



Erasmus+



prevention++

Non-formal education and prevention work



idei și proiecte
pentru
tineri activi

Watergratt



centrs
marta



Erasmus+



prevention++

Non-formal education and prevention work

Rokasgrāmata, kas apkopo 40 neformālās izglītības metodes darbā ar jauniešiem gan klātienēs, gan virtuālām nodarbībām atkarību izraisošo vielu prevencijai.



idei și proiecte
pentru
tineri activi

Watergratt



centrs
marta



prevention++

Non-formal education and prevention work

Partneri



idei și proiecte
pentru
tineri activi



**Asociația Idei și Proiecte pentru
Tineri Activi (IPTA), Rumânia**

Watergratt



Watergratt Pirita MTÜ, Estonia

 **centrs
marta**



Centrs MARTA, Latvia

Šī *Prevention++* rokasgrāmata ir izstrādāta projekta *Prevention++*. *Neformālās izglītības un profilakses darbs (2019-1-RO01-KA205-062605)* ietvaros, un to finansē ERASMUS+ stratēģiskās partnerības jauniešiem. Šī dokumenta saturs ir projekta *Prevention++* partneru kopīgā darba rezultāts un atspoguļo autoru viedokli. Katrs partneris ir atbildīgs par sevis radīto tekstu.

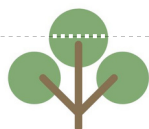
“Šis projekts ir finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu. Šis dokuments atspoguļo tikai autora uzskatus, un Komisija nevar tikt saukta pie atbildības par jebkādas dokumentā ietvertās informācijas izmantošanas sekām.”



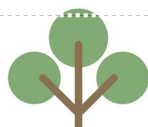
Erasmus+

SATURS

Ievads	3
Vadlīnijas šīs rokasgrāmatas lietošanai	4
Neformālās izglītības metodes atkarību izraisošo vielu prevencijai	11
Es vēlos... ..	12
Cik daudz tu zini par veipošanu un e-cigaretēm?	17
Sērkokociņa runa	24
Atkarību izraisošo vielu viktorīnas spēle	26
Mīti. Kā runāt par alkoholu un alkoholismu	30
Televizorā tas izskatās stilīgi	35
Un ko darītu tu?	38
Kāds ir pārdozējis narkotikas: kā rīkoties?	42
Četri stūri. Vienas un attiecības	53
Baudas un riski	56
Apvērstās lomas: no aktīvas uz pasīvu	59
Mana stratēģija	61
Intervija	64
Mana sociālā dzīve	66
No iekšpuses uz āru. Par hormoniem un to ietekmi uz mūsu uzvedību	69
Izpaud – neapspied	75
Uzzīmē savu balsi	79
Izglāb mani	81



Vienaudžu spiediens un kā to pārvarēt	84
Intervija sapņu amatam	88
Kāpēc jums nekad nevajadzētu apmeklēt manu valsti/pilsētu	91
Vēstule citplanētiem	93
Labais vilks, sliktais vilks	95
Likumiski vai ētiski?	99
Bēgšanas novēršanas banka	101
Motivācijas intervija	105
Dzimšanas dienas dāvana	110
Ieradums, netikums, atkarība	113
Es un mana vietējā kopiena	118
Hormonu atšķirības	122
Atkarības cikls	126
No nepieņemama līdz likumīgam	129
Kā "pārdot" savu ideju?	132
Uzdrošinies salabot	135
Preventīvās izglītības burvis	139
Atkarību pazīmes	143
Stereotips, kas slēpjas aiz darbības	147
Preventīvā darba iespējamā misija	150
Vietējā kampaņa	153
Pastaigājies ar mani, pastaigājies ar sevi	157
Vadlīnijas, kā izstrādāt vietējās kampaņas	161



Ievads

Prevention++ ir projekts, ar kuru vēlamies nodrošināt plašāku piekļuvi atkarību novēršanas izglītībai neaizsargātiem jauniešiem, kuri ir pakļauti atkarību izraisītu traucējumu riskam, īpaši tabakas, alkohola un kanabinoīdu kontekstā. Šo Erasmus+ programmas ietvaros izstrādāto stratēģisko partnerību projektu 36 mēnešu laikā īstenoja konsorcijs, kurā ietilpst IPTA (Rumānija), Centrs MARTA (Latvija) un Watergratt Pirita MTŪ (Igaunija). Šī rokasgrāmata ir viena no šīs iniciatīvas būtiskākajiem rezultātiem, un to izveidojusi profesionāļu komanda, kura specializējas izglītības, socioloģijas, psiholoģijas, valodniecības, kopienas attīstības un starptautisku sadarbību jomās un labi pārzina NFL (neformālās izglītības) principus.

Rokasgrāmatai ir trīs daļas: a) vadlīnijas preventīvajam darbam ar jauniešu grupām; b) 40 metodes profilaktiskajai izglītībai par atkarībām; un c) vadlīnijas vietējo profilaktiskās izglītības kampaņu veidošanai. Rokasgrāmata ir galvenokārt paredzēta darbam ar jauniešiem, kuriem ir risks kļūt atkarīgiem no tabakas, alkohola un kanabinoīdiem, tomēr tā noderēs darbā arī ar citām psihoaktīvajām vielām.

Šīs rokasgrāmatas saturs ir balstīts uz pētījumiem un aktivitātēm, kurās piedalījās vairāk nekā 1000 pusaudžu vecumā no 13 līdz 21 gadiem gan pilsētās, gan laukos, no kuriem daudzi bija pakļauti atkarības riskam savā mikrosociālajā vidē (ģimenē, skolā, darba vietā). Mēs uzturam ciešu kontaktu ar vietējām organizācijām katrā valstī, kurā šīs metodes tiek izmantotas vai nu kā atsevišķas aktivitātes profilaktiskajā izglītībā par atkarībām, vai kā pusaudžiem veltītu personīgās attīstības programmu sastāvdaļas.

Rokasgrāmatas sakarā jāņem vērā, ka profilaktiskā izglītība neaizvieto pusaudžu vai jauniešu intervences vai rehabilitācijas prakses, tādēļ šī rokasgrāmata nevar aizstāt profesionālu iejaukšanos klīniskā vai terapeitiskā nozīmē, strādājot ar alkohola, tabakas un citu narkotisko vielu atkarībām. Mēs piedāvājam metodoloģiju, kas galvenokārt noderēs praktiķiem kā profilaktisks rīks. Citi speciālisti norādīja uz dažu metožu efektivitāti arī intervences un pat rehabilitācijas gadījumos. Neatkarīgi no šajā rokasgrāmatā izveidoto metožu pielietošanas iespējām, mēs iesakām šo rīku izmantot galvenokārt atkarību izraisīto vielu lietošanas traucējumu novēršanai - prevencijai.

Mēs uzskatām, ka rokasgrāmata būs noderīga arī jaunatnes darbiniekiem, skolotājiem, sociālajiem darbiniekiem un citiem izglītības jomas profesionāļiem, un to var viegli iekļaut mācību programmās skolās, NVO, sociālajos centros vai citās atbalsta iestādēs, tā papildinot esošo praksi. Turklāt rokasgrāmatu zināmā mērā var izmantot, lai risinātu citas ar atkarību saistītas novirzes, piemēram, nelegālu narkotiku lietošanu, azartspēļu, sociālo mediju, pornogrāfijas, videospēļu, pārmērīgas ēšanas atkarību un tml.

Vēlamies izteikt pateicību visiem biedriem, brīvprātīgajiem, sadarbības partneriem un draugiem, kuri veltīja laiku, radošo darbu un citus resursus šī projekta tapšanai. Jūs radījāt veselīgāku sabiedrību un gaišāku nākotni jaunākajām paaudzēm.

Vēlamies pateikties par brīnišķīgo ieguldījumu un atbalstu, kas saņemts no triju iesaistīto valstu vietējām NVO, skolām, valsts iestādēm un privātajām struktūrām. Ar viņu atbalstu bija iespējams pārbaudīt šo rokasgrāmatu praksē, strādājot ar lielu cilvēku skaitu, un integrējot atgriezenisko saiti metožu pilnveidošanā. *Prevention++* ir iniciatīva, kas veltīta organizācijām, kuras tic gaišākai nākotnei jauniešiem, un, izmantojot šo rokasgrāmatu, mēs veicināsim šo vīziju.

Prevention++ komanda



Konceptuālā pieeja

Pusaudži un atkarību izraisošas vielas

Narkotiku, tabakas, alkohola vai citu atkarību izraisošu vielu lietošana pusaudža gados izraisa lielāku lietošanas risku pieaugušo dzīvē (Chou, C., 1998 Effects of a community-based prevention program on decreasing drug use in high-risk adolescents). Pusaudža vecums kā viens no attīstības posmiem ir kritisks brīdis, jo tad izveidojas specifiskas ar atkarību saistītas uzvedības, kurām laikus nepieciešama profilakse. Mērķis ir novērst šīs novirzes jau bērnībā un sākumskolā, jo tad nostiprinās tādi uzskati un uzvedības veidi, kas nosaka cilvēka tālāko attīstību. Tāpēc, lai šo risinātu, mēs runājam par agrīnu profilaksi, piedāvājam alternatīvas un sociālo un emocionālo prasmju kopumu. Šīs rokasgrāmatas mērķis ir novērst atkarību izveidošanos, piedāvājot funkcionālas un veselīgas alternatīvas.

Atkarība no psiholoģijas viedokļa ir reakcija uz vairākiem psiholoģiskiem faktoriem: bērniem tas ir aizsardzības mehānisms pret briesmām, draudiem. Tā ir reakcija, kas ir iemācīta ģimenē, skolā vai apkārtnē vidē un būtībā ir sauciens pēc palīdzības. Bērni jūtas apdraudēti, un viņiem vēl nav iemaņu, lai tiktu galā ar briesmām, tādēļ, saskaroties ar agresīvu vai atkarību izraisošu uzvedību, viņi dara to, ko ir iemācījušies savā sociālajā vidē un uzskata par atbilstošu. Bērns, kurš tiek uzreiz sodīts par nevēlamu uzvedību, atšķiras no bērna, kurš saņem atzīnību par ieguldīto darbu mācībās, ar to, ka viņš vai viņa meklē ātrus risinājumus. Narkotikām ir bioloģisks efekts, kas sniedz tūlītēju baudu, ātri mazinot sāpes. Tādēļ mēs varam raudzīties uz atkarību kā reakciju uz bezspēcības vai nedrošības sajūtu, neiederēšanos, atstumtību un noraidījumu, traumām, emocionālām sāpēm. Minētās reakcijas no neiroloģiskā viedokļa ir vērtējamas kā fiziskas sāpes, kas padara atkarību par centieniem mazināt sāpes, bet narkotikas – par pretsāpju līdzekli (Dr. Mate, G., 2008., In the Realm of Hungry Ghosts).

Kā mums piedāvāt alternatīvas, kā rīkoties šādās situācijās? Kāda būtu funkcionāla un veselīga atbilde? Izglītība, sadarbība, virzība uz kopīgu mērķi, kopienas sajūta un individuālas atbildības pret sociālo grupu, kurai bērns pieder, veidošana. Tā bērns labprātāk ievēros sabiedrības normas, un tas mazinās noviržu risku.

Turklāt skolēni, kuriem ir izjūta par piederību kopienai, izrāda apņemšanos ievērot skolas noteikumus un vērtības (Schaps, E., 2003, The Role of the School's Social Environment in Preventing Student Drug Use), un tas ievērojami mazina nevēlamu uzvedību risku. Preventīvās izglītības mērķis ir veicināt tādu pieeju, kurā bērni un jaunieši tiek mācīti saprast un pieņemt sevi un citus. Lai to izdarītu, ir jārada piemēri šīm sociālajām iemaņām un jāaicina tās praktizēt, izmantojot tādas instrumentus kā pašpārlicinātības, empātisku attiecību, sadarbības un aktīvās klausīšanās treniņus.



Šobrīd ļoti trūkst attiecību “higiēnas” minimālais standarts, jo psiholoģiskā izglītība skolās nav ļoti attīstīta. Intervences programmas sociālo prasmju jomā ir izrādījušās efektīvas ne tikai ar bērniem, kuri nav pamēģinājuši atkarību izraisošas vielas, bet arī strādājot ar tiem, kuru uzvedībā jau ir manāmas atkarību tendences (Chou, C., 1998.).

“Veselīgas attiecības” ir viens no jēdzieniem, kas šajā rokasgrāmatā tiek lietots bieži, jo mēs novērojām, ka tam ir liela nozīme darbā ar pusaudžiem, kuriem trūkst vai ir ierobežotas spējas analizēt to, kā viņi socializējas ar citiem. Lielākā daļa kaitīgo uzvedību rodas pusaudža gados, kad bērniem trūkst kritiskas attieksmes pret ieradumiem vai vielām vai trūkst pašpārlicinātības, saskaroties ar spiedienu no vienaudžiem. Jaunietim, kurš pastāvīgi novēro vielu atkarību citos un nesaņem atbalstu no pieaugušajiem, pastāv reāls risks šādas vielas lietot gan mazos daudzumos, gan regulāri. Nav pierādījumu tam, ka šiem jauniešiem izveidosies arī atkarība, taču nav izslēgts, ka viņus uz to mudinās trešās personas, kurām ir finansiāla interese veicināt atkarību izraisošu vielu lietošanu.

Emociju paušana un mijiedarbība ar atkarību izraisošām vielām

Klasiskajā izglītības sistēmā iztrūkst saturs attiecībā uz emocionālās inteligences iemācīšanu, jo emociju izpausmes skolās parasti tiek ierobežotas un padarītas par nevēlamām. Tā bērni iemācās, ka skumt ir apkaunojoši, ka viņiem nav tiesību justies satrauktiem, bet prieka izrādīšana parasti ir apgrūtināša. Klasiskajās izglītības sistēmās bieži tiek uzsvērtā paklausība, tā kaitējot tās valodas apguvei un attīstībai, kas bērniem ļauj paš aizsargāties un veselīgi izpaust to, kā viņi jūtas.

Alternatīvs ceļš ir parādīt emocijas caur radošām darbībām, kustību, attiecībām. Tāpēc šīs paaudzes bērni atšķirsies ar to, ka viņi mācīsies sistēmā, kurā viņi var attīstīt šīs prasmes un iegūt resursus. Šajā sakarā ir būtiski apmācīt skolotājus un arī vecākus bērnu aizsardzībā, jo bērnu uztvertās aizsardzības esamība ir faktors, kas mazina kaitīgu uzvedību risku. (Hawkins, JD, 1999, Preventing Adolescent Health-Risk Behaviors by Strengthening Protection During Childhood).

Zems pašvērtējums un atstumtība arī ir riska faktori, kas veido atkarību izraisošu uzvedību gan pret vielām, gan attiecībās (Oetting E., 1997, Risk and protective factors for drug use among rural American youth). Bērniem ir jāizglīto, lai viņi veido precīzu un veselīgu priekšstatu par sevi. Ir nepieciešams iejaukties pašcieņas un paštēla līmenī, lai bērni nedefinētu sevi caur citu disfunkcionalitāti.

Bērnam jāpalīdz atrast jēgu caur radīšanu, caur mīlestību pret sevi un citiem vai caur centieniem sasniegt kopīgu mērķi. Tāpēc aktivitātes, kas raksturīgas drāmas terapijā un neformālajā izglītībā, var radīt bērniem ietvaru, kurā viņi jutīsies droši un spēs atklāt savus iekšējos resursus.



Līdzsvara nozīme

Visbeidzot, atkarību novēršanai ir nepieciešams fizioloģisks līdzsvars. Veselīgs dzīvesveids, līdzsvarots uzturs un regulāras fiziskās aktivitātes ir pirmais solis ceļā uz bērna harmonisku attīstību. Prātu vienmēr ietekmē ķermeņa veselība. Cīnīties ar stresu vai citiem psiholoģiskiem izaicinājumiem mēdz būt vēl jo grūtāk, pamīšus ciešot no kādas fiziskas slimības. Iesaistot bērnus fiziskajās aktivitātēs, viņi piedzīvos jēgu, struktūru un atklās citādus emociju un stresa pārvaldības līdzekļus.

Tāpēc ir svarīgi izveidot ietvaru sociālo prasmju attīstīšanai, veselīgu reakciju uz emocijām apguvei un mehānismus neadekvātas uzvedības novēršanai. Mūsu metodes ir balstītas uz iepriekš minētajiem punktiem un pētījumiem. Mēs piedāvājam metožu kopumu, kas balstīts neformālās izglītības principos, tostarp drāmas un improvizācijas terapijā, mākslas terapijā, psihosociālos jēdzienos, apzinātībā, ienākumus nesošās aktivitātēs, kognitīvi biheiviorālajā terapijā, logoterapijas metodēs, veselīga dzīvesveida promotēšanā un emociju regulēšanā.

Galvenā šī projekta pieeja postulē, ka atkarības attīstās divos veidos: spontāni un pakāpeniski. Spontāna atkarība bieži vien ir saistīta ar neparedzamu un nepārvaramu notikumu – emocionālu vai fizisku traumu, pēkšņām materiālā/finansiālā stāvokļa izmaiņām, profesionālu neveiksmi, atstumtību no tuvākajām personām, sociālā statusa zaudēšanu.

Pakāpeniskai atkarībai raksturīga emocionālo, kognitīvo un fizisko trūkumu kompensācija, kas rodas no ilgstoši neapmierinātām vajadzībām un pastāvīgas atkarību izraisošo vielu klātbūtnes personas sociālajā vidē. Tomēr tas nenozīmē, ka jebkuram jaunietim, kurš saskaras ar kādu no šiem scenārijiem, automātiski izveidosies atkarība, bet ir skaidrs, ka viņš vai viņa tajā brīdī kļūst par potenciālu upuri.

Preventīvās izglītības būtība nav par atturību

Tāpat tā nav par citu dzīvību glābšanu. Drīzāk rokasgrāmata rosina mūs domāt par to, kā mūsos integrēt “labo” un “slikto” vilku, kā tos sadzirdēt un pabarot ar izpratni un līdzjūtību. Ir vairākas preventīvas programmas, kuru pamatā ir pēkšņa atturība. Šī ir pieeja, kas var noderēt dažiem cilvēkiem un nodrošināt labus rezultātus ilgtermiņā. Izbeigt atkarību izraisošo vielu lietošanu vienā dienā prasa spēcīgu motivāciju un apņemšanos, kā arī skaidru vēlmi neatgriezties pie ieraduma. Gadījumos, kad šī pieeja ir izrādījusies veiksmīga, vairumā gadījumu lēmumu izraisīja emocionāls izraisītājs. Tas pats mehānisms nostrādā arī tad, kad cilvēks strauji kļūst atkarīgs, – emocionāls trūkums, kas nav ticis integrēts un apstrādāts. Šādā situācijā visveiksmīgāk var palīdzēt profesionāļu atbalsts.

Mūsu pieeja dodas tieši šajā virzienā: pašapzināšanās veicināšana, emocionālās noturības un emocionālās inteliģences vairošana, pašcieņas veidošana un īpaši grūtu emocionālo situāciju risināšanā. Vairumā gadījumu atslēga ir godīgā un vienkāršā saziņā.



Kas jāņem vērā, lietojot šo rokasgrāmatu?

Ar šo rokasgrāmatu vēlamies piedāvāt instrumentu, ar kuru jaunieši var apzināties, ka atkarības aizpilda emocionālu tukšumu, ko izraisījuši notikumi ārpus viņu kontroles. Tālāk seko šajā rokasgrāmatā iekļauto metožu jēdzieniskais pamatojums.

MIJIEDARBĪBA

Mūsu metodoloģijas pamatā ir nepieciešamība sociāli mijiedarboties aktivitātes laikā neatkarīgi no tā, kā mijiedarbība tiek organizēta. Koordinatoriem - profesionāļiem, kuri šīs metodes izmanto, prioritāte jāpiešķir atklātai komunikācijai grupā vai nu pāros, vai visiem kopā. Katra aktivitāte satur jautājumu kopumu, kas veicinās diskusiju sākuma vai noslēguma daļā. Neaizsargāti jaunieši ne vienmēr vēlas un ir gatavi atvērties, tāpēc aicinām pēc iespējas biežāk uzdot grupai jautājumus. Metodes stimulē šādu mijiedarbību:

Vienaudzis – vienaudzis, grupa – vienaudzis, koordinators – vienaudzis,
vienaudzis – Es, vienaudzis – garīga būtne, vienaudzis – daba.

Pārlicinoša komunikācija. Attiecību higiēna.

EMOCIONĀLA INTROSPEKCIJA

- Pirms sprieduma izdarīšanas par kāda cilvēka kaitīgajām tendencēm, vispirms obligāti jānoskaidro, kas notiek cilvēka emocionālajā dzīvē. Mēs atkal atgriezīamies pie pārdomu jautājumiem: liela daļa mūsu metožu veicina emocionālu introspekciju caur uzvedinošiem jautājumiem, kas nav uzmācīgi un var būt ļoti efektīvi, ja tiek uzdoti stratēģiski.
- Emocionālās inteliģences un empātijas attīstīšana. Emocionālo trūkumu konfrontēšana.
- Empātija pašam pret sevi un līdzjūtība.
- Cīnīšanās pret apspiešanu un emocionālu vardarbību.
- Aizsardzības mehānismu izpratne.

SOCIĀLĀ INTEGRĀCIJA

Vairākām vietējām kopienām ir tendence stigmatizēt un marginalizēt personas, kuras ir pakļautas atkarību izraisīšanai uzvedībai, neatkarīgi no viņu vecuma, veselības stāvokļa vai izcelsmes. Viens no projekta pamatelementiem ir attiecību starp sociālo integrāciju un atkarībām izpratne, jo atkarības ir viens no izplatītākajiem faktoriem, kas veicina marginalizāciju un stigmatizāciju un kavē integrāciju:

- Sevis pieņemšanas pieredzēšana.
- Piederības sajūta.
- Kopienas sajūtas būvēšana.
- Atvērtības pret citiem attīstīšana.
- Stereotipizācija un sociālas stigmatizācijas pieredzēšana un izskaušana.
- Ienākumus nesošas darbības.



KOGNITĪVI PROCESI

Pievēršoties atkarībām un citām saistītām tēmām, koordinators jāsaprot, vai jaunieši ir par šīm tēmām labi informēti, pat ja tas nenāk viegli. Vairāk kā puse no metodēm ir vērsta uz kritiskās domāšanas veicināšanu par atkarību izraisošo vielu ietekmi uz veselību, sociālo stāvokli, finansēm un citiem būtiskiem aspektiem. Metodes ir balstītas uz gadījumu izpēti, kas iedziļinās jauniešu dzīves pieredzē, – mēs veidojam scenārijus, pamatojoties uz viņu stāstiem un analizējot viņu vidi. Rokasgrāmatā iekļautas vairākas aktivitātes, kurās galvenais uzdevuma risināšanas rīks ir radošā terapija, tā padarot preventīvo darbu interesantāku. Galvenie kognitīvie elementi, ar kuriem strādājam šajā rokasgrāmatā, ir:

- Pētniecības aktivitātes.
- Kognitīvo modeļu identificēšana.
- Radošuma stimulēšana.
- Kritiskā domāšana.
- Iracionālu uzskatu identificēšana.

NOTURĪBA

Strādājot ar pusaudžiem, īpaši ar tiem, kas dzīvo nedrošos apstākļos, noturības pret sociālo vidi veidošana ir obligāts nosacījums, lai izvairītos no tieksmes uz atkarību. Šo rokasgrāmatas metožu pamatā ir gadījumu izpēte un lomu spēles. Ir ļoti svarīgi, lai koordinators pirms šo metožu lietošanas apzina savas darba grupas sociālo vidi, tā izvairītos no nepatīkamu pieredžu atsaukšanas atmiņā. Lai gan noturība ir raksturīga intervences praksēm terapijā, mēs prioritāti piešķiram šādiem jēdzieniem:

- Recidīvu (atkārtotas lietošanas) izpratne.
- Emocionālu sabrukumu izpratne.
- Izaugsmes brīžu izpēte un atsaukšana atmiņā.
- Neaizsargātības izpratne.

ĶERMENISKAS IZPAUSMES

Viena no vislabāk zināmajām atkarību izraisošo vielu kaitīgajām ietekmēm ir saistīta ar veselību, ķermeni un medicīnisko stāvokli. Tomēr mūsu rokasgrāmata šai tēmai no klišejiska viedokļa (caur saukļiem, kā “smēķēšana nogalina”) pieskaras reti, jo vairāki pētījumi liecina, ka šādu vēstījumu efektivitāte ir ierobežota. Mūsu metodes galvenokārt pielieto apzinātības praksi, lai saprastu vielu uzņemšanas fiziskos ierobežojumus. Lielākā daļa tēmu, kas ir saistītas ar šo tēmu, ir:

- Paškaitējuma piedzīvošana.
- Sava ķermeņa kartēšana.
- Ķermeņa un vides mijiedarbība.
- Ķermenisku reakciju uz emocionālām atmiņām izpēte
- Fiziskie vingrinājumi.



APŅĒMĪBA

Šī prakse ir aizgūta no logoterapijas, jo mērķu nospraušanas pieeja ir viens no veselīgu attiecību veidošanas pamatiem. Koordinatoriem ir ieteicams savā darbā tiekties pēc konstruktīva risinājuma katrai situācijai. Daudzās aktivitātēs ir jāveido nākotnes perspektīva, un dalībnieki ir aicināti sagatavot secinājumus par savām turpmākajām rīcībām. Mēs aicinām koordinatorus izpētīt šādus jēdzienus:

- Pašvirzīta motivācija.
- Biheiviorālās tehnikas.
- Citu vērtību sistēmu izpēte.
- Motivāciju intervija: pārmaiņu pieņemšana, ieguvumi un sekas, pārmaiņu stadijas.

EMOCIJU PĀRVALDĪŠANA

Šī metode aicina koordinatorus nodoties atvērtas saziņas pieejai. Ir ļoti svarīgi dalībniekiem piedāvāt katru aktivitāti kā vietu drošai izpausmei, kur nav jāuztraucas par stereotipizāciju un stigmatizāciju. Emocionālā inteliģence un emociju pārvaldība ir jēdzieni, kurus mēs šajā rokasgrāmatā esam izvirzījuši priekšplānā, jo uzskatām, ka jauniešu atkarību pamatā ir emocionālu iemaņu iztrūkumi. Šīs rokasgrāmatas mērķis ir informēt, nevis labot trūkumus vai traumas. Savu emociju vizualizācija un pieņemšana ir pirmais solis šajā virzienā. Vienaudžu spiediens pusaudžiem rada vairākas traumatiskas pieredzes, tāpēc izstrādājām vairākas metodes, kas saistītas ar šo tēmu. Mēs iesakām šīs rokasgrāmatas lietotājiem piešķirt lielu nozīmi šādiem jēdzieniem:

- Emociju marķēšana un stereotipizācija.
- Emocionālo mehānismu izpratne: evolūcijas perspektīva, fizioloģiskās izpausmes, domas un vizuālas ainas.
- Emociju normalizēšana un validēšana.
- Emociju pieņemšana un pārvaldīšana.

RADOŠUMS UN JĒGA

Šī metode ir saistīta ar kognitīvajiem procesiem un mudina uz instrospekciju, lai veidotu jēgpilnas attiecības pašam ar sevi. Šī metode strādā ar dzīves mērķiem un ilgtermiņa lēmumiem, lai veidotu veselīgas attiecības galvenokārt ar sevi. Koordinatoriem iesakām izmantot šos jēdzienus darbā ar grupu, veicot tikai minimālu sagatavošanos:

- Logoterapijas metodes.
- Jēgas un mērķu atrašana.
- Radošums kā pašizpausmes un stresa pārvarēšanas rīks.
- Pretpolu integrācija.
- Mākslinieciskas izpausmes.
- Kinestētiskās mācīšanās metodes.



PAŠVĒRTĒJUMS

Šis ir viens no svarīgākajām aspektiem, ko iekļāvām mūsu veidotajās metodēs. Pašcieņas veidošana ir viens no preventīvās izglītības stūrakmeņiem: jauniešiem ar zemu pašvērtējumu ir ierobežota spēja pretoties vienaudžu un sabiedrības spiedienam. Turklāt zems pašvērtējums, iespējams, veicina sevis paša marginalizāciju, kas ar laiku noved pie ātru pretsāpju līdzekļu, proti, atkarību izraisošo vielu, meklēšanas. Ļoti iesakām koordinatoriem popularizēt šos apsvērumus savā darbā, izmantojot šādus jēdzienus:

- Perfekcionisms un sociālais spiediens.
- Kā paškritiku pārvērst pašmotivācijā.
- Izvairīšanās no salīdzinājumu izdarīšanas.
- Reālistisku mērķu nospraušana.
- Kļūdu pieņemšana un to pārvēršana iespējās. Mācību process.

Padomi un ieteikumi

Rokasgrāmatas otrā daļa sastāv no 40 preventīvās izglītības metodēm, kas aptver vairākas būtiskas tēmas: atkarību cēloņi, faktori, kas veicina atkarību, cēloņsakarības starp atkarību izraisošu uzvedību un iespējam darba tirgū, sociālā atstumtība, veselība, finansiālais un sociālais statuss, emocionālā inteliģence, vienaudžu spiediens, veselīgas attiecības, kopienas attīstība.

Katrā metodē ir skaidri aprakstīti visi aktivitātes īstenošanas soļi, stratēģiski padomi, telpas iekārtošanas vai materiālu sagādāšanas komentāri, papildu resursi, ieteikumi aktivitātes novērtēšanai un sagatavošanās darbiem koordinatoram.

Metodes būs viegli saprotamas jaunatnes darbiniekiem ar pieredzi neformālajā izglītībā balstītu programmu lietošanā. Rokasgrāmata labi integrējas citās jomās un būs noderīga skolotājiem, pedagogiem, sociālajiem darbiniekiem, koordinatoriem, psihologiem utt.

Katra metode ir jāizlasa pilnībā. Pastāv izplatīta tendence nelasīt metodes sagatavošanās un izvērtēšanas daļas, tomēr šīs sadaļas var atvieglot preventīvās izglītības īstenošanu, jo tur ir minētas visas ieceres būtiskās detaļas. Aktivitāšu pielāgošana darbam tiešsaistē arī ir iespējama – mēs iekļāvām tikai tādu programmatūru, kuru bez maksas var izmantot gan koordinatori, gan dalībnieki.

Mēs iesakām iekļaut metodes programmā, kuras mērķauditorija ir vieni un tie paši jaunieši. Kā minimums, ieteicams noturēt piecas darbnīcas, jo tā tiek maksimizēta metožu efektivitāte. Tomēr katru metodi var izmantot arī kā atsevišķu rīku. Vienas metodes sesijas ilgums var aizņemt no 40 minūtēm līdz vairāk nekā 90 minūtēm. Sesiju ilgums ir koordinatora pārziņā.





prevention++

Non-formal education and prevention work

Laipni lūdzam iepazīties ar 40 metodēm, ko esam izstrādājuši darbam ar jauniešiem.

Novēlām jēgpilnu ceļojumu preventīvās izglītības par atkarībām jomā un izbaudīt visus šeit sagatavotos pārsteigumus.

Lai izdodas!



ES VĒLOS...

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	Šī metode pēta jauniešu uztveri par viņu pašu veiktajiem lēmumiem. Tās galvenais mērķis ir likt apzināties iespēju izvēlēties alternatīvus scenārijus situācijās, kurās jaunietis izjūt spiedienu, un to darīt tādā veidā, kas vienlaikus apmierina arī citu vajadzības.
Ilgums:	50 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	Saprast, cik svarīgi ir spēt pateikt Jā vai Nē, kā arī apzināties, cik būtiska loma ir drosmei, pretojoties atkarību izraisošām vielām; Saprast, kā darbojas sevis paša pārvaldīšana; Parādīt paņēmienus, kas palīdz apmierināt citu vajadzības, vienlaikus skaidri darot zināmas savas vajadzības.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MINŪTES)

Visiem dalībniekiem tiek lūgts atsaukt atmiņā kādu gadījumu no dzīves, kurā viņi jutās spiesti kaut ko darīt. Scenārijam ir jābūt tikai divām iespējamām atbildēm (piemēram, kāds lūdz citam pamest nodarbību, kāds lūdz citam nozagt rotaļu bumbu veikalā, kāds pierunā citu lietot alkoholu utt.). Koordinators iepazīstina visus ar izrietošo seku metodi un paskaidro dalībniekiem, kā šī metode jāizmanto. Koordinators izvēlas vienu piemēru un parāda, kādas ir sniegtās atbildes izrietošās sekas.

2. SOLIS: (10 MINŪTES)

Dalībnieki strādā individuāli un apraksta savu gadījumu viņiem izdalītajā izdales materiālā (izdales materiāli sastāv no divām lapām ar divām iespējām: Jā un Nē). Dalībniekiem lūdz aprakstīt, ko viņi atbildēja patiesībā un ko viņi būtu varējuši atbildēt, salīdzinot abas izvēles. Katrā atbildē ir jāiekļauj ne tikai viņu lēmuma ietekme uz viņiem pašiem, bet arī uz citiem.

Šādi viņiem jāraksturo katra secīgā darbība un katras sekas.

Koordinators(-i) palīdz visiem procesa dalībniekiem, mudinot tos atsaukt atmiņā/iztēloties sekas pēc iespējas detalizētāk.



3. SOLIS: (10 MINŪTES)

Visa grupa tiek sadalīta četrās dalībnieku grupās. Visi dalās savos izrietošo seku aprakstos un pārrunā tos ar vienaudžiem, pārdomājot savas izvēles un dzīves pieredzi.

4. SOLIS: (10 MINŪTES)

Saglabājot četru cilvēku grupas, dalībniekiem lūdz izdomāt veidus, kā apmierināt citu vajadzības, vienlaikus skaidri izsakot savas vēlmes, piem.: "Tava ideja ir tiešām forša, bet es došu priekšroku..."

5. SOLIS: (10 MINŪTES)

Tagad koordinators visiem dalībniekiem uzdod un palīdz risināt dažus pārdomu jautājumus:

- Cik grūta bija aktivitāte?
- Cik grūti bija atcerēties situācijas, kurās jutāt spiedienu pieņemt lēmumu?
- Cik grūti bija pārvaldīt sekas lēmumam, ko pieņēmat stresa situācijā pagātnē?
- Vai bija kāds saspringts brīdis, kad jutāt, ka jums ir vajadzīgs kāds, kurš varētu sniegt padomu?
- Cik bieži jūs klasesbiedri un draugi piespiež jūs pieņemt lēmumus pret jūsu gribu?
- Raksturojiet jūsu domu gaitu, pieņemot šāda rakstura lēmumus. Kādas ir jūsu prioritātes: par ko iedomājaties vispirms? Par ko pēc tam?
- Kas jums šķiet visgrūtāk/visvieglāk, pieņemot lēmumu par dzeršanu/smēķēšanu?
- Vai jūs kādreiz aizdomājaties par jūsu lēmumu sekām uz citiem cilvēkiem? Vai jums ir kādas pārdomas šajā sakarā?
- Vai, jūsuprāt, ir svarīgi apmierināt citu vēlmes, kad mēģināt noraidīt citu priekšlikumus? Kāpēc tā ir?
- Kā jūs varētu izteikt savas vēlmes skaidrāk, kad izjūtat spiedienu pieņemt lēmumu?
- Kādos veidos jums šī aktivitāte šķita noderīga?

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram jāpievērš uzmanība katram metodes solim, jo atkarībā no grupas izmēra un dinamikas sesija var aizņemt mazāk vai vairāk laika, nekā paredzēts.

Ir ļoti būtiski, ka koordinators piedāvā scenāriju, kas ir saistīts ar atkarību izraisošu vielu. Koordinators kopā ar grupu varētu iziet cauri vienam scenārijam kā piemēram, lai demonstrētu, kā soli pa solim jāaizpilda izdales materiāls.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Izdales materiāli, zīmuļi, tāfele, marķieris.



AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Aktivitātes ietekme uz dalībniekiem:

- Cik dalībnieku aizpildīja personīgo ieguvumu anketu?
- Cik sarežģīts bija dalībnieku ieguldījums?
- Cik intriģējoši bija dalībnieki, strādājot grupās?
- Cik aktīva bija grupa pārdomu laikā?

Pielikumi

Izdales materiāls ar izrietošajām sekām.



Jūsu veiktais lēmums (Kas tieši notika? Kur? Kā? Vai notiekošajā bija iesaistīts vēl kāds?)



Sekas – rīcības un personas (Kā tu juties? Kā tu rīkojies? Vai ar tevi tobrīd bija vēl kāds/vai kāds kaut ko darīja? Kā viņi rīkojās/jutās?) :
.....
.....



Sekas (rīcības un personas):
.....
.....



Sekas (rīcības un personas):
.....
.....



Sekas (rīcības un personas):
.....
.....



Lēmums, kuru tu varēji veikt:

.....
.....



Sekas (rīcības un personas):

.....
.....



Sekas (rīcības un personas):

.....
.....



Sekas (rīcības un personas):

.....
.....



Sekas (rīcības un personas):

.....
.....



Sekas (rīcības un personas):

.....
.....



CIK DAUDZ TU ZINI PAR VEIPOŠANU UN E-CIGARETĒM?

Iniciators:	Centrs MARTA (Latvija)
Vispārīgs apraksts:	Šī ideja radās, noskatoties TED Talk uzstāšanos par tēmu “Kas tev būtu jāzina par veipošanu un e-cigaretēm”. Kopumā veipošanas, e-cigarešu un karsējamo tabakas izstrādājumu laukā joprojām trūkst pētījumu un datu. Tāpēc ir svarīgi radīt vietu un laiku sarunai par šīm atkarību izraisošajām vielām un kļūstēt dažus mītus.
Ilgums:	45-50 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	Kļūstēt mītus par veipošanu, e-cigaretēm un karsējamās tabakas izstrādājumiem. Veicināt izpratni par šo izstrādājumu kaitīgo ietekmi uz pusaudžu attīstību. Pedagogiem: vairot viņu izpratni par to, kāpēc veipošana, e-cigaretes un karsējamie tabakas izstrādājumi ir tik pievilcīgi jauniešu vidū.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MINŪTES)

Iepazīstiniet grupu ar tēmu, nolasot/paskaidrojot aktivitātes mērķi.

Dalībnieki ir aicināti strādāt individuāli vai pāros. Katrs dalībnieks/pāris saņem izdales materiālu A. Dalībnieki (individuāli vai pa pāriem) lasa apgalvojumus un atķeksē rūtiņu “Patiess” vai “Nepatiess”.

2. SOLIS: (10–20 MIN)

Kad tas ir izdarīts, aiciniet dalībniekus pa vienam skaļi nolasīt katru apgalvojumu un paskaidrot, kāpēc, viņuprāt, apgalvojums ir patiess vai nepatiess. Apspriediet katru pareizo atbildi, izmantojot skaidrojumus no izdales materiāla B.

3. SOLIS: (10–20 MIN)

Grupas diskusija:

- Kāpēc veipošana, e-cigaretes un karsējamie tabakas izstrādājumi ir tik populāri jauniešu vidū?
- Vai starp sociālo statusu/dzimumu un veipošanu, e-cigarešu un karsējamo tabakas izstrādājumu lietošanu pastāv kāda saikne?
- Kādēļ šie mīti, kurus mēs izrunājam, ir tik izplatīti jauniešu un pieaugušo vidū?
- Kādi ir ikdienas lietošanas riski?
- Kāda būtu labākā stratēģija, lai atmestu veipošanu, e-cigaretes vai karsējamās tabakas izstrādājumus?



Pēc izvēles:

Ja jums pietiek laika un grupa to vēlas, varat kopā noskatīties TED Talk video un aprunāties par to.

Sagatavošanās aktivitātei:

Noskatieties TED uzstāšanos:

https://www.ted.com/talks/suchitra_krishnan_sarin_what_you_should_know_about_vaping_and_e_cigarettes

Noskatieties video: kas notiek tad, kad sākam smēķēt, un tad, kad to atmetam:

https://www.ted.com/talks/krishna_sudhir_how_do_cigarettes_affect_the_body#t-1910

Pārbaudiet, kādi ir jūsu valsts likumi attiecībā uz veipošanu, e-cigarešu un karsējamo tabakas izstrādājumu iegādāšanās iespējām un lietošanas tendencēm nepilngadīgo vidū.

Resursi latviešu valodā:

<https://www.diena.lv/raksts/sestdiena/pasaule/elektronisko-cigaresu-serga-14228575>

<https://www.rsu.lv/aktualitates/jauna-petniece-par-elektronisko-cigaresu-ietekmi-uz-mutes-veselibu>

<https://www.tvnet.lv/6771475/veiposanas-del-miris-jau-otrais-cilveks>

<https://www.tvnet.lv/6712202/pusaudzim-mute-uzspragst-e-cigarete-rezultata-lauzts-zoklis-un-izsistizobi>

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Izdales materiāls A. Dators, projektors, skaļruņi (ja grupa vēlas skatīties video).

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Diskusija:

- Vai bija grūti noskaidrot pareizo atbildi (aizpildot izdales materiālu A)? Kādēļ bija/nebija grūti?
- Vai atbildēs bija kaut kas, kas jūs pārsteidza? Kas tas bija un kāpēc tas bija pārsteidzoši?
- Kas būtu uzticams informācijas avots par veipošanu, e-cigaretēm vai karsējamās tabakas izstrādājumiem?

Pielikumi:

Mīti par veipošanu:

https://www.tobaccofreeco.org/tfc/wp-content/uploads/2018/04/CDPHE_Vape_MythvsFacts.pdf

Pusaudži un veipošana:

<https://newsinhealth.nih.gov/2019/02/vaping-rises-among-teens> Vaping Rises Among Teens

<https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/infographics/teens-e-cigarettes>

Kā karsējamie tabakas izstrādājumi atšķiras no e-cigaretēm?:

<https://www.pmi.com/our-science/difference-between-heated-tobacco-products-and-e-cigarettes>



IZDALES MATERIĀLS A:

Apgalvojums	PATIESS	NEPATIESS
Tirgū ir pieejami vairāk nekā 15 000 e-šķidrums aromāti.		
Tas ir tikai nekaitīgs ūdens tvaiks.		
Veipošana ir veselīga alternatīva cigaretēm.		
Veipošana var vēlāk novest pie parasto cigarešu smēķēšanas.		
Veipošanas šķidrums satur nikotīnu.		
E-cigarešu smēķēšana neapdraud apkārtējo veselību.		
E-cigaretēs satur tabaku.		
Veipošana nerada draudus veselībai.		
E-cigaretēs var palīdzēt atmest smēķēšanu.		
E-cigaretēs ir 95% drošākas par parastajām cigaretēm		
Nikotīns izraisa atkarību un rada arī citus vērā ņemamus riskus.		
Veipošana un e-cigarešu lietošana skolā ir pretlikumīga.		
Pusaudžiem ir vieglāk kļūt atkarīgiem nekā pieaugušajiem.		
E-cigaretēs var uzsprāgt.		
Karsējamās tabakas ierīcēs ir īsta tabaka.		
Karsējamās tabakas izstrādājumos vai e-cigaretēs nav nikotīna.		
E-cigaretēs arī ir tabaka.		



Izdales materiāls B koordinatoram: pareizās atbildes

Apgalvojums	PATIESS	NEPATIESS
<p>Tirgū ir pieejami vairāk nekā 15 000 e-šķidrums aromāti.</p> <p>Aplūkojot internetā pieejamās tīmekļa lapas, kurās tiek tirgoti e-šķidrums veipošanai, ir redzams, ka tur pārdod ļoti daudz un dažādu smaržu un garšu. Dažiem šķidrums ir līdzīgi nosaukumi: piemēram, piparmētra, vaniļa, zemenes, persiki, karamele utt. Ir arī ļoti neparasti nosaukumi, piemēram, Alien Sauce (Citplanētiešu mērce), Nut House (Trakomāja), Vampire Breath (Vampīru elpa), Unicorn Vomit (Vienradža vēmekļi) un pat Unicorn Poop (Vienradža kakas).</p>	X	
<p>Tie ir tikai ūdens tvaiki, un tie ir droši.</p> <p>Tie nav tikai ūdens tvaiki, un tie ir kaitīgi. Tie satur kancerogēnas vielas, toksiskas vielas un bīstamas vielas, tostarp diacetilu, kas var izraisīt potenciāli nāvējošu slimību, ko sauc par “popkorna plaušām”. Propilēnglikols, augu glicerīns, aromatizētāji un nikotīns ir visbiežāk sastopamās sastāvdaļas. (Avots: https://chronicdata.cdc.gov/Policy/Electronic-Nicotine-Delivery-SystemsKey-Facts-Inf/nwhw-m4ki/data).</p>		X
<p>Veipošana ir veselīga alternatīva cigaretēm.</p> <p>Veipošana NAV veselīga alternatīva cigaretēm. Veipošanas e-šķidrums var saturēt nikotīnu, ķīmiskas vielas, kas izraisa vēzi, un var izraisīt veselības problēmas, tostarp sēkšanu, klepu, deguna blakusdobumu infekcijas, deguna asiņošanu, elpas trūkumu un astmu. (Avots: https://www.livescience.com/46053-e-cigarettes-myths-safety-facts.html).</p>		X
<p>Veipošana var vēlāk novest pie parasto cigarešu smēķēšanas.</p> <p>Viens pētījums liecina, ka jauniešiem, kuri sāka veipot, gadu vēlāk bija vairāk nekā četras reizes lielāks risks smēķēt parastās cigaretes. (Avots: https://tobaccocontrol.bmj.com/content/26/e2/e106?paper=1)</p>	X	
<p>Veipošanas šķidrums satur nikotīnu.</p> <p>2015. gadā veikts pētījums atklāja, ka 99 procenti e-cigarešu, kas tika pārdotas ASV lielveikalos un līdzīgās tirdzniecības vietās, satur nikotīnu, – to pašu vielu, kas izraisa atkarību un ir atrodama parastajās cigaretēs. Ir vērts pieminēt, ka 100% jauniešu vidū iecienītākā iztvaikošanas ierīču ražotāja JUUL ierīces satur nikotīnu. Un katrs JUUL satur tikpat daudz nikotīna, cik vesela cigarešu paciņa. (Avots: https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html#:~:text=The%20use%20of%20e%2Dcigarettes,the%20early%20to%20mid%2020s.&text=E%2Dcigarettes%20can%20contain%20other%20harmful%20substances%20besides%20nicotine.)</p>	X	
<p>E-cigarešu smēķēšana neapdraud apkārtējo veselību.</p> <p>Pagaidām nav pierādījumu, ka veipošana ir kaitīga citiem. Tomēr pasīvās smēķēšanas iedarbība smēķēšanas laikā tiek atzīta par ārkārtīgi kaitīgu veselībai. E-cigaretes ražo tikai ielopto aerosolu; iepretim cigaretēm tās neizdala atmosfērā nekādus tvaikus.</p>	X	

<p>Atšķirībā no tabakas dūmiem, e-cigarešu tvaiki ātri izkļiedējas atmosfērā. (Avots: https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/using-e-cigarettes-to-stop-smoking/) 2018. gadā Public Health England neatkarīgā pierādījumu pārbaudē konstatēja, ka līdz šim nav konstatēti pasīvās veipošanas riski apkārtējo cilvēku veselībai. (Avots: https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/passive-smoking-protect-your-family-and-friends/#:~:text=How%20safe%20is%20e%20cig,t%20apply%20to%20e%20cigs)</p>		
<p style="text-align: center;">E-cigarettes satur tabaku.</p> <p>E-cigarete ir ierīce, kas ļauj ieelpot nikotīnu kā tvaiku, nevis dūmus. E-cigarettes nesatur tabaku un neizdala darvu vai oglekļa monoksīdu – divas no kaitīgākajām cigarešu dūmu sastāvdaļām. E-cigarettes darbojas, karsējot šķīdumu (e-šķīdumu), kas parasti satur nikotīnu, propilēnglikolu un/vai augu glicerīnu un aromatizētājus. E-cigarettes lietošanu sauc par veipošanu vai tvaikošanu. (Avots: https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/)</p>		X
<p style="text-align: center;">Veipošana nerada draudus veselībai.</p> <p>Veipošanas cigaretēm ir pašām savi potenciālie veselības draudi. Ķermenī ir orgāni, kas ir imūni pret cigarešu dūmu ietekmi, tomēr tiem var kaitēt e-cigarešu aerosols. Piemēram, e-cigarešu aerosols satur propilēnglikolu. Tam uzkrājoties organismā, palielinās aknu bojājumu iespēja. Šī ķīmiskā viela uzkrājas arī tiklīnē, tāpēc pastāv tiklīenes bojājumu un redzes zuduma risks. Turklāt Amerikas Plaušu asociācija nesēn arī atklāja, ka daudzi e-cigarešu izstrādājumi var veicināt gadījumu skaita pieaugumu, kad mazajos gaisa maisīņos plaušās rodas rētas, kas izraisa elpceļu sabiezēšanu, ko sauc par “popkorna plaušām”. Daudzi e-cigarešu izstrādājumi nav tik dabiski vai veselīgi, kā to ražotāji apgalvo. Patiesībā lielākā daļa šo produktu, īpaši tie, kuriem ir pievienotas garšas, satur diacetilu – bīstamu ķīmisku vielu, kas, kā zināms, izraisa “popkorna plaušas”. “Popkorna plaušas” ir nopietna plaušu slimība, kas izraisa klepu, sēkšanu un elpas trūkumu, un tai ir līdzīgi simptomi hroniskajām obstruktīvajām plaušu slimībām (HOPS). (Avots: https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/what-does-vaping-do-to-your-lungs#:~:text=Vaping%20and%20Popcorn%20Lung&text=Diacetyl%20is%20frequently%20added%20to,lung%20has%20no%20lasting%20treatment.)</p>		X
<p style="text-align: center;">E-cigarettes var palīdzēt atmest smēķēšanu.</p> <p>Pētījumi par to, vai e-cigarešu lietošana palīdz mainīt ieradumus, ir nonākuši pie pretrunīgiem secinājumiem. Pētījumi uzrādīja, ka tie cilvēki, kas pamēģināja e-cigarettes, kopumā smēķēja mazāk parasto cigarešu, tomēr viņu izredzes atmest smēķēšanu pilnībā nepalielinājās. “Pētījumos, kas atspoguļo faktisko e-cigarešu lietošanu, atklājās, ka e-cigarešu lietošanai nav saistības ar pilnīgu smēķēšanas atmešanu,” raksta nesenā zinātniskā izvērtējuma autori. Kopumā pētījumi liecina, ka e-cigarettes nav saistītas ar veiksmīgu smēķēšanas atmešanu vispārīgos sabiedrības smēķētāju atlasēs paraugos. [Kick the Habit: 10 Scientific Quit-Smoking Tips] Un ir pat daži pētījumi tam, ka e-cigarettes var novest nesmēķētājus pie pievēršanās nikotīnam. Pētījumos atklāts, ka viena trešdaļa e-cigarešu lietojošo jauniešu nekad nav mēģinājuši parastās cigaretes.</p>		X

<p>E-cigaretes ir 95% drošākas par parastajām cigaretēm.</p> <p>Ir publicēti daudzi raksti, kas norāda uz saikni starp e-cigarešu lietošanu un sirds un asinsvadu, un plaušu veselības riskiem. Sirds un asinsvadu, un plaušu slimības nogalina aptuveni 2/3 smēķētāju. (Avots: https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/5-truths-you-need-to-know-about-vaping)</p>		X
<p>Nikotīns izraisa atkarību un rada arī citus vērā ņemamus riskus.</p> <p>Nikotīns ir reproduktīvais toksīns. Lai gan nikotīns nav kancerogēns, tam ir loma audzēju progresēšanas veicināšanā, veicinot šūnu proliferāciju un kavējot normālu šūnu nāvi, aktivizējot nikotīna acetilholīna receptorus un β adrenerģiskos receptorus. Nikotīns arī veicina angiogēzi, kas piegādā asinis augošiem audzējiem. Nikotīna ietekme uz nikotīna acetilholīna receptoriem arī paātrina aterosklerozi. Tas arī veicina plaušu un citas slimības.</p> <p>(Avots: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes)</p>	X	
<p>Veipošana un e-cigarešu lietošana skolā ir pretlikumīga.</p> <p>Likuma priekšā veipošana un e-cigarešu lietošana nepilngadīgajiem ir tikpat pretlikumīga kā smēķēšana, alkohola un citu vielu lietošana. (Avots un vairāk informācijas: https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-smekšanas-ierices)</p>	X	
<p>Pusaudžiem ir vieglāk kļūt atkarīgiem nekā pieaugušajiem.</p> <p>Veipošana pavisam noteikti izraisa atkarību augstā nikotīna satura dēļ, un pusaudžiem pēc noklusējuma ir lielāka nosliece uz atkarībām nekā pieaugušajiem, jo viņu smadzenes, kas vēl tikai attīstās, vieglāk pierod pie psihoaktīvo vielu lietošanas. (Avots: https://childmind.org/article/teen-vaping-what-you-need-to-know/).</p>	X	
<p>E-cigaretes var uzsprāgt.</p> <p>Vairāki incidenti, kuros e-cigaretes lietošanas laikā uzsprāga, bija saistīti ar bojātiem litija jonu akumulatoriem ierīcēs. Tā var iegūt smagus apdegumus, kuriem x būs nepieciešama ilgstoša medicīniskā aprūpe. (Avots: https://www.bbc.co.uk/news/health-44161348).</p>	X	
<p>Karsējamās tabakas ierīcēs ir īsta tabaka.</p> <p>Izmantojot elektronisko siltuma kontrolēšanas tehnoloģiju, karsējamās tabakas izstrādājumi silda īstu tabaku līdz noteiktam temperatūras diapazonam, vienlaikus novēršot tās piedegšanu. Turpretim e-cigaretes lietošanas laikā iztvaicē e-šķidrums, kas satur nikotīnu un dažādas garšas. (Avots: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes#:~:text=These%20systems%20heat%20a%20liquid,Are%20e%2Dcigarettes%20dangerous%3F).</p>	X	



<p>Karsējamās tabakas izstrādājumos vai e-cigaretēs nav nikotīna.</p> <p>Karsējamās tabakas izstrādājumos nikotīns atrodas izstrādājumā. Tas ir izmantotās tabakas sastāvā. Turpretim e-cigaretēs nikotīnu, ko iegūst no tabakas, pievieno izstrādājumā esošajā e-šķidrums. (Avots: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes#:~:text=These%20systems%20heat%20a%20liquid,Are%20e%2Dcigarettes%20dangerous%3F).</p>		X
<p>E-cigaretēs arī ir tabaka.</p> <p>E-cigaretes lietošanas laikā iztvaiko e-šķidrumu, kas satur nikotīnu un dažādas garšas. (Avots: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes#:~:text=These%20systems%20heat%20a%20liquid,Are%20e%2Dcigarettes%20dangerous%3F).</p>		X



SĒRKOCIŅA RUNA

Iniciators:	Centrs MARTA (Latvija)
Vispārīgs apraksts:	Šajā strauji mainīgajā pasaulē mūsu rīcībām ir jābūt ļoti efektīvām. Īpaši, ja mums nav daudz laika strīdēties vai pateikt kaut ko sev svarīgu. Šī aktivitāte palīdzēs iemācīties pasniegt svarīgu informāciju ļoti ierobežotā laikā.
Ilgums:	30–40 minūtes (atkarīgs no grupas izmēra)
Aktivitātes uzdevumi:	Uzlabot nepieciešamās iemaņas svarīgas informācijas sniegšanai un argumentu veidošanai ļoti ierobežotā laikā.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MINŪTES)

Padodiet apkārt sērkociņu kastīti. Katram dalībniekam jāpaņem viens sērkociņš. Izklāstiet noteikumus: katram dalībniekam būs jāuzstājas ar runu. Viņš vai viņa cenšas izveidot argumentu par to, kāpēc jāizvairās no narkotiku/alkohola/tabakas lietošanas. Piemērs: kāpēc šīs vielas ir sliktas/bīstamas? Paskaidrojiet dalībniekiem, ka katrs dalībnieks var runāt tikai tik ilgi, kamēr deg viņu sērkociņš. Tātad informāciju jācenšas pasniegt ļoti precīzi, informatīvi, loģiski. Neizbēgami, tas būs arī smieklīgi. Informācija jāpasniedz tādā veidā, lai tā klausītājiem “aizķeras” un viņi to paspēj iegaumēt. Dodiet grupai 5 minūtes, lai dalībnieki var apdomāt savas atbildes. Ja kāds ir gatavs, varat sākt.

Lai aktivitāte būtu vēl jautrāka, varat veikt balsošanu (kā Eirovīzijas dziesmu konkursā), novērtējot katra dalībnieka priekšnesumu ar atzīmi no 1 līdz 10. Beigās “neizmirstamākajam” priekšnesumam/stāstam varat piešķirt balvu.

2. SOLIS: (20 MINŪTES)

Dalībnieki uzstājas.

3. SOLIS: (10 MINŪTES)

Pārdomas.



Sagatavošanās aktivitātei:

Sērkokociņu kastīte. Ugunsdroša telpa. Ūdens spainis/pudele avārijas gadījumiem.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Sērkokociņu kastīte.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Pārdomu jautājumi:

Cik viegla/grūta tev šķita šī aktivitāte? Kas to padarīja jautru/aizraujošu/izklaidējošu/garlaicīgu?

Kādi aspekti priekšnesumu padarīja neaizmirstamu?

Kas ir vissvarīgākā informācija, kas jāiekļauj tik īsā runā, lai informācija “aizķertos” auditorijas dalībniekiem (lai cilvēki paspētu iegaumēt vielu lietošanas draudu iemeslus)?



ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU VIKTORĪNAS SPĒLE

Iniciators:	Centrs MARTA (Latvija). Adaptēts no: https://www.niagararegion.ca/health/schools/curriculum/substance-misuse.aspx
Vispārīgs apraksts:	Vienkārša viktorīnas spēle kalpo kā saistošs instruments, lai ne tikai izglītotu par noteiktām tēmām, bet arī pilnveidotu spējas strādāt komandā, vienoties, radīt idejas un attīstīt kritiskās domāšanas prasmes.
Ilgums:	80 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	Aprunāties ar dalībniekiem saistošā un interaktīvā veidā. Noskaidrojiet, cik labi ir izveidojušās dalībnieku zināšanas, iemaņas un attieksme pret vielu lietošanu. Vairot izpratni par atkarību izraisošu vielu lietošanu un tās galvenajām problēmām.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MINŪTES)

Sadaliet grupu 2–3 komandās. Paskaidrojiet, ka:

- Katra grupa saņems izdales materiālu ar dažādiem faktiem par atkarībām.
- Katras grupas uzdevums ir sagatavot pārējām komandām viktorīnas spēli (jautājumus un atbildes), kas sastāv no 6 jautājumiem. Katrs jautājums jāveido tā, lai būtu iespējama tikai 1 pareizā atbilde.
- Spēle jāorganizē tā, lai viena grupa uzdod jautājumu un grupa, kura pirmā nozvana zvaniņu vai pirmā paceļ roku (atbildēšanas signāls – pēc jūsu izvēles), atbild pirmā (ir jāieceļ tiesnesis, kurš seko līdzi, kura grupa pieteicās atbildēt pirmā).

Ja atbilde ir pareiza, grupa saņem 1 punktu. Ja atbilde ir nepareiza, otra grupa saņem iespēju atbildēt. Ja pareizi neatbild neviens, grupa, kas sagatavoja jautājumu, visiem pasaka pareizo atbildi.

2. SOLIS: (20 MINŪTES)

Grupām ir laiks sagatavot 6 jautājumus ar pareizajām atbildēm.

3. SOLIS: (30 MINŪTES)

Laiks katrai grupai uzdot savus jautājumus pārējām 2 komandām. Atgādiniet visiem spēles noteikumus.

4. SOLIS: (10–15 MIN)

Veiciniet diskusiju, uzdodot šādus jautājumus:

- Kā jums veicās jautājumu sagatavošana laikā? Kā jums veicās, organizējot savas grupas darbu?
- Vai spēles laikā uzzinājāt kaut ko jaunu? Ja tā, ko uzzinājāt?



- Vai jūs uzskatāt, ka pēc spēles zināt vairāk nekā iepriekš?
- Kādas citas tēmas jums būtu aktuālas/interesantas un būtu jāiekļauj šajā spēlē?

Sagatavošanās aktivitātei:

Izlasiet izdales materiālu lapas un pārbaudiet, vai saturam nepieciešams kaut ko pievienot, ņemot vērā grupas vajadzības un zināšanas (īpaši, ja koordinators grupu labi pazīst/esat jau kopā strādājuši ar šīm tēmām).

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Izdales materiāli ar informāciju.

Tāfele un marķieri punktu pierakstīšanai.

Zvaniņi vai citas gatavības paziņošanas ierīces (ja komandas ir nolēmušas atskaņot signālu, lai atbildētu).

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Novērtējiet, cik labi dalībnieki saprata jautājumus un spēja sniegt izvērstas atbildes. Pārbaudiet, vai kāds jautājums ir jāmaina vai jāpievieno.

Informācija izdales materiāliem ņemta no:

<https://www.niagararegion.ca/health/schools/curriculum/documents/substance-misuse-core-content-knowledge.pdf>

1. IZDALES MATERIĀLS:

Narkotikas ir jebkura viela, kas ietekmē to, kā jūs domājat, rīkojaties un/vai jūtaties. Sociālais spiediens no citiem vienaudžiem un vēlme iekļauties var mudināt jauniešus pamēģināt narkotikas un alkoholu. 18 gadi ir likumā noteiktais vecums, kurā ir atļauts lietot alkoholiskus dzērienus. Vārdu “atkarība” bieži lieto, lai apzīmētu jebkuru uzvedību, kas kaut kādā veidā ir ārpus cilvēka kontroles. Persona, kurai ir atkarība no kādas vielas, izjūt, ka viņa nevar bez šīs vielas iztikt. Viens vienkāršs veids, kā aprakstīt atkarību, ir: tieksme, kontroles zaudēšana pār lietošanas daudzumu vai biežumu, ārējs spiediens kaut ko lietot, lietošana, nedomājot par sekām.

Depresantiem ir relaksējoša iedarbība, un tie var palēnināt ķermeniskās funkcijas, piemēram, elpošanu. Stimulantus un depresantus var atrast arī pārtikas sastāvdaļās, recepšu zālēs un nelegālajās narkotikas. Tāpat kā daudzas citas zāles, kas ietekmē smadzenes, daudzi stimulantu un depresanti izraisa atkarību un var izraisīt nopietnas blaknes. Depresanti ir tādas vielas kā alkohols, trankvilizatori, narkotiskie pretsāpju līdzekļi un sedatīvi/miega līdzekļi. Alkohols bieži tiek uzskatīts par stimulantu, bet patiesībā tas ir depresants, kas palēnina smadzeņu funkcijas, elpošanu un sirdsdarbību. Alkohola ietekme uz jūsu veselību ir atkarīga no daudziem faktoriem, tostarp jūsu svara, dzimuma, vecuma, kopējā veselības stāvokļa, alkohola patēriņa paradumiem un daudzuma. Sievietes, vecāka gadagājuma cilvēkus un pusaudžus alkohols pārsvarā ietekmē spēcīgāk nekā vīriešus, jo šie cilvēki parasti ir mazāka auguma un ar mazāku aknu enzīmu daudzumu organismā – viela, kas palīdz pārstrādāt alkoholu. Jaunieši ir īpaši neaizsargāti pret alkohola ietekmi. Tas ir tāpēc, ka viņu smadzenes un ķermeņi joprojām attīstās. Viņiem ir arī mazāk zināšanu par alkohola ietekmi un viņiem ir lielākas izredzes izdarīt kaut ko impulsīvu vai bīstamu. Jo agrākā vecumā cilvēks sāk dzert, jo lielāka iespēja saskarties ar alkohola atkarības un sliktas veselības problēmām.



Halucinogēni ir narkotisku vielu grupa, kura lietotājam var likt redzēt, dzirdēt vai sajust lietas, kas patiesībā neeksistē. Tie sagroza veidu, kā lietotājs uztver laiku, kustību, krāsas, skaņas un pats sevi. Šīs narkotikas var traucēt cilvēka spējai domāt, racionāli sazināties ar citiem vai pat atpazīt realitāti, dažkārt izraisot dīvainu vai bīstamu uzvedību.

Kaņepe (marihuāna) ir ražota no cannabis sativa auga un satur ķīmisko vielu THC (tetrahidrokanabinolu). THC ir galvenā augu sastāvdaļa, kurai ir ietekme uz prātu. THC daudzums kaņepē nosaka reibuma iedarbīgumu vai stiprumu. Jauniešiem ir lielāks risks ciest no kaņepes negatīvās ietekmes uz veselību. Marihuānas un citu kaņepju produktu lietošana var radīt problēmas ikdienas dzīvē vai pasliktināt esošās problēmas. Tā var negatīvi ietekmēt fizisko un garīgo veselību, kognitīvās spējas, sociālo dzīvi un panākumus skolā/karjerā. Reibums samazina koncentrēšanās spējas, dezorientē, traucē koordinācijas, uztveres un lietu attāluma noteikšanas spējām, un minētie apstākļi var likt lietotājam pieņemt sliktus lēmumus. Kaņepju reibumā ir bīstami vadīt transportlīdzekli, rīkoties ar mehāniskām ierīcēm vai nodarboties ar sportu. Ilgstoša kaņepju nesaprātīga lietošana var izraisīt atkarību.

2. IZDALES MATERIĀLS:

Narkotiku definīcija: narkotikas var iegūt no augiem vai izgatavot laboratorijā. Narkotikas var uzņemt organismā, tās norijot, smēķējot, injicējot, ieelpojot vai ļaujot tām uzsūkties (piemēram, turot tās zem mēles vai saskarē ar ādu). Zinātkāre, sacelšanās pret autoritātēm un garlaicība ir tikai daži iemesli, kāpēc jaunieši mēdz lietot narkotikas. Personas, kas piedzīvo stresu vai garīgās veselības problēmas, var pievērsties narkotikām/alkoholam, lai izbēgtu vai atpūstos no problēmām. Stimulanti un depresanti ir zāļu grupas, kas maina smadzeņu funkcijas un darbību, klasifikācija. Tie var ietekmēt to, kā cilvēks jūtas un rīkojas. Stimulanti palielina garīgās un fiziskās funkcijas, piemēram, modrību un sirdsdarbības ātrumu. Stimulanti ir ķīmiskas vielas, kas paaugstina garastāvokli, modrību un enerģiju. Mazās devās stimulanti sašaurina ķermeņa asinsvadus, kas izraisa asinsrites un skābekļa samazināšanos sirdī, vienlaikus izraisot asinsspiediena un sirdsdarbības ātruma palielināšanos. Stimulanti arī paaugstina ķermeņa temperatūru un elpošanas ātrumu, kā arī samazina spēju iemigt un izsalkuma sajūtu. Citi īstermiņa efekti ir: svīšana, paplašinātas acu zīlītes, nemiers, agresīva uzvedība, reibonis, trīcēšana, paaugstināta koncentrēšanās spēja, paranoja un halucinācijas. Stimulanti un depresanti var negatīvi ietekmēt veselību un labsajūtu. Ja zāles ir izrakstījis ārsts, tās jālieto tieši tā, kā ārsts norādījis. Lietojot lielas šo zāļu devas, vienlaikus sajaucot un/vai kombinējot stimulantus vai nomācošos līdzekļus ar citām zālēm vai alkoholu, palielinās blakņu risks. Blakusparādības var būt panikas lēkmes, halucinācijas, paranoja, agresīva uzvedība, depresija, miega un apetītes problēmas, pārdozēšana un pat nāve. Saindēšanās ar alkoholu gadījumā ir nepieciešama neatliekamā medicīniskā palīdzība. Alkohols palēnina elpošanu un sirdsdarbību. Ja kāda no šīm funkcijām palēninās pārāk daudz, tas var izraisīt nāvi. Alkohols arī palēnina smadzeņu un ķermeņa funkcijas. Organisms dabiski mēģinās atbrīvoties no indes (alkohola), izraisot vemšanu. Tas var būt bīstami vai pat nāvējoši cilvēkiem, kuri ir noģībuši, jo viņi vemšanas laikā var aizrīties un nosmakt.

Halucinogēnu ietekme uz indivīdu ir atkarīga no vairākiem faktoriem, tostarp personas auguma, svara, dzimuma, vecuma un fiziskās un garīgās veselības. Narkotiku veids, daudzums, lietošanas biežums un ilgums arī ietekmēs to, kā cilvēks reaģē uz narkotikām. Jebkuru narkotiku sajaukšana ar citām zālēm un/vai alkoholu var vēl vairāk izmainīt personas reakciju uz šīm narkotikām. Šī iemesla dēļ indivīda pieredze, lietojot halucinogēnus, bieži ir neparedzama. Persona, kas lieto halucinogēnus, var izjust patīkamas un garīgi stimulējošas sajūtas, kas rada sajūtu, ka viņiem ir padziļināta visu lietu izpratne. Tomēr indivīdiem var būt arī negatīva pieredze vai, tā dēvētie, “sliktie ceļojumi”, – biedējošas domas un murgainas trauksmes lēkmes, izmisums, kas saistīts ar bailēm zaudēt kontroli, sajukt prātā vai nomirt.



Nesaprātīga vielu lietošana un garīgas slimības var būt cieši saistītas. Ir konstatēts, ka personām, kuras cieš no garīgām slimībām, piemēram, depresijas, psihozes un personības dalīšanās traucējumiem, ir lielāka nosliece nesaprātīgi/pārmērīgi lietot narkotiskas vielas. Turklāt traumatiski notikumi, skumjas vai zaudējumi un sociāla izolācija arī var izraisīt vielu nesaprātīgu lietošanu. Garīgās slimības var veicināt nesaprātīgu vielu lietošanu. Tāpat narkotiku lietošana var izraisīt garīgu slimību attīstību.

3. IZDALES MATERIĀLS:

Alkohols ir narkotika, jo tas ietekmē prātu un ķermeni un var izraisīt atkarību. Alkohols ir depresants, kas palēnina prāta un ķermeņa funkcijas, tādējādi liekot cilvēkam justies nogurušam. Narkotiku un alkohola lietošanas attēlošana filmās, reklāmās vai TV seriālos mēdz romantizēt narkotiku lietošanu un mazināt negatīvo ietekmi. Alus ražotāji vēlas, lai televīzijas skatītājiem alus saistītos ar prieku, veselību, bagātību un statusu, lai viņi alu pirktu vairāk. Tomēr tas var radīt nepareizu priekšstatu un pārpratumus vielu lietošanas risku sakarā. Brīdinājuma pazīmes par vielu nesaprātīgu lietošanu, kurām jāpievērš uzmanība, var ietvert:

- izmaiņas uzvedībā;
- pakāpeniska pazušana no sociālās vides;
- sekmju pasliktināšanās;
- intereses zudums par ierastajām aktivitātēm.

Stimulantu ilgtermiņa blakusparādības: atkārtota stimulantu lietošana var izraisīt agresijas un paranojas sajūtu. Lietojot lielas devas, stimulantu var izraisīt nopietnas kardiovaskulāras komplikācijas, tostarp sirdslēkmi, insultu un krampjus. Ilgstoša lietošana var izraisīt toleranci pret stimulantiem, kas var mazināt zāļu iedarbību. Tas var mudināt lietotāju palielināt devu, lai atjaunotu vēlamo efektu. Atkarības iespējamība palielinās, atkārtoti lietojot lielākas devas. Stimulantu nesaprātīga lietošana var ietekmēt personas lēmumu pieņemšanas spējas, kas var palielināt risku darīt neapdomīgas lietas. Ja stimulantus lieto hroniski, pēc zāļu lietošanas pārtraukšanas var parādīties abstinences simptomi, tostarp nogurums, depresija un miega traucējumi. Stimulanti ir, piemēram, kofeīns, nikotīns, steroidi, ekstazī (MDMA), kokaīns un metamfetamīni.

Par pārmērīgu alkohola lietošanu tiek uzskatīta piecu vai vairāk standarta dzērienu iedzeršanu vienā reizē vīriešiem un četru vai vairāk standarta dzērienu iedzeršana vienā reizē sievietēm. Pārmērīga alkohola lietošana var izraisīt paģiras (galvassāpes, sliktu dūšu/vemšanu un trīcēšanu) un/vai saindēšanos ar alkoholu. Alkohola saindēšanās simptomi ir lēna elpošana, vemšana, apjukums, trīcēšana, lēns/vājš pulss un/vai auksta/mitra, bāla vai zilgana āda. Personas, kas saindējušās no alkohola, var arī zaudēt samaņu (ģībonis).

Ko darīt, ja kāds saindējies ar alkoholu: pārbaudiet, vai persona elpo. Pārbaudiet personas pulsu. Nekad neatstājiet bezsamaņā esošu cilvēku vienu pašu. Pagrieziet personu uz sāniem un zvaniet 112. Pārliedzieties, ka kāds cits piezvana 112 un ka šī persona pēc tam apstiprina, ka tai veiksmīgi izdevās veikt zvanu. Ja tuvumā neviens cits nav, zvaniet 112 un atgriezieties pie cietušā. Nelieciet cietušajam neko mutē (aizliegts dot kafiju). Neatstājiet cilvēku vienatnē, jo situācijā ir liels risks gūt traumu. Paziņojiet par notikušo cietušā vecākiem/aizbildņiem.

Viktorīnas spēles paraugs:

<https://www.niagararegion.ca/health/schools/curriculum/documents/substance-misuse-trivia-cards.pdf>



MĪTI. KĀ RUNĀT PAR ALKOHOLU UN ALKOHOLISMU

Iniciators:	Centrs MARTA (Latvija) Iedvesmojoties no materiāla, kas atrodams “Young Men's Initiative”
Vispārējs apraksts:	Saistošā veidā uzsāciet sarunu par alkoholisma riskiem un kaitējumu un kļiedējiet pastāvošos mītus par alkoholismu.
Ilgums:	45- 50 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	Ikkatram reizēm jāizdara lēmums par to - lietot vai nelietot alkoholu. Šī aktivitāte piedāvā dažādu informāciju – mītus un faktus par alkoholu. Diskusijas ietvaros tiks aplūkota tā ietekme uz ķermeni, prātu un uzvedību. Jo atklātāka, tiešāka un ar faktiem pamatotāka būs saruna, jo lielākas izredzes, ka jaunieši savā dzīvē varēs izdarīt informētas izvēles.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (5 MINŪTES)

Iepazīstiniet grupu ar noteikumiem un raksturojiet aktivitātes procesu.

- Aiciniet katru dalībnieku apsēsties uz viena no aplī izkārtotajiem krēsliem.
- Paskaidrojiet, ka dalībnieki aktivitātes laikā dzirdēs dažādus apgalvojumus. Ja kāds piekrīt apgalvojumam, jāpieceļas un jāpārsēžas citur. Ja viņi nepiekrīt vai nav pārliecināti, viņiem jāpaliek sēžot.
- Paskaidrojiet, ka aplī ir 1–2 papildus krēsli, gadījumam ja apgalvojumam piekrīt tikai 1 dalībnieks.
- Izskaidrojiet, ka pēc katra apgalvojuma koordinators/citi dalībnieki var uzdot papildjautājumus. Dalībnieki tiek aicināti dalīties ar savām domām/sajūtām.

2. SOLIS: (30–40 MIN)

Apgalvojumi, kuri koordinatoram pa vienam skaļi jānolasa:

- Alkohols ir narkotika, ko visbiežāk lieto pusaudži.
- Augsta tolerance pret alkoholu paredz, ka cilvēks nekļūst par alkoholiķi.
- Ja sajuksiet dzērienus, jūs apreibisiet ātrāk nekā tad, ja pieturēsieties pie viena dzēriena lietošanas (pat tad, ja tas ir stiprais dzēriens).
- No alus nevar piedzerties.
- Alkohols uzlabo centrālās nervu sistēmas darbību (jūs kļūstat modrāks, uzlabojas koncentrēšanās spēja).
- Alkoholisma pazīmes pusaudžos var būt: dzeršana vienatnē vai izolācijā, izdzertā apjoma palielināšanās vienā piegājienā, krasas uzvedības izmaiņas.
- Alkoholiķi ir tādas personas, kas dzer katru dienu.
- Piedzērušies cilvēki vienmēr ir draudzīgi.



- Visās projekta dalībvalstīs (Latvijā, Rumānijā, Igaunijā) pēdējo 30 dienu laikā alkoholu lietojušo 15 gadus veco jauniešu īpatsvars zēnu vidū ir lielāks nekā meiteņu vidū.
- Alkohola dzeršanai nav risku.
- Ir sliktāk, kad piedzērusies ir meitene, nevis zēns.
- Alkohols ietekmē personas auglību.
- Alkoholam nav negatīvas ietekmes uz smadzeņu attīstību.

Pēc katra apgalvojuma noskaidrojiet “pareizo atbildi” no izdales materiāla A, izlasot vai izrunājot to.

3. SOLIS: (10 MINŪTES)

Koordinatora komentāri: Ir svarīgi diskutēt par idejām un mītiem par alkohola lietošanu, jo gandrīz katrs no mums ir ar tiem saskāries vai pat tos uzskatījis par patiesiem.

Iespējamie jautājumi diskusijai grupā.

- Kuri no šiem mītiem ir visbiežāk sastopami jūsu vienaudžu/jauniešu vidū? Kādēļ tā ir?
- Vai aktivitātes laikā uzzinājāt kaut ko jaunu? Ko uzzinājāt?
- Par kādiem vēl mītiem esat dzirdējuši? Ko varētu darīt, lai šos mītus apgāztu?
- Vai jūs zināt kādus uzticamus avotus, kur šajā sakarā meklēt informāciju? Nosauciet šādus avotus.

Sagatavošanās aktivitātei:

Pārliecinieties, vai telpā pietiek vietas, lai būtu iespējams izkārtot krēslus aplī (dalībnieku skaits + 1 vai 2 papildu krēsli).

Aktivitāti var veikt arī tiešsaistē, izmantojot Zoom aptaujas funkciju vai citus tiešsaistes rīkus, kas ļauj lietotājiem balsot ar “piekrītu” vai “nepiekrītu”.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Krēsli (dalībnieku skaits + 1 vai 2 krēsli), kurus jāizkārtos aplī. Aktivitātei tiešsaistē: sagatavota tiešsaistes platforma ar iespēju balsot.

Pielikumi:

Izdales materiāls A. Mīti par alkoholu:.

Vai alkohols kaitē jūsu auglībai:

<https://www.drinkaware.co.uk/alcohol-facts/health-effects-of-alcohol/fertility-and-pregnancy/is-alcohol-harming-your-fertility/>

Auglība un vielu lietošana:

<https://fcionline.com/our-center/for-physicians/hot-topics-from-our-physicians/fertility-and-substance-abuse/>



IZDALES MATERIĀLS A:

<p>Alkohols ir narkotika, ko visbiežāk lieto pusaudži.</p>	<p>Alkohols ir narkotika tādā nozīmē, ka tas izmaina organisma darbību. Jo īpaši centrālajā nervu sistēmā, no kuras ir atkarīgas domas, emocijas un uzvedība. Tas var izraisīt atkarību. Alkohola lietošana joprojām ir izplatīta pusaudžu vidū Eiropā - vidēji vairāk nekā trīs ceturtdaļas (79 %) skolēnu lieto vai ir lietojuši alkoholu dzīves laikā, un gandrīz puse no tiem (47 %) ir lietojuši alkoholu pēdējā mēneša laikā.</p> <p>Avots: https://www.emcdda.europa.eu/news/2020/9/highlights-espada-2019-en</p>
<p>Augsta alkohola tolerance nozīmē, ka persona nekļūst par alkoholiķi.</p>	<p>Patiesība ir tieši pretēja - augsta tolerance nozīmē, ka smadzenes pierod pie narkotikas.</p>
<p>Dzērienu sajaukšana padara jūs iereibušu ātrāk nekā tad, ja vienkārši paliekat pie viena dzēriena (pat, ja tas ir liķieris).</p>	<p>Saskaņā ar NHS Alcohol Myth Buster, dzērienu jaukšana neveicina ātrāku piedzeršanos. Alkohola saturs asinīs ir tas, kas nosaka to, cik ļoti esat piedzēries. Ja jūs sajaucat savus dzērienus, tas tikai satrauc jūsu kuņģi, liekot jums justies sliktāk, bet ne lielākā reibumā.</p>
<p>Alus nepadara jūs apreibušus.</p>	<p>Alus gadījumā alkohola uzsūkšanās caur kuņģi ir nedaudz lēnāka, bet atkarībā no izdzertā daudzuma tas izraisa reibumu.</p>
<p>Alkohols palielina centrālās nervu sistēmas funkcionēšanu (jūs kļūstat modrāks, koncentrētāks).</p>	<p>Tas dara pretējo. Alkohols ir nomācoša viela, kas nozīmē, ka tas palēnina centrālās nervu sistēmas darbību. Alkohols faktiski bloķē dažus ziņojumus, kas ceļšs nokļūst smadzenēs. Tas maina cilvēka uztveri, emocijas, kustības, redzi un dzirdi.</p>
<p>Brīdinājuma pazīmes par pusaudžu alkoholismu var būt alkohola lietošana vienatnē vai izolācijā; dzeršanas pieaugošs daudzums vienā reizē, ekstrēmas uzvedības izmaiņas.</p>	<p>Lai gan atkarību no alkohola bieži uzskata par pieaugušo problēmu, pusaudžu alkoholisms ir ļoti reāla un izplatīta problēma. Citas brīdinājuma pazīmes ir arī kopā būšana ar draugiem, kuri dzer; neapdomīga uzvedība; biežāka dzeršana. attaisnojumi alkoholismam; atsvešināšanās no draugiem un ģimenes; Pusaudžu pārmērīga dzeršana. (Avots: https://www.rehabspot.com/alcohol/who-alcoholism-affects/teenage-alcoholism/)</p>
<p>Alkoholiķi ir tie, kas dzer katru dienu.</p>	<p>Lielākā daļa no alkohola atkarīgo personu sākotnējā un atkārtotā procesa starpposmā dzer galvenokārt nedēļas nogalēs, un turpina parastās skolas un darba aktivitātes, bet ar pieaugošām grūtībām.</p>

<p>Apreibuši cilvēki vienmēr ir draudzīgi.</p>	<p>Ļoti nelielos daudzumos alkohols var palīdzēt cilvēkam justies labāk, atslābināt vai mazināt trauksmi. Lielāks alkohola daudzums izraisa nopietnākas izmaiņas smadzenēs, kas izraisa intoksikāciju. Cilvēki, kuri ir pārlietu lietojuši alkoholu, var stostīties, zaudēt koordināciju un neskaidri runāt. Iespējams, viņi būs apjukuši un dezorientēti. Atkarībā no personas, reibums var padarīt kādu ļoti draudzīgu un runīgu vai ļoti agresīvu un dusmīgu. Reakcijas laiks ir ievērojami palēnināts, tāpēc cilvēkiem ir teikts, ka nedrīkst dzert un vadīt transportlīdzekli. Cilvēki, kas ir reibumā, var domāt, ka viņi adekvāti pārvietojas, lai gan tas tā nav. Viņi var rīkoties pilnīgi neraksturīgi sev. (Avots: https://kidshealth.org/en/teens/alcohol.html)</p>
<p>Visās projekta valstīs (Latvija, Rumānija, Igaunija) 15 gadus veco jauniešu īpatsvars, kuri lietoja alkoholu pēdējo 30 dienu laikā ir lielāks starp zēniem nekā starp meitenēm.</p>	<p>Visās projekta valstīs (Latvija, Rumānija, Igaunija) 15 gadus veco jauniešu īpatsvars, kuri lietoja alkoholu pēdējo 30 dienu laikā ir lielāks starp zēniem nekā starp meitenēm. Avots: https://www.statista.com/statistics/1126269/alcohol-intake-among-teenagers-in-europe/</p>
<p>Dzeršana ir bezriskā nodarbe.</p>	<p>Papildus daudzajām negatīvajām sekām, ko veselībai rada tieši alkohola lietošana, jaunie dzērāji ir īpaši neaizsargāti pret nāves gadījumiem, kas saistīti ar alkohola pārmērīgu lietošanu. Pamatojoties uz Center on Alcohol Marketing and Youth, 5 000 cilvēku, kas jaunāki par 21 gadu, mirst no alkohola izraisītām traumām, tostarp slepkavībām un pašnāvībām, ik gadu un papildu 600 000 skolēnu gūst traumas, ko izraisījusi alkohola pārmērīga lietošana. (ASV dati)</p>
<p>Tas ir sliktāk, ja meitene ir piedzērusies nekā puisis ir piedzēries.</p>	<p>Lai gan varētu būt un ir noteiktas cerības, kā meitenēm un zēniem vajadzētu vai nevajadzētu uzvesties (un tāpēc tiek vērtēti atšķirīgi) dažādos apstākļos, alkohols kaitē ķermenim un prātam, neņemot vērā dzimumu un bioloģisko piederību. Meitenes tomēr biežāk tiek pakļautas seksuālai izmantošanai vai seksuālai vardarbībai. Savukārt zēni biežāk iesaistās riskantā uzvedībā (kautiņi, braukšana reibumā u. c.). Šeit mēs varam runāt par dzimumu lomām un stereotipiem, kas var atšķirties no vienas kopienas citā.</p>



<p>Alkohols ietekmē cilvēka auglību.</p>	<p>Jā, tas tā ir. Un tas attiecas gan uz vīriešiem, gan sievietēm (ietekmē libido, spermas un olnīcu (olšūnas) kvalitāti, grūtniecību u. c.) Vīriešiem smagā dzeršana var izraisīt impotenci, samazināt dzimumtieksmi (libido) un dzimumspēju, ietekmēt spermas kvalitāti. Sievietes, kuras dzer lielu alkohola daudzumu (septiņus vai vairāk dzērienus nedēļā vai vairāk nekā trīs dzērienus vienā reizē), biežāk ir iespējamās stipras vai neregulāras mēnešreizes un auglības traucējumi.</p> <p>(Avots: https://www.yourfertility.org.au/everyone/lifestyle/alcohol#:~:text=Women%20who%20drink%20large%20amounts,make%20it%20difficult%20to%20conceive)</p>
<p>Alkohols neatstāj nekādas negatīvas sekas uz smadzeņu attīstību.</p>	<p>Alkohols var mainīt smadzeņu attīstību, iespējams ietekmēt gan smadzeņu struktūru, gan funkciju, kas attiecas uz to, cik labi tās apstrādā informāciju, lai gan jauno cilvēku smadzenes turpina attīstīties līdz pat 20 gadu vecumam. Tas var izraisīt kognitīvas vai mācīšanās problēmas vēlāk dzīvē. Tas ir īpaši riskanti, ja cilvēki sāk dzert agri un dzer daudz.</p> <p>Lasi vairāk par jauniešiem un alkoholu: https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff_HTML/makediff.htm</p>



TELEVIZORĀ TAS IZSKATĀS STILĪGI

Iniciators:	Centrs MARTA (Latvija)
Vispārīgs apraksts	Populārā kultūra un mediji (filmas, mūzika, reklāmas, raidījumi utt.) ir kaut kas, ko ikdienā daudz patērējam, un šis saturs nosēžas mūsu zemapziņā. Turklāt mediji mums “māca”, kā domāt par dažādu vielu lietošanu. Pozitīvas asociācijas ar smēķēšanu un dzeršanu jaunībā var radīt noslieci uz vielu lietošanu. Šis agrinās ietekmes apzināšanās ir svarīgs solis ceļā uz atkarību novēršanu.
Ilgums:	80–90 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	Izrunāt dažādos veidus, kā narkotikas tiek rādītas medijos: TV seriālos, filmās, mūzikā un mūzikas video. Vairoto izpratni par to, kā plašsaziņas līdzekļi veido mūsu realitāti un ietekmē uztveri par narkotikām un atkarību. Attīstīt kritiskās domāšanas un informācijas analīzes spējas.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MINŪTES)

Aprakstiet dalībniekiem uzdevumu un tā mērķus. Koordinators piedāvā trīs iepriekš sagatavotus piemērus (TV seriālu, dziesmu un/vai mūzikas video, filmas reklāmas rullīti). Lūdzu, skatiet sadaļu “Sagatavošanās aktivitātei”.

Sadaliet dalībniekus grupās atbilstoši medijiem, kurus katra grupa gatavojas analizēt. Ieteicamais grupas izmērs ir četri jaunieši grupā. Grupas var izvēlēties katra savu mediju, ko analizēt, bet var izvēlēties arī vienu un to pašu. Vissvarīgākais ir tas, ka dalībnieki ir ieinteresēti šajā procesā.

2. SOLIS: (30 MINŪTES)

Katra grupa saņem izdales materiāla lapu ar šādiem jautājumiem:

- Cik reizes tika parādīts vai pieminēts alkohols/narkotikas/smēķēšana?
- Kas lietoja šīs vielas? (aprakstiet personu izskatu, raksturu un attiecības ar citiem)
- Cik reizes kāds piedzērās/pārdozēja? Kā viņi tika attēloti?
- Vai vielu lietošana vairāk tika attēlota kā “laba” vai “slikta” lieta?
- Kā citi varoņi uztvēra un reaģēja uz varoņiem, kas lietoja šīs vielas? Kādas bija viņu attiecības?
- Vai pamanījāt spiedienu no citiem cilvēkiem/vienaudžiem? Kā tas tika attēlots un kā cilvēki ar to tika galā?

Piezīme: koordinatoram jābūt gatavam palīdzēt grupām to analīzes procesā.



PAUZE

3. SOLIS: (15–20 MIN)

Katra grupa prezentē savu analīzi pārējām grupām.

4. SOLIS: (15–20 MIN)

Diskusija:

1. Vai jūsu grupas veiktajā pētījumā jūs kaut kas pārsteidza? Kas? Kādēļ?
2. Vai jūs pārsteidza kaut kas, ko dzirdējāt citas grupas prezentācijā? Kas? Kādēļ?
3. Kā filmās/TV seriālos/mūzikā tiek attēloti cilvēki, kas cieš no atkarībām? Kā šis atšķiras no īstās dzīves? Kas attēliem ir kopīgs ar īsto dzīvi?
4. Kādi varētu būt iespējamie riski, sniedzot nepatiesu informāciju par narkotiku lietošanu?
5. Kā mediji veido mūsu skatījumu uz narkotiku lietošanu?
6. Kā mediji attēlo sievietes un vīriešus/zēnus un meitenes, kas lieto narkotikas? Vai pastāv atšķirības starp to, kā tiek attēloti dzimumi?
7. Kā tas ietekmē jauniešu attieksmi pret cigaretēm, alkoholu un citām narkotikām?
8. Ko jūs varētu darīt, lai būtu droši, ka cilvēkiem jūsu kopienā ir precīza informācija par narkotiku lietošanas sekām?

Noslēguma daļa

Koordinators aktivitātes noslēgumā var minēt informāciju zemāk.

Kad plašsaziņas līdzekļos tiek attēlotas dažādas vielas un cilvēki (īpaši bērni un jaunieši), tad palielinās iespēja, ka šo mediju mērķauditorija pamēģinās lietot alkoholu, cigaretes vai narkotikas. Vielu lietošana bieži šādos medijos tiek glorificēta un attēlota sociāla statusa un slavas kontekstā. Vienlaikus šie mediji nepareizi attēlo vielu lietošanas riskus un liek kaitējumam izskatīties mazāk nopietnam. Medijiem ir arī tendence stigmatizēt cilvēkus, kuri cīnās ar nesaprātīgu narkotiku lietošanu un alkohola atkarību, attēlojot viņus kā vājus un ar trūkumiem. Šis aspekts apzināti vai neapzināti veido mūsos aizspriedumus un ietekmē to, kā mēs skatāmies uz tuviniekiem un kolēģiem, kuri cenšas samazināt narkotiku un alkohola patēriņu. Tāpēc ir svarīgi apgūt mediju lietotprasmes un kritiskās domāšanas spējas, jo tas ne tikai palīdz atšķirt viltus ziņas, bet arī samazina iespēju sākt lietot atkarību izraisošas vielas agrā vecumā.

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinators sagatavo dažādus konkrētus TV seriālu/filmu/reklāmu/mūzikas video piemērus (vēlams izvēlēties savā valstī/kopienā populāru saturu). Katrs videoklips (piemēram, filmas reklāmas rullīši, mūzikas videoklipi, reklāma) nedrīkst būt garāks par 3–4 min.

Sagatavojiet telpu, lai visiem kopā būtu iespējams ērti noskatīties atlasītos video.

Dalībnieki var izvēlēties saturu no jau sagatavota saraksta, un koordinators jābūt drošam, ka saturs būs pateicīgs šādai analīzei.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Papīrs, marķieri, piekļuve tālruniem un/vai klēpj datoriem, projektor, iespēja izveidot savienojumu ar internetu, ja saturs nav lejupielādēts un sagatavots iepriekš failu veidā.



AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

1. Cik viegls/grūts bija darbs grupā? Kas bija visgrūtāk/visvieglāk? Kādēļ?
2. Cik veiksmīgi noritēja analīzes process? Kas sagādāja īpašas grūtības? Vai tikāt ar tām galā? Kas palīdzēja tikt galā? Kādēļ neizdevās? Ko tieši jūs darījāt?
3. Vai jūsu uzskati par narkotikām un attieksme pret iecienīto TV seriālu, mūzikas video vai filmu ir mainījušies? Kāpēc jūsu uzskati mainījās? Kāpēc nemainījās?

Pielikumi:

Mediji un vielu lietošana - biežākās kļūdas:

<https://helpmestop.org.uk/blog/media-and-substance-misuse>

Televizorā tas izskatās stilīgi – kā mediji attēlo kaitīgu vielu lietošanu:

<https://www.recoveryanswers.org/research-post/looks-cool-tv-media-portrayals-substance-use/>



UN KO DARĪTU TU?

Iniciators:	Centrs MARTA (Latvija). Adaptēts no: https://www.niagararegion.ca/health/schools/curriculum/substance-misuse.aspx
Vispārīgs apraksts:	Aktivitāte aicina skolēnus pārrunāt dažādos veidus, kā viņi varētu atrisināt sarežģītas, nepatīkamas situācijas, kurās viņi izjūt sociālo spiedienu un kurās jāpieņem lēmumi, jāveic situācijas analīze, jāizprot cēloņi un sekas un savu vienaudžu izdarītais spiediens.
Ilgums:	80 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	Diskutēt par vienaudžu spiedienu un lēmumu pieņemšanas procesu vielu lietošanas kontekstā, izspēlējot piedāvātos scenārijus. Aktivitāte arī trenē radošumu un ķermeņa valodas iemaņas, spēju būt spontānam un strādāt grupā (grupai klusumā izspēlējot scenārijus).

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MINŪTES)

Iepazīstiniet dalībniekus ar šīs aktivitātes mērķi un izskaidrojiet tās procesu:

1. Sadaliet vai ļaujiet visiem pašiem sadalīties mazākās grupās (2–4 cilvēki).
2. Paskaidrojiet dalībniekiem, ka:
 - katra grupa saņems scenāriju. Uzdevums ir izspēlēt katru scenāriju 2–3 minūtēs, savstarpēji nesarunājoties (klusumā), līdz brīdim, kad parādās jautājums “Ko tu darīsi?” (nesniedzot iespējamus risinājumus). Pārējie dalībnieki ir aicināti piedalīties kā novērotāji.
 - Katrai grupai būs 10 minūtes laika, lai apspriestu un sagatavotu priekšnesumu, izdomājot 1–2 iespējamus beigu scenārijus, – veidus, kā atteikt.
 - Pēc 10 minūšu sagatavošanās katra grupa tiek aicināta uzstāties. Pēc uzstāšanās novērotājiem lūdziet paskaidrot: ko viņi novēroja/pamanīja – kāda ir situācija un kāds ir izaicinājums katras situācijas beigās?
 - Kad situācija ir izskaidrota, kāds no novērotājiem jāaicina iesaistīties un izspēlēt iespējamus risinājumus. Ja neviens nevēlas pievienoties, grupai pašai jāizstrādā iespējama situācijas atrisinājums.

2. SOLIS: (10 MINŪTES)

Grupas apspriežas un gatavo savas uzstāšanās.



3. SOLIS: (10 MINŪTES)

Grupas prezentē sagatavoto. Risinājumus piedāvā novērotāji vai grupa, kas prezentē. Pēc katra priekšnesuma varat uzdot dažus no šiem jautājumiem.

- Kā jūs jutāties priekšnesuma laikā?
- Kā situācija priekšnesumā varētu atšķirties no situācijas reālajā dzīvē? Kas un kāpēc būtu citādi? Vai tas palīdzētu vai traucētu jums veikt izvēli/atteikumu?
- Kas/kurš varētu jums palīdzēt šajā scenārijā (piem., nepieciešamās prasmes, resursi) izdarīt veselīgu lēmumu?

Diskusiju var turpināt un jautājumus var uzdot pēc visu grupu uzstāšanās (nevis pēc katras grupas).

PAUZE

4. SOLIS: (15–20 MIN)

Grupas diskusija.

- Kā jūs jutāties aktivitātes laikā?
- Kas jums patika/nepatika visvairāk? Kāpēc?
- Vai iemācījāties ko jaunu? Ko uzzinājāt?
- Vai šajā procesā bija kaut kas īpaši izaicinošs? Kas un kāpēc?
- Ja jūs varētu mainīt vienu lietu/aspektu šajā aktivitātē, kas tas būtu? Kāpēc?

4. SOLIS: (15–20 MIN)

Noslēdziet aktivitāti, ar grupu pārskatot informāciju par prasmēm atteikties un noturību pret spiedienu. Koordinators var organizēt grupas pārrunas, vedot individuālas sarunas vai vadot diskusiju.

Koordinators var lūgt dalībniekus minēt dažādus atslēgas vārdus, kas nāk prātā, atbildot uz jautājumu “Kas tev palīdz atteikties un/vai būvēt noturību/iekšējo spēku pateikt nē narkotikām?” (piem., uzticami pieaugušie, draugu un ģimenes atbalsts, skola, kopiena, talanti/prasmes utt.). Mudiniet dalībniekus izteikt savas domas pēc iespējas konkrētāk un detalizētāk.

Dalībnieku minētos komentārus/idejas/atbildes var pierakstīt uz tāfeles/lapām.

Sagatavošanās aktivitātei:

Sagatavojiet scenārijus kā izdales materiālu.

Sagatavojiet telpu (skatuvi izpildītājiem un krēslus skatītājiem).

Izejiet cauri scenārijiem un padomājiet par iespējamajiem riskiem, kas varētu rasties šajā aktivitātē. Piem., dažas grupas kļūst vardarbīgas, nīrgājas cita par citu utt. Padomājiet par iespējamām darbībām, ja kaut kas tāds grupā var parādīties (piem., pārtraukt aktivitāti un aicināt dalībniekus būt jaukiem un izturēties pret citiem ar cieņu; kopā ar grupu izdomājiet grupas noteikumus pirms aktivitātes utt.).

Izdomājiet dažādas atteikuma prasmes noslēdzošajai daļai.

Te minēti daži piemēri atteikuma prasmēm.

https://www.poehealth.org/wp-content/uploads/2018/04/RefusalSkills_WEBPDF-1.pdf

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Kartītes/lapas ar scenārijiem, krēsli vai spilveni sēdēšanai.

Papīrs, marķieri vai jebkādi papildu resursi, kas etīdēm var noderēt.



AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Novērojumi par skolēnu pārdomām.

Pielikumi:

Kāpēc vienaudžu spiediens liek pusaudžiem pamēģināt narkotikas?

<https://archives.drugabuse.gov/blog/post/why-does-peer-pressure-influence-teens-try-drugs>

Vienaudžu spiediena un atkarības attiecības

<https://www.addictioncenter.com/addiction/peer-pressure-substance-use/>

KARTĪTES AR SCENĀRIJIEM

1. Scenārijs

Tu parkā satiec draugus. Daži no taviem draugiem dzer alīņus. Viena pudele tiek padota apkārt, un tu arī tiec mudināts iedzert malku. Piepeši kāds cits draugs izņem no kabatas kaņepi (zālīti). Tavi draugi pārmaiņus katrs ievēl pa dūmam. Tad kāsis nonāk pie tevis.

Kāsis tagad ir tavās rokās. Ko tu darīsi?

2. Scenārijs

Tu esi ballītē un nejauši izdzirdi, kā daži stilīgie klasesbiedri mudina kādu iedzert. Persona atsakās, bet jauniešu pulciņš turpina uz viņu izdarīt spiedienu, sakot: "Beidz, neesi tāds lūzeris! Viens alus tev taču neko nenodarīs. Mēs visi iedzeram, kāpēc tu nevari pamēģināt kaut vienu reizi!?" Tu pamani, ka cilvēks, uz kuru izdara spiedienu, šajā situācijā jūtas ļoti neērti, un viņa ķermeņa valoda skaidri norāda, ka viņš to nevēlas darīt. Lai gan viņš pats neko nesaka, ko tu darīsi?

3. Scenārijs

Viena no tavām labākajām draudzenēm ir sākusi pavadīt laiku ar citiem draugiem un mazāk laika ar tevi. Tu ievēro, ka viņas jaunie draugi bieži nonāk nepatīkšanās un tava draudzene ir sākusi dzert. Kad tu ar viņu centies parunāt, viņa saka, ka esi laipni aicināts pievienoties viņas jauno draugu pulkam. Tu nolem pievienoties un aizej uz ballīti. Ballītē redzi, ka pēc kāda laika, kad visi ir nedaudz iesīluši, kāds iet garām mazai kastītei ar tabletēm. Tu pamani, ka visi, kas iet tai garām, paņem pa tabletei, tostarp tava draudzene. Kāds ieliek kasti tavās rokās. Vīsa telpa skatās uz tevi. Ko tu darīsi?

4. Scenārijs

Tavs labākais draugs nesen pārvācās uz citu dzīvesvietu, un tu jūties skumji un vientuļi. Tu esi redzējis un dzirdējis, ka cilvēki mēdz iedzert, kad viņiem ir skumji, jo tas viņiem liek justies labāk. Tev šķiet, ka tas varētu arī tev likt justies labāk. Tu atceraties, ka tavi vecāki virtuves augšējā plauktā glabā šņabi. Tu ej uz virtuvi un pastiepies pēc pudeles, un ieļej dzērienu. Piepeši atveras virtuves durvis. Durvis stāv tavi vecāki un skatās uz tevi ar jautājošu skatienu. Ko tu darīsi?



5. Scenārijs

Tu esi pludmalē ar dažiem vecākiem draugiem, no kuriem viena ir piekritusi tevi pēc tam aizvest mājās. Daudzi no viņiem dzer kokteiļus un smēķē marihuānu (kaņepi). Tu pamani, ka šofere, kas apsolija tevi aizvest mājās, arī smēķē. Kad pienācis laiks doties prom, viņa piesēžas pie stūres un saka, ka aizvedīs tevi mājās. Tu izskaties acīmredzami apmulsis un vilcinies, tāpēc viņa tevi mierina: “Neuztraucies. Zāle nav kā alkohols. Es varu braukt. Turklāt menti nemaz nevar noteikt, vai esi smēķējis zāli!” Tu paskaties uz pārējiem draugiem, un izskatās, ka viņiem arī nav iebildumu pret situāciju, un viņi iekāpj savās automašīnās. Ko tu darīsi?

6. Senārijs

Viena no tavām tuvākajām draudzenēm pēdējā laikā uzvedas dīvaini. Viņa ir sākusi bastot skolu un neatbildēt uz telefona zvaniem un ziņām, kad centies noskaidrot, kur viņa ir palikusi. Aprunājoties ar citiem draugiem, uzzini, ka viņi visi saka, ka ir pamanījuši tās pašas izmaiņas viņas uzvedībā, bet neviens nezina, kāpēc tā ir. Retajos brīžos, kad esat vienojušās satikties un pavadīt kopā laiku, viņa vienmēr ierodas vēlu un aiziet agrāk nekā sarunāts. Tu esi vairākas reizes pamanījusi, ka viņa drusku ož pēc alkohola. Kad tu viņu konfrontē un jautā, kas notiek, viņa saka, ka tu esi slikta draudzene un noskalda, ka vairs nevēlas ar tevi sazināties. Ko tu darīsi?



KĀDS IR PĀRDOZĒJIS NARKOTIKAS: KĀ RĪKOTIES?

Iniciators:	Centrs MARTA (Latvija)
Vispārīgs apraksts:	<p>Mēs visi mēdzam nonākt situācijās, kur kāds lieto narkotikas vai tās lieto pārāk daudz, un/vai apzināti vai neapzināti tās ir sajaucis ar citām vielām, izraisot saindēšanos un pārdozēšanu.</p> <p>Tāpēc, lai tu būtu drošībā un spētu parūpēties par saviem vienaudžiem, ir svarīgi zināt saindēšanās simptomus un iespējamās briesmas un mācēt pieņemt atbildīgus un apzinātus lēmumus. Šīs aktivitātes mērķis ir uzsākt sarunu par saindēšanās/pārdozēšanas riskiem, kā arī sniegt atslēgas vārdus un vadlīnijas tam, kā sniegt un meklēt atbalstu.</p>
Ilgums:	40-45 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<p>Apgūt un apspriest iespējamās narkotiku pārdozēšanas veidus (alkohols, kaņepe, inhalanti, opioīdi, stimulantī), kā arī saprast, kad vajadzētu iejaukties, kad redzat, ka cieš kāds cits.</p> <p>Uzsākt sarunu par narkotiku pārdozēšanas riskiem un briesmām; trenēt iemaņas novērtēt situāciju un pieņemt pareizus lēmumus, atbalstīt vienaudžus/sevi, un/vai izsaukt ātro palīdzību, ja kādam draud briesmas.</p>

Soļu apraksts

1. SOLIS: (5 MIN)

Izstāstiet visiem aktivitātes mērķi, atsaucoties uz "Vai zinājāt, ka...?" vadlīnijām. Izlasiet apgalvojumus:

- Lietojot to pārmērīgi, alkohols, recepšu medikamenti, aizliegtas vielas un pat dabisku izejvielu terapijas var būt kaitīgas. To sauc par pārdozēšanu.
- Ja jūs lietojat vairākas šādas zāles vienlaikus vai ja jūsu ķermenis nav pieradis pie zāļu lietošanas, jūsu iespēja pārdozēt palielinās.
- Pārdozēšana bieži izraisa nāvi, lai gan lielāko daļu upuru var izglābt, ja nekavējoties tiek sniegta medicīniskā palīdzība.

Pajautājiet grupai, kādas ir viņu domas par nupat dzirdēto? Vai viņi zināja šo informāciju? Ko vēl viņi zina/ir dzirdējuši par pārdozēšanu?

2. SOLIS: (7 MIN)

Uzdevumus var veikt individuāli vai pa pāriem/mazākās grupās.

Katrs dalībnieks/grupa saņem A, B, C vai D izdales materiālu ar burtu režģi. Uzdevums ir atrast 10 vārdus, kas raksturo pārdozēšanas simptomus (1 atsevišķu vārdu vai 2 vārdu savienojumus).



3. SOLIS : (8 MIN)

Kad 7 minūtes ir pagājušas, aiciniet dalībniekus (individuāli vai pa pāriem/grupām) padomāt par vismaz 3 darbībām, kas jāveic, ja kāds ir pārdozējis. Lūdziet dalībniekus/grupu šīs darbības pierakstīt uz papīra lapām.

4. SOLIS : (20-25 MIN)

Kopā ar grupu pārrunājiet tālāk norādītās darbības – soļus, ko varat veikt, lai parūpētos par kādu, kurš ir pārdozējis. Koordinators vada grupas diskusiju, izklāstot pareizos soļus un izvairoties no maldīgiem priekšstatiem vai mītiem. Atbildes tiek apkopotas un uzrakstītas uz tāfeles (vai projicētas uz ekrāna). Iesildīšanās jautājums: jūsu draugs ir pārdozējis kādu vielu. Kas būtu jādara vispirms? Kas būtu pēc tam veicamie soļi?

- Pārbaudiet, vai persona spēj jums atbildēt. Vai persona ir pie samaņas? Vai persona spēj ar jums komunicēt? Zvaniet 112, ja domājat, ka jūs vai jums tuva persona ir pārdozējusi no alkohola vai narkotikām.
- Neatstājiet personu vienu, palieciet kopā ar viņu, līdz ierodas neatliekamās palīdzības darbinieki.
- Ja redzat, ka kāds ir pārdozējis un atrodas bezsamaņā, pagrieziet viņu uz sāniem, jo viņiem var sākties vemšana. Ja persona aizrijas, to var novērst, personu pagriežot uz sāniem.
- Nedodiet personai neko ēst vai dzert.
- Draugiem jāinformē neatliekamās palīdzības darbinieki, kādas narkotikas tika lietotas, lai viņi varētu cietušajam sniegt atbilstošu aprūpi.
- Nespiediet cietušo dzert kafiju, stimulantes, veikt fiziskus vingrinājumus vai iet aukstā dušā, ja viņš ir pārdozējis. Šie līdzekļi ir balstīti aizspriedumos un nedarbosies, bet gluži pretēji - var nodarīt kaitējumu vai pat izraisīt nāvi.
- Novāciet visus traucēkļus: gaismas, skaļu mūziku, spēcīgas smaržas (piemēram, vīraku), dūmus. Sniedzot norādes citiem, tās jāsniedz konkrēti un tieši.
- Atrodiet personu, kura ir skaidrā un kura pazīst nelaimē nonākušo personu, un var atbildēt uz jautājumiem par šo personu. Ja sākas vemšana, atbrīvojiet elpceļus, izslaukot izvemto saturu no mutes. Ja cietusī persona spēj mutiski atbildēt, pārbaudiet, vai cietušajam:
 - a. ir alerģijas;
 - b. vai cietušais dzer kādas zāles;
 - c. ir kādas veselības problēmas.
- Elpošanas un sirdsdarbības ātruma uzraudzīšana: ja elpošana vai sirdsdarbība apstājas, sāciet sirds masāžu un elpināšanu (ja zināt, kā to pareizi darīt).
- Esiet gatavs pastāstīt neatliekamās palīdzības darbiniekiem, ko un cik daudz persona ir dzērusi, kādas narkotikas lietojusi, cik ilgs laiks ir pagājis kopš simptomu parādīšanās, un citu būtisku informāciju.

Koordinatora komentāri: narkotiku lietotāji mēdz nepareizi domāt, ka, lietojot narkotikas lielā ļaužu pulkā, kāds noteikti uzņemsies atbildību, ja kaut kas noies greizi, un palīdzēs kādam, kuram kļuvis slikti. Tomēr ballītēs vai citās grupu sanāksšanās draugi vai paziņas bieži baidīsies piezvanīt policijai vai izsaukt ātro palīdzību, jo viņi baidīsies no sekām. Rezultātā daži cilvēki mēdz vienkārši pamest notikuma vietu, ja viņiem ir aizdomas, ka kāds ir pārdozējis narkotikas.



5. SOLIS: (10 MIN)

Jautājumi diskusijai:

- Daudzi skolēni ir atklājuši, ka ir redzējuši kādu, kura veselība vai drošība ir bijusi briesmās pārmērīgas alkohola lietošanas dēļ. Kāda ir jūsu pieredze?
- Kā šī aktivitāte jums palīdzēja iegūt jaunas zināšanas/apstiprināt esošās? Vai jums ir papildjautājumi vai kādas bažas? Ja jā, kādas?
- Cik pārliecināti jūs šobrīd jūtaties par to, ka varēsiet veikt pareizās rīcības, lai palīdzētu kādam, kurš ir pārdozējis?
- Kā jūs varētu pasargāt sevi no pārdozēšanas? Kā jūs varētu pasargāt savus draugus vai vienaudžus? Kā jūs varētu izklaidēties, nelietojot vielas?

Koordinatora noslēguma komentārs: atcerieties, ka iespēja ārstēt pārdozēšanu mājās neaizstāj aprūpi slimnīcā. Pat ja ir pagājis brīdis un jūsu draugs vai vienaudzis saka, ka viņam ir kļuvis labāk, joprojām pastāv iespēja, ka viņa ķermenī notiek kaut kas, kam ir negatīva ietekme uz viņa veselību un labsajūtu. Tādēļ drauga/vienaudža aizvešana uz slimnīcu ir labākais, ko varat darīt, lai pārliecinātos, ka arī ilgtermiņā viņiem viss būs kārtībā. Pēc tam neaizmirstiet parūpēties arī par sevi un nevilcinieties parunāt par pieredzēto ar uzticamu pieaugušo/speciālistu.

Sagatavošanās aktivitātei:

Sagatavojiet veicamos soļus, izlasot pielikumu sadaļā esošos resursus. Iepazīstieties ar visām resursu lapām un pareizajām atbildēm. Atsvaidziniet zināšanas par dažādām vielām un to ietekmi uz organismu (alkohols, kaņepes, inhalanti, opioīdi).

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Izdrukāti izdales materiāli A, B, C un D. Pildspalvas, zīmuļi vai marķieri, kas būs jāizmanto, meklējot vārdus burtu režģī.

Ja aktivitāte notiek tiešsaistē, varat izmantot šo resursu: <https://wordwall.net/>

Svarīgi: pārliecinieties, ka visi dalībnieki var izlasīt/pieklūt informācijai. Ja dalībniekiem ir lasīšanas grūtības vai redzes traucējumi, padomājiet par citiem veidiem, kā šo informāciju viņiem nodrošināt (piemēram, attēli/piktogrammas, izmantojot audio utt.).

Pielikumi

Rīcības soļi: alkohols. *Step Up!* programma

<https://stepupprogram.org/topics/alcohol/#alcohol>

Alkohola saindēšanās

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alcohol-poisoning/symptoms-causes/syc-20354386>

Kas ir pārdozēšana? <https://www.addictioncenter.com/drugs/overdose/>

LAT <https://www.skaidrs.lv/>



IZDALES MATERIĀLS A KOORDINATORAM: ALKOHOLS

P	A	L	Ē	N	I	N	Ā	T	A	E	L	P	A	I	O	B
G	H	Ē	D	Č	O	L	V	B	B	M	Ņ	S	Ž	V	J	E
L	Ē	N	A	R	E	A	K	C	I	J	A	Z	C	E	Ķ	Z
A	Š	A	E	R	F	D	Ž	B	M	I	K	Ī	V	M	M	S
Ē	T	S	H	L	A	P	A	D	R	I	E	M	Š	Š	B	A
Ļ	H	I	P	O	T	E	R	M	I	J	A	J	Ķ	A	Ņ	M
K	U	R	T	Ļ	O	T	V	Č	Ņ	F	D	Ž	B	N	M	A
T	Ū	D	Č	I	E	L	N	M	A	B	Š	V	Ņ	A	U	Ņ
N	E	S	T	A	B	I	L	I	T	Ā	T	E	P	L	S	A
T	U	D	V	E	J	A	Ē	N	S	L	O	N	E	M	Ē	T
R	Ā	A	C	I	M	A	K	Ū	S	U	T	O	Š	O	Ļ	E
D	V	R	Ē	R	T	U	M	R	I	M	S	B	R	E	M	Z
Ē	Š	B	A	N	A	K	E	L	T	S	B	Č	Ž	U	M	E
E	S	Ī	T	E	V	I	S	M	O	Ī	L	U	K	Ā	C	E
P	T	B	U	P	Ī	L	I	B	O	N	B	O	N	V	R	Ū
S	R	A	P	J	U	K	U	M	S	U	V	Ā	C	I	J	A
G	O	V	B	N	U	Ī	V	P	Ļ	Ā	P	M	N	V	R	I



IZDALES MATERIĀLS A DALĪBNIKAM: ALKOHOLS

P	A	L	Ē	N	I	N	Ā	T	A	E	L	P	A	I	O	B
G	H	Ē	D	Č	O	L	V	B	B	M	Ņ	S	Ž	V	J	E
L	Ē	N	A	R	E	A	K	C	I	J	A	Z	C	E	Ķ	Z
A	Š	A	E	R	F	D	Ž	B	M	I	K	Ī	V	M	M	S
Ē	T	S	H	L	A	P	A	D	R	I	E	M	Š	Š	B	A
Ļ	H	I	P	O	T	E	R	M	I	J	A	J	Ķ	A	Ņ	M
K	U	R	T	Ļ	O	T	V	Č	Ņ	F	D	Ž	B	N	M	A
T	Ū	D	Č	I	E	L	N	M	A	B	Š	V	Ņ	A	U	Ņ
N	E	S	T	A	B	I	L	I	T	Ā	T	E	P	L	S	A
T	U	D	V	E	J	A	Ē	N	S	L	O	N	E	M	Ē	T
R	Ā	A	C	I	M	A	K	Ū	S	U	T	O	Š	O	Ļ	E
D	V	R	Ē	R	T	U	M	R	I	M	S	B	R	E	M	Z
Ē	Š	B	A	N	A	K	E	L	T	S	B	Č	Ž	U	M	E
E	S	Ī	T	E	V	I	S	M	O	Ī	L	U	K	Ā	C	E
P	T	B	U	P	Ī	L	I	B	O	N	B	O	N	V	R	Ū
S	R	A	P	J	U	K	U	M	S	U	V	Ā	C	I	J	A
G	O	V	B	N	U	Ī	V	P	Ļ	Ā	P	M	N	V	R	I



IZDALES MATERIĀLS B KOORDINATORAM: KAŅEPE

A	P	J	U	K	U	M	S	K	Ā	J	I	N	R	E	I	K
D	R	Ē	B	V	R	T	H	J	Ķ	O	J	L	Ā	Č	I	P
K	A	S	T	P	A	R	A	N	O	J	A	Ī	T	E	M	S
D	E	Z	O	R	I	E	N	T	Ā	C	I	J	A	V	Ū	I
F	C	V	T	R	N	O	P	Ņ	C	Z	Ē	Š	M	B	I	H
O	P	E	N	L	I	S	C	E	Ļ	A	M	Z	P	K	R	O
N	M	V	E	M	Š	A	N	A	E	M	Š	A	A	N	A	Z
D	V	I	L	Ķ	F	D	Ņ	U	T	Ī	L	M	N	N	D	E
K	D	C	A	Ž	B	T	K	J	Č	P	L	Ē	I	Š	U	S
M	A	N	B	A	S	M	Ā	J	F	A	Z	T	K	Ū	L	Ī
Ē	N	A	U	S	M	A	N	I	Z	Ī	Ļ	U	A	K	O	S
V	I	S	M	U	M	A	Z	A	Ģ	O	L	Ļ	P	R	F	C
B	Ū	R	S	Ī	Š	O	S	B	T	Ū	J	K	L	C	Ī	V
Š	Ē	R	O	H	A	L	U	C	I	N	Ā	C	I	J	A	S
B	E	Z	S	A	M	A	Ņ	A	N	T	Ū	L	Ū	K	J	A
P	O	T	R	A	U	K	S	M	E	H	G	L	Ā	D	I	N
G	B	T	U	L	Ī	T	Ē	J	A	P	O	Z	Ī	N	B	A



IZDALES MATERIĀLS B DALĪBNIKAM: KAŅEPE

A	P	J	U	K	U	M	S	K	Ā	J	I	N	R	E	I	K
D	R	Ē	B	V	R	T	H	J	Ķ	O	J	L	Ā	Č	I	P
K	A	S	T	P	A	R	A	N	O	J	A	Ī	T	E	M	S
D	E	Z	O	R	I	E	N	T	Ā	C	I	J	A	V	Ū	I
F	C	V	T	R	N	O	P	Ņ	C	Z	Ē	Š	M	B	I	H
O	P	E	N	L	I	S	C	E	Ļ	A	M	Z	P	K	R	O
N	M	V	E	M	Š	A	N	A	E	M	Š	A	A	N	A	Z
D	V	I	L	Ķ	F	D	Ņ	U	T	Ī	L	M	N	N	D	E
K	D	C	A	Ž	B	T	K	J	Č	P	L	Ē	I	Š	U	S
M	A	N	B	A	S	M	Ā	J	F	A	Z	T	K	Ū	L	Ī
Ē	N	A	U	S	M	A	N	I	Z	Ī	Ļ	U	A	K	O	S
V	I	S	M	U	M	A	Z	A	Ģ	O	L	Ļ	P	R	F	C
B	Ū	R	S	Ī	Š	O	S	B	T	Ū	J	K	L	C	Ī	V
Š	Ē	R	O	H	A	L	U	C	I	N	Ā	C	I	J	A	S
B	E	Z	S	A	M	A	Ņ	A	N	T	Ū	L	Ū	K	J	A
P	O	T	R	A	U	K	S	M	E	H	G	L	Ā	D	I	N
G	B	T	U	L	Ī	T	Ē	J	A	P	O	Z	Ī	N	B	A



IZDALES MATERIĀLS C KOORDINATORAM: INHALANTI

G	R	S	Ū	T	Ī	D	B	A	S	V	K	L	E	P	U	C
P	L	Ā	A	D	I	E	K	S	P	E	A	R	Ū	P	H	A
A	Ē	P	T	E	I	G	S	Ķ	E	M	P	I	Ņ	A	A	U
N	S	E	Ž	Z	I	U	Ļ	E	T	Š	E	S	S	T	L	R
I	A	S	R	O	T	N	Ē	T	B	A	U	D	A	S	U	E
K	P	K	Ī	R	Ļ	A	U	K	I	N	J	O	K	Č	C	J
A	U	R	N	I	V	A	R	S	I	A	T	A	Ā	T	I	A
Č	Ū	Ū	S	E	K	S	A	Ž	O	L	T	H	Ģ	I	N	Ņ
P	R	T	Ū	N	Š	I	C	Ģ	Ī	B	O	N	I	S	Ā	Z
E	M	Ī	E	T	C	Ņ	Ā	Ļ	I	S	T	B	V	M	C	N
P	Ī	S	P	Ā	R	O	G	K	R	A	M	P	J	I	I	U
R	T	U	D	C	E	Š	R	Ī	B	A	G	E	K	I	J	Š
L	A	T	V	I	J	A	S	F	R	E	D	Č	O	L	A	A
N	E	K	O	J	G	N	D	T	U	V	Ž	H	Ģ	O	S	L
Č	A	Ļ	R	A	I	A	E	M	T	E	H	V	U	K	O	S
G	F	E	R	B	N	Č	P	L	Ū	M	D	E	S	K	Ā	J
P	A	R	A	N	O	J	A	I	N	I	E	K	U	M	O	Ļ



IZDALES MATERIĀLS C DALĪBNIKAM: INHALANTI

G	R	S	Ū	T	Ī	D	B	A	S	V	K	L	E	P	U	C
P	L	Ā	A	D	I	E	K	S	P	E	A	R	Ū	P	H	A
A	Ē	P	T	E	I	G	S	Ķ	E	M	P	I	Ņ	A	A	U
N	S	E	Ž	Z	I	U	Ļ	E	T	Š	E	S	S	T	L	R
I	A	S	R	O	T	N	Ē	T	B	A	U	D	A	S	U	E
K	P	K	Ī	R	Ļ	A	U	K	I	N	J	O	K	Č	C	J
A	U	R	N	I	V	A	R	S	I	A	T	A	Ā	T	I	A
Č	Ū	Ū	S	E	K	S	A	Ž	O	L	T	H	Ģ	I	N	Ņ
P	R	T	Ū	N	Š	I	C	Ģ	Ī	B	O	N	I	S	Ā	Z
E	M	Ī	E	T	C	Ņ	Ā	Ļ	I	S	T	B	V	M	C	N
P	Ī	S	P	Ā	R	O	G	K	R	A	M	P	J	I	I	U
R	T	U	D	C	E	Š	R	Ī	B	A	G	E	K	I	J	Š
L	A	T	V	I	J	A	S	F	R	E	D	Č	O	L	A	A
N	E	K	O	J	G	N	D	T	U	V	Ž	H	Ģ	O	S	L
Č	A	Ļ	R	A	I	A	E	M	T	E	H	V	U	K	O	S
G	F	E	R	B	N	Č	P	L	Ū	M	D	E	S	K	Ā	J
P	A	R	A	N	O	J	A	I	N	I	E	K	U	M	O	Ļ



IZDALES MATERIĀLS D KOORDINATORAM: OPIOĪDI

N	E	K	B	Ā	L	A	S	E	J	A	O	N	E	Z	I	L
E	F	R	B	E	Z	S	A	M	A	Ņ	A	Ņ	O	Ļ	A	Ē
R	K	A	Z	I	N	O	L	Ē	P	B	C	F	R	U	U	N
E	T	E	V	C	S	K	O	L	Ņ	Ī	M	N	V	Č	U	A
G	T	M	A	Z	A	S	Z	Ī	L	Ī	T	E	S	P	O	S
U	D	R	U	V	Ā	Š	N	B	T	U	V	I	N	I	K	I
L	L	O	L	V	M	Ū	Z	I	Z	K	A	L	R	Ū	P	R
Ā	K	Ā	B	E	Z	A	T	B	I	L	D	Ī	B	A	H	D
R	D	R	O	M	Š	Ī	B	A	L	C	Ē	Ļ	O	Š	A	S
A	H	Ū	D	Š	I	J	S	M	A	C	O	P	B	N	U	D
E	H	L	U	A	M	Ņ	Z	T	Ā	M	Ņ	G	J	I	A	A
L	V	E	S	N	E	L	A	S	D	I	E	N	A	E	S	R
P	K	U	R	A	Ā	S	E	S	A	V	Ā	J	T	Z	I	B
A	O	P	A	L	Ā	L	A	B	U	R	K	Ā	Č	E	M	Ī
D	R	I	E	B	N	U	L	Ū	C	I	J	A	S	Č	Ņ	B
N	E	S	K	A	I	D	R	A	R	U	N	A	K	L	U	A
C	I	E	M	I	Ņ	O	Š	C	A	N	A	Ā	S	V	E	R



IZDALES MATERIĀLS D DALĪBNIEKAM: OPIOĪDI

N	E	K	B	Ā	L	A	S	E	J	A	O	N	E	Z	I	L
E	F	R	B	E	Z	S	A	M	A	Ņ	A	Ņ	O	Ļ	A	Ē
R	K	A	Z	I	N	O	L	Ē	P	B	C	F	R	U	U	N
E	T	E	V	C	S	K	O	L	Ņ	Ī	M	N	V	Č	U	A
G	T	M	A	Z	A	S	Z	Ī	L	Ī	T	E	S	P	O	S
U	D	R	U	V	Ā	Š	N	B	T	U	V	I	N	I	K	I
L	L	O	L	V	M	Ū	Z	I	Z	K	A	L	R	Ū	P	R
Ā	K	Ā	B	E	Z	A	T	B	I	L	D	Ī	B	A	H	D
R	D	R	O	M	Š	Ī	B	A	L	C	Ē	Ļ	O	Š	A	S
A	H	Ū	D	Š	I	J	S	M	A	C	O	P	B	N	U	D
E	H	L	U	A	M	Ņ	Z	T	Ā	M	Ņ	G	J	I	A	A
L	V	E	S	N	E	L	A	S	D	I	E	N	A	E	S	R
P	K	U	R	A	Ā	S	E	S	A	V	Ā	J	T	Z	I	B
A	O	P	A	L	Ā	L	A	B	U	R	K	Ā	Č	E	M	Ī
D	R	I	E	B	N	U	L	Ū	C	I	J	A	S	Č	Ņ	B
N	E	S	K	A	I	D	R	A	R	U	N	A	K	L	U	A
C	I	E	M	I	Ņ	O	Š	C	A	N	A	Ā	S	V	E	R



ČETRI STŪRI. VIELAS UN ATTIECĪBAS

Iniciators:	Centrs MARTA (Latvija)
Vispārīgs apraksts:	Adaptēts no Centra MARTA aktivitātēm ar jauniešiem ("Jauniešu grupu metodoloģija"). "Četri stūri" ir lieliska aktivitāte sarunas atvēršanai par dažādām situācijām, ar kurām jaunieši saskaras/varētu saskarties/saskarsies, un trenē iemaņas saskatīt alternatīvas izejas vienai un tai pašai situācijai.
Ilgums:	40 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	Mudināt dalībniekus pārdomāt savus uzskatus par dažādām tēmām, trenēt spēju dalīties ar saviem uzskatiem, izskaidrot savu viedokli un iemācīties uz klausīt citu viedokļus un domas. Aktivitātes laikā dalībnieki var mainīt savus uzskatus, kā arī savu fizisko atrašanās vietu. Aktivitāte nav paredzēta tam, lai uzsāktu debates, kurās dalībnieki mēģina viens otru pārliecināt, ka viņiem ir taisnība. Mērķis ir rosināt diskusiju.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (7-10 MIN)

Koordinators iepazīstina dalībniekus ar aktivitāti, paskaidrojot, ka:

- uzdevums ir uzsākt saturīgu sarunu par dažādām situācijām, kas saistītas ar vielām un to ietekmi uz attiecībām;
- tiks nolasīti dažādi scenāriji ar 4 iespējamām atbildēm/izvēlēm. Katra atbilde tiks novietota dažādos telpas stūros/vietās;
- pēc katra scenārija noklausīšanās dalībnieki tiks aicināti pārvietoties uz to stūri/vietu, kas visvairāk atbilst viņu viedoklim;
- viens no stūriem/vietām vienmēr jāatzīmē ar "cita atbilde". Dalībnieki var izvēlēties šo stūri/vietu, ja neviena no 3 sniegtajām atbildēm nesaskan ar viņu domām/jūtām;
- pēc katra scenārija dalībnieki tiek aicināti aprunāties savā starpā (vai lielajā grupā, ja tā šķiet ērtāk) – kāpēc viņi izvēlējās šo konkrēto atbildi? Ja kādu no stūriem/vietām aizņem tikai viens dalībnieks, koordinators ir jānostājas līdzās un ar dalībnieku jāpārrunā šīs personas izvēle.

Ir svarīgi pieminēt/atgādināt, ka:

- dalībniekiem, kuri atrodas vienā un tajā pašā stūrī/vietā, nav obligāti jābūt identiskam viedoklim;
- uzdevums nav kādu pārliecināt, bet gan uz klausīt citam citu.

Aktivitātes laikā obligāti jāievēro savstarpēja cieņa.



2. SOLIS : (20 MIN)

Koordinators nolasa apgalvojumus un iespējamās atbildes. Dalībnieki pārvietojas uz stūriem/vietām, kas visvairāk atbilst viņu domām/jūtām. Pēc katra scenārija izspēlēšanas notiek īsa diskusija.

3. SOLIS : (10 MIN)

Grupas diskusija/pārdomas (iespējamie jautājumi, ko uzdod koordinators).

- Uz kuru no apgalvojumiem jums atbildēt bija visgrūtāk/vieglāk? Kādēļ?
- Ja aktivitātes laikā mainījāt savas domas, kas lika jums to darīt?
- Kā alkohols un narkotikas ietekmē mūsu attiecības ar citiem?
- Kā alkohols un narkotikas ietekmē mūsu intīmās attiecības?

Sagatavošanās aktivitātei:

Iepriekš sagatavoti apgalvojumi (sk. zemāk).

NEPIECIEŠAMS

Telpa ar 4 stūriem vai 4 punktiem iekārtoti ar atstatus. Koordinatoram ir jāpārlicinās, ka telpa ir pietiekami liela un iekārtota tā, lai dalībnieki varētu ērti pārvietoties un mainīties vietām.

APGALVOJUMI UN SCENĀRIJI:

1. Kas, jūsuprāt, ir vissvarīgākais attiecībās ar savu “labāko” draugu?
 - Ar draugu var runāt par jebko.
 - Draugs jūs vienmēr atbalstīs.
 - Ar draugu var izmēģināt jaunas lietas (smēķēšanu, dzeršanu, zālīti un tml.).
 - Cita atbilde.
2. Kas ir sliktākais, kas var notikt ar draudzību?
 - Jūs izslēdz no draugu grupas, jo atsakieties ballītē iedzert.
 - Jūsu labākais draugs tic baumām, ka jūs smēķējat zāli.
 - Nodevība.
 - Cita atbilde.
3. Vai ir iespējami apstākļi, kas dod tiesības personai pieprasīt seksu?
 - Jā, ja otra persona ir bezsamaņā vai ir stipri piedzērusies, – tāpat viņa “uzprasās”.
 - Nē, nekādā gadījumā, ja vien otrs arī nevēlas nodarboties ar seksu.
 - Jā, ja viņi ir pāris un viņiem iepriekš ir bijušas seksuālas attiecības.
 - Cita atbilde.
4. Tu redzi, ka trīs pazīstami zēni ielavas guļamistabā. Šajā guļamistabā ir meitene, kura ir ļoti piedzērusies un aizmigusi. Zēni sāk izģērbt meiteni. Kā tu rīkojies?



- Eju prom.
- Acumirkli apstādinu viņus.
- Zvanu policijai.
- Cita atbilde.

5. Tev ar savu māšīcu ir ļoti labas attiecības, un jums ļoti patīk pavadīt laiku kopā. Kādu dienu tu skolā dzirdi baumas, ka tava māšīca jaunākiem bērniem pārdod zāli un narkotikas. Arī skolas direktore ir dzirdējusi šo informāciju un aicina tevi uz savu kabinetu, un jautā: ko tu zini par šo situāciju? Ko tu atbildētu?

- Tu melo un saki, ka neko par situāciju nezini.
- Tu pasaki taisnību.
- Tu saki, ka patiesībā to dara kāds cits skolābiedrs (šī persona skolā ir pazīstama kā skolas kauslis, tāpēc tu nospried, ka neviens neapšaubīs tevis teiktā patiesību).
- Cita atbilde.

6. Tu un vēl 2 klasesbiedri pie drauga spēlējat videospēles. Tava drauga māte – smēķētāja, kura cenšas atmest, – atstāj istabā puspipētu cigareti. Viņa ir otrā istabā un runā pa telefonu. Tavi klasesbiedri ir sākuši eksperimentēt ar smēķēšanu un pēdējā laikā nīrgājas par tevi, ka nekad neesi pamēģinājis uzsmēķēt ar viņiem. “Beidzot ir pienācis brīdis, kad vari pamēģināt, glēvuli!” – viņi saka, ņemdami no pelnu trauka pussmēķēto cigareti. Ko tu darīsi?

- Pamēģināsi ievilkt dūmu, lai viņi beidzot liekas mierā.
- Saki, ka to nedarīsi neatkarīgi no tā, ko viņi par tevi domās.
- Aizej pie sava drauga mātes un izstāsti, kas noticis.
- Cita atbilde.



BAUDA UN RISKI

Iniciators:	Centrs MARTA Īedvesma aktivitātei ņemta no “Young Men's Initiative”
Aktivitātes uzdevumi:	Vai šokolāde var būt bīstama? Vai ar manu hobiju - futbolu - ir saistīti kādi atkarību riski? Vai spēles Candy Crush spēlēšana var izraisīt atkarību? Aktivitātes mērķis ir trenēt spēju saskatīt plusus un mīnus dažādos mūsu dzīves aspektos. Apšaubīt tos, kas sagādā prieku, un saprast, vai tie nekaitē mūsu veselībai un labsajūtai.
Ilgums:	80 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	Apdomāt riskus, kas saistīti ar dažām lietām, kas mums sagādā prieku, un apspriest stratēģijas šo risku samazināšanai. Piezīme: Diskusija šajā aktivitātē ir vērsta uz riskiem, kas saistīti ar narkotiku lietošanu. Tomēr jautājumus var viegli pielāgot diskusijai par riskiem un drošību citos dzīves aspektos, tostarp seksā.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (5 MIN)

1. Sadaliet dalībniekus 2–3 mazākās grupās (šo uzdevumu var veikt arī individuāli).
2. Iedodiet katrai grupai/dalībniekam papīra lapu un aiciniet viņus izveidot kolāžu ar lietām, kas viņiem sagādā prieku. Tas var būt jebkas: sākot ar lietām, ko var ēst un dzert, beidzot ar sportu, hobijiem, gulēšanu, sarunām utt.

Aiciniet dalībniekus sagraizīt vecus žurnālus vai mudiniet viņus savas idejas uzzīmēt.

2. SOLIS : (25 MIN)

Kolāžu veidošana

PAUZE

4. SOLIS : (10-15 MIN)

3. Lūdziet dalībniekus pierakstīt drošības līdzekļus, proti, dažādas izvēles, kuras var veikt, lai mazinātu riskus/kaitējumu (piemēram, ēst šokolādi tikai reizi nedēļā; izvēlēties citas, veselīgākas alternatīvas brīdī, kad kāds izmisīgi vēlas šokolādi utt.).



5. SOLIS : (10 MIN)

Grupas diskusija.

- Kā iespējams noteikt, ka kāds kaut ko lieto/ēd/dzer pārāk daudz? Kādi ir emocionālie, fiziskie signāli, kad kaut kas ir lietots pārāk daudz?
- Kura no jūsu minētajām baudām var izraisīt atkarību? Kā jūs varētu pateikt, ka esat kļuvis atkarīgi no kādas lietas/procesa?
- Kādi, jūsuprāt, ir galvenie iemesli, kāpēc cilvēki no kaut kā kļūst atkarīgi?
- Vai jūsu vietējā kopienā zēnu un meiteņu atkarības atšķiras? Ja jā, tad kādā veidā? Kāpēc, jūsuprāt, tā ir?

6. SOLIS : (10 MIN)

Aiciniet dalībniekus padomāt un pierakstīt savas atbildes uz jautājumu “Kāds būtu tavš padoms/ieteikums, ko tu varētu sev iedot, lai turpmāk pasargātu sevi no atkarības?”

Tie, kas vēlas dalīties, var to darīt, pasakot savas atbildes visai grupai.

7. SOLIS : (5 MIN)

Noslēguma komentārs no koordinatora: daudzi lēmumi mūsu dzīvē ir saistīti ar baudām un riskiem. Pat visvienkāršākā lieta, ko izvēlamies darīt vai patērēt, var radīt slēptu vai acīmredzamu kaitējumu. Jautājums, kas mums būtu sev jāuzdod: kāpēc es to patērēju/daru? Kāda ir mana vajadzība, kas slēpjas aiz, piemēram, dzeršanas (piemēram, vajadzība pēc uzmanības, piederības sajūtas, drošības, atbrīvošanās no kādas emocijas)? Ir svarīgi, lai mūsu dzīvē būtu laime, mēs justos mierīgi un priecīgi. Kas ir vēl svarīgāk – mums jāizdara pēc iespējas veselīgākas un drošākas izvēles, lai dāvātu sev šīs baudas. Tāpēc ir svarīgi izvērtēt mūsu (ikdienas) ieradumus un izvēles, lai saprastu, kas mums sniedz tūlītēju baudu, kas – ilgtermiņa baudu, un cik augsta ir ar piedzīvoto baudu saistītā kaitējuma/riska iespēja.

Sagatavošanās aktivitātei:

Pirms aicināt jauniešus sākt aktivitāti, padomājiet par savām personīgajām baudām un mēģiniet palūkoties, kas aiz tām slēpjas, – kādus iespējamus riskus/kaitējumus jūs pamanāt? Iepazīstieties ar kaitējuma samazināšanas jēdzienu.

“Kaitējuma samazināšana jeb kaitējuma minimizēšana attiecas uz sabiedrībā īstenoto veselības politiku, kas paredz virkni pasākumu, lai mazinātu negatīvās sociālās un/vai fizioloģiskās sekas, kas saistītas ar dažādām – likumīgām un pretlikumīgām – cilvēku uzvedībām.”

(avots: https://en.wikipedia.org/wiki/Harm_reduction)

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Žurnāli un avīzes, šķēres, līme, pildspalva/zīmuļi un tāfele/A4 papīrs.



AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Diskusijas daļā sniegtās atbildes ir jāizskata un jāizmanto kā rādītājs aktivitātes novērtēšanai.

Pielikumi

Harm Reduction:

<https://www.hri.global/what-is-harm-reduction>

[Harm reduction - Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Harm_reduction](https://en.wikipedia.org/wiki/Harm_reduction)



APVĒRSTĀS LOMAS: NO AKTĪVAS UZ PASĪVU

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	Šīs aktivitātes mērķis ir palīdzēt dalībniekiem apzināties to, ka jebkuras atkarības attīstīšanās rada blakusefektus un sekas citiem. Būšana pasīvam smēķētājam vai izvēle būt attiecībās ar cilvēku, kurš cieš no alkohola atkarības, var kaitēt pašam.
Ilgums:	50 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Vairot izpratni par atkarību ietekmi uz apkārtējiem cilvēkiem.• Izprast pasīvās un aktīvās līdzdalības ietekmi.• Vairot izpratni par saikni starp vecumu un pasīvo līdzdalību.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (5 MIN)

Iepazīstiniet dalībniekus ar aktivitātes mērķi un sargrupējiet viņus 4–5 cilvēku komandās.

Visām komandām jānodrošina papīrs vai tāfeles (ieteicams) un marķieri, krāsas, zīmuļi. Šos resursus nodrošina koordinators.

2. SOLIS : (20 MIN)

Katra komanda strādā pie vienas no trim vielu kategorijām: (1) tabaka, (2) alkohols, (3) opioīdi. Dalībniekiem jāatrod katrai kategorijai atbilstošās pasīvās līdzdalības sekas un jāizveido shēma, kas atbilst trim vecuma grupām: (1) bērniem un pusaudžiem; (2) jauniešiem un pusmūža vecuma cilvēkiem; (3) vecāka gadagājuma cilvēkiem.

Katra grupa apspriēž un izklāsta savas idejas. Grupas tiek mudinātas izpētīt visu tām pieejamo informāciju un veikt aprakstus, cik detalizēti vien iespējams. Viņi var izmantot jebkuru resursu, kas sniedz zināšanas.

3. SOLIS : (15 MIN)

Grupas pabeidz darbu un atkal sanāk kopā. Koordinators aicina vienu personu no katras grupas uzstāties ar īsu prezentāciju par atrasto informāciju. Kamēr viena komanda prezentē, pārējie dalībnieki var uzdot jautājumus. Koordinators palīdz dalībniekiem iegūt nepieciešamās zināšanas.



4. SOLIS : (10 MIN)

Laiks pārdomām un informācijas izvērtēšanai! Lai mudinātu dalībniekus pārdomām un aktivitātes novērtēšanai, var izmantot šādus jautājumus.

- Kā jūs jutāties, meklējot jaunu informāciju par pasīvo līdzdalību?
- Vai atklājāt kādu jaunu informāciju?
- Kā jūs tagad jūtaties, zinot šo atkarību sekas uz citiem cilvēkiem?
- Vai, lasot par atkarībām, aizdomājāties par kādu personisku situāciju, ar ko esat saskāries?
- Vai jūs zināt kādus pasīvās atkarības gadījumus?
- Cik noderīgi ir dzirdēt dažādus argumentus par vienas un tās pašas vielas ietekmi uz dažādām vecuma grupām?
- Ja jums ir jāizvēlas viens vārds, lai novērtētu šo aktivitāti, kurš tas būtu?

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram ir jābūt labai izpratnei par aktivitātē lietotajiem terminiem, tostarp pamatzināšanām par pasīvo līdzdalību citu personu atkarībās un par to, kā tā izpaužas trīs vecuma kategorijās.

NEPIECIEŠAMIE RESURSI:

Tāfele, papīrs, zīmuļi, krāsas, marķieri.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Kāds bija dalībnieku iesaistes līmenis (piem., zems/vidējs/augsts)?

Vai jums izdevās ievērot laika ierobežojumus?

Kādus informācijas avotus dalībnieki izmantoja? Vai visi avoti bija atbilstoši šai aktivitātei?

Pielikumi

Raksti par pasīvo līdzdalību:

1. <https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/passive-smoking-protect-your-family-and-friends/>
2. <http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetailsKids.aspx?p=335&np=285&id=1606>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15330563/>
4. <https://erj.ersjournals.com/content/19/1/172>
5. <https://www.karger.com/Article/Abstract/369370>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2872341/>
7. <https://www.verywellmind.com/impact-on-society-63268>
8. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/substance-abuse/Pages/The-Opioid-Epidemic.aspx>
9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7017799/>



MANA STRATĒGIJA

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	Šīs metodes mērķis ir palīdzēt dalībniekiem aktīvi iesaistīties un iemācīties noteikt to jauniešu vajadzības, ar kuriem viņi strādās. Dalībniekiem būs jāizstrādā stratēģijas, lai atrisinātu ar atkarībām saistītas problēmas sabiedrībā. Metode tiek veikta tiešsaistē.
Ilgums:	60 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Izprast, kā labāk noteikt jauniešu vajadzības.• Sniegt jauniešiem nepieciešamās iemaņas, lai viņi varētu pieņemt lēmumus, pamatojoties uz viņu vajadzībām.• Likt jauniešiem saprast labsajūtas un laba noskaņojuma nozīmi.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (5 MIN)

Koordinators nodrošina, ka visiem dalībniekiem ir pieejami nepieciešamie resursi. Koordinators pēc iespējas atrisina jebkuru tehnisku problēmu.

2. SOLIS : (5 MIN)

Koordinators sniedz dalībniekiem visu informāciju, lietojot Jamboard. Koordinators nosūta saiti uz tērēšanu un kopīgo ekrānu ar dalībniekiem, kā arī veic aktivitātes soļus:

1. dalībnieki strādā grupās atsevišķās telpās;
2. viņiem ir atvēlētas 30 minūtes, lai strādātu pie dažiem gadījumu izpētes scenārijiem. Šiem scenārijiem jāierosina stratēģija noteiktu problēmu risināšanai;
3. tad viņiem jāizveido plakāts, kurā aprakstīta viņu stratēģija, izmantojot resursus Canva/Miro/Jamboard;
4. visi atgriežas koptelpā un dalās ar kolēģiem savos risinājumos;
5. seko pārdomu brīdis – viņi runā par to, kā jutās, meklējot konkrētus risinājumus šīm problēmām.

Koordinators nodrošina, ka visi dalībnieki izprot uzdevumu, un atgādina dalībniekiem, ka viņš/viņa būs kopīgajā istabā un, ja viņiem nepieciešama palīdzība, viņi var izmantot pogu: lūgt palīdzību/ask for help. Dalībnieki tiek sadalīti grupās pa 5–7 atsevišķās telpās. Koordinators katrai grupai iedod nosaukumu gadījuma izpētei, ar kuru dalībniekiem būs jāstrādā.

3. SOLIS : (30 MIN)

Visi dalībnieki dodas uz atsevišķajām telpām. Viņi strādā ar šim gadījuma izpētēm: Yangee, Agaville un Laredon. Dalībnieki izveido stratēģiju un raksturo to plakātā, piemērojot, kā viņi risinās/ietekmēs konkrēto situāciju. Koordinators ieiet katrā istabā, lai pārliecinātos, ka darbs notiek pareizi un dalībniekiem ir viss nepieciešamais.



4. SOLIS : (15 MIN)

Beidzas dalībnieku grupu darbam atvēlētais laiks. Visi dalībnieki atgriežas koptelpā un prezentē savus plakātus un stratēģiju savām gadījumu izpētēm.

5. SOLIS : (5 MIN)

Pārdomu laiks! Dalībnieki var brīvi dalīties pārdomās par triju gadījumu analīzi; raksturot sajūtas, pieņemot lēmumus un izlemjot, kā pieiet situācijai.

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinators pārliecinās, ka visi dalībnieki ir pieslēgušies tiešsaistes sesijai. Koordinators var izmantot vienu no šīm platformām: Zoom, StreamYard, Google Meet. Zoom/Meet ir labākais rīks, jo tam ir funkcija izveidot atsevišķas telpas. Koordinatoram jānodrošina, ka visu dalībnieku savienojums darbojas pareizi (skaņa, video utt.). Koordinatoram ir jāzina, kā izmantot šīs un citas platformas (piemēram, Canva/Jamboard/Miro), kā arī jāpārliecinās, ka dalībnieki zina, kā šos resursus izmantot.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Interneta savienojums, klēpjdators/dators, lietotnes Zoom/Google Meet/StreamYard, lietotnes Miro vai Canva.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Vadītājs novērtēs aktivitāti pēc katra tās posma. Viņš/viņa izvērtēs dalībnieku atbildes, diskusijas, radītos plakātus un refleksijas.

Pielikumi

3 gadījumu izpētes:

1. Yangee

Yangee komūna atrodas vairāk nekā 30 km attālumā no tai tuvākās pilsētas. Komūnas skolēni, kuriem izdodas pabeigt ģimnāziju (5.–8. klasēs mācības pametušo skaits ir virs 50), mācības vidusskolā neturpina. Parasti tikai 3 no 10 bērniem tiek līdz vidusskolām pilsētās. Galvenās reģionā pieejamās aktivitātes ir laika pavadīšana mājās, lauksaimniecība, un vienīgā iespēja izklaidēties došanās uz ciema bāru nedēļas nogalē, jo tur ir atvērta terase (arī naktī) un jauks bārmenis, kas liek mūziku, radot jauniešiem patīkamu atmosfēru. Tāpēc 7 no 10 jauniešiem katru dienu smēķē un regulāri lieto alkoholu vairākas reizes nedēļā. Jaunieši nepiedalās kopienas lēmumu pieņemšanā, jo viņi nekad netiek aicināti piedalīties. Daudzi no viņiem ir atteikušies no domas turpināt mācības un kopumā neizrāda interesi par mācīšanos. Tā vietā viņi ļoti vēlas izklaidēties, smēķēt, dzert alkoholu un jokot, pavadot laiku kopā. Ja kādam ciematā rodas problēma, jaunieši nekavējas piedāvāt palīdzību, ja viņiem lūdz.



Uzdevums: izstrādāt stratēģiju, kā likt šiem jauniešiem apzināties vielu atkarības ietekmi uz sevi un sabiedrību, un mudināt viņus iesaistīties kopienas dzīvē.

2. Agaville

Agaville ciematā dzīvo Marija un Anna. Viņas draudzējas kopš 3 gadu vecuma, jo kopā gāja vienā bērnudārzā un skolā, tāpēc ir pazīstamas jau daudzus gadus. Kad Annai palika 15 gadi, viņai uzradās puisis, kurš smēķēja marihuānu vismaz 3 reizes nedēļā. Palēnām arī Anna sāka smēķēt. Vienu vakaru viņa lūdza savu draudzeni Mariju viņai izpalīdzēt un pateikt viņas vecākiem, ka Anna paliks pie viņas pa nakti. Patiesībā Anna negribēja braukt mājās, jo viņas vecāki varētu saost, ka viņa ir smēķējusi. Anna nevarēja saprast, kādēļ vecāki tā iebilst, – tā taču ir tikai smarža – un nesaprata, kāpēc visi uz marihuānu lūkojas kā uz īstu problēmu, lai gan patiesībā tā mums sniedz dažus relaksācijas mirkļus, kas visiem taču ir nepieciešami. Pamīšus Anna sāka bastot skolu, un pēdējā laikā viņas atzīmes ir kritušas. Viņas draudzene Marija ne vienmēr piekrita Annas lūgumiem aizbīdināties viņas vietā. Viņas pat dažas reizes par šo ir sastrīdējušas, tomēr Marija nespēj nodot draudzeni viņas vecāku priekšā. Viņa tomēr pazīst Annu tik daudzus gadus un zina, ka viņa ir gudra meitene, kurai skolā vienmēr ir bijuši labākas sekmes nekā viņai.

Uzdevums: izdomājiet stratēģiju, kā risināt abu draugu situāciju, lai mudinātu Annu apzināties pašreizējo situāciju, pievēršot uzmanību arī viņas sliktajām sekmēm un skolas bastošanai.

3. Laredon

Jūs esat brīvprātīgais, kas apmēram gadu strādā nevalstiskajā organizācijā Laredon. Jūs strādājat ar cilvēkiem vecumā no 13 līdz 24 gadiem, kas cieš no dažādām atkarībām, sākot no tabakas un alkohola līdz marihuānai un citām narkotikām.

Jūs ar viņiem noturat iknedēļas aktivitātes, un vidēji vienā aktivitātē piedalās vismaz 20 cilvēki. Tomēr pēdējā laikā viss ir mainījies. Līdz ar pandēmijas iestāšanos aktivitātes tagad notiek tiešsaistē. Pirmās nedēļas bija apjukuma pilnas, tādēļ jūs paņēmt pauzi. Jūs nevarējāt izdomāt, ar ko sākt un ko piedāvāt. Jūs esat ieplānojuši vairākas tikšanās (bet, ja godīgi, ar tām nav gana), kurās jauniešiem būs iespēja komunicēt, bet tās nebūs nekas īpašs. Šobrīd aktivitātēs piedalās ne vairāk kā 4–5 jaunieši. Jūs vēlaties izdarīt vairāk un mudināt jauniešus, ar kuriem strādājat, turpināt piedalīties tiešsaistes aktivitātēs. Tuvākajos mēnešos esat ieplānojuši izveidot motivējