-li naplánován nějaký cíl, anebo jak jednou již stanovený cíl přehodnotit a změnit.
10. Nyní se dozvídáme, že se stalo něco nepěkného. Před lidmi si sedne lektor v roli (např. se šátkem na hlavě) „paní Novákové“, sousedky z Dominikova

domu, jinak též „pavlačové drbny“. A začne: „Vy nevíte, co se stalo, že ne? A já to vím. Teda ten Dominik.“ Žáci se mohou „paní Novákové“ ptát na to, co že se stalo. Postupně se dozvědí, že se Dominik prý s nějakými kamarády opil, prý vypil na ex skoro celou láhev vodky. Prý, když upadl do bezvědomí, ho tam nechali samotného a utekli. Prý teď leží v nemocnici na kapačkách a neví se, jestli přežije. Je mu moc špatně....

11. Doprostřed místnosti si lehne jeden z lektorů v roli Dominika. Druhý řekne: „Toto je Dominik. Leží v nemocnici napojený na přístroje. Každý z Vás se může stát jeho myšlenkou. Můžete k němu přijít, dotknout se ho, a pak nahlas říci, co si asi myslí.“ Žáci přistupují k ležícímu Dominikovi, dotýkají se ho a říkají své (tedy vlastně Dominikovi) myšlenky. (Je vhodné, aby tento program vedli dva lektori. Kdyby některý z žáků začal „bourat“ atmosféru, může druhý dotelem ležícího Dominika a vhodnou myšlenkou „vrátit“ atmosféru zpět. Lze to celé řídit i v jednom člověku, je to ale velmi obtížné.) Tuto fázi většinou nereflktujeme.
12. Žáci se dozvědí, že Dominik se uzdravil a znovu začal chodit do školy. Že si takhle sedí o velké přestávce ve své třídě, když se k němu najednou ženou jeho dva „kamarádíčkové“ a je jasné, že ho zase budou lákat ven nebo dokonce na pití („přemlouváče“ hrají lektori v roli). Cílem kohokoli z diváků je nyní zahrát Dominika a odmítnout „pozvání“ (tj. jednotliví žáci se střídají v roli „Dominika“ a jejich úkolem je odmítnout to, co jim budou nabízet lektori v roli Dominikových kamarádů – jedná se vždy o krátké sekvence. Preferujeme, aby se v roli odmítajícího Dominika mohli vystřídat všichni, viz níže v bodě č. 13).
13. Následují krátké etudy na přemlouvání. Pokaždé žákovi v roli Dominika zatleskáme a zeptáme se ho, jak byl spokojený s výsledkem. Co pro něj bylo nejtěžší, co mu (ze strany lektorů v roli) nebylo příjemné. Pokud žáci již něco vědí o odmítání, můžeme se ptát skupiny, o jakou strategii se jednalo (jaký typ odmítnutí tento konkrétní „Dominik“ zvolil a jak si myslí, že by byla účinná (k jakým důsledkům by asi vedla).

V závěrečné reflexi ošetříme emoce, zeptáme se žáků, zda jim něco nebylo nepříjemné a co pro ně eventuálně můžeme udělat. Vedeme je ke sdílení pocitů, dojmů, postřehů. Kdokoli může říci cokoli. Pobavíme se o tom, co se jim nejvíce líbilo. Zeptáme se, co si z bloku o Dominikovi odnášejí do svého života a jestli jim to něco připomíná z jejich reality. Na závěr oceníme skupinu (pokud to tak bylo) za to, že do toho šli, a za to, jak hráli scénky a odmítali.

## **ZDROJ**

Dle Mgr. Adély Boučkové a PhDr. Hany Kasíkové upravilo o. s. Projekt Odyssea

## RIZIKA ALKOHOLU – BRAINSTORMING

---

### ČAS

10 min

### CÍLE

Motivovat k abstinenci od alkoholu během dospívání, nabídnout relevantní dovednosti.

### POMŮCKY

Psací potřeby a papíry

### POSTUP

Další úkol bude brainstormingový pro žáky rozdělené do 4 skupin (možný postup viz výše v kapitole „Plánování a dosahování životních cílů“).

Pro brainstorming můžeme použít následující otázky:

- Co alkohol způsobuje, jak a v čem škodí? (doplňující informace o vlivu alkoholu např. na dopravu a domácí násilí viz níže)
- V čem je alkohol nebezpečný pro děti a dospívající? (informace viz níže)
- Jaké alkohol způsobuje zdravotní problémy? (informace viz níže)
- Jak může alkohol škodit v rodině?

Některé relevantní informace, jimiž můžeme výsledky brainstormingu doplnit:

#### Alkohol v dospívání

- Otravy i po nízkých dávkách (pomalé odbourávání, nízká hmotnost, atd.)
- Rychlejší rozvoj závislosti
- Větší nebezpečí ve vztahu k jiným drogám
- Násilí, trestná činnost a jiné rizikové chování
- Poranění a dopravní nehody (poranění a otravy do 34 let jsou hlavní příčinou úmrtí; dospívající, kteří uvedli, že byli v životě 2x a více opilí, uváděli více než 2x častěji výskyt úrazů)
- Poškození sítě nervových buněk v mozku

#### Alkohol a řízení

- **0,2–0,5 promile:** Prokazatelné zhoršení schopnosti řídit. Tendence riskovat, nadměrná sebedůvěra, zhoršená schopnost rozeznat pohybující se světla. Horší odhad vzdálenosti.
- **0,5–0,8:** Jako výše, ale více. Pronikavě prodloužený reakční čas, oči se obtížně přizpůsobují přechodu ze světla do tmy, horší vnímání barev (červená!). Zhoršené soustředění. Poruchy rovnováhy (motorky!). Dále se zhoršuje odhad vzdálenosti.

- **0,8–1,2:** Jako výše, ale více. Navíc se zhoršuje vnímání okraje zorného pole (tunelové vidění), roste bezohlednost při řízení.
- **Nad 1,2:** Jako výše, ale více. Řidič představuje obrovské riziko. Často i špatná orientace. I velmi zkušený řidič se v tomto stavu může dopustit hrubých chyb jako je např. sešlápnutí plynu místo brzdy.
- **Kocovina:** Riziko spánku, nevolnosti a obtíží, které odvádějí pozornost. Může nastat i ztráta vědomí v důsledku hypoglykémie (pokles krevního cukru). Zhoršení řady nemocí alkoholem zhoršuje schopnost řídit (např. vysoký krevní tlak, cukrovka, nemoci trávicího systému, atd.)

### Některé problémy působené alkoholem

**Tělesné:** Vyvolává nebo komplikuje onemocnění jaterní, slinivky břišní a žaludku, zvyšuje riziko nádorů v řadě lokalizací (např. jícnu hltanu, jater, rakoviny prsu), podílí se podstatně na úrazech, otravách. Alkoholová myopatie a kardiomyopatie, fibrilace síní a arytmie. Kožní nemoci. Nežádoucí interakce alkoholu a řady léků. Zhoršuje průběh tuberkulózy. Makrocytární anémie, vyšší krvácivost, karence železa, vitaminů i bílkovin, hormonální poruchy, vyšší náchylnost k nejrůznějším infekcím, vyšší riziko sexuálně přenosných chorob (nižší imunita, častější rizikové chování). Fetální alkoholický syndrom může nastat i v důsledku pití alkoholu v časných stádiích gravidity, kdy žena ještě o těhotenství neví. Možná jsou i méně nápadná poškození plodu (ARND čili alcohol-related neurodevelopmental disorder). Dekompenzuje se hypertenzní nemoc, diabetes a řada dalších nemocí.

**Neurologické a psychiatrické:** Delirium tremens, psychotické stavy vyvolané alkoholem, Korsakovova psychóza, Wernickeho encefalopatie, alkoholická demence, atrofie mozku, alkoholová polyneuropatie, epileptické záchvaty v odvykacích stavech a zhoršování průběhu epilepsie, jiné etiologie, vyšší riziko cévní mozkové příhody v ebrietě, nežádoucí interakce alkoholu a většiny psychofarmak, deprese, úzkosti. Sebevražednost: sebevražednost údajně koreluje se spotřebou alkoholu v určité zemi lépe než úmrtnost na jaterní cirhózy. V dětství a dospívání alkohol zvyšuje riziko ve vztahu k jiným drogám.

**Sociální:** Nižší produktivita práce, dlouhodobá nezaměstnanost, nedokončení vzdělání, bezdomovectví, rodinné problémy, zanedbávání dětí, rozvody. Alkohol zvyšuje riziko, že se někdo stane obětí trestné činnosti nebo že se jí dopustí (týká se zejména násilné trestné činnosti). Řízení pod vlivem alkoholu. Finanční a existenční problémy. Zvýšené nároky na zdravotní a sociální služby.

### Rozšíření programu

Můžeme žákům zadat, aby napsali dopis, jaký by asi napsala játra trápená alkoholem mozku.

### Domácí úkol

Co tvrdí reklamy na alkohol a jaká je skutečnost?

### ZDROJ

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **POVÍDÁNÍ A DISKUSE NA TÉMA ALKOHOL**

---

### **ČAS**

30 min

### **CÍLE**

Účastníci prohloubí své znalosti a formulují své názory na alkohol.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Začneme společně brainstormingem, budeme hledat co nejvíce odpovědí na otázku: „Co se komu vybaví, když se řekne „alkohol“?“ Odpovědi zapisujeme na tabuli/flipchart. Získané asociace jsou odrazovým můstkem pro následnou diskuzi.

Následuje scénka. Lektor hraje alkoholika a žáci mají za úkol klást mu otázky. (Pozor! Nesmí jít o úkoly typu: „Zapívejte nám“ nebo „Přejděte rovně po této čáře“. Cílem je vážně se pobavit o negativním dopadu alkoholu na život člověka. Tedy. Je dovoleno klást otázky, nikoli zadávat úkoly!!!) Na závěr provedeme shrnutí toho, co jsme se dozvěděli o způsobu života alkoholika, co se nám na jeho životě líbí (pokud vůbec něco) a co nelíbí, co nás překvapilo, co si z toho odnášíme, atd. Můžeme to doplnit osobními zkušenostmi nebo příklady ze života známých osobností, které si zkomplikovaly život či zemřely kvůli alkoholu.

### **ZDROJ**

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová.

## **PREVENCE UŽÍVÁNÍ DALŠÍCH NÁVYKOVÝCH LÁTEK („MĚKKÝCH“ A „TVRDÝCH“ DROG)**

---

Již výše jsme uvedli, že nikotin a alkohol jsou také drogy. Bavíme se o nich odděleně proto, že se jedná o drogy legální, díky našemu historickému vývoji společností tolerované.

Existují však ještě drogy nelegální (např. marihuana, pervitin, kokain, heroin, atd.).

Naším cílem je zde podpořit žáky v tom, aby s těmito látkami vůbec neexperimentovali. Využíváme opět diskusí, příběhů, dotazníků, rozhovorů o vlastních zkušenostech, apod.

Ohledně dělení drog a bližších informací odkazujeme na internet a příslušnou literaturu. Přimlouváme se žákům nedávat drogy „ohmatat“ formou drogového kufříku. Žáci mají z drog (tj. z neznáma) většinou strach. Tím, že jim ukážeme a necháme ohmatat, jak vypadá tableta extáze či marihuanová cigareta, můžeme jejich strach otupit a podnítit zvědavost. Proto nedoporučujeme ani příliš diskutovat o typech drog a jejich účincích, ani jim dávat kolovat ukázky návykových látek.

I zde můžeme žákům předat nějaká fakta (formou diskuse či dotazníku):

- Drogy existují v různých formách a aplikují se celou řadou způsobů.
- Řada drog jsou původně léky, ale mají-li léčit, musí se brát pod lékařským dozorem a v předepsaném množství.
- Každá - i ta „nejlehčí“ droga - má spoustu rizik, neexistuje bezpečná droga!
- I po prvním jediném požití může člověk zemřít (předávkování, infarkt, útlum dýchání, přehřátí, jev podobný alergické reakci,...)!!!
- U některých drog může u některých lidí vzniknout (fyzická) závislost i po jednom jediném požití (např. u heroinu) – jedná se spíše o výjimečné případy, nicméně možné to je.
- I jedno jediné požití některých drog může vyvolat těžkou psychotickou poruchu, v jejímž důsledku může být člověk nebezpečný sám sobě (může si ublížit či spáchat sebevraždu) nebo může ublížit svému okolí (zaútočí fyzicky na druhé, apod.).
- Drogy na černém trhu obsahují celou řadu příměsí (od mouky, glukózy, přes seškrábanou omítku či jiné drogy nebo praci prášek až po cyankáli /tj. jed/)!
- U většiny drog se nedá odhadnout bezpečně dávka – často totiž nevíme, kolik je přítomno účinné látky!
- Nikdy se nedá předpovědět, co droga s člověkem udělá (i u jednoho a téhož člověka může jedna a tatáž droga, i stejná dávka, působit každý den jinak)!!!
- Stříkaček/jehel na ulici doporučujeme nedotýkat se ani rukavicí, igelitovým pytlíkem, zkrátka ničím (hrozí zejména nebezpečí žloutenky), ale sdělit to někomu dospělému, případně zavolat např. městskou policii!!!
- I kvůli jedné spatřené stříkačce/jehle na ulici atd. je možné volat policii (mají povinnost ji bezpečně odstranit a vědí jak – mají např. speciální

kontejnery na nebezpečný odpad), i jedna jehla může zkazit či zničit několik životů (např. při „likvidační akci“ městské policie v dubnu 2007 v Praze 5, zaměřené na injekční stříkačky a jehly našli policisté v oblasti Prahy 5 celkem 17 stříkaček a 24 jehel)!

- Při píchnutí či škrábnutí náhodně někde pohozenou jehlou je třeba jít okamžitě k lékaři (nečekat, jestli to „zčervená“ – když už to zčervená, je obvykle pozdě, nebo je alespoň léčba o mnoho komplikovanější)!!!
- Na diskotéce je lépe si hlídat pití – kupovat si pokud možno v zavřené lahvi, nenechávat nedopité na stole – údajně se vyskytly případy, kdy lidé míchali druhým do pití drogy.
- Nejpravděpodobněji se ale s drogou setkáme u kamaráda – je dobré být připraven odmítnout.
- Po marihuaně se zhoršuje krátkodobá paměť a schopnost učit se – řada jinak inteligentních dětí kvůli tomu nejde např. na gymnázium či SŠ nebo má velké problémy se studiem.
- Při kouření marihuany její kuřák vdechuje mnoho karcinogenních látek.
- Následkem kouření marihuany může vyvstat řada psychických poruch, marihuana tak může být spouštěčem např. psychotických poruch – člověk se tak po kouření marihuany může psychicky poškodit.
- To, že po „deseti“ jointech/cigaretách atd. (měsíci kouření) ještě nejsem závislý, neznamená, že se nestanu závislým např. po dvaceti (dvou měsících). Málokdo se stane závislým po jedné cigaretě marihuany, avšak po několika cigaretách to již může hrozit.
- Po droze sice mohu mít „fajn pocit“, ale může působit přesně opačně – způsobí depresi, děsivé halucinace, atd.
- Řada uživatelů drog si myslí, že by nikdy nemohli krást nebo ublížit druhému – nakonec okrádají své nejbližší a jsou na ně agresivní (nic jiného jim totiž „nezbývá“).
- Drogy jsou běžně velmi drahé – za některé je možné utratit 40 000.- – 100 000,- Kč měsíčně, i více.
- Existuje „flashback“, tedy stav podobný užití drogy, aniž jsem ji užil. Závislí lidé se mohou do stavu „flashbacku“ dostat i relativně dlouho poté, co drogu nevzali (a upadnou do extatického stavu, jsou „mimo“, apod.) – byly zaznamenány případy „flashbacku“ i po dvou letech.
- Užívání drog v těhotenství poškozuje nenarozené dítě, dítě se nicméně může narodit i se závislostí a brzy po narození má pak „absták“.
- Delší užívání drog může vést i k neplodnosti mužů i žen.
- V partě „feťáků“ není nikdo „kamarád“, když je nouze, tito „kamarádi“ si mezi sebou kradou, násilně si vzájemně berou drogy, a když je někomu špatně, klidně se na kamaráda „vykašlou“, jen aby neměli sami průšvih.
- Injekční aplikace může mj. vést k trombóze, někdy až smrtelné embolii (ucpání mozkové, srdeční, plicní či ledvinné žíly sraženou krví), dále zánětům žil, jater, atd.
- Při injekční aplikaci drog si lidé píchají na všechna možná místa – do krku, pod jazyk, i do prsou a přirození – prostě všude. Je těžké najít ještě nerozpíchané místo.
- Řada závislých bere drogy už ne pro „fajn pocit“, ale aby vůbec byli schopni fungovat.
- Infekce při brání drog nehrozí jen u injekční aplikace, ale i díky špatné hygieně.

- To, že je uživatel drog schopný nějakou dobu bez nich vydržet, ještě neznamená, že se ze závislosti dostal. Ani několikaměsíční pauzy tak nemusejí znamenat překonání závislosti.
- Dívky (ale i chlapci) beroucí drogy si na ně často „musí“ vydělávat prostitucí.
- Drogy běžně nezlepšují sex – naopak buď zvýší touhu, ale sníží schopnost fyziologické reakce, nebo sex (erekcí) znemožní vůbec.
- Dívky beroucí drogy mohou „ztratit“ menstruaci, ale přesto mohou otěhotnět.
- Podle studie ESPAD (2003) většina středoškoláků a učňů konopné drogy ani nezkusila, natož aby je kouřili pravidelně. To se týká tím spíše mladších dospívajících a tím spíše dalších nelegálních drog. Např. zkušenost s opiáty mělo jen 2,4 % 16letých středoškoláků. (podle K. Nešpora)

Informace o tom, jak postupovat při setkání s člověkem pod vlivem drog jsou podobné jako v případě člověka pod vlivem alkoholu:

**Jak se chovat při setkání s člověkem pod vlivem psychotropní látky:**

Doporučujeme všimát si slov a projevů takového člověka (před fyzickým útokem se většinou stupňují útoky slovní, dochází k rozbíjení a ničení věcí v okolí, jsme vystaveni upřenému očnímu kontaktu, dochází ke zkracování vzdálenosti ve směru k nám). Pomůže, když budeme stát od dotyčného člověka alespoň 1,5 metru či více. Vyplatí se rovněž hlídat si vlastní (neverbální) komunikaci. (Nedoporučujeme prudké pohyby, hlasitou mluvu, nadávky, případně složitá souvětí plná cizích a nesrozumitelných slov. Naopak doporučujeme klidný, hlubší a mírný hlas, krátké, jednoduché a srozumitelné věty. Pokud můžeme (a známe ho), oslovujeme takového člověka jménem. A samozřejmě, vyplatí se takovou situaci co nejdříve ukončit, pokud je to možné. Další informace viz také str. 176.

**První pomoc při intoxikaci (jak postupovat při otravě drogami) je podrobně rozvedena níže.**

**ZDROJ**

PhDr. Veronika Tesařová a o. s. Projekt Odyssea

## ŠKODLIVÉ ÚČINKY DROG Z KONOPÍ

V roce 1998 otiskl jeden z nejvýznamnějších lékařských časopisů Lancet práci o škodlivých účincích drog z konopí. Závěry této práce lze shrnout následovně:

Bezprostřední účinky:

- Úzkost a panické stavy zejména u nezkušených uživatelů.
- Zhoršení pozornosti, paměti a psychomotorického výkonu během intoxikace.
- Možnost zvýšeného rizika úrazů, jestliže intoxikovaná osoba během intoxikace konopím řídí motorové vozidlo, zejména pokud se konopí kombinuje s alkoholem.
- Zvýšené riziko psychotických příznaků u těch, kdo jsou zranitelní vzhledem k tomu, že oni nebo někdo z jejich rodiny prodělal psychotické onemocnění.

Dlouhodobé účinky (nejisté, ale nanejvýš pravděpodobné):

- Chronický zánět průdušek a histopatologické změny, které mohou předcházet rozvoji zhoubného nádoru.
- Syndrom „závislosti“ na konopí projevující se neschopností od drogy abstinovat nebo se ve vztahu k ní ovládat (definice závislosti podle v současnosti platné mezinárodní klasifikace nemocí /MKN – 10/ je složitější – viz úvodní kapitola „Základní pojmy“ této metodiky).
- Jemná poškození pozornosti a paměti přetrvávající během chronické intoxikace, které mohou a nemusí být zvrátané po dlouhodobé abstinenci.

Možné škodlivé účinky, které je třeba ověřit:

- Zvýšené riziko rakoviny v dutině ústní, hltanu a jícnu; leukémie u dětí, které byly vystaveny účinkům konopí během nitroděložního vývoje.
- Zhoršený prospěch u dětí a zhoršená výkonnost u dospělých v povoláních vyžadujících vysokou míru poznávacích dovedností.

Skupiny, které jsou vystaveny vyššímu riziku výše uvedených škodlivých účinků:

- Dospívající se špatným školním prospěchem, kteří se s drogou setkávají v mladším dospívání, jsou více ohroženi přechodem k jiným nelegálním drogám nebo závislostí na konopí.
- Ženy, které kouří konopí během těhotenství, patrně riskují narození dítěte s nízkou porodní váhou.
- Lidé trpící astmatem, zánětem průdušek, rozedmou plic, schizofrenií a závislostí na alkoholu a jiných návykových látkách: jejich choroba se může v důsledku užívání konopí zhoršit.

(Nešpor, K., Csémy, L., Zima, T.: Škodlivé účinky marihuany s odstupem několika let. Časopis Lékařů českých, 143, 2004, 7, s. 490-491 /zkráceno/).

Jaké nové skutečnosti týkající se zdravotních rizik konopí se od té doby objevily?

Zolla a spol. (2002) zjistili u těžkých uživatelů zhoršené výsledky v testech paměti, psychomotorické rychlosti a manuální obratnosti až 28 dní po zahájení abstinence. V souladu s tím uvádějí Hermíny a spol. (2003), že u ústavně léčených chronických

uživatelů drog z konopí přetrvávají změny na EEG až 28 dní. Nakolik tyto změny přetrvávají i při abstinenci delší dobu, není známo. Ti, kteří začali zneužívat konopí v časném věku, jsou více ohroženi. Psychotické stavy mohou nastat nejen u osob psychicky labilnějších, ale i v případě vysokých dávek, např. jestliže jsou drogy z konopí přijímány v potravě nebo nápojích.

Potvrzují se také obavy z kancerogenního vlivu kouření konopí. K důvodům patří přítomnost kancerogenů v marihuanovém kouři, nálezy přednádorových změn při bronchiální biopsii u kuřáků marihuany a oslabení imunitních obranných mechanismů působením THC. Při kouření marihuany je tkáň vystavena vlivu kouře více než při kouření tabáku, tomu např. odpovídá vysoký výskyt kašle u kuřáků konopí. Dlouhodobé kouření marihuany může vyústit v zánět průdušek a plicní rozedmu. Marihuanový kouř obsahuje vyšší koncentrace rakovinotvorných benzantracenů a benzpyrenů. Odhaduje se, že při kouření konopí se ve srovnání s kouřením tabáku hladina karboxyhemoglobinu zvyšuje 5x více a že se vdechuje 3x více dehtu.

Před zhoršenou schopností řídit pod vlivem konopí varují materiály Světové zdravotnické organizace s ohledem na vysoký počet zemřelých, kteří zavinili dopravní nehodu a byli pod vlivem drog z konopí. Výsledky experimentálních studií v této oblasti nejsou jednoznačné proto, že zhoršená schopnost řídit se patrně tolik neprojeví u zkušených řidičů v klidném provozu jako např. na citlivých leteckých trenažérech. Navíc lze předpokládat, že podobně jako alkohol i drogy z konopí více zhorší schopnost řídit u mladých a nezkušených řidičů než řidičů starších a zkušených. Perfektní výkon v mezních situacích, které v dopravě často nastávají, je pro bezpečnost kritický. Schopnost řídit je zhoršena ještě více při kombinaci drog z konopí a alkoholu. Samotné konopí je také spojeno s vyšším rizikem úrazů, které vyžadují hospitalizaci. Riziko úrazů přirozeně zvyšuje i kombinace drog z konopí a alkoholu. Tyto nálezy nepřekvapily, uvažíme-li vliv marihuany na pohybovou koordinaci a rovnováhu. Účinné látky z konopí v organismu dlouho přetrvávají, i když jejich průkaz spolehlivě nekoreluje s mírou ovlivnění.

Obsah THC, tj. nejvýznamnější psychoaktivní látky v konopí, se od 70. let minulého století zvýšil až 15x, takže starší výzkumy týkající se účinků THC nejsou již relevantní. Syndrom závislosti na drogách z konopí je dnes prokázán. Na konopí, mimo jiných znaků závislosti, roste i tolerance a také se po jeho vysazení objevuje odvykací stav (k tomu údajně postačí 180 mg THC, tedy asi 2 „jointy“ s vysokým obsahem THC denně po dobu 11 – 21 dní). Odhaduje se, že jen v USA splňuje kritéria závislosti na drogách z konopí více než 2 milióny osob. V roce 1999 vyhledalo léčbu pro závislost 220 000 těch, kdo uvedli, že jejich primární drogou je marihuana.

Při intoxikaci konopím dochází také ke zvýšení tepové frekvence až na 160/m a rozšíření cév (to se projeví např. zarudnutím spojivek). V důsledku toho se mohou objevovat závratě a mdloby a i u mladších osob zneužívajících konopí byly popsány smrtelné srdeční příhody. Uvádí se, že hodinu po vykouření marihuanové cigarety je riziko náhlé srdeční příhody zvýšeno 4x.

Objevily se také další zprávy o poškození plodu, jestliže budoucí matka zneužívá drogy z konopí v těhotenství, u těchto dětí se objevují třesy, netypicky vysoký křik,

který může znamenat neurologické poškození, tyto děti mívají pak ve škole více problémů s chováním, pozorností i pamětí. Zneužívání drog z konopí se navíc pojí se zneužíváním jiných psychoaktivních látek, čímž ještě rostou zdravotní rizika. Např. kouření marihuany ztěžuje překonání závislosti na tabáku. Zneužívání konopí se často pojí s depresí, problémy s chováním, pitím alkoholu a užíváním jiných drog. Ať už se jedná o příčinnou souvislost nebo vliv společných rizikových faktorů, takový dospívající je podstatně více ohrožen. Podobně lze uvažovat i o horším školním prospěchu u uživatelů konopí a o menší schopnosti dospívajících, kteří tuto drogu zneužívají, přejímat dospělé role. (Literatura a plný text u K. Nešpora.)

## **ZDROJ**

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracoval prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

## **LIDÉ SI OD DROG SLIBUJÍ TO, CO JIM NEMOHOU DÁT**

---

- Poznávání nového. Na drogy se může vytvořit rychle závislost a potom se život stává nudným a nezajímavým. Stává se pak vlastně hlavně sháněním peněz na drogu a její aplikaci. Takový život je velmi nudný.
- Alkohol a drogy zesilují, často velmi rychle a zcela jistě z dlouhodobého hlediska, nepříjemné duševní stavy .
- Příjemné pocity při neužívání drogy rychle střídají nepříjemné dojezdy, odvykací stavy, zdravotní i duševní potíže.
- Od drog či alkoholu si lidé někdy slibují, že „zapadnou do party“. Taková parta jim ale nic nepřinese: pokud se člověk dostane do nesnází, např. se předávkuje, často mu nepomohou a nezavolají ani lékaře. Kdyby drogy nebral, mohl by si najít skutečné přátele.

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## ZAKÁZANÉ OVOCE

---

### ČAS

45 – 90 min

### CÍLE

Účastníci si uvědomí, co je pro ně jejich „zakázaným ovocem“. Zreflektují, jaké strategie vypořádávání se se svým „zakázaným ovocem“ používají a jaké by ještě používat mohli.

### POZNÁMKA K REALIZACI:

Aktivita patří k náročnějším. Proto ji doporučujeme pouze zkušeným lektorům, kteří budou vědět, jak ji řídit a jak ji případně emočně ošetřit v reflexi.

### POMŮCKY

Věc(i), které budou představovat zakázané ovoce. Lze použít svícen a zapálenou svíčku nebo např. noviny. Mějme však na paměti, že v této aktivitě mohou účastníci „zakázané ovoce“ i zničit, i to je jedna ze strategií vypořádávání se se zakázaným ovocem. V takovém případě bychom o svícen mohli přijít. Volme proto takové předměty, jejichž možné poškození by nás nerozesmutnilo.

### POSTUP

Během této aktivity sedíme v kruhu. V krátkém úvodním proslovu sdělíme účastníkům, že každý z nás má nějaké to „zakázané ovoce“. Pro někoho je to čokoláda, pro někoho jídlo vůbec, pro někoho uzeniny, pro někoho televize, káva, alkohol, drogy, počítačové hry, ... Máme také různé strategie, jak se se zakázaným ovocem vypořádáváme, jak se s ním „popasováváme“. A my si teď některé strategie předvedeme či vyzkoušíme. Zde uprostřed nás bude něco reprezentovat zakázané ovoce (balík novin, plastelína, zapálená svíčka ve svícnu). Každý z nás má možnost nějak zacházet se zakázaným ovocem, nějak se vůči němu vymezit. Nesmíme při tom však mluvit. Další, co je ještě zakázáno, je napadat druhé.

Zadání můžeme provést také méně strukturovaně tak, že účastníci budou mít více prostoru pro své představy a pojetí. Můžeme je proto pouze v úvodu vyzvat: „Co je Vaším zakázaným ovocem? Uvědomme si, co je pro nás naše zakázané ovoce, jak s ním nakládáme, jak se k němu chováme. Nesdělujte to prosím nahlas, jen o tom chvíli přemýšlejme... Způsoby vztahování se k zakázanému ovoci, ať už je jím pro nás cokoli, si teď vyzkoušíme a uvědomíme, budeme s nimi pracovat. Vše je samozřejmě dobrovolné...“.

Pak začne málo strukturovaná aktivita, kdy se účastníci otáčejí k zakázanému ovoci zády, prohlížejí si ho, dávají ho druhým, odmítají, znovu ho dávají druhým a znovu odmítají, ničí ho, schovávají, nosí ho za dveře a zpět, dávají ho do odpadkového koše a ven, svíčku zhasínají (je dobré ji vždy znovu zapálit, případně můžeme sirky dát

vedle ní), dělí zakázané ovoce na kousky, chutnají ho, mazlí se s ním, berou si ho pro sebe, ...

Jakmile máme pocit, že se aktivita již „vyčerpala“, že nepřináší již nic nového, můžeme ji citlivě ukončit. V následné reflexi důsledně dbáme na dobrovolnost – chceme, aby mluvili opravdu jen ti, co chtějí a o čem chtějí. Naším cílem není psychoterapie. Naším cílem je osobnostní a sociální rozvoj a primární prevence. Aktivita je psychicky náročnější, proto bychom k vyjadřování neměli nikoho nutit. Nejprve se ptáme na pocity a dojmy. Na celkový pocit z aktivity. Pídíme se po tom, co bylo příjemné a co nepříjemné. Co se účastníkům honilo hlavou. Můžeme se zeptat, co si asi lidé obvykle představují pod zakázaným ovocem. (Doporučujeme neptat se individuálně „Co ty sis představil/a pod zakázaným ovocem?“ , ale ptát se obecněji, odosobněněji „Co si lidé asi tak představují pod zakázaným ovocem?“ – je to psychicky bezpečnější). Bavíme se o tom, jaké strategie vypořádávání se se zakázaným ovocem jsme viděli, a bavíme se o jejich možných důsledcích. Dále se můžeme zeptat, jestli některé strategie pozorované ve hře vidáme kolem sebe a velmi opatrně můžeme účastníky vyzvat, že pokud chtějí, mohou o svých postřezích promluvit. Na samotný závěr aktivity můžeme účastníky vyzvat, aby, pokud chtějí, zformulovali nějaké poselství, něco, co si z aktivity odnášejí do svého života, do své praxe.

**Ještě jednou zde chceme upozornit:** uvedená aktivita se často používá v psychoterapeutických komunitách. Naším cílem však není psychoterapie. Proto, pokud pracujeme metodami osobnostní a sociální výchovy, neděláme psychoterapii. Velmi rámcově: vyzýváme-li účastníky v reflexi ke komentářům, vždy je to dobrovolné. Mají právo se nevyjádřit. A spíše nevedeme debatu adresně ve druhé osobě: „Co **Ty** si o tom myslíš?“, „Co pro **Tebe** znamená zakázané ovoce?“, „Jak (**Ty**) s tím tedy budeš pracovat?“. V takových situacích většinou užíváme třetí osobu, hovoříme neadresně: „Jak se v takové situaci asi **lidé** obvykle cítí?“, „Co se **jim** asi může honit hlavou?“, „Jak s tím (**oni**) nejčastěji pracují?

## **ZDROJ**

Autor neznámý, úprava o. s. Projekt Odyssea

## **DROGY: RIZIKA A LEPŠÍ MOŽNOSTI - BRAINSTORMING**

### **ČAS**

10 min

### **CÍLE**

Motivovat k abstinenci od drog, nabídnout relevantní dovednosti.

### **POMŮCKY**

Psací potřeby a papíry

### **POSTUP**

Další úkol bude brainstormingový pro žáky rozdělené do 4 skupin (možný postup viz výše v kapitole „Plánování a dosahování životních cílů“ na str. 46 a 47).

Pro brainstorming můžeme použít následující otázky:

- Jak zdravě uspokojit touhu poznávat nové?
- Jak zdravě zvládat nepříjemné duševní stavy?
  - Viz předchozí část, např. tělesné cvičení, relaxace, psychoterapie, někam zavolat, svěřit se, uvědomit si dobré možnosti, které člověk má. Zabývat se hudbou nebo jinými druhy umění, vyhledat odbornou pomoc, atd.
- Jak dosáhnout zdravě a bezpečně příjemných pocitů?
  - Např. koupit si nějakou maličkost, najít si „nedrogové“ zájmy, rozvíjet partnerský a sexuální život, dát si nějaký motivační cíl a dosáhnout ho, udělat si čas „jen“ pro sebe, udělat si nějaký dobrý čaj, pustit si hudbu, něco dobrého si uvařit, udělat radost jinému člověku, atd.
- Jak (zdravě) zahnat nudu?
  - Např. sportovat, cestovat, najít si „nedrogové“ zájmy a záliby, pěstovat kulturu a umění (nejen pasivně, ale i aktivně, např. psát básně či povídky nebo kreslit), studovat cizí jazyky, věnovat se kutilství, atd.

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **PRVNÍ POMOC PŘI OTRAVĚ ALKOHOLEM NEBO DROGAMI**

---

Užívání návykových látek není trestné. Odkládat přivolání pomoci by mohlo člověka vážně ohrozit na zdraví nebo i na životě. Nepřivolat pomoc může být i trestným činem. Důvodem k okamžitému lékařskému zákroku je i podezření na otravu. Nepodávejme alkohol, černou kávu ani mléko. Jestliže došlo k otravě vdechováním škodlivých látek, zajistíme dostatek čerstvého vzduchu. Chraňme také sebe: pozor na nákazu žloutenkou či HIV, proto jsou vhodné lékařské (chirurgické) či alespoň igelitové rukavice.

### **NEŽ PŘIJDE LÉKAŘ...**

#### **POSTIŽENÝ JE PŘI VĚDOMÍ A DOŠLO K OTRAVĚ ÚSTY**

Podejme větší množství vody (případně s živočišným uhlím, jestliže je po ruce). Pak vyvolejme zvracení (např. stlačením kořene jazyka). Ošetřeme případná zranění a zajistíme nepřetržitý dohled. Zabraňme prochladnutí. Pokud možno opatřeme informace o látce, které byla požitá, a předejme je přivolanému lékaři. Usnadníme tím další léčbu.

#### **POSTIŽENÝ JE PŘI VĚDOMÍ A DOŠLO K OTRAVĚ NITROŽILNÍ CESTOU NEBO VDECHNUTÍM**

Zvracení nemá smysl vyvolávat. Ošetřeme možná zranění a zajistíme nepřetržitý dohled. Zabraňme prochladnutí. Pokud možno opatřeme informace o látce, které byla požitá, a předejme je přivolanému lékaři. Usnadníme tím další léčbu.

#### **POSTIŽENÝ JE V BEZVĚDOMÍ**

Nikdy nepodávejme nic ústy a nesnažme se vyvolat zvracení, protože je nebezpečí vdechnutí zvratků. Položme postiženého do stabilizované polohy na bok, aby mu nezapadl jazyk. Ošetřeme případná zranění a zajistíme nepřetržitý dohled. Zabraňme prochladnutí. Pokud možno opatřeme informace o látce, které byla požitá a předejme je přivolanému lékaři. Usnadníme tím další léčbu. Sledujme dýchání. Při zástavě dechu uvolníme dýchací cesty (záklonem hlavy, odstraněním zvratků nebo cizího tělesa tím, že sáhneme opatrně do úst). Pak zahajme dýchání z úst do úst.

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **ZVLÁŠTNOSTI OTRAV U JEDNOTLIVÝCH DROG**

---

### **ALKOHOL**

Otravy u dětí nastávají už po relativně malých dávkách. U těžších otrav je nebezpečí vdechnutí zvratků nebo zástavy dechového centra. Nikdy nepodceňujeme těžší opilost a volejme lékaře. Nebezpečná je kombinace opilosti a úrazu hlavy v tom, že opilost může maskovat známky nitrolebního krvácení.

### **LÉKY PROTI BOLESTEM A NA SPANÍ**

Jejich účinky se podobají těžké opilosti, mají i podobná rizika jako alkohol. Lékařská pomoc po požití vyšších dávek je nutná naléhavě.

### **MARIHUANA A HAŠIŠ**

Poměrně časté jsou úzkostné stavy. Je třeba zajistit dohled, nejlépe více osobami, aby člověk pod vlivem drogy neublížil sobě nebo někomu jinému. Lékařskou pomoc je třeba zajistit také v případě, že po odeznění účinků drogy přetrvávají duševní problémy.

### **PERVITIN A HALUCINOGENY (TRIPY)**

Zajistit nepřetržitý dohled více osobami (pod vlivem drogy mohou postižení jednat nesmyslně a nebezpečně). Poměrně časté jsou úzkostné stavy a pocity pronásledování. (Zásady první pomoci viz níže v další kapitole.) Doporučujeme rovněž volat lékaře.

### **TĚKAVÉ LÁTKY**

Zajistit dostatek čerstvého vzduchu a dohled.

### **OPIÁTY**

Předávkování jsou poměrně častá, protože se mění odolnost vůči droze i u téhož člověka. Navíc drogy mohou být různě koncentrované. Mají tlumivý účinek na dýchání, proto je důležité sledovat eventuální dechové obtíže. Lékařská pomoc je potřebná.

### **OTRAVA VÍCE LÁTKAMI SOUČASNĚ (NAPŘ. ALKOHOL A JINÁ DROGA)**

Nebezpečí kombinací drog vzrůstá, volat lékaře!

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **OBECNÉ ZÁSADY PRVNÍ POMOCI PŘI INTOXIKACI**

---

Předlékařská první pomoc zahrnuje akutní pomoc poskytovanou většinou nezdravotníky před příchodem lékaře. Sestává z několika základních kroků:

- posouzení ohrožení života,
- posouzení stavu vědomí,
- zabezpečení životních funkcí,
- zklidnění a zajištění lékařské pomoci

### **NEŽ JI ZAČNEME POSKYTOVAT**

Ujistěme se, že nám bezprostředně nehrozí nebezpečí (např. že neposkytujeme první pomoc uprostřed dálnice). Také se vyplatí sehnat si nějaký kryt na ruce (gumové rukavice, igelitové rukavice od pumpy, v nouzi alespoň igelitový pytlík – chraňme se před možnou nákazou žloutenky či HIV). Mysleme nejprve na svou bezpečnost, až pak můžeme pomáhat druhým.

### **OBECNÉ POSOUZENÍ OHROŽENÍ ŽIVOTA**

Při setkání s člověkem pravděpodobně intoxikovaným je i v předlékařské péči důležité rychle stanovit priority dalšího postupu. Každou intoxikaci je nutno považovat za naléhavý, život ohrožující stav. Současně je třeba mít na paměti, že zhoršování klinického stavu může probíhat velmi rychle. Prvním úkolem je proto bez ohledu na příčinu intoxikace udržet základní životní funkce – oběh a dýchání. O stavu dýchání se lze přesvědčit prostým pozorováním pohybů hrudníku a břicha, o stavu oběhu vyhledáním pulsu na periferních tepnách.

### **POSOUZENÍ STAVU VĚDOMÍ**

Při intoxikaci dochází ke kvalitativním i kvantitativním změnám vědomí, pro zvládnutí život ohrožujícího neodkladného stavu je na počátku důležité posoudit hloubku porušeného vědomí. Hloubka porušeného vědomí se pohybuje od celkové utlumenosti, přes ospalost, bezvědomí, které je možné přerušit, až po kóma. Pro stanovení hloubky kvantitativního poškození vědomí existují různé stupnice. V rámci základní předlékařské první pomoci bohatě postačí orientačně posoudit stav vědomí zhodnocením, zda pacient reaguje na oslovení, bolestivý podnět – např. štípnutí (alespoň pohybem, očním kontaktem či slovy), anebo nereaguje vůbec. Posouzení stavu vědomí je důležitým krokem pro rozhodnutí o dalším postupu – v první řadě o uložení pacienta do patřičné polohy (viz níže). Složitější diagnostika je komplikovaná – porušené vědomí může mít samozřejmě mnoho různých příčin.

Důležitou částí první pomoci při intoxikaci je pokus udržet vědomí, respektive zpomalit jeho zhoršování. Nejjednodušší je mobilizovat vědomí intoxikovaného nucením k aktivnímu rozhovoru a kontaktu.

## **ZABEZPEČENÍ ŽIVOTNÍCH FUNKCÍ**

Prvním krokem je uložení do správné polohy. Zvolená poloha se řídí podle stavu vědomí a stavu základních životních funkcí. Bezvědomý, spontánně dýchající, se uloží do stabilizované polohy na boku. Pacient při plném vědomí, s poruchami srdce a oběhu, se uloží na záda s horní částí těla lehce zvýšenou. Pacient s poklesem tlaku (intoxikace MDMA /„ecstasy“/, dlouhé zvracení) se uloží na záda se zvýšenou polohou dolních končetin. Při zástavě životních funkcí se uloží na záda na pevnou podložku pro zahájení umělého dýchání.

První pomoc při ztrátě životních funkcí není pro intoxikace nijak specifická:

- uložení do vodorovné polohy,
- vyčištění prostoru úst a hltanu,
- umělé dýchání,
- masáž srdce,  
(poměr umělých vdechů a stlačení hrudníku se dnes doporučuje v poměru 2:30 /tj. 2 vdechy a 30 stlačení/ při jednom i dvou záchráncích, přičemž se doporučuje začínat u dospělých nepřímou srdeční masáží a u dětí pěti vdechy)
- kontrola výsledku,
- zklidnění a zajištění lékařské pomoci.

Uložení na klidné místo a zklidnění patří ke standardním postupům první pomoci, u intoxikovaných je tento bod o to důležitější, že mezi příznaky intoxikace patří i různé psychotické stavy (často s paranoidním myšlením) nebo impulsivní a agresivní reakce. Podrobnosti k tomuto bodu naleznete níže v další kapitole.

Předlékařská první pomoc končí přivoláním lékaře nebo převezením do zdravotnického zařízení.

## **ZDROJ**

<http://www.biotox.cz/enpsyro/>

## **ZÁSADY PŘI POSKYTOVÁNÍ PSYCHOLOGICKÉ PRVNÍ POMOCI PŘI NEZVLÁDÁNÍ PRŮBĚHU PSYCHÓZY PO INTOXIKACI NĚKTERÝM Z HALUCINOGENŮ**

---

- Zamezit dalšímu požití drogy.
- Nenechat intoxikovanou osobu prochladnout.
- Zajistit dostatek tekutin (avšak řídit se potřebami a přáním intoxikovaného a do ničeho ho nenutit).
- V žádném případě nenechat intoxikovaného ani na okamžik o samotě! Neustále být v jeho blízkosti. Vyplatí se „hlídat“ či „pečovat“ o dotyčného ve větším počtu (alespoň dva či tři zachránci).
- Hovořit klidně, zřetelně a tichým hlasem.
- Chovat se klidně, maximálně přirozeně a nenuceně.
- V řeči se vyvarovat užití více dvoj a více smyslných výrazů či obrátů.
- Veškerá komunikace (verbální i neverbální) musí být jasná a jednoduchá a měla by co nejvíce reagovat na aktuální stav a požadavky intoxikovaného.
- V přítomnosti intoxikované osoby nehovořit s žádnou třetí osobou tak, aby tomu nemohl intoxikovaný rozumět a nabýt dojmu, že se děje "něco" za jeho zády.
- Co nejvíce s intoxikovaným hovořit (pokud sám nechce jinak), nenechat ho pohroužit se do svých vlastních myšlenek. Neustále ho hovorem nebo jiným způsobem vracet zpět do reality a ujišťovat ho, že je v pořádku a všechny nepříjemné halucinace a stavy brzy pominou.
- V žádném případě nepřipomínat intoxikovanému jeho minulé či současné osobní problémy, apod.
- Snažit se projevovat intoxikovanému blízkost a sounáležitost (nikoli však lítost), zejména v případě silnějších depresí či úzkosti.
- Snažit se zabránit zranění či úmyslnému sebepoškození intoxikovaného (při silnějších depresích se často objevují sebevražedné tendence).
- V žádném případě intoxikovaného do ničeho nenutit proti jeho vůli ani ho nijak neomezovat. Pouze v krajním případě nezvladatelného neklidu nebo příliš výrazných a nezvladatelných sebepoškozujících sklonech je nutné intoxikovaného fyzicky omezit (např. přivázáním k posteli a omezením pohybu). I nadále je však nanejvýš nutné dodržet předcházející doporučení.
- Kontaktovat co nejdříve lékaře nebo odbornou pomoc.

### **ZDROJ**

<http://www.biotox.cz/enpsyro/>

## **JAK JEDNAT S LIDMI, KTEŘÍ JSOU POD VLIVEM ALKOHOLU NEBO DROG?**

---

Je-li někdo pod vlivem alkoholu, drog nebo pod vlivem silných emocí, vyplatí se vůči němu jednat s největší obezřetností a dodržovat určité postupy a níže uvedená doporučení.

- Pomůže nám, když rozpoznáme dopředu známky hrozící fyzické agrese. Jak můžeme poznat, že nám bezprostředně hrozí fyzické napadení? Útok často předchází nadávky, agrese vůči předmětům, neklid, upřený oční kontakt a nezvyklé přibližování se.
- Velmi vhodné je udržovat bezpečnou vzdálenost (alespoň delší než délka natažené paže), aby se nezvyšovala vztahovačnost agresora, a tak se neprovokoval útok. Navíc je to lepší i z hlediska sebeochrany, jinak řečeno, útočník na nás tak snadno nedosáhne.
- Kromě vzdálenosti je třeba pamatovat i na další složky mimoslovní komunikace, např. hovořit klidným, hlubším a tišším hlasem, vyvarovat se prudkých (agresivních) gest a pohybů, které by si dotyčný mohl vykládat jako útok. Intoxikovaný nebo rozrušený člověk je velmi citlivý na mimoslovní (neverbální) komunikaci.
- Slovní sdělení musí být jednoduché, srozumitelné a jednoznačné. To zvyšuje naději, že mu protějšek porozumí. Nevysvětlujme, nepoučujme, nevedme delší rozpravy, plné složitých vývodů a cizích slov. Mluvme v krátkých a jednoduchých větách.
- Doporučujeme také oslovovat dotyčného jménem, pokud ho ovšem známe.
- Nebezpečnou situaci je lépe rychle ukončit. Takový Jan Žižka bitvu u Sudoměře nevyhrál, jak se někdy mylně traduje. Legendární vojevůdce tehdy chytře utekl nechávaje za sebou v bahně se patlající armádu.
- Přítomnost dalších osob riziko agresivního jednání snižuje, není proto rozumné se sám vydávat do nebezpečných končin, do míst, kde hrozí, že sami potkáme opilého nebo zfetovaného člověka. To je však někdy jen těžké odhadnout.

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **PREVENCE ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ V ŠIRŠÍM SLOVA SMYSLU**

---

Chceme vést žáky k tomu, aby si vážili vlastní svobody, aby touhu poznávat nové uspokojovali „žádoucím“ způsobem.

Bavíme se s žáky o tom, na čem všem můžeme být „závislí“ (byť víme, že se nejedná o závislost podle výše uvedené definice v MKN – 10). Můžeme diskutovat o důsledcích závislosti na svobodu člověka. Často přemýšlíme o tom, co lidi do závislosti žene, a na příkladech konkrétních osobností můžeme hledat, co asi bylo příčinou toho, že se stali narkomany či alkoholiky.

My pro tento účel používáme „škálu závislostí“ (viz níže uvedená aktivita „Na čem všem můžeme být závislí“).

I zde můžeme přidat pár informací na okraj:

- U herních automatů člověk zpravidla zprvu vyhrává, pak teprve začne prohrávat – to když už jde o větší částky, pak stačí, že prohraje jednou...
- U počítačových her si člověk snadno zvykne na zkreslenou realitu – v reálu nemá 3 životy, ale jen jeden ...!
- I dívky, které váží 40 či 35 kilogramů ukazují na svém těle místa, kde ještě musí zhubnout.
- Někteří lidé, jsou nervózní, když si nedají kávu.
- Existují lidé, kteří střídají sexuální partnery (i několik za týden), jen aby si dokázali, že jsou přitažliví a je o ně zájem.
- Jsou lidé, kteří záchvatovitě utratí při nakupování obrovské částky.
- Někteří lidé zas chodí do obchodů krást. Láká je to vzrušení a nemohou si pomoci, i když ukradené věci nepotřebují.

### **ZDROJ**

PhDr. Veronika Tesařová o. s. Projekt Odyssea

## **JAKÉ TRIKY POUŽÍVAJÍ TI, KDO VYDĚLÁVAJÍ NA HAZARDNÍCH HRÁCH**

---

- Slibují výhru, i když většina lidí těžce prohrává.
- Snaží se navnadit lidi nápoji zadarmo.
- Dělají z hazardu něco nóbl, ačkoliv se kvůli hazardnímu hraní stali z mnoha lidí bezdomovci. Hraní hazardních her také zvyšuje pravděpodobnost zneužívání alkoholu a drog i kouření.
- Když někdo vyhraje, mají tendenci to nafukovat. O tom, kolik lidí prohrálo a jsou „na dlažbě“, se nemluví.
- Slibují hráčům, že mohou vyhrát něco pro rodinu, ale ve skutečnosti hazardní hry rodiny rozvracejí.

Můžeme se žáky diskutovat o tom, jak získat poctivě a bezpečně peníze. (V zásadě jsou to na dva způsoby:

- poctivá práce, která nás baví,
- šetření (tj. nevydávat peníze za zbytečnosti a drahé věci).

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **RIZIKA HAZARDNÍCH HER**

---

- Kriminalita (krádeže, násilné trestné činy, apod.).
- Rozvoj patologického hráčství, které se podobá závislosti. Patologické hráčství vzniká rychleji u mladších lidí a lidí v obtížné životní situaci.
- Hazardní hra zvyšuje riziko problémů s alkoholem a jinými drogami.
- Prostituce.
- Deprese, úzkosti.
- Rodinné problémy.
- Vyšší riziko sebepoškozování.
- Vyšší riziko násilí ze strany jiných osob.
- Zanedbávání školy, práce a osobních zájmů.
- Osamělost: od lidí, kteří hazardní hrají a dělají dluhy, se odvrací přátelé i rodina.
- Chudoba, dluhy, bezdomovectví.

### **ZDROJ**

Podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## NA ČEM VŠEM MŮŽEME BÝT ZÁVISLÍ

---

### ČAS

45 min

### CÍLE

Účastníci diskutují nad tím, na čem všem můžeme být „závislí“.

### POMŮCKY

Kartičky s názvy závislostí (viz níže)

### POSTUP

Rozdělíme skupinu na cca 4 – 7 členné skupiny. Každá skupina dostane sadu kartiček (viz dále). Úkolem skupin je seřadit kartičky podle toho, jak se domnívají, že jsou závislosti uvedené na lístcích pro nás nebezpečné (méně důsledky těchto závislostí). Po cca 10 až 15 minutách vezme každá skupina své kartičky, vytvoříme kruh a v něm odprezentujeme jednotlivá pořadí a diskutujeme o nich.

Možné názvy kartiček (lze je upravit a doplnit s ohledem na věk žáků; zde uvedená skladba kartiček byla opakovaně s úspěchem testována v osmé třídě):

- |                                   |                                                             |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| ➤ Heroinismus                     | ➤ Závislost na PC, TV                                       |
| ➤ Alkoholismus                    | ➤ Workoholismus, nadměrné věnování se práci                 |
| ➤ Chorobné hráčství (gamblerství) | ➤ „Závislost“ na extrémních zážitcích, extrémních sportech  |
| ➤ Závislost na LSD                | ➤ Závislost na jídle                                        |
| ➤ Kouření marihuany               | ➤ Závislost na nějaké zálibě                                |
| ➤ „Závislost“ na sexu             | ➤ Závislost na .....                                        |
| ➤ Užívání hašiše                  | (tzv. „bianco“ závislost, lze čímkoli doplnit nebo vyhodit) |
| ➤ Nikotinismus, kouření           |                                                             |
| ➤ „Závislost“ na nakupování       |                                                             |

Při reflexi podotkneme, že není žádné „správné“ nebo „špatné“ pořadí. Bavíme se o tom, z jakého důvodu jsme dali kartičku na to které místo, a zejména, co asi daná závislost znamená (významy pojmů na jednotlivých lístečcích lze projít již před aktivitou). Diskutujeme s žáky o tom, co mají závislosti společného a čím se liší. Můžeme poukazovat na drastické důsledky závislostí na tvrdých drogách a alkoholu, potažmo cigaretách. Můžeme se ptát žáků na jejich vlastní zkušenosti se světem závislostí, zda se setkali se závislým člověkem, apod. Můžeme se ptát, jakou závislost doplnili na volný lísteček a co je k tomu vedlo. Na závěr můžeme skupinu vyzvat, aby formulovala, co si z aktivity odnáší, co se žáci dozvěděli nového.

### ZDROJ

Podle PhDr. Štěpána Tichého upravilo o. s. Projekt Odyssea

## **NA ČEM VŠEM MŮŽEME BÝT ZÁVISLÍ – KARTIČKY**

---

HEROINISMUS

ALKOHOLISMUS

GAMBLERSTVÍ

ZÁVISLOST NA LSD

KOUŘENÍ

MARIHUANY

ZÁVISLOST

NA SEXU

ZÁVISLOST

NA HAŠIŠI

NIKOTINISMUS  
(závislost na kouření)

ZÁVISLOST  
NA NAKUPOVÁNÍ

ZÁVISLOST  
NA PC, TV

WORKOHOLISMUS

ZÁVISLOST  
NA EXTRÉMNÍCH  
ZÁŽITCÍCH  
(SPORTECH)

ZÁVISLOST  
NA JÍDLE

ZÁVISLOST  
NA ZÁLIBĚ

ZÁVISLOST NA

## **„HRA“ NA HAZARD**

---

### **ČAS**

60 – 90 min

### **CÍLE**

Účastníci si zažijí atmosféru sázení, uvidí, jak je dokáže „vtáhnout“ do hry. Vyzkouší si, co vše by byli ochotni udělat a obětovat pro „výhru“.

### **POZNÁMKA K REALIZACI:**

Aktivita patří k náročnějším. Proto ji doporučujeme pouze zkušeným lektorům, kteří budou vědět, jak ji řídit a jak ji případně emočně ošetřit v reflexi.

### **POMŮCKY**

Různé hazardní hry: např. ruleta, karty, hrací šestistěnné kostky, herní peníze.

### **POSTUP**

Účastníci jsou vyzváni ke „hře na sázení a hazard“. Je jim sděleno, že vše bude probíhat jen jako. Cílem je, aby prozkoumali své pocity během aktivity, přemýšleli o tom, co se jim při ní bude honit hlavou a co vše jsou ochotni udělat pro výhru. Na začátku samotné aktivity obdrží herní peníze. Mohou dostat všichni stejnou částku nebo lze různě velké částky přidělovat losem (V reflexi pak lze diskutovat o tom, jak se cítili, jak vnímali spravedlnost takového rozdělování, jak je vlastně „spravedlivá“ náhoda, apod.).

Pak vypukne sázení a hraní. Nám se osvědčila poněkud zjednodušená hra ruleta (návod ke hře najdete přímo v balení oné deskové hry), dále pak např. karetní hra „oko“, kdy hráči sází proti bankéři, zda budou blíže k 21 bodům či nikoli. Pokud jsou blíže k tomuto počtu bodů a bankéř je od 21 bodů více vzdálen, obdrží dvojnásobek svého vkladu, v opačném případě jejich peníze propadají do banku. S kostkami lze hrát různé varianty hazardních her, např. „sedmičku“. K této hře je nutné mít herní plán se třemi poli („méně“, „sedmička“ a „více“). Bankéř vždy hodí dvěma šestistěnnými kostkami. Počítá se vždy součet. Pokud hodil méně než sedm (např. 5), ti, co vsadili na „méně“, vyhrávají dvojnásobek, ostatní peníze propadají banku. Podobně padne-li více než sedm (např. 11), ti, co vsadili na „více“, vyhrávají dvojnásobek a zbylé sázky propadají. Ještě lze vsadit na sedmičku, zde je pak při padnutí sedmi bodů (při 2 + 5 či 3 + 4 nebo 1 + 6) možno vyhrát pětinašobek sázky, přičemž sázky na „velké“ a „malé“ propadají.

Hráči hrají tak dlouho, dokud mohou sázet, tj. mají peníze. Pokud je prosázejí, mohou získat další, ale za určitou službu. (Hru je možno rozdělit do několika kol, kdy se vždy cca 10 minut hraje a pak je pětiminutová pauza na vydělávání si peněz formou provádění úkolů.) Úkoly volíme takové, aby byly nepříjemné a nutily účastníky dělat věci, do kterých se jim moc nechce (mohou např. zazpívat před ostatními píseň, recitovat báseň, udělat 10 kliků, vypočítat matematický příklad,

apod. Nikdy by nemělo jít o „potupné úkoly“ (typu mytí podlahy kartáčkem na zuby), či úkoly, které negativně zasahují do sebeobrazu vykonavatele.

Na konci sázení není vyhlášen vítěz – neučíme účastníky přece hazardu. Řekneme, že i když výhru mohla do určité míry ovlivnit strategie, jsou výhry i prohry věci náhody a nijak nesouvisejí se schopnostmi či inteligencí účastníků.

V reflexi se pak ptáme na pocity a dojmy účastníků, tážeme se jich, co si myslí o vlivu náhody, jaké měli „strategie“ a jak se jim osvědčily, co si myslí o lidech kteří říkají, že vymysleli stoprocentně spolehlivý systém, jak přelstít náhodu, apod.

Nakonec se zeptáme na to, jak jim bylo příjemné vykonávat jednotlivé úkoly, aby získali peníze do sázek. Co je vedlo k tomu, že úkoly opakovali, i když jim to mohlo být velmi nepříjemné. Tážeme se, zda si dovedou představit situace, kdy by se v reálném životě chovali podobně. Zda si dovedou představit, co asi žene lidi do víru sázek, kdy zastaví dům, prodají auto, stanou se něčím „otroky“, jen aby mohli sázet. Požádáme je, aby zformulovali, co nám může pomoci nepropadnout „kouzlu“ a mámení sázení. Na závěr požádáme skupinu, aby zformulovala „poučení z této aktivity“, co jsme se naučili, co nám aktivita „dala a vzala“.

**Poznámka:** velmi razantně se přimlouváme za to, abychom s touto aktivitou pracovali navýsost opatrně. Pokud bychom tuto aktivitu nedokázali udržet v mantinelech hry, pokud bychom v reflexi nedokázali nedirektivně žáky vést k poznání, že výhry ze sázek zásadně záleží na štěstí a ničem jiném, a že sázení lze bezhlavě propadnout a obětovat mu vše (od majetku po sebeúctu), nemá smysl se do této aktivity pouštět!!! Na druhou stranu – pokud zvládneme tato úskalí a podaří se nám ukázat žákům nebezpečí sázení, lze tuto prožitkovou činnostní aktivitu použít pro to, aby „zatřásla“ s postoji účastníků k hazardním hrám.

## **ZDROJ**

O. s. Projekt Odyssea

## DOTAZNÍK ZÁVISLOSTI

---

### ČAS

20 min

### CÍLE

Účastníci si zmapují, zda se u nich (ne)objevily některé příznaky závislosti.

### POMŮCKY

Dotazník pro každého účastníka

### POSTUP

Definice závislosti na tabáku, alkoholu a drogách je společná. Rozdáme účastníkům dotazník (viz níže), podle kterého mohou zjistit, jestli se u nich neobjevují některé příznaky závislosti.

#### Seznam možných otázek pro dotazník:

Všechny následující otázky se týkají období 12 měsíců. Vyberte, prosím, tu z následujících odpovědí, která se nejvíc blíží skutečnosti, a zatrhněte ji. „Droga“ znamená i tabák, alkohol nebo marihuanu nebo kombinaci různých drog.

**1. Cítil/a jste někdy silnou touhu nebo nutkání užívat drogu?**

Ne - Někdy - Často

**2. Nedokázal/a jste se ve vztahu k droze ovládat? (Vzal/a jste si ji i tehdy, když to bylo nevhodné, nebo jste si vzal/a víc, než jste původně chtěl/a?)**

Často - Někdy - Ne

**3. Měl/a jste tělesné odvykací potíže („abst’ák“) po vysazení drogy nebo jste bral/a nějakou drogu nebo lék proto, abyste odvykací potíže zmírnil/a?**

Ne - Někdy - Často

**4. Zvyšoval/a jste dávku, abyste dosáhl/a účinku, původně vyvolaného nižší dávkou?**

Často - Někdy - Ne

**5. Zanedbával/a jste dobré záliby kvůli droze nebo jste potřeboval/a víc času k získání a k užívání drogy nebo k zotavení se z jejího účinku?**

Ne - Někdy - Často

**6. Pokračoval/a jste v užívání drogy přes škodlivé následky, o kterých jste věděl/a?**

Často - Někdy - Ne

#### Vyhodnocení:

Spočítejte odpovědi „často“ a odpovědi „někdy“.

3 - 6 odpovědí „často“ a „někdy“ znamená, že se pravděpodobně jedná o závislost.

### ZDROJ

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracoval Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

## O CO SE OPÍRÁM?

---

### ČAS

30 min

### CÍLE

Cílem je zamyslet se na základě vlastní zkušenosti nad tím, co považují ve svém vlastním životě za opory, „berličky“, podpůrné prostředky, jimiž vyvažují nepříjemné zážitky, vyvažují „nižší“ sebevědomí, reaguji na různé životní ztráty, atd. Zamyslet se nad tím, které z těchto berliček mi naopak způsobují další potíže nebo potenciální potíže. Chceme se také zamyslet se nad tím, zda tyto rizikové opory jsou nahraditelné nerizikovými a jak.

### POMŮCKY

Žádné

### POSTUP

Nejprve se pobavíme společně, ale stručně, o tom, co to jsou životní opory, berličky: ať už se jedná o lidi, věci, činnosti, atd. Opory, berličky či podpůrné prostředky nám pomáhají „přežít“ různá úskalí života. Pokud se účastníci budou ptát jaká úskalí, můžeme společně vymezit jejich rozsah (můžeme vynechat intimní situace, atd.), ale ponechme v konečném důsledku volbu problémových situací na nich.

Můžeme ovšem pracovat i pouze „teoreticky“, tedy pracovat s obecnými modely „berliček“ bez přímého vztahu k přítomným osobám. Pak se můžeme pohybovat na jakémkoliv poli. Touto formou je to i bezpečnější.

Každý si pak napíše, jaké berličky používá ve svém životě. – Nebo: Ve skupinách účastníci napíší, co považují za obvyklé lidské berličky, které tak lidé běžně používají.

Pak se (jednotlivec – skupina) nad seznamem zamýšlí a pokoušejí se vybrat ty berličky, které přinášejí reálně nebo potenciálně další problémy, případně dostanou za úkol diskutovat nad nejruznějšími důsledky berliček. Mohou také rozdělit berličky do nejruznějších skupin podle nejruznějších kritérií (např. i podle důsledků).

Z hlediska prevence závislostí se pak můžeme zaměřit na to, v čem je berlička typu cigareta, alkohol či jiná návyková látka současně pilkou, která vlastně podřezává sama sebe.

### Náměty k reflexi:

- Vaše pocity, dojmy?
- Co se Vám teď honí hlavou?
- Co nyní víme o tom, jak si lidé různé kompenzují prohry, problémy, mindráky, deficity?
- Které opory (berličky) považujete za rizikové?
- Jaké mají důsledky? Jaká rizika a komu přinášejí?
- Do jakých skupin jste berličky rozdělili? Podle jakých kritérií?
- Čím bylo podle Vašeho názoru možno nebezpečné opory (berličky) nahradit?
- Jakou máte v tomto ohledu osobní zkušenost?
- Co jsou Vaše opory?
- Kterých byste se chtěli s výhodou zbavit? Z jakého důvodu?
- Co si z celé aktivity odnášíme? S čím odcházíme?

### **ZDROJ**

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracoval Doc. Josef Valenta, CSc.

## **STROM RADOSTÍ**

---

### **ČAS**

30 min

### **CÍLE**

Účastníci si ujasní, které věci v životě jim přinášejí radost.

### **POMŮCKY**

Papíry a výtvarné potřeby

### **POSTUP**

Můžeme volně navázat na „Povídání a diskuzi na téma kouření“ otázkou: „Proč lidi kouří (eventuelně berou jiné drogy)?“ Mohou mít nedostatek radostí, zájmů, zálib, atd.

Každý dostane papír a má za úkol nakreslit ovocný strom, na kterém místo ovoce rostou jeho radosti. Pak se udělá „výstavka“ – každý položí svůj obrázek na židli v kruhu, ostatní chodí a dívají se na jednotlivé obrázky.

Následuje povídání o tom, co koho u koho překvapilo, potěšilo/nepotěšilo (žáci se mezi sebou mohou i ptát na objasnění něčeho na obrázcích) atd., co můžeme dělat, abychom o své radosti nepřišli, atd.

Náměty na reflexi – jak se nám technika líbila, jak rychle nás radosti napadaly, koho napadly některé, až když je viděl u někoho jiného (lektor může povolit, aby si tam kdokoli cokoli pak ještě dokreslil), o co všechno bychom díky kouření/drogám mohli přijít, atd. Na závěr se zeptáme, co si z techniky žáci odnášejí, co se „naučili“.

### **ZDROJ**

Autor neznámý. Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová

## **POVÍDÁNÍ A DISKUSE NA TÉMA GAMBLING, POČÍTAČOVÉ HRY A DALŠÍ „ZÁVISLOSTI“**

---

### **ČAS**

30 min

### **CÍLE**

Účastníci prohloubí své znalosti a zformulují své názory na gambling a počítačové hry.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Můžeme zahájit upozorněním, že existují i jiné „závislosti“ než drogové (nikoli však ve smyslu definice závislosti podle MKN – 10). Dále se můžeme žáků ptát na to, jaké mají zkušenosti s herními automaty, nakupováním, televizí, počítačovými hrami, apod. Můžeme jim pokládat např. takovéto otázky: „Kdo už někdy hrál na automatu o peníze?“, „Kdo vyhrál/prohrál?“, „Jak se přitom cítil?“, „Kdo někdy (opakovaně) utratil v obchodě víc peněz, než chtěl?“, „Kdo se dívá na televizi, i když se mu moc nechce, nicméně ji přesto zapne?“, „Kdo nedokáže televizi vypnout, i když ho už program nebaví?“, „Kdo přepíná mezi programy?“, „Kdo někdy nepřestal hrát počítačovou hru, i když už měl hlad, žízeň, chtělo se mu na záchod nebo mu v hlavě „hučelo“?“, atd. Lze použít i škálu v prostoru – ať se žáci vymezí k tomu, jak si myslí že jsou s ohledem na tato témata „závislí“. O všem diskutujeme a bavíme se také o rizicích (gamblingu, nakupování, /nadměrného/ sledování televize – více než hodinu denně, hraní počítačových her, atd.).

Můžeme se zaměřit na počítačové hry ještě podrobněji: Každý žák si v duchu vybere svoji nejoblíbenější počítačovou hru. Sám nebo s vybraným spolužákem přehraje pantomimicky činnost hlavního hrdiny této hry (ostatní mohou hádat, o kterou hru jde). Poté si shrneme, jaké byly nejčastější náměty, které se v hrách objevovaly, co mají počítačové hry společného, co z toho nám může připomínat závislosti a závislostní chování. Co může způsobit, že se člověk stane jakoby „závislým“ na počítačových hrách. Rozeberme také různá rizika počítačových her. Aktivita baví, z pochopitelných důvodů, více chlapce než děvčata.

Na závěr společně hledáme odpovědi na otázky: „Jak předcházet zhoubnému vlivu počítačových her?“, „Co můžeme udělat pro to, abychom se vyhnuli závislostem?“, „Co si z dneška odnášíme?“, apod.

### **ZDROJ**

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová.

## VYTVÁŘENÍ USPOKOJIVÝCH MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ

---

Moci se opřít o své blízké a přátele je v některých životních situacích velmi důležité. Naše sociální okolí kolem nás vytváří zachytnou, záchrannou síť. Kdo tuto síť nemá, může snáze sklouznout do závislosti, zejména v krizové situaci, kdy je na vše navíc ještě „sám“.

Učit žáky vytvářet, rozvíjet a kultivovat zdravé mezilidské vztahy je tedy nanejvýše prospěšné.

I když slova „mezilidské vztahy“ užíváme běžně a často, neuškodí podívat se na ně podrobněji. Co jsou to vlastně mezilidské vztahy?

První část sousloví napovídá, že se jedná o něco, co je mezi dvěma či více lidmi. Mezilidské vztahy se nedají „pěstovat“ na pustém ostrově, kde je pouze jeden trosečník, nemůže je rozvíjet (nebo jen velmi obtížně) hlídač majáku, který je sám pouze se svým reflektorem. Z toho vyplývá, že mezilidským vztahům se učíme a pracujeme s nimi pouze ve společenství jiných lidí.

Vztah je název pro něco, co často není hmatatelné, ale vyjadřuje to nějaké vzájemné působení a ovlivňování se. Jedná se o jakousi „spojitost“, „souvislost“. Termín „vztah“ vyjadřuje, že určité věci jsou ve vzájemnosti. Nějak k sobě patří, mají na sebe vliv. Hovoříme-li o mezilidských vztazích, máme tím na mysli právě vzájemné působení, ovlivňování se, „dotýkání se“. Co říkají a dělají druzí lidé, na nás má samozřejmě dopad a naopak. Prožíváme je a jejich chování a oni nějak prožívají nás. Jsou nám sympatičtí či nesympatičtí, mohou nás nadchnout, zklamat, či na nás působí neutrálně ... A podobně působíme i my na ně.

Vztahy však nevznikají sami od sebe. Vytvářejí se, časem se proměňují, vyvíjejí se. Je proto nutné o ně pečovat. Právě to, jak umíme dávat druhým najevo své emoce, své sympatie a antipatie, jak s nimi vztahově komunikujeme je nesmírně důležité. Hovoříme o tzv. vztahové, sociální či emoční inteligenci nebo též o sociálních dovednostech.

Sociálním dovednostem se učíme nejčastěji nápodobou a reflexí ve skupině. Tím, že sledujeme chování druhých a přemýšlíme, jak nám bylo příjemné či nepříjemné. Tím, že sledujeme jejich reakce na naše chování.

Zde doporučujeme provádět s žáky nejrozličnější aktivity na spolupráci, vytváření dobré atmosféry, budování důvěry ve skupině, na schopnost kultivované, ale otevřeně dávat druhým najevo své emoce a poskytovat druhým zpětnou vazbu. (Více o poskytování zpětné vazby také lekce OSV č. 8.4 s názvem „Umíme druhému sdělit, co se nám v jeho chování líbí a co nelíbí (poskytujeme zpětnou vazbu)“.

Zlomek aktivit věnovaných problematice mezilidských vztahů naleznete níže. Jedná se však pouze o ilustraci, o jakousi ochutnávku. Zájemce odkazujeme na bohatou odbornou literaturu a pak také na další materiály o. s. Projekt Odyssea, neboť širší tématu překračuje rámec tohoto textu. Navíc mnohé aktivity výše uvedené (čarodějka, ruce – nohy, Dominik, nejruznější skupinová práce, apod.) lze s úspěchem využít pro kultivaci vztahů ve skupině.

V reflexi aktivit zaměřených na mezilidské vztahy pak doporučujeme (po pocitové reflexi) vést účastníky aktivity k tomu, aby pojmenovali strategii chování, která v dané aktivitě převažovala, kterou viděli („Co jsme viděli? Jak bychom to pojmenovali?“) a jaké měla důsledky na cíl daného konání („Jak takové chování vedlo k cíli? Co bylo asi cílem člověka, který se takto choval? Jak jinak by se ještě mohl chovat a přitom dosáhl cíle?“) a jaké důsledky měla na mezilidské vztahy („Co strategie chování daného člověka způsobila? Jaké dopady měla na jeho kamarády, spolužáky, rodiče, sourozence, učitele, atd.“), případně jaké měla důsledky pro aktéra daného chování („A jaké důsledky měla pro něj? Co se s ním asi stalo? Jak jinak by ještě mohl jednat? Co by mu k takovému jednání pomohlo? Jak bychom mu mohli pomoci my?“). Toto přemýšlení o důsledcích považujeme za naprosto zásadní. Dále pak doporučujeme vést žáky k sebereflexi, k přemýšlení nad tím, co by mohli příště udělat „stejně“ a co „jinak“ a samozřejmě „jak“. Na závěr pak vždy mohou zformulovat, co se naučili a co si odnášejí, s čím odcházejí, co pro ně bylo nejdůležitější, co jim aktivita „dala“ a „vzala“, apod.

Tyto metody považujeme za jeden z nejlepších postupů pro práci na zdravých mezilidských vztazích.

### **Dodatek:**

G. J. Botvin ve svém programu „Life skills training“ doporučuje následující tipy pro péči o vzájemnou komunikaci (podle Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc.):

### **Některé tipy jak zahájit konverzaci**

- Vybrat si někoho, o němž lze předpokládat, že s námi bude ochoten mluvit.
- Vhodně se představit (např.: „Ahoj, já jsem...“) a říci něco o sobě.
- Něco pochválit a na něco se zeptat. Požádat o pomoc nebo ji nabídnout.
- V nejhorším hovořit o počasí, odkud kdo je nebo do jaké školy chodí.

### **Některé tipy jak udržet konverzaci**

- Klást otázky.
- Vyprávět o sobě, být příjemný.
- Nechat druhého, aby hovořil o sobě.
- Dát druhému najevo, že nás to, co říká, zajímá.
- Aktivně naslouchat, povzbuzovat druhého k hovoru slovíčky jako „aha“, „váženě?“, „hm“ a na druhého se dívat, být k němu natočen, být v přiměřené vzdálenosti, přiměřeně používat oční kontakt a občas pokývat hlavou.

### **Některé tipy jak zakončit konverzaci**

- Co možná nejpřirozeněji.
- „Neuseknout“ druhého uprostřed věty.
- Úmysl ukončit konverzaci je možné dát najevo mimoslovně, např. omezením očního kontaktu, pohybem, úsměvem nebo potřesením ruky.
- Druhý by měl vědět, že rozhovor končíte, že jste si s ním rádi povídali a že se s ním případně rádi znovu setkáte.

## NA ŽRALOKY

---

### ČAS

40 minut (v případě potřeby lze zkrátit i na polovinu, pak je potřeba zmenšit hrací prostor)

### CÍLE

Účastníci zažijí spolupráci při společném plnění úkolu, dojde k prohloubení důvěry ve skupině, podpoře vzájemných vztahů a ke zvýšení skupinové koheze.

### POMŮCKY

Židličky (počet v závislosti na počtu hráčů: vždy maximálně tolik židlí, kolik je hráčů)

### POSTUP

Na jedné straně místnosti utvoříme souvislou řadu ze židlí. Ty symbolizují loď. Hráči představující námořníky se na ně postaví. Nyní vysvětlíme pravidla hry.

Je dobré začít krátkým příběhem nebo alespoň objasněním situace, ve které se jako námořníci nacházejí. Loď narazila na útes, ti, kteří přežili, se zachránili na části vraku. Jedinou šancí na přežití je dopádlout na blízký ostrůvek. K potápějící se lodi však připlavali obrovští lidožraví žraloci (těmi budou učitelé, vedoucí...). Každé plácnutí do vody je okamžitě přiláká... Hráči mají za úkol dostat se na opačnou stranu místnosti. K dispozici mají pouze židle, na kterých stojí. Protože žraloci citlivě vnímají jakýkoliv zvuk, nesmí hráči mluvit, dorozumívají se pouze pohyby a gesty. Koho žralok uslyší, toho sežere (žák vypadává ze hry, odchází si sednout někam stranou). Stejně tak ze hry vypadne i ten, kdo se dotkne jakoukoliv částí těla země. Jakmile přemístovaná židle vydá nějaký zvuk při kontaktu s podlahou, je žraloky odebrána a už není dále k dispozici. Na ostrov musí dorazit všichni námořníci společně. Způsob, resp. měřítka na odebírání židlí, je dobré volit podle toho, jak hra žákům jde – pokud „odsypá“, je vhodné být přísnější a nenechávat ve hře více židlí, než je nutné.

V reflexi můžeme mluvit o tom, co bychom příště dělali stejně a co jinak, co nám jako skupině pomáhalo úkol splnit, jaké jsme v průběhu aktivity prožívali emoce, do jaké míry jsme táhli za jeden provaz, kdo „sóloval“, jak bychom příště mohli zařídit, abychom více a lépe spolupracovali, co jsme se na aktivitě naučili.

### ZDROJ

Autor neznámý. Upravil Martin Dočekal a o. s. Projekt Odyssea.

## **POVÍDÁNÍ A DISKUSE NA TÉMA VZTAHY, PŘÁTELSTVÍ A JEJICH ROLE V DROGOVÝCH PROBLÉMECH**

---

### **ČAS**

30 min

### **CÍLE**

Účastníci pojmenují souvislosti mezi vztahy a drogovými problémy.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Diskutujeme např. o následujících tématech:

- přijetí/odmítnutí skupinou,
  - vstup do nové skupiny,
  - samota,
  - vliv skupiny na jedince,
  - vyčleňování někoho ze skupiny,
  - jak někoho do skupiny dostat, pokud je „mimo“,
  - skupinový tlak a obrana vůči němu,
  - vedení skupiny,
  - podskupiny ve skupině,
  - jak mohu zlepšit své vztahy,
  - jak (čím) můžeme zlepšit atmosféru ve skupině,
  - jak pečovat o vztahy,
  - jaká nepsaná pravidla v naší skupině panují,
  - za kým jít, když se v naší skupině dějí věci, které se mi nelíbí a co v takové situaci mohu dělat já,
  - jak mi dobré vztahy mohou pomoci, abych nefetoval/a,
  - apod.,
- Na závěr:
- co jsem se dozvěděl, co pro mne bylo nejdůležitější, s čím odcházím.

### **ZDROJ**

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová.

## ANALÝZA DOVEDNOSTÍ

### ČAS

20 - 30 min

### CÍLE

Účastníci se zamyslí nad tím, na jaké úrovni jsou jejich „vztahové“ (tj. sociální) dovednosti.

### POMŮCKY

Níže uvedený formulář

### POSTUP

Žáci individuálně vyplní níže uvedený formulář. Pak proběhne reflexe a diskuse nad tímto vyplněným formulářem.

#### Formulář pro analýzu dovedností:

| Dovednost                                         | Výborně | Dobře | Málo |
|---------------------------------------------------|---------|-------|------|
| Požádat telefonicky neznámého člověka o informaci |         |       |      |
| Pozdravit někoho, s kým obvykle nemluvíme         |         |       |      |
| Požádat přímo neznámého člověka o informaci       |         |       |      |
| Chválit                                           |         |       |      |
| Začít konverzaci                                  |         |       |      |
| Pokračovat v konverzaci                           |         |       |      |
| Vhodně ukončit konverzaci                         |         |       |      |
|                                                   |         |       |      |
| Možno doplnit:                                    |         |       |      |
|                                                   |         |       |      |
|                                                   |         |       |      |

Učitel se může ptát, co vedlo žáky k tomu, že vnímají úroveň svých dovedností právě takovým způsobem, a vyzvat je, aby popsali zážitky, na základě kterých tak usuzují.

Můžeme diskutovat o tom, jaké další dovednosti jsou důležité a patří do našeho seznamu. Žáci je mohou doplnit na volná místa.

Lze také přemýšlet o tom, které dovednosti a jak chci ještě rozvíjet. Dovednosti se rozvíjí zejména tréninkem. Co budu muset dělat, abych dovednosti rozvinul a zlepšil?

### ZDROJ

Podle „Life skills training“ a Prim. MUDr. Karla Nešpora, CSc. zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## AKTIVITY NA UKONČENÍ

---

### ZARÁMOVÁNÍ A UKONČENÍ 1. DNE (ČASOVÉHO BLOKU)

---

#### ČAS

15 min

#### CÍLE

Účastníci zformulují, co si z prvního dne odnášejí, co je zaujalo.

#### POMŮCKY

Žádné

#### POSTUP

Na základě našich zkušeností a našich odborných východisek rádi končíme delší programové celky (např. jednodenní bloky kurzu) jakýmsi zarámováním. Proto v závěrečném „kolečku“ vyzveme první den ke sdílení toho, co jsme se dozvěděli dnes nového, co si z dneška „odnášíme“, s čím odcházíme, co pro nás bylo nejdůležitější, co použijeme v našem každodenním životě. Každý může říci jednu věc, ale může i mlčet. Zásadně neurčujeme, kdo má mluvit, pouze vyzýváme toho, kdo se hlásí. (Můžeme, ale nemusíme jet po kroužku, lze to dělat i napřeskáčku.) Autorita by výroky účastníků neměla rozvádět či komentovat, postačí pouhé „děkujeme, další“.

Na závěr se účastníků můžeme ještě zeptat, zda máme zítra (při příštím setkání) něco změnit (a pokud ano, tak co) nebo zda jim takto postavený program vyhovuje, líbí se jim.

#### ZDROJ

Podle PhDr. Zdenko Matuly zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## **ZARÁMOVÁNÍ A UKONČENÍ 2. DNE (CELÉHO KURZU)**

---

### **ČAS**

15 min

### **CÍLE**

Účastníci zformulují, co si odnášejí z celého kurzu, co se naučili.

### **POMŮCKY**

Žádné

### **POSTUP**

Stejně jako po prvním dni vyzveme žáky k zakončení celého kurzu tím, že pojmenují, co si odnášejí, co se naučili, co je oslovilo, co pro ně bylo nejdůležitější, nad čím chtějí ještě přemýšlet, s čím odcházejí (co si odnášejí) do „svých životů“. Chceme, aby prostor dostal každý, byť ho nemusí využít (tj. může mlčet). Rozhodně nikoho do mluvení nenutíme. Za projevené názory poděkujeme, nekomentujeme je.

Můžeme také na závěr udělat škálu, pomocí níž získáme odpovědi na otázky: „Jak se mi kurz líbil?“ nebo „Jak se teď domnívám, že jsem se něco naučil?“ případně „Do jaké míry podle Vás kurz splnil své cíle?“

### **ZDROJ**

Podle PhDr. Zdenko Matuly zpracovalo o. s. Projekt Odyssea.

## EVALUACE KURZU

---

### ZÁVĚREČNÝ EVALUAČNÍ DOTAZNÍK

---

#### ČAS

10 min

#### CÍLE

Účastníci provedou sebereflexi a evaluaci kurzu a svého vztahu k návykovým látkám.

#### POMŮCKY

Dotazník

#### POSTUP

Požádáme žáky o upřímnou a anonymní odpověď na níže uvedené 4 otázky. Poukážeme na to, že jejich odpovědi nám pomohou zlepšit naše kurzy. Poděkujeme jim za jejich námahu a rozloučíme se s nimi.

Otázky pro evaluační dotazník:

- Na kurzu se mi líbilo:
- Na kurzu se mi nelíbilo, štválo mne:
- Co bych chtěl/a z kurzu používat ve svém životě (*prosím, co nejkonkrétněji vyjmenujte*):
- Jaké je Vaše rozhodnutí ohledně návykových látek? Prosíme, zakroužkujte odpověď.
  - Rozhodl/a jsem se, ve svém životě nekouřit.

|                   |              |              |               |                    |
|-------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| <b>Určitě ano</b> | <b>Možná</b> | <b>Nevím</b> | <b>Asi ne</b> | <b>Rozhodně ne</b> |
|-------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|

- Rozhodl/a jsem se ve svém životě výrazně omezit pití alkoholu.

|                   |              |              |               |                    |
|-------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| <b>Určitě ano</b> | <b>Možná</b> | <b>Nevím</b> | <b>Asi ne</b> | <b>Rozhodně ne</b> |
|-------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|

- Rozhodl/a jsem se ve svém životě vyhýbat se drogám.

|                   |              |              |               |                    |
|-------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|
| <b>Určitě ano</b> | <b>Možná</b> | <b>Nevím</b> | <b>Asi ne</b> | <b>Rozhodně ne</b> |
|-------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|

#### ZDROJ

O. s. Projekt Odyssea

## **ČÁRA (VZDÁLENOSTI)**

---

### **ČAS**

10 min

### **CÍLE**

Účastníci provedou sebereflexi a evaluaci kurzu.

### **POMŮCKY**

Židličky

### **POSTUP**

Každý žák se postaví do takové vzdálenosti od předmětu umístěného uprostřed místnosti (např. židle), která odpovídá stupni, jak se mu celý program líbil, do jaké míry ho pro sebe vnímal jako užitečný nebo jak si myslí, že program ovlivnil jeho postoje či chování, jak se nyní, po skončení programu, staví k návykovým látkám, apod. (Škálu zvolí lektor dle aktuálních možností a záměrů.) Kdo chce, může (ale nemusí) okomentovat, z jakého důvodu se postavil právě tam.

### **ZDROJ**

Autor neznámý. Pro o. s. Projekt Odyssea zpracovala PhDr. Veronika Tesařová.

## MOŽNÉ VARIANTY KURZU PRIMÁRNÍ PREVENCE

---

Z výše uvedených témat je možné poskládat program, který bude „ušitý na míru“ právě té třídě, pro kterou jej připravujeme. Z nabídnutých aktivit můžeme libovolně poskládat kurz, nebo se držet cílů zde uvedených, aktivitami se „jen“ inspirovat a sáhnout po vlastních.

Níže uvádíme tři varianty, jak lze s tématy a aktivitami pracovat. Varianty jsou označeny nadpisy „Design I – III“. S jednotlivými variantami je možné pracovat jako s nezávislými kurzy. Všechny kurzy vznikly během stejného projektu a byly pilotovány. Každý z kurzů má jiné autory. Budiž Vám, milé čtenářky a milí čtenáři, inspirací to, že autoři pracují trochu jinak, každému vyhovuje a „sedí“ něco jiného. Máte tedy možnost nahlédnout „do kuchyně“ tří rozmanitých stylů, tří různých způsobů práce. I toto je svědectvím, že každý učitel (lektor) pracuje trochu jinak, po svém. Naším přáním je, aby tato metodika byla pro Vás povzbuzením vytvářet si svou osobitou cestu, svůj styl, svůj způsob, jak dělat se žáky prevenci závislostního chování prostřednictvím osobnostní a sociální výchovy. Přejeme Vám hodně zdaru!

A nyní k jednotlivým designům podrobněji.

Design I je designem kurzu, který vytvořili a pilotovali Simona Jeřábková a Jakub Švec z o. s. Projekt Odyssea. Stěžejními prvky tohoto kurzu jsou partnerský (symetrický) přístup k žákům, idea, že není „dobře“ ani „špatně“, ale každé naše chování má důsledky, o kterých přemýšlíme. Kurz je založen na prožitku, reflexi tohoto prožitku, otevřených diskuzích s účastníky a tréninku sociálních dovedností, hlavně odmítání.

Design II vytvořil či spíše přizpůsobil pro o. s. Projekt Odyssea Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc. podle Botvinova programu „Life skills training“. Kurz je založen na interaktivitě učitele se žáky, jako důležitého prvku efektivní primární prevence, a vychází ze zkušeností autora a z Botvinova programu. Více v úvodu k samotnému kurzu v kapitole Design II.

Design III vytvořili a pilotovali PhDr. Veronika Tesařová a Martin Dočekal. Hlavním principem je partnerský vztah k žákům, tolerance a pochopení pro jejich různé názory a motivace. Kurz ponechává velký prostor žákům pro vyjádření jejich pocitů, postojů, využívá peer prvku (vrstevnického vlivu). Vůdčí linií je otevřená diskuse, která se odvíjí od aktuálních znalostí a zájmu žáků. Ta je prokládána různými tematicky zaměřenými aktivitami či jinými prožitkovými technikami podporujícími především sebereflexi, sebeúctu a rozvoj sociálních dovedností. Design vychází z několikaleté zkušenosti s preventivní činností na školách a s pedagogickou-psychologickou prací s dospívajícími

## DESIGN KURZU I

---

Jak vyplývá z výše uvedeného, oblastí či témat, na které se můžeme zaměřit při primární prevenci závislostí, je pestré spektrum. Proto jsme i my stáli před problémem, jaká témata vybrat, pokud máme připravit dvoudenní kurz pro žáky druhého stupně ZŠ. Jak jsme se s tím vypořádali, je vidět níže, kde představujeme návrh dvoudenního programu pro žáky 6. či 7. třídy v rozsahu 10 – 12 hodin. Někteří autoři uvádějí, že program je nutné opakovat, chceme-li, aby byla primární prevence závislostního chování účinná. Za optimální považují min. 36 hodin absolvovaných během tří ročníků (např. v 6., 7. a 8.) vždy tak, že v jednom ročníku žáci absolvují 12 hodin (např. názor K. Nešpora). Při opakování kurzu je pak samozřejmě možné znovu vycházet z výše uvedených cílů a oblastí (některé věci zopakovat, některé upevnit, a pak doplnit ta témata, na která se „nedostalo minule“). Je vhodné postupovat spirálovitě, tj. zopakovat základní témata z minula a doplnit nová.

Na základě našich zkušeností a nejlepšího vědomí a svědomí, i po konzultaci s různými dalšími odborníky, jsme tedy vybrali cíle a témata a postavili z nich dvoudenní program, který zde představujeme. Témata jsme vybírali a upravovali s ohledem na cíl, čas, věk, velikost skupiny, zkušenosti s činnostními metodami práce, atp. Chceme nicméně zdůraznit, že se jedná pouze o jedno z možných uspořádání. Primární prevence je dlouhodobá a mravenčí práce.

Ještě bychom rádi uvedli, že se naše východiska k primární prevenci opírají o osobnostní a sociální výchovu a o zážitkovou pedagogiku. Tedy nevycházíme z medicínských či čistě psychologických pozic, vycházíme z pedagogicko-psychologických východisek. Je to náš názor, jak může osobnostní a sociální výchova přistupovat k primární prevenci závislostí. Věříme, že kdyby program sestavoval lékař, psychiatr, street worker nebo např. zastánce psychoanalýzy, vypadal by návrh kurzu patrně jinak. My prevenci důsledně opíráme o osobnostní a sociální výchovu (k teoretickým základům osobnostní a sociální výchovy viz další materiály o. s. Projekt Odyssea /např. na [www.odyssea.cz/](http://www.odyssea.cz/)) a tento materiál vychází z našeho pohledu na problematiku závislostí.

## **VYBRANÉ CÍLE PRO DVOUDENNÍ PROGRAM PRIMÁRNÍ PREVENCE ZÁVISLOSTÍ:**

Jak je vidět níže, vybrali jsme z „hlavních“ obecnějších cílů primární prevence závislostí několik konkrétních cílů, na základě kterých jsme vytvořili dvoudenní program, popsany dále.

- Žáci si stanoví své životní cíle a zamyslí se nad tím, čeho by v životě chtěli dosáhnout.
- Žáci si vyzkouší rozhodování a přemýšlení nad tím, co je pro ně v životě důležité.
- Žáci uvedou, co nás pohání kupředu, jaké motivy (potřeby) nás vedou v našem konání.
- Žáci popíší, jaké emoce prožívají, a uvedou, jak lze „zdravě“ dosahovat příjemných emocí.
- Žáci v diskusi uvedou, na čem všem můžeme být závislí a jaké má závislost důsledky.
- Žáci popíší, co vše může vést k tomu, že člověk „spadne“ do závislosti.
- Žáci natrénují dovednosti odmítání.

## **ZDROJ**

Mgr. Simona Jeřábková, Mgr. Jakub Švec, lektori o. s. Projekt Odyssea

## 1. DEN

| Cíle jednotlivých bloků kurzu                                                                                   | Aktivity                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Zahájení kurzu – uvítání a formulování smyslu kurzu, organizační záležitosti (zejména časový harmonogram kurzu) | Uvítání, představení lektorů, diskuse nad smyslem kurzu, dohoda na časech. |
| Vytvoření bezpečného prostředí                                                                                  | Jednotlivé body programu, metody práce a pravidla, domluva na oslovování.  |
| Vzájemné seznámení účastníků s lektory a bližší seznámení účastníků navzájem                                    | Krátké představení (s volnočasovými aktivitami)                            |
| Prolomení ledů, vyjádření postojů                                                                               | Icebreak – prostorová škála                                                |
| Pojmenování životních cílů, rozhodování                                                                         | Čarodějka                                                                  |
| Mapování – jak naše potřeby ovlivňují naše rozhodování (motivace), řešení problémů                              | Filip se musí rozhodnout                                                   |
| Prožití silných emocí ve skupině, práce s emocemi                                                               | Kyvadlo (Pendl)                                                            |
| Zarámování a ukončení 1. dne                                                                                    | Co si odnáším, co jsem se dozvěděl nového                                  |

## 2. DEN

| Cíle jednotlivých bloků kurzu                                                                                                                                                               | Aktivity                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zahájení, zopakování důležitých informací z předešlého dne                                                                                                                                  | Nastartování druhého dne                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Rozhýbání a nastartování následné práce ve skupinách                                                                                                                                        | Aktivita „Ruce – nohy“                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Žáci uvedou, co je to závislost, a na čem všem můžeme být závislí.                                                                                                                          | Řazení závislostí                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Žáci uvedou, co může vést ke vzniku závislostního chování, procvičí si sociální dovednost odmítání a dostanou příležitost rozhodnout se, zda v životě chtějí brát návykové látky či nikoli. | Technika inspirovaná divadelními postupy - Dominik                                                                                                                                                                                                                                      |
| Žáci se dozvědí důležité informace o dopadu návykových látek na naše zdraví.                                                                                                                | Dotazník k problematice závislostí                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Žáci se seznámí s jednotlivými technikami odmítání a trénují jejich použití v konkrétních situacích.                                                                                        | Odmítání – evokace a úvod<br>Odmítání beze slov<br>Nevidím – neslyším a řeč beze slov<br>Horká židle – Just say no! (Prostě řekni ne!)<br>Židličkovaná (aktivizační technika)<br>Další techniky odmítání<br>Trénink technik odmítání<br>Odmítnutí vyhnutím<br>Odmítání – závěrečný test |
| Shrnutí a závěr kurzu                                                                                                                                                                       | Nejdůležitější informace, kterou si odnáším                                                                                                                                                                                                                                             |
| Žáci zformulují, které věci z kurzu si odnášejí do praxe, a písemně vyjádří svá rozhodnutí ohledně používání návykových látek.                                                              | Závěrečný evaluační dotazník                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Poznámka:** při ostré pilotáži jsme ve druhém dni nestihli všechny zde uvedené aktivity, vždy jsme museli něco vynechat (např. aktivitu „dotazník“ a výrazně jsme zkrátali pasáž věnovanou odmítání).

## DESIGN KURZU II

---

### CÍLEM PREVENCE JE:

- Předcházet tomu, aby žáci zneužívali návykové látky včetně alkoholu a tabáku.
- Jestliže to není možné, posunout setkání s návykovými látkami včetně tabáku a alkoholu do pozdějších let, kdy se poněkud zvýší odolnost a sníží rizika.
- Omezit experimentování s návykovými látkami, jestliže k němu dochází.
- Předcházet zdravotním poškozením působeným návykovými látkami včetně závislosti.

Efektivní preventivní programy ovlivňují postoje žáků a především jejich chování. To je podstatně obtížnější, než zvýšit informovanost. O tom, že taková efektivní prevence je možná, svědčí rozsáhlý a metodologicky kvalitní výzkum.

Teoretickými východisky efektivní prevence jsme se podrobněji zabývali na jiném místě. Efektivní programy primární prevence jsou interaktivní (tj. žáci si při nich aktivně osvojují nové dovednosti) a zahrnují tzv. „life skills“ (dovednosti potřebné pro život). Ty lze zhruba rozdělit na dovednosti sebeovlivnění a sociální dovednosti, i když se tyto oblasti překrývají. Při zpracování tohoto textu jsme vycházeli z vlastních zkušeností a z programu G. J. Botvina s názvem „Life skills training“. Ten je totiž do českého prostředí přenositelnější než programy široce založené ve společnosti, jako např. Projekt Northland. Navíc se jedná se o program, o jehož efektivitě v současnosti existují nejpřesvědčivější doklady: Např. Botvin, G. J., Baker, E., Dusenbury, L., Botvin, E. M.: Dlouhodobé výsledky výzkumu prevence zneužívání drog u bělošské populace střední třídy. (Long-term follow-up results of a randomized drug abuse prevention trial in a white middle-class population.) JAMA, 273, 1995, s. 1106-1112.

Ve skupině žáků, která prošla programem, bylo v porovnání s kontrolním souborem o 44 % méně uživatelů ilegálních návykových látek a o 66 % méně dospívajících, kteří užívali více návykových látek (např. alkohol, tabák a marihuanu). Dospívající v experimentální skupině také signifikantně méně často kouřili tabák a docházelo u nich méně často k pravidelnému, těžkému nebo problémovému pití alkoholických nápojů. Některé z informací o programu jsou k dispozici na internetové adrese **[www.lifeskillstraining.com](http://www.lifeskillstraining.com)**. Tento program používá podle odborné práce publikované v roce 2002 kolem 12 % veřejných škol v USA. Je možné se ptát, zda je to hodně nebo málo. Podle mého názoru je to poměrně dost, uvážíme-li, že program vyžaduje více času a tvořivosti než jiné neúčinné postupy vydávané za protidrogovou prevenci. Zásadně důležité je, aby se program realizoval interaktivně, tzn., aby žáci byly aktivně zapojeni do cvičení, úkolů a řešení modelových problémů.

Co se míní dovednostmi potřebnými pro život, viz následující přehled, který jsem připravil na základě údajů z literatury.

## DOVEDNOSTI POTŘEBNÉ PRO ŽIVOT

| Dovednosti potřebné pro život („life skills“)                                                                                 |                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ↕                                                                                                                             |                                                                                                                                      |
| Dovednosti sebeovlivnění                                                                                                      | Sociální dovednosti                                                                                                                  |
| Schopnost motivovat se ke zdravému způsobu života a vhodně se motivovat i v jiných oblastech.                                 | Schopnost čelit sociálnímu tlaku (např. odmítnout vrstevníky, starší nebo nadřízené, když nabízejí alkohol nebo jiné návykové látky) |
| Schopnost oddálit uspokojení nebo potěšení.                                                                                   | Další asertivní dovednosti (zdravé sebeprosazení)                                                                                    |
| Schopnost chránit a posilovat zdravé sebevědomí.                                                                              | Schopnost empatie a porozumění životním situacím                                                                                     |
| Schopnost plánovat čas, vést přiměřený a vyvážený životní styl                                                                | Schopnost komunikace, vyjednávání, nacházení kompromisu, apod.                                                                       |
| Dovednosti při zvládání rizikových duševních stavů (sem patří zejména bažení, ale i úzkost, hněv, deprese, radost nebo nuda). | Dovednosti rozhodování se a schopnost předvídat následky určitého jednání                                                            |
| Schopnost se uvolnit, používat vhodnou relaxační techniku, odpočívat.                                                         | Schopnost vytvářet vztahy a budovat si přiměřenou síť sociálních vztahů                                                              |
| Další schopnosti pečovat o vlastní zdraví (výživa, cvičení, využívání zdravotní péče, hygiena, atd.).                         | Mediální gramotnost. Schopnost čelit reklamě a dalším negativním vlivům okolí                                                        |
|                                                                                                                               | Schopnost racionálně hospodařit s penězi                                                                                             |
|                                                                                                                               | Dovednosti týkající se volby a hledání vhodného zaměstnání a dobrého fungování v něm                                                 |
|                                                                                                                               | Zvládnutí přechodu do nového prostředí nebo nové situace                                                                             |
|                                                                                                                               | V pozdějších letech i rodičovské dovednosti                                                                                          |

U Life skills training programu se zastavíme podrobněji, protože se jedná o jeden z nejlepších preventivních programů a navíc je poměrně snadno přizpůsobitelný pro naše poměry. Za povšimnutí stojí, že Botvinovy materiály určené žákům jsou bohatě ilustrovány postavami zdravých, usměvavých a spokojených dospívajících. Není tam ani stopy po injekčních jehlách, nedopitých láhvích nebo marihuaně. Autor tím jakoby dospívajícím říká: „Když se naučíte to, co se vám zde nabízí, budete spokojenější a úspěšnější.“ Preventivní program musí být dostatečně intenzivní a měl by probíhat ve více ročnících (např. v 7., 8. a 9.)

## FORMÁT PROGRAMU A METODIKA

Program „Life skills training“ zahrnuje:

- v 7. ročníku 15 hodin výuky a 3 volitelně)
- v 8. ročníku 10 hodin výuky a 2 volitelně,
- v 9. ročníku 5 hodin výuky a 4 volitelně.

(V různých pramenech se lze setkat i s mírně odlišným, počtem hodin, což je patrně dáno tím, že se program vyvíjel.)

Program je ale možné realizovat i dříve, tj. v 6., 7. a 8. ročníku nebo i později. Témata v dalších ročnících se spíše opakují, než prohlubují, což má patrně za cíl zafixovat naučené pozitivní vzorce chování. Program je jasný a srozumitelný. Realizuje se způsobem jedné hodiny týdně nebo formou kursu v po sobě následujících dnech. Obě formy jsou účinné, druhá patrně o něco více.

## POPIS PROGRAMU

### STRUKTURA PROGRAMU LIFE SKILLS TRAINING:

|            | 7. ročník                           | 8. ročník                      | 9. ročník                       |
|------------|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. hodina  | Obraz sama sebe a sebezdokonalování | Zneužívání návykových látek... | Zneužívání návykových látek...* |
| 2. hodina  | Umět se rozhodnout                  | Dovednosti rozhodování         | Dovednosti rozhodování          |
| 3. hodina  | Umět se rozhodnout                  | Vliv médií                     | Vliv médií *                    |
| 4. hodina  | Kouření - mýty a skutečnost         | Zvládání úzkosti               | Zvládání úzkosti                |
| 5. hodina  | Kouření - pokračování               | Zvládání úzkosti               | Zvládání hněvu *                |
| 6. hodina  | Alkohol - mýty a skutečnost         | Zvládání hněvu *               | Sociální dovednosti             |
| 7. hodina  | Marihuana - mýty a skutečnost       | Dovednosti komunikace          | Asertivita                      |
| 8. hodina  | Reklama                             | Sociální dovednosti            | Zvládání konfliktů *            |
| 9. hodina  | Násilí a sdělovací prostředky *     | Asertivita                     | Jak čelit tlaku vrstevníků      |
| 10. hodina | Zvládání úzkosti                    | Zvládání konfliktů *           |                                 |
| 11. hodina | Zvládání úzkosti                    | Jak čelit tlaku vrstevníků     |                                 |
| 12. hodina | Zvládání hněvu *                    | Jak čelit tlaku vrstevníků     |                                 |
| 13. hodina | Dovednosti komunikace               |                                |                                 |
| 14. hodina | Sociální dovednosti                 |                                |                                 |
| 15. hodina | Sociální dovednosti                 |                                |                                 |
| 16. hodina | Asertivita                          |                                |                                 |
| 17. hodina | Asertivita                          |                                |                                 |
| 18. hodina | Zvládání konfliktů *                |                                |                                 |

\* Tato témata jsou volitelná.

## METODIKA PROGRAMU

---

Úkolem učitele je podněcovat diskusi žáků o podstatných tématech a napomáhat osvojování si dovedností potřebných pro život. V programu se používají pedagogické obvyklé postupy jako instruktáž, kladení otázek, demonstrace, praktikování, pochvala, domácí úkol týkající se příslušných témat a dovedností v mimoškolním prostředí. Podle autora by měl učitel:

- Udržovat pořádek a dbát na dodržování tzv. **základních pravidel**, která zahrnují následující: Všichni účastníci sedí v kruhu a mluví zásadně pouze jeden. Nikdo není nucen k tomu, aby hovořil. Žáci mohou otevřeně sdělovat své názory, aniž by se vystavovali kritice nebo dokonce trestu. Předpokládá se také, že žáci nebudou o tom, co slyšeli od jiných při společné práci, mluvit mimo program. Tato zásadní pravidla je možné přizpůsobit situaci a podle okolností modifikovat.
- Podněcovat diskusi a aktivní zapojení žáků.
- Dbát na to, aby se pokryla náplň příslušné hodiny a korigovaly možné omyly žáků.
- Vhodně používat povzbuzení, chválu a podporu.
- Kdykoliv je to možné, doporučuje se zabývat otázkami a problémy žáků.
- Dbát na to, aby byli žáci co nejvíce aktivně zapojeni.

## TÉMATA V 1. ROCE PROGRAMU (15 HODIN)

---

### 1. HODINA: OBRAZ SAMA SEBE A SEBEZDOKONALOVÁNÍ

V úvodu se vysvětlí pojem „dovednosti potřebné pro život“ a nastíní průběh společné práce. Účastníkům se slibuje lepší sebevědomí, schopnost řešit problémy, komunikační dovednosti, zvládání úzkosti, získání nových přátel, lepší schopnost obhájit svá práva, zvládnutí dovedností odmítání, schopnost čelit reklamě a nabízení návykových látek. Během této jednotky se také účastníci seznámí s výše uvedenými základními pravidly. K nim, jestliže si to účastníci přejí, je možné přidat i pravidla další nebo je přizpůsobit.

Pak následuje vlastní téma jednotky. To, jak sami sebe vnímáme, je dáno naší dřívější zkušeností (úspěchy a neúspěchy). Je to také ovlivněno tím, co nám o nás říkají druzí lidé (učitelé, rodiče, vrstevníci). Dobrý obraz sebe nás činí spokojenějšími, úspěšnějšími a oblíbenějšími. Člověk s dobrým obrazem sebe sama se také spíše vyhne alkoholu, tabáku, drogám a jiným nebezpečím. Obraz sebe sama se často mění podle okolností, někdo se např. vnímá jako úspěšný sportovec, ale ne už jako úspěšný žák. Autor doporučuje nepodceňovat se kvůli náhodnému neúspěchu, lépe poznat své slabiny i silné stránky a zlepšit se tam, kde je to třeba. K tomu je možné použít následující formuláře „jak se vidím“ (viz výše) nebo „inventura“ (viz výše).

V další části hodiny se přechází k tomu, jak své sebevědomí zlepšit, např. uvědomit si své minulé úspěchy. Autor dále doporučuje následující zásady:

- Nedělat si o sobě špatný úsudek na základě jednoho nebo dvou neúspěchů.
- Vnímat své silné i slabé stránky realisticky.
- Slabé stránky změnit a nedostatky napravovat.

K tomu je možné použít formulář: „Co chci na sobě změnit a jak je to pro mě důležité“ (viz výše).

Dalším tématem této hodiny je dosahování dobrých cílů. Cíl, který si zde žák stanovuje, by měl být realistický, měl by se dát rozložit do dílčích cílů, měl by být měřitelný a smysluplný. Autor zdůrazňuje optimismus, nebát se případných chyb a neúspěchů, chválit se, když se něco podaří, pochlubit se nebo se odměnit. Je také možné využívat představivost a „vidět“ se, jak dosahujeme zmíněného cíle. Podobně jako v předchozí části, i zde je možné použít nějaký formulář či pracovní list, kde žák uvádí co, kde, kdy a jak (pomocí jakých kroků) změni (viz např. výše formulář „pokroky při dosahování velkých (dlouhodobých) cílů“).

Při dosahování cílů by měli žáci uvažovat pozitivně, nebát se případných chyb a neúspěchů, protože i ty napomáhají učení, chválit se za pokroky, rozpoznávat oblasti, které je třeba zlepšit a pracovat na tom, při dosahování cílů využívat i představivost (představit si jak žák toho či onoho cíle dosáhl).

**Domácím úkolem** je vyplnění formuláře „Vlivy při rozhodování“ z následující lekce (viz výše formulář „vlivy při rozhodování – tabulka“).

## **2. A 3. HODINA: UMĚT SE ROZHODNOUT**

Rozhodování se týká např. toho, co si obléknout, jak moc se učit nebo kdy přijít domů. Některá rozhodnutí děláme automaticky, o jiných přemýšlíme. Při rozhodování na nás působí různé vlivy. Abychom se správně rozhodovali, je třeba si tyto vlivy uvědomovat. Žáci buď za domácí úkol, nebo nyní v hodině vyplní formulář „vlivy při rozhodování – tabulka“ uvedený výše v kapitole „Řešení problémů a rozhodování“.

O záznamech žáků se nejprve hovoří, pak přecházíme k tématu obtížných rozhodnutí. Žáci by měli popsat, kdy museli v nedávné době udělat takové rozhodnutí, co je při tom ovlivňovalo a jak se rozhodovat co nejlépe.

Následuje jednoduchý návod, jak řešit problémy, tzv. třístupňové řešení (uvedeno výše v kapitole „Řešení problémů a rozhodování“ včetně tabulky).

K. Nešpor upozorňuje, že by zde šla využít technika „semafor“ uvedená rovněž výše v kapitole o „Řešení problémů a rozhodování“.

Učitel může zadat konkrétní problémy (např. napsání domácího úkolu versus sledování televize nebo pití piva s kamarády přes nesouhlas rodičů). Žáci si také mohou zvolit reálný problém, který musí řešit. Úkolem žáků je navrhnout nejméně 3 řešení a za pomoci popsané metody z nich vybrat to nejvhodnější. Podobně lze pracovat s problémy, které žáky čekají v blízké budoucnosti. Pokud učitel nabízí modelové problémy, měl by volit ty, které nevyžadují dodatečné informace. Tématem této lekce je také to, jak rozhodování ovlivňuje tlak skupiny.

**Domácím úkolem** je výčet důvodů, proč nekouřit.

#### **4. HODINA: KOUŘENÍ - MÝTY A SKUTEČNOST**

Žákům se zdůrazňuje, že kouření je méně časté než lidé předpokládají (v České republice připadá na jednoho kuřáka nejméně pět nekuřáků). Pak se diskutuje o důvodech, proč lidé kouří, a o zdánlivých výhodách kouření a jeho skutečných nevýhodách.

Vybraná fakta a mýty o kouření jsou uvedena výše v kapitole s názvem „Prevence užívání tabákových výrobků“.

Diskutuje se o škodách, které tabák působí. Kromě známých škod, jako rakovina, rozedma plic a srdeční onemocnění, zmiňují autoři skutečnosti méně známé, ale pro motivaci žáků k nekuřáctví důležité. K nim patří zhoršení sluchu a zraku u kuřáků, poruchy čichu a chuti, kašel, zápach z úst, infekce, nepříznivé kosmetické a kožní změny a zhoršená výkonnost. Autor uvádí, že každá vykouřená cigareta zkracuje život o 6 minut. Žáci mohou příslušné škody zakreslit do kresby lidského těla. Podobně jako ve výše popsaném peer programu se také počítají náklady na cigarety u silného kuřáka např. během 10 let.

Hovoří se také o tom, jak se člověk stává na tabáku závislým (experimentování - příležitostné kouření - zvyšování frekvence - každodenní kouření např. celé krabičky). Lze také diskutovat o tom, nakolik je snadné (či spíše nesnadné) závislost na tabáku překonat, o sociálních vlivech, které kouření ovlivňují, o právech nekuřáků.

V závěru je možné se vrátit k důvodům, proč je pro žáky vhodné nekouřit (zdraví, zápach, obava ze závislosti, peníze, problémy s okolím, tělesná výkonnost, atd.).

#### **5. HODINA: KOUŘENÍ - POKRAČOVÁNÍ**

V této jednotce se žáci dozvědí, že rozvoj plicní rakoviny u kuřáka trvá zhruba 20-30 let. Některé změny ovšem nastanou okamžitě, např. zvýšení tepové frekvence. Autoři zde vybízejí, aby se vhodnému kuřákovi změřil tep před vykouřením cigarety a po něm, což ilustruje skutečnost, že cigarety stres nemírňují, ale naopak zvyšují. Tato úloha připadá K. Nešporovi poněkud ošidná. Změna tepové frekvence je způsobená tím, že nikotin působí na sekreci hormonů nadledvin. Navíc se v krvi objeví kysličník uhelnatý, který omezuje schopnost krve vázat kyslík, což se vyrovnává zrychlením tepu. K okamžitým změnám, k nimž dochází po kouření, patří dále pokles teploty a třes rukou (respektive ruka není tak pevná). Nepříznivý vliv tabáku na tělesnou výkonnost je kromě výše uvedeného působen i vzestupem laktátu v krvi a rizikem astmatického záchvatu u některých lidí.

V závěru této jednotky by měli žáci z výše uvedeného vyvodit závěry pro sebe. Autoři také nabízejí o následcích kouření kvíz, aby probírané téma oživilo.

**Domácí úkol:** Kvíz na téma „Mé důvody proč nepít alkohol“.

## 6. HODINA: ALKOHOL - MÝTY A SKUTEČNOST

V úvodu se diskutuje o tom, co je alkohol, zda je návykový a jak působí. Alkohol se rychle vstřebává. V malých množstvích alkohol oslabuje schopnost jasně uvažovat a správně se rozhodovat a zvyšuje sklon k riskování, hádkám a násilnému chování. Po větších dávkách dochází k celkovému útlumu, poruchám rovnováhy, zhoršené pohybové souhře, zpomalení reakčního času (postřehu), spavosti, případně i ke smrtelné otravě.

Pak se uvádějí některé epidemiologické údaje z USA z populace dospívajících, které svědčí o tom, že pravidelné každodenní pití alkoholu je u dospívajících vzácné (viz výše „dodatek“ v úvodu kapitoly s názvem „Prevence užívání alkoholu“).

Kromě abstinence se ještě hovoří o rituálním, společenském a návykovém či problémovém pití. Diskutuje se také o tom, jak je člověk, který problémově pije, vnímán okolím, a o tom, že alkohol neudělá z dítěte dospělého, ale naopak může jeho vývoj zpomalit.

Vybrané informace o alkoholu je možné nalézt výše v tabulce „alkoholové mýty a skutečnost“ v kapitole s názvem „Prevence užívání alkoholu“.

Autor také zdůrazňuje dvoufázové působení alkoholu (po zlepšení nálady dojde často k jejímu pronikavému zhoršení), účincích alkoholu na mozek (alkohol postihuje nejprve vývojově nejvyspělejší části mozku jako kůru čelního laloku), odlišnost účinku alkoholu u různých lidí, růst tolerance, atd.

Také na závěr této jednotky diskutují žáci nad seznamy svých důvodů proč nepít alkohol.

**Domácí úkol:** „Mé důvody proč nekouřit marihuanu“.

## 7. HODINA: MARIHUANA - MÝTY A SKUTEČNOST

Podobně jako u předchozích témat klade autor důraz na bezprostřední účinky této drogy. O účincích konopných drog viz výše text „Škodlivé účinky drog z konopí“ v kapitole s názvem „Prevence užívání dalších návykových látek“.

Opět se nabízejí epidemiologická data dokládající, že většina dospívajících marihuanu pravidelně nekouří (to platí i v České republice). Zmiňují se i právní aspekty a možné souvislosti mezi marihuanou a jinými návykovými látkami.

Učitel může na tabuli zapisovat do jednoho sloupce výhody kouření marihuany a do druhého nevýhody. Tento výčet sestavený z názorů žáků pak doplní dodatečnými informacemi.

Stejně jako v předchozí jednotce diskutují žáci o seznamech svých důvodů proč nekouřit marihuanu.

**Domácí úkol:** Vyplnit formulář „Zkoumání reklamy“ (viz výše v kapitole s názvem „Mediální gramotnost“) pro konkrétní reklamu na alkohol nebo tabák.

## 8. HODINA: REKLAMA

Autor zde rozebírá běžné reklamní techniky jako využívání zaplacených známých osobností nebo odborníků, odvolávání se na domnělé vědecké důkazy, předvádění produktu v nejlepším světle, tvrzení, že je to moderní, sexuální a erotické motivy, poukazy na zábavnost, legraci či odpočinek, nabízení určitého zboží jako jedinečné příležitosti (výprodej, likvidace prodejny, atd.). Některé reklamy jsou navíc vysloveně lživé. Cílem reklamy je prodej produktu nebo služby, ne nabízení pravdivých informací. Typicky je reklama zaměřena na určitou skupinu obyvatelstva (cílová skupina, např. kosmetika na ženy, sportovní potřeby pro sportovce, apod.).

Žáci diskutují o různých formách reklamy (elektronická a tištěná média, skrytá reklama), jejich cílových skupinách a technikách, které se používají. Zvláštní pozornost se věnuje reklamám na alkohol a tabákové výrobky a jejich lživost (kouření a pití alkoholu není cestou ke štěstí, úspěchu ani dospělosti, a nejsou rozhodně čisté ani zdravé).

V této jednotce se žáci učí zkoumat běžné reklamy i reklamy na alkohol a tabák. K tomu lze použít formulář „Zkoumání reklamy“ (viz výše v kapitole s názvem „Mediální gramotnost“).

Některé reklamní triky jsou uvedeny výše v kapitole „Mediální gramotnost“ pod názvem „Některé reklamní triky“.

Poznámka: Téma, jak čelit reklamě na návykové látky, je u nás velmi aktuální. V prospektu jedné sítě obchodních domů působících v České republice z května 2003 K. Nešpor napočítal 23 obrazových reklam na alkoholické nápoje, jen 1 reklamu na mléko a 3 reklamy na nealkoholické nápoje.

**Domácí úkol:** Vyplnit formulář „Sledování televize“ pro konkrétní program (viz tento formulář výše v kapitole s názvem „Mediální gramotnost“).

## 9. HODINA: NÁSILÍ A SDĚLOVACÍ PROSTŘEDKY

Americká psychologická asociace považuje násilí v médiích za faktor zvyšující, zejména u dospívajících, kriminalitu a agresivitu. Navíc média mají tendenci ukazovat svět horší nežli je. Násilí na amerických školách je ještě větším problémem než u nás, není tedy divu, že autor věnuje tomuto tématu pozornost.

Podobně jako v předchozích lekcích koriguje učitel zkreslení představy žáků. I v relativně násilné americké společnosti činí vraždy jen 1 % všech úmrtí a jen k 15 % vražd dojde mezi lidmi, kteří se neznali. V této lekci je možné diskutovat o vlivu filmových hrdinů i o tom, jak by jim jejich násilné nebo jinak nebezpečné chování působilo problémy v jejich životě. Žáci mohou uvažovat o tom, čím je nebezpečné násilí ve sdělovacích prostředcích a při počítačových hrách (z násilí se dělá zábava, bolest a smrt nám může připadat bezvýznamná, násilí je přijímáno jako samozřejmost nebo je glorifikováno, svět je zobrazován horší než je, strašení diváků, podněcuje sklon k agresí, utvrzuje agresivní lidi v jejich postojích, může mít návodný charakter, apod.).

Žáci mohou dostat za úkol (nebo již dostali na konci minulé hodiny) vyplnit formulář s názvem „Sledování televize“ (viz tento formulář výše v kapitole „Mediální gramotnost“).

Užitečný je i formulář „co je skutečnost?“ (viz výše v kapitole „Mediální gramotnost“).

Autor doporučuje žákům méně sledovat televizi a dávat přednost jiným aktivitám, vhodné hudbě, apod. a uvažovat o následcích násilí v reálném životě. Lze také diskutovat o tom, jak ovlivňují média vnímání sebe sama. Případně lze také rozebírat filmové triky, které se používají k zobrazování násilí.

**Domácí úkol:** Jakými tělesnými a duševními příznaky se u žáků projevuje úzkost a v jaké konkrétní situaci.

## **10. - 11. HODINA: ZVLÁDÁNÍ ÚZKOSTI**

Nejprve žáci hovoří o situacích, které vyvolávají úzkost a o jejích příznacích (svírání žaludku, zrychlený tep, třesoucí se hlas, svalové napětí, zpocené ruce, sucho v ústech, třes rukou, nesoustředěnost).

Autor zde nabízí jednoduché techniky včetně relaxačních.

K lepšímu uvědomování si úzkosti a situací, které ji vyvolávají, používá autor formuláře, uvedené výše v kapitole s názvem „Práce s emocemi“, v části „Situace vyvolávající strach a jeho projevy“.

Lidé, kteří trpí úzkostí, se mohou přejídat, kouřit apod. Úzkost lze mírnit bezpečnými a vhodnými prostředky, k nimž patří hudba, hluboké dýchání, relaxace, cvičení, meditace.

Žáci pak nacvičují nejrůznější relaxace. Lze se inspirovat výše v kapitole s názvem „Práce s emocemi“, kde je uvedeno několik dechových cvičení a relaxačních technik.

Užitečným postupem je v některých případech postupné nacvičování si zvládání obtížné situace (ve stavu uvolnění ve fantazii nebo i v reálném životě).

## **12. HODINA: ZVLÁDÁNÍ HNĚVU**

Autor doporučuje nejprve uměle hněv vyvolat, např. falešnou informací, že místo polední přestávky bude další hodina vyučování. (To považuje K. Nešpor za poněkud riskantní.) Opět je možné popisovat situace, v nichž hněv vzniká (zesměšnění, žárlivost, urážka vlastní osoby nebo blízkých lidí, dlouhé čekání, okradení nebo ztráta něčeho cenného, pomluv, apod.), a tělesné projevy hněvu.

Žáci pak mohou hovořit o tom, jak se s hněvem vyrovnávají.

Pak učitel nabízí následující postupy:

- Rozsvícení varovného světla v hlavě, kdykoliv se člověk rozhněvá.
- Zhluboka se nadechnout a pomalu počítat do deseti, ale tak, aby to druhí nepoznali a nebrali úkorně.
- Zklidňující autosugesce, např. „Zvládnut to.“, „Dokážu zůstat klidný.“, „Líbí se mi být klidný a ovládat se.“
- Změna vztahového rámce. Žák se např. může sám sebe zeptat „Stojí mi za to se rozčilovat?“ „Skutečně se mě chtěl ten člověk dotknout?“ „Nedalo by se toho, co chci, dosáhnout jinak?“

K. Nešpor dodává, že výborným cvičením ke zvládání hněvu je technika „Semafor“ popsaná výše.

K mapování rizikových situací je možné použít formulář „co mě rozčiluje“ uvedený výše v části „Zvládání hněvu“ v kapitole s názvem „Práce s emocemi“.

**Domácí úkol:** Popsat nějaká nedorozumění v mezilidských vztazích, jak k nim došlo a jak by se jim dalo předejít.

### 13. HODINA: DOVEDNOSTI KOMUNIKACE

V úvodu se zdůrazňuje důležitost komunikace. Díky ní se daří vytvářet a udržovat dobré mezilidské vztahy. Naopak špatná komunikace vede k nedorozuměním a problémům. Efektivní komunikace znamená, že příjemce chápe informaci stejně jako ten, kdo informaci vyslal, což v životě často nenastává. Autor se také krátce zmiňuje o neverbální (mimoslovní) komunikaci. V běžném životě probíhá na mimoslovní úrovni asi 65-80 % veškeré komunikace. K nácvičení porozumění neverbální komunikaci lze použít obrázky obličejů (veselých, rozhněvaných, apod.) případně mohou žáci určité pocity neverbálně vyjadřovat a ostatní hádají, co tím sdělují.

Příklady toho, kdy si žáci povšimli nedorozumění v důsledku špatné komunikace, se pak rozebírají. Nacvičují se následující komunikační dovednosti.

1. Soulad mezi slovní a mimoslovní složkou komunikace (např. výraz tváře).
2. Hovořit jasně a konkrétně. Např. když se chceme v sobotu s někým sejít, neříkáme „v sobotu odpoledne“, ale „v sobotu ve tři.“
3. Když něčemu nerozumíme, zeptáme se, co tím dotyčný myslel. Např. „přijď domů včas“ se dá chápat různě a je proto lépe se zeptat, kdy přesně znamená „včas“.
4. Zopakujeme to, co druhý řekl, vlastními slovy. Tím se ujistíme, že jsme to správně pochopili. Navíc tak dáváme druhému najevo zájem a snahu mu porozumět.

V závěru jednotky se žákům nabízejí situace, kdy došlo k nějakému nedorozumění (např. při schůzce čeká druhý u nesprávného kina). Žáci mají rozhodnout, která z výše uvedených komunikačních dovedností by nedorozumění předešla.

**Domácí úkol:** Připravit si písemně „scénář“, jak někoho pochválit, jak zahájit konverzaci a jak v ní pokračovat.

## 14. - 15. HODINA: SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI

Lekci lze zahájit otázkou, kolik žáků se považuje za plaché, kolik cítí ostych ve společenských situacích a co by s tím šlo dělat. Plachost lze překonat cvikem, což dokládají případy známých osobností.

Autor nejprve nabízí některé možnosti, jak překonat ostych:

- Naučit se sociálními dovednostem.
- Začínat jednoduchými úlohami a postupně přecházet k obtížnějším.
- Být dobře připraven, zvládnutí určité situace si předem nacvičit.
- Být při překonávání úzkosti vytrvalý.
- K mírnění úzkosti u plachých lidí lze použít postupy popsané výše.

Tato lekce poskytuje řadu možností k nácviku. Např. jak reagovat v situacích, kdy žák volá kamarádovi nebo kamarádce a ozve se někdo z jeho rodičů, jak požádat o radu nebo jak se v obchodě zeptat na nějaký výrobek.

Nacvičuje se také zdvořilá pochvala druhého člověka, její přijetí a případné opětvování, např.:

- „Máš pěkný svetr.“
- „Dík, jsem ráda, že se ti líbí.“

K sociálním dovednostem patří i pozdrav. Žákům se doporučuje používat co nejčastěji různé pozdravy podle okolností („dobrý den,“ „ahoj,“ hezký den,“ pozdrav gestem nebo úsměvem apod.).

Autor dále nabízí některé možnosti, jak začít konverzaci např. ve frontě na lístky do kina, v knihupectví, při nákupu nebo v souvislosti se sportem. Doporučuje používat pochvalných sdělení, ať už se týkají vzhledu, oblečení, vlastností, nějakého konkrétního činu nebo něčeho jiného. (Viz výše kapitola s názvem „Vytváření uspokojivých mezilidských vztahů“).

I v tomto případě lze používat formuláře a vymýšlet příklady na vhodné sociální aktivity apod.

**Domácí úkol na další lekci na stejné téma:** Písemně popsat osobu, s níž by se chtěl žák přátelit, popsat společenské aktivity, které by žák rád dělal, a popsat, jak by žák pozval někoho na schůzku.

V další hodině se rozebírá to, proč je někdo pro někoho přitažlivý po tělesné nebo duševní stránce. Ukazuje se, že důvodů tělesné přitažlivosti je mnoho a značně se liší u různých lidí. Inteligence, různá nadání, smysl pro humor apod. jsou pro přitažlivost nejméně tak důležité jako vzhled. Třída může v malých skupinách po 5-6 žácích formou brainstormingu uvažovat o dobrých místech a prostředích, kde je možné se seznámit s přitažlivými lidmi (2 minuty) a dobrých aktivitách, které je možné dělat s ostatními (2 minuty). Výsledky brainstormingu se napíší na tabuli.

Lze také nacvičovat pozvání na schůzku. Takové pozvání by mělo být konkrétní, co se týče místa i času, vhodné je také nabídnout alternativy. Podobně lze nacvičovat i odpověď na pozvání, ať přímo nebo formou telefonátu.

**Domácí úkol:** Připravit si písemně seznam obtížných situací, kdy má žák problémy s přáteli, popsat důvody proč nedal najevo své pocity, popsat, kdy žákovi někdo nabízel cigaretu a jak v takové situaci odmítl nebo mohl odmítnout.

## **16. - 17. HODINA: ASERTIVITA (ZDRAVÉ SEBEPROSAZENÍ)**

Pasivní člověk se trpně podvoluje, agresivní projevuje nepřátelství, kdežto asertivní přiměřeně prosazuje svá práva. Lekci je možné začít uvažováním o tom, proč se lidé vždy nechovají asertivně a výčtem výhod asertivity (pocit uspokojení, lepší uspokojování potřeb, sebedůvěra, otevřenost, menší úzkost, schopnost prosadit svá práva a nedat se zneužívat, respekt okolí). Žáky je možné požádat, ať popíší situace, kdy měli v tomto směru problémy a proč. Účastníci také nabízejí příklady toho, jak odmítli nabízenou cigaretu nebo jinou návykovou látku.

K asertivitě řadí autor především dovednosti odmítání, schopnost druhé o něco požádat, schopnost projevit své pocity a schopnost hájit svá práva. Člověk by při tom měl být konkrétní, tedy říci přesně, co si přeje změnit. Asertivní by měla být i mimoslovní komunikace (dostatečně silný a hlavně zřetelný hlas, oční kontakt, výraz tváře, přiměřená vzdálenost).

Výše uvedené se nacvičuje v malých skupinách po 4-5 žácích. Vhodné příklady je vhodné pochválit a povzbuzovat k používání asertivních dovedností v běžném životě.

Ze způsobů odmítání se zde uvádí odmítnutí vyhnutím se, ignorování, prosté ne, odmítnutí s vysvětlením a s převedením řeči jinam a porouchaná deska (podrobněji viz 3 hodina našeho výše popsaného preventivního programu). Techniky odmítání uvádíme výše v kapitole s názvem „Odmítání a vybrané asertivní dovednosti“.

Žáci pak mohou nabízet asertivní řešení modelových situací (např. někdo si od vás něco půjčil a dlouho to nevrací, odmítnout marihuanu, apod.). Je také možné plánovat asertivní jednání dle specifických potřeb žáků.

## 18. HODINA: ZVLÁDÁNÍ KONFLIKTŮ

Je třeba varovat před eskalujícími (stupňujícími se) konflikty. Diskutuje se tom, jak si lidé v konfliktních situacích počínají (typicky agrese, podvolení se, odchod) a uvažovat o lepších kompromisních způsobech. Ke kompromisu je třeba dospět vyjednáváním a ovládnout hněv.

Uvedeme zde zásady, které autor doporučuje (někdy stačí použít i jen jednu z nich):

### Jak zvládat konflikty?

- Zachovejte klid, dýchejte zhluboka, případně počítejte do deseti, řekněte si např. „Mám ze sebe dobrý pocit, když se dokážu ovládat.“
- Namísto „já“ nebo „ty“ bývá někdy vhodné používat slovo „my“.
- Uklidněte svůj protějšek. Můžete např. konstatovat: „To nestojí za to, abychom se kvůli tomu prali nebo hádali.“ Pokud vás někdo urazí, můžete na to reagovat např. otázkou „Co tím chceš říci?“ Konfliktu může předejít i vhodně použitý humor.
- Naslouchejte druhému. Můžete např. říci „Chápu, jak to myslíš“ a ubezpečit se, že jste správně porozuměli.
- K druhému se ale příliš nepřibližujte a nezvyšujte hlas.
- Řekněte, jak na věc pohlížíte a co cítíte, zdůvodněte to, stůjte a hovořte sebevědomě.
- Projevte vůči druhému respekt. Zbytečně ho nekritizujte, dejte najevo, že jeho stanovisko chápete (i když ho vždy nesdílíte), když to jde, projevte souhlas, pokud jste udělali chybu, omluvte se.
- Vyřešte problém. Navrhněte kompromis nebo o návrh kompromisu požádejte druhého, uvažujte o dalších řešeních, ptejte se např.: „Proč? Proč ne? Co kdyby?“ Domýšlejte následky různých řešení.

Zvládání konfliktů se opět nacvičuje ve dvojicích, případně v malých skupinách, kdy diváci mohou aktéry uklidňovat a navrhopvat jim dobrá řešení.

## **TÉMATA V 2. ROCE PROGRAMU (10 HODIN)**

---

Ve druhém roce se klade větší důraz na opakování, minimum je 10 hodin, materiál některých lekcí je možné podle potřeby rozložit do více hodin. Oproti předchozímu ročníku se klade ještě větší důraz na demonstrování, procvičování a nácvik.

### **1. HODINA: ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK A NÁSILÍ, PŘÍČINY A NÁSLEDKY**

K násilnému chování a násilné kriminalitě dochází pod vlivem návykových látek nejčastěji u alkoholu. Z tohoto hlediska nebezpečné jsou i budivé látky (pervitin, kokain), halucinogeny a v období odvykacích obtíží i opiáty a marihuana (odvykací stav po marihuaně bývá jinak poměrně slabý).

Opakují se témata z předchozího roku (lekce týkající se kouření, alkoholu a marihuany), zmiňují se i jiné drogy a popisuje rozvoj závislosti. Autor nejprve zmiňuje některé epidemiologické údaje. Nejvíce lidí zabíjí tabák (v České republice podle některých odhadů asi 60 denně) a alkohol, méně jiné drogy. Autor pak zmiňuje některé příčiny braní drog (známí, kteří berou drogy, neschopnost odmítnout nabízení návykových látek a jejich dostupnost, snaha dělat dojem, pozitivní postoje k těmto látkám, zvědavost, snaha překonat nepříjemné duševní stavy jako nuda, smutek, samota, úzkost, reklama a nevhodný přístup médií k drogám.) Autor pak dále popisuje přechod od experimentování k zneužívání a závislosti. Žáci za pomoci formulářů popisují, jak vypadá člověk po vlivem návykových látek, uvažují o tom, jak reagovat na zneužívání návykových látek v okolí a jak odmítnout. Opakuje se také diskutabilní pokus s tepovou frekvencí z předchozího roku. K němu se navíc přidává pozorování zvýšeného třesu po vykouření tabákové cigarety.

Nově je zařazeno téma násilí. To často souvisí s alkoholem i jinými návykovými látkami. Opakuje se teze, že násilí je méně časté, než by se zdálo z médií. Studenti v malých skupinách formou brainstormingu uvažují o důvodech, proč se nechovat násilně. Výsledky se zapíší na tabuli.

**Domácí úkol:** Opakování „třístupňového řešení problému“ z předchozího roku.

## 2. HODINA: DOVEDNOSTI ROZHODOVÁNÍ

Zdůrazňuje se důležitost správného rozhodování v každodenních situacích i zásadních dlouhodobých rozhodnutí. Opakuje se „třístupňové řešení problému“ z předchozího roku, které je možné používat individuálně i skupinově. Procvičuje se řešení modelových problémů i reálných problémů, které nabízejí žáci. Autor správně podotýká, že dospívající mají sklon vybírat pouze z omezeného počtu řešení. Proto je třeba trvat na tom, aby před tím, než se rozhodnou, nabídli dostatečně široké spektrum možností (tři nebo více).

**Domácí úkol:** Přinést na příští hodinu nějakou reklamu na alkohol nebo tabák.

## 3. HODINA: VLIV MÉDII

Cílem reklamy není pravdivě informovat, ale prodat zboží, proto je ve vztahu k reklamě nutná opatrnost. Úkolem žáků je identifikovat v reálném životě techniky, které reklama používá a které byly popsány v předchozím roce. Analýza se přirozeně týká i reklam na tabák a alkohol. Žák si může, je-li vystavován vlivu reklamy, pokládat otázky typu:

- „Když si to koupím, budu skutečně šťastnější?“
- „Budu skutečně atraktivnější?“
- „Když si to nekoupím, ztratím skutečně přátele a lidé si mě proto nebudou vážit?“

Kromě zmíněných otázek se lze ještě ptát, nakolik je reklama pravdivá a co je jejím cílem. Výsledkem může být třeba zjištění, že určité kalhoty neudělají člověka automaticky atraktivním, určitá zubní pasta neochrání jeho chrup o mnoho více než jiná, pití coca-coly nepovede k zázrakům a cigareta neudělá z chlapce kovboje.

**Domácí úkol:** Písemně zpracovat přehled situací, kdy žák cítí úzkost, a o jak silnou úzkost se jedná.

## 4. - 5. HODINA: ZVLÁDÁNÍ ÚZKOSTI

Zde se opakuje látka z předchozího ročníku. Autor nabízí příklady typických situací, kdy se úzkost objevuje. Úzkost je častý stav, který někdy prožívá každý. Obavy, které ta která situace vyvolává, jsou většinou zbytečné nebo přehnané. Žáci opět identifikují životní situace, kdy se objevuje úzkost a strach. Z předchozího ročníku se opakuje nácvik relaxace, důležitost přípravy na situaci, nácvik ve fantazii a dechové cvičení. Navíc autor připojuje pasáž o pozitivním myšlení. Žáci mají za úkol rozpoznávat negativní myšlenky (např. „při zkoušení s matiky se hrozně ztrapním“) a nahrazovat je pozitivními („vždycky jsem to nějak zvládl, zvládnou to opět“) – podobný postup se používá např. při léčbě depresí.

**Domácí úkol:** Popis dvou situací, kdy se žák a rozhněval, včetně toho, jak při tom jednal.

## **6. HODINA: ZVLÁDÁNÍ HNĚVU**

Žáci mají identifikovat situace, kdy se u nich objevil hněv, tentokrát poněkud složitějším způsobem (viz výše deník hněvu) v pasáži s názvem „Zvládání hněvu“ v kapitole „Práce s emocemi“).

V další části se opakují se postupy ke zvládání hněvu popsané v předchozím ročníku.

## **7. HODINA: DOVEDNOSTI KOMUNIKACE**

Zde se opakuje jen nepatrně prohloubená látka z předchozího ročníku. Nacvičují se dovednosti vysílání informace a přijímání včetně dovedností naslouchání. Užitečné cvičení je rozdělit žáky do dvojic a nechat je vyprávět obsah nějaké knihy. Jejich posluchač má pak za úkol dávat v prvním případě najevo zájem, ve druhém nezájem, pak se role vymění a diskutuje se o pocitech při cvičení. O neverbální komunikaci viz podrobněji ve 3. hodině našeho preventivního programu pro **střední školy**.

**Domácí úkol:** Připravit si scénář zvládnutí obtížné situace.

## **8. HODINA: SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI**

Opakuje se a procvičuje látka z předchozího ročníku. Zvládání obtížné situace je možné zpracovat formou „scénáře“, kde jsou popsány osoby, scéna, zápletky a řešení.

Modelové situace, které je možné ve třídě nacvičovat, zahrnují např. s někým se seznámit na večítku, seznámit se se sousedy po přestěhování, začít si povídat s někým v autobuse, který uvízl v dopravní zácpě, nebo s neznámým žákem ve školní jídelně, apod.

**Domácí úkol:** Zadání konkrétních úkolů, např. požádat neznámého člověka o informaci, pozdravit někoho, koho obvykle nezdravíme, někoho pochválit, začít konverzaci, pokračovat v ní a vhodně ji ukončit.

## **9. HODINA: ASERTIVITA (ZDRAVÉ SEBEPROSAZENÍ)**

Opakuje a procvičuje se látka z předchozího ročníku včetně projevování vlastních pocitů, vznášení oprávněných požadavků a odmítání. Učitel nabízí modelové situace. Důraz se klade nejen na slovní, ale i na mimoslovní složku.

**Domácí úkol:** Popsat nějaký konflikt (bez uvedení jmen), čeho se týkal, jak dotyční jednali, zda se při tom někdo rozčílil, jak se konflikt vyřešil a zda v něm někdo vyhrál a proč.

## **10. HODINA: ZVLÁDÁNÍ KONFLIKTŮ**

Opakuje a procvičuje se látka z předchozího ročníku, pracuje se konflikty, s nimiž se žáci setkali, a dalšími modelovými situacemi. Učitel opět nabízí modelové situace nebo se pracuje s konflikty, které popsali žáci.

## **10. - 12. HODINA: JAK ČELIT TLAKU VRSTEVNÍKŮ.**

Zde autor popisuje typické taktiky, které lidé používají, když chtějí druhé přesvědčit:

### **Přesvědčovací taktiky:**

- Lichocení.
- Logické zdůvodňování.
- Dovolávání se s někoho, kdo má autoritu.
- Příslib, že člověk pak bude oblíbenější.
- Slibování odměny nebo hrozba trestem.
- Opakované a vytrvalé opakování žádosti.
- Vyvolávání pocitů viny.

Uvedené přesvědčovací taktiky jsou vyloženy na konkrétních příkladech. Účinnou obranou proti nim jsou způsoby odmítání, které se zde opakují z předchozího ročníku. Žák by se také měl ptát, proč ho přesvědčují, jaký z toho mohou mít prospěch, jaký z toho bude mít prospěch nebo škodu on, jestli je pro něj důležité, co si o něm tyto lidé myslí a jak jsou jejich argumenty důvěryhodné. Opět se nacvičuje zvládání modelových situací, které nabízí učitel, nebo situací, s nimiž mají žáci zkušenosti, jako je nabízení cigaret.

**Domácí úkol:** Naplánovat si, jak čelit nevhodnému tlaku okolí ve škole, doma a s kamarády.

## **TÉMATA V 3. ROCE PROGRAMU (8 HODIN)**

---

Opět se klade důraz na opakování podstatného z předchozích let a zejména na nácvik.

### **1. HODINA: ZNEUŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK: PŘÍČINY A NÁSLEDKY**

Opakuje se výčet některých typických rizikových faktorů. Žáci uvažují dále o tom, jak se zneužívání drog projevuje, jaká má rizika a jak se rozvíjí. Následuje jednoduchý test, v němž mohou žáci posoudit, jakému riziku jsou vystaveni (rizikovní známí, nestarající se rodiče, neschopnost odmítnout, podléhání reklamám, vlastní nebezpečné názory na návykové látky apod.). Na závěr hodiny se uvažuje o tom, jak toto riziko snížit (např. nezačínat, nestýkat se s těmi, kdo drogy berou, uvědomovat si rizika, umět odmítnout alkohol, tabák a drogy, umět požádat o pomoc, mít dobré zájmy, naučit se správně se rozhodovat).

**Domácí úkol:** Zpracovat písemnou formou „třístupňové řešení problému“ pro své dva problémy.

### **2. HODINA: DOVEDNOSTI ROZHODOVÁNÍ**

Na konkrétních příkladech se opakuje zejména „třístupňové řešení problému“ z předchozího roku. Autor správně poukazuje na to, že při rozhodování je většinou vhodné ponechat si dost času na rozmyšlenou a nerozhodovat se ukvapeně. Při procvičování „třístupňového řešení problému“ může učitel i spolužáci navrhnout další možnosti, na které by žák sám nepřišel.

**Domácí úkol:** Zpracovat písemně, jak žáky ovlivňuje televize, rozhlas a jiné sdělovací prostředky.

### 3. HODINA: VLIV MÉDIÍ

Autor doporučuje žákům být si vědom vlivu sdělovacích prostředků (žáci mohou např. referovat o tom, jaký film, program či osobnost ovlivnili jejich život). Je také třeba chápat způsoby, jakým se média snaží diváky a posluchače ovlivnit, a kriticky zkoumat médii zprostředkované informace. To se týká zejména alkoholu a drog. V těchto případech doporučuje autor tyto vlivy rozpoznat, kriticky zhodnotit a reagovat myšlenkou opačného zaměření, která vliv médií vyruší.

#### Příklady opačných myšlenek

| Informace z médií                                          | Reakce na ni                                                                                            |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Drogy jsou zajímavé.                                       | Cpát do těla jedy není nic zajímavého.                                                                  |
| Nějaká osobnost pije nebo fetuje.                          | Mnohem více osobností se chová zdravěji. Osobností se člověk nestává kvůli drogám, ale z jiných důvodů. |
| Populární hudba propagující drogy a drogový způsob života. | Takový život často končí předčasně a v utrpení.                                                         |
| Legrace a veselost pod vlivem alkoholu či drog.            | Jenže pak přijde kocovina nebo deprese při „dojezdu“. Závislost není legrace.                           |

Autor také varuje před bezmyšlenkovitým sledováním televize.

**Domácí úkol:** Zpracovat písemně, kdy cítí žák strach nebo úzkost a jak silnou.

### 4. HODINA: ZVLÁDÁNÍ ÚZKOSTI

Opakují se postupy ke zvládání úzkosti z předchozího roku, navíc se hlouběji vysvětluje působení relaxace jako přirozeného opaku stresu. Jako nový postup se doporučuje soustředit se na své ruce a zvýšit teplotu v nich. Tento postup není jinak právě často používán. Autor naopak kupodivu nezmiňuje tělesné cvičení, které je zde prokazatelně prospěšné.

**Domácí úkol:** Zpracovat písemně, kdy cítí žák hněv a jak silný.

### 5. HODINA: ZVLÁDÁNÍ HNĚVU

Zde se opakují a znovu procvičují postupy z předchozího ročníku.

**Domácí úkol:** Zpracovat písemně, jak žák hodnotí své konkrétní sociální dovednosti (viz výše formulář „analýza dovedností“ v kapitole s názvem „Vytváření uspokojivých mezilidských vztahů“).

## 6. HODINA: SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI

Opakují a procvičují se postupy z předchozího ročníku včetně úkolů v modelových situacích, které navrhuje učitel. Nejjednodušší, nejkratší, a proto nejvhodnější pro plaché žáky je pozdrav. Navíc autor popisuje charakteristiky důvěrného rozhovoru, který je osobnější, emotivnější a důležitější než běžná konverzace. Pro tento typ komunikace je důležité vnímat mimoslovní sdělení druhého (výraz tváře, atd.), natočit a přiblížit se k němu, častěji navazovat oční kontakt. Užitečné bývají věty jako „chápu, že je to někdy těžké...“ nebo „někdy mě dost trápí...“ Pokud při tomto typu rozhovoru druhý řekne něco, co nechceme slyšet, zpravidla to ignorujeme.

Důležité je také se ubezpečovat, že jsme druhému správně porozuměli.

**Domácí úkol:** Zadání konkrétních úkolů, např. požádat neznámého člověka o informaci, pozdravit někoho, koho obvykle nezdravíme, někoho pochválit, začít konverzaci, pokračovat v ní a vhodně ji ukončit.

## 7. HODINA: ASERTIVITA (ZDRAVÉ SEBEPROSAZENÍ)

Opakují a procvičují se témata z předchozího ročníku. Navíc autor zařazuje charakteristiky agresivního, pasivního a asertivního chování na mimoslovní úrovni.

**Asertivita na mimoslovní úrovni - přehled**

|                            | <b>Agresivní</b>                      | <b>Pasivní</b>                       | <b>Asertivní</b>                                        |
|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Tón hlasu                  | Hlasitý                               | Tichý                                | Pevný                                                   |
| Oční kontakt               | Přímý                                 | Dívá se dolů                         | Přímý                                                   |
| Vzdálenost                 | Těsná                                 | Značná                               | Spíše blízká, přirozená, nepřiliš těsná                 |
| Výslovnost a rychlost řeči | Mluví rychle, někdy nezřetelně        | Nejistá, váhavá, někdy neuspořádaná. | Klidná, zřetelná, bez váhání.                           |
| Výraz tváře                | Hněvivý, napjatý                      | Prázdný, bezvýraznost                | Uvolněný a otevřený                                     |
| Tělesná pozice             | Napjatá ramena a ruce, nakloněn vpřed | Kulatá ramena, svěšená hlava         | Stojí zpříma, má uvolněná ramena, hlava je také zpříma. |

Autor v závěru opakuje známou poučku z asertivního tréninku, že k asertivitě také patří rozhodování, kdy asertivní chování používat a kdy to není vhodné.

## **8. HODINA: ZVLÁDÁNÍ KONFLIKTŮ**

Opět se opakují témata z předchozího ročníku a řeší se modelové konflikty, s nimiž se žáci setkávají. Nově se zavádí pojem konfrontačního řešení konfliktu (kritizování, skákání do řeči, křik, urážky, sarkasmus, hrozby, odsuzování), vyhýbavého řešení konfliktu (oddalování, omlouvání se, obranný postoj, zapírání, změna tématu, tendence předčasně odejít) a tvořivého řešení konfliktu (naslouchání, dotazy, pokus o formulování stanoviska druhého, vyjádření vlastních pocitů a požadavků). Obvykle se preferuje tvořivé řešení, ale za určitých situací, např. v případě fyzického ohrožení, může být vhodné i vyhýbavé řešení.

## **9. HODINA: TLAK ZE STRANY VRSTEVNÍKŮ**

Opakují se způsoby odmítání z předchozího ročníku. Kromě toho se zde klade důraz na mimoslovní složku komunikace při odmítání (hlas je dostatečně silný, výslovnost zřetelná, oční kontakt přímý, výraz tváře odmítavý, vzdálenost je přiměřená okolnostem). Opět se procvičuje zvládání modelových situací.

**Domácí úkol:** Napláňovat si v jakých situacích a jak budu čelit nevhodnému tlaku vrstevníků.

## **POZNÁMKA NA ZÁVĚR:**

Pro zajímavost uvádíme, že existují ještě materiály pro tři ročníky základní školy (3/4, 4/5 a 5/6). O efektivitě těchto materiálů ale nemáme k dispozici tvrdá výzkumná data. To může být dáno okolností, že zneužívání návykových látek bývá u mladších žáků nízké v každém případě, proto je obtížné zde dosáhnout statisticky významných rozdílů. To ale ještě neznamená, že by taková prevence neměla efekt později.

## DESIGN KURZU III

Program je plánován na 12 hodin. Je rozdělen do tří čtyřhodinových bloků.

### 1. BLOK

| Cíle jednotlivých bloků kurzu                                                                                   | Aktivity                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zahájení kurzu – uvítání a formulování smyslu kurzu, organizační záležitosti (zejména časový harmonogram kurzu) | Uvítání, představení lektorů, diskuse nad smyslem kurzu, dohoda na časech.                                                                                |
| Seznámení se                                                                                                    | Kroužek, každý řekne své křestní jméno.                                                                                                                   |
| Účastníci zaměří pozornost na sebe navzájem a na téma prevence.                                                 | Místa si vymění                                                                                                                                           |
| Účastníci sdílejí zkušenosti, jaké informace mají o drogách.                                                    | Úvodní povídání a diskuse na téma drogy                                                                                                                   |
| Účastníci posilují sebeúctu.                                                                                    | Silný člověk<br>Co se mi na mně líbí, čeho si na sobě cením<br>Ruka                                                                                       |
| Ukončení bloku – závěr a rozloučení                                                                             | 1 věc, kterou si z celého bloku odnáším jako nejdůležitější<br>Lektor se zeptá, co by se žáci rádi dozvěděli z oblasti drog a závislostí v příští hodině. |

## 2. BLOK

| Cíle jednotlivých bloků kurzu                                        | Aktivity                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Úvod                                                                 | Seznámení s obsahem a cílem tohoto bloku                                                                                                                          |
| Naladění se na téma                                                  | Prostorová škála                                                                                                                                                  |
| Účastníci prohloubí své znalosti a zformulují své názory na kouření. | Povídání a diskuze na téma kouření                                                                                                                                |
| Účastníci si ujasní, které věci v životě jim přinášejí radost.       | Strom radostí                                                                                                                                                     |
| Účastníci se zlepší v dovednostech odmítání.                         | Nácvik technik odmítání                                                                                                                                           |
| Ukončení bloku – závěr a rozloučení                                  | 1 věc, kterou si z celého bloku odnáším jako nejdůležitější<br><br>Lektor se zeptá, co by se žáci rádi dozvěděli z oblasti drog a závislostí při příštím setkání. |

### 3. BLOK

| Cíle jednotlivých bloků kurzu                                                                                                                  | Aktivity                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Úvod                                                                                                                                           | Seznámení s obsahem a cílem tohoto bloku                                                       |
| Účastníci se aktivizují pro další práci.                                                                                                       | Tematické molekuly                                                                             |
| Účastníci prohloubí své znalosti a formulují své názory na alkohol.                                                                            | Povídání a diskuze na téma alkohol                                                             |
| Účastníci prohloubí své znalosti a formulují své názory na gambling a počítačové hry.                                                          | Povídání a diskuze na téma gambling a počítačové hry                                           |
| Účastníci diskutují o emocích a hledají souvislosti emocí s drogami a návykovými látkami.<br>Účastníci mapují různé vlivy na jejich prožívání. | Náladoměr<br>Úvod do problematiky emocí<br><br>Moje slunce a moje mraky                        |
| Účastníci zažijí spolupráci při společném plnění úkolu.<br>Účastníci pojmenují souvislosti mezi vztahy a drogovými problémy.                   | Žraloci<br>Povídání a diskuze na téma vztahy, přátelství a jejich role v drogových problémech. |
| Závěr bloku a celého programu, evaluace a rozloučení                                                                                           | Čára (vzdálenosti)                                                                             |

## POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

---

HRKAL, Jan, HANUŠ, Radek, ed.. *Zlatý fond her II*. Praha: Portál, 1998. 168 s.  
ISBN 80-7178-153-3 (brož.)

KALINA, K. a kol. *Drogy a drogové závislosti, mezioborový přístup*. Úřad vlády ČR. 2003. 2. sv. (319, 343 s.)  
ISBN 80-86734-05-6

NEŠPOR, Karel. MÜLLEROVÁ, M. *Jak přestat brát (drogy)*. Praha: Sportpropag a Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2004 (volně ke stažení z <http://www.drnespor.eu>)

NEŠPOR, Karel. *Týká se to i mne? Jak překonat problémy s alkoholem*. 132 s. (volně ke stažení z <http://www.drnespor.eu>)

NEŠPOR, Karel. *Jak překonat problém s hazardní hrou*. 2. rozšířené vydání. Praha: Sportpropag pro Ministerstvo zdravotnictví ČR, 1999. (volně ke stažení <http://www.drnespor.eu>)

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2003. 151 s.  
ISBN 80-7178-831-7 (brož.)

NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998.  
ISBN 80-7169-652-8  
(volně ke stažení z <http://www.drnespor.eu>)

NEŠPOR, Karel. *Zůstat střízlivý*. Brno: Host, 2006. 236 s.  
ISBN 80-7294-206-9  
(volně ke stažení <http://www.drnespor.eu>)

Kol. autorů. *Duševní poruchy a poruchy chování: popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka: MKN – 10. revize*. 2. vydání. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2000. 305 s.  
ISBN 80-85121-44-1

Mezinárodní klasifikace nemocí. 10. revize. Duševní poruchy a poruchy chování. Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka. (Přeloženo z angl. orig.) Praha: Psychiatrické centrum, 1992. 282 s. – „Zprávy“ č. 102.

### Další zdroje:

<http://www.drnespor.eu>

<http://www.drogovaporadna.cz>

<http://www.drogy-info.cz>

<http://www.sananim.cz>

<http://www.prevcentrum.cz/cz/home/>

<http://iporadna.cz/index.php>

<http://www.prevcentrum.cz/cz/databaze-kontaktu/index.php>

<http://www.biotox.cz/enpsyro/>

## PŘÍLOHA: PŘÍKLADY JEDNODUCHÝCH TĚLESNÝCH CVIČENÍ VHODNÝCH DO PROGRAMU

---

Tato cvičení jsou nenáročná na prostor a dají se dobře provádět ve škole během vyučovacích hodin, zvláště když se u žáků objevuje únava a klesá jejich pozornost. Zejména vhodné je zařadit cvičení do lekce, která se týká způsobů, jak ovlivnit vlastní duševní stav. V tom případě lze žáky vyzvat, aby „oznámkovali“ svoji náladu na stupnici 1 až 5 před cvičením a po něm. Obvykle se zařazují 3–4 cvičení. Následují příklady.

**Nebeské protažení:** Nohy jsou asi 10 cm od sebe, prsty zaklesněte do sebe, dlaně vytočte vzhůru a položte hřbety rukou na temeno. S nádechem napínejte paže a přejděte do výponu, pěkně se protáhněte, krátce zadržte dech. S výdechem se vracejte zpět na plná chodidla. Opakujte několikrát.

**Strom ve větru:** Ve stoji rozkročném propleťte prsty, vytočte dlaně vzhůru. Uklánějte trup a nataženými pažemi střídavě doprava a doleva. Opakujte zhruba 5x na obě strany. Nakonec s výdechem spouštějte paže podle těla.

**Pohled přes rameno:** V širokém stoji rozkročném položte současně pravou ruku na levé rameno, levé předloktí suňte kolem pasu za zády doprava, dívejte se přes rameno doleva a doleva rotujte i trup. Pak stejně na opačnou stranu. Opakuje se 5 – 10x na obě strany.

**Procvičení krku:** Ve stoji mírně rozkročném pomalu předkloňte a zakloňte hlavu. Opět možno spojit s dýcháním. S výdechem předklon, s nádechem hlava rovně, s výdechem záklon, s nádechem hlava rovně, s výdechem předklon. Opakujte 5x i vícekrát. Stejným způsobem procvičujeme krk do stran. Hlavu ukláníte střídavě k pravému a levému rameni, je to čistý úklon, bez rotace. Opět je možno spojit s dýcháním.

**Procvičení ramen:** Ve stoji spojném se špičkami prstů dotkněte ramen (skrčte připažmo, ruce položte na ramena). Lokty opisujte bočné kruhy, nejprve vpřed, pak vzad. Opakujte 5x v obou směrech.

**Křídla:** Ve stoji spojném (s nohama u sebe) upažte dlaněmi vpřed a nedechněte se, trup se v horní části prohýbá vzad, hlava se mírně zaklání. Nyní vydechujte, předklánějte se a spojte dlaně natažených paží před tělem ve výši ramen. Pohyb plynule opakujte 3 – 5x.

**Sekání dříví:** Postavte se do širokého stoje rozkročného, propleťte prsty, natažené paže předpažte. S nádechem zdvíhejte natažené paže s propletenými prsty nad hlavu a mírně se zaklánějte v hrudní oblasti. S výdechem je vracejte do vodorovné polohy a zároveň udělejte mírný podřep. Opakujte 5 – 10x.

**Kočka s oporou o lavici nebo židli:** Ve stoji mírně roznožném se dlaněmi natažených paží opřete o lavici nebo židli. S výdechem postupně ohněte páteř, hlavu vyvěste mezi paže. S nádechem postupně páteř prohněte a uvolněte břicho. Tedy jinak řečeno: s výdechem udělejte kočičí hřbet, hlava jde na prsa. S nádechem zdvíhejte hlavu a zaklánějte trup (pes). Opakujte asi 5x.

**Já jsem - cvik na zvyšování zdravého sebevědomí:** Postavte se do stoje rozkročného, zhluboka se nadechněte a upažte. S výdechem jemně bubnujete pěstmi o hrudník a vyslovujete hlubokým hlasem táhlé „jáááááá”. Při dalším nádechu se cvičí stejně a vyslovuje se dlouhé „jsemmmmmmmmm”. Opakujte např. 3x.

**Postupný podřep:** V širokém stoji rozkročném propleťte prsty rukou vpředu před tělem a nechte paže volně viset dolů. Během celého cvičení stůjte rovně. Přejděte do mírného podřepu a setrvejte v krátké výdrži, vzpřímený trup se tak sníží o několik centimetrů. Vraťte se do výchozí polohy. Cvičení čtyřikrát opakujte a při každém dalším opakování přejděte do hlubšího podřepu. Cvičení můžete spojit s dýcháním (s nádechem podřep, s výdechem vzpřím).

**Dvojitý úhel:** Stojíte zpřímá, nohy u sebe (stoj spojný). Za zády propleťte prsty natažených paží. S výdechem se pomalu prohnutě předklánějte, to znamená, že první jde hrudník, ne hlava. Natažené a propnuté paže jdou obloukem nad hlavu. Po krátké výdrži se s nádechem vracíte do stoje spojného. Opakujte 3 – 5x.

**Tahání za provaz:** Ve stoji spojném předpažte pokrčené paže. Představte si, že před vámi visí provaz. Vší silou ho střídavě pravou a levou rukou táhnete dolů. Můžete si např. představit, že táhnete na kladce kbelík s maltou.

**Poloviční protažení:** Postavte se do stoje rozkročného, nohy v šíři ramen. S nádechem vzpažte nataženou pravou ruku, natažená levá se dotýká zadní strany stehna. S výdechem se zaklánějte v hrudní oblasti, dívejte se za vzpaženou pravou rukou, vytahujte ji vzhůru a vzad. Levou dlaň suňte po zadní straně stehna. S nádechem se vracíte zpět do vzpřímeného stoje, s výdechem připažte pravou ruku. Opakujte asi 3x na obě strany.

**Cvičení koňské síly:** Široký stoj rozkročný, vytočte pravou nohu kolmo k levé. Přeneste váhu na pravou nohu, pokrčte ji v koleni. Vypněte co nejvíce hrudník, ruce sepněte na prsou a hrudníkem tlačte proti rukám jako kůň, když táhne vůz. Chvilí výdrž, dýchejte normálně. Stejným způsobem cvičíte na opačnou stranu.

**Námořník:** Ve stoji spojném překřížte zápěstí v dolní části břicha. S nádechem oblouky zevnitř upažte a pak vzpažte nad hlavu, tam se znovu zkříží zápěstí. S výdechem jdou ruce vnitřním obloukem dolů do upažení, dlaně vzhůru. S dalším nádechem se ruce opět zkříží nad hlavou. S výdechem pak paže klesají oblouky dovnitř a zkříží se před tělem v dolní části břicha. Opakujte 3 – 5x nebo podle potřeby.

**Hadí protažení:** Ve vzpřímeném stoji propleťte prsty za zády. Propnutím paží, tahem lopatek k sobě a záklonem hlavy proved'te hrudní záklon. S výdechem se vracíte nazpět do vzpřímeného stoje, prsty u rukou zůstávají propletené, ale paže se uvolní. Opakujte asi 3 – 5x.

**Trojúhelník:** Postavte se do širokého stoje rozkročného, upažte. S výdechem se uklánějte vpravo, pravá ruka se dotýká zevní strany levé nohy, vnitřní strana levé paže jde k levému uchu. S nádechem se vracíte do vzpřímeného stoje, s výdechem na opačnou stranu. Cvičíte na obě strany asi 3x.

## **ZDROJ**

Pro o. s. Projekt Odyssea zpracoval Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

**Mgr. Jakub Švec, Mgr. Simona Jeřábková,  
PhDr. Veronika Tesařová**

**JAK SE BRÁNIT DROGÁM  
A PŘEDCHÁZET ZÁVISLOSTEM**



© Projekt Odyssea, 2007  
[www.odyssea.cz](http://www.odyssea.cz)

**ISBN 978-80-87145-26-5**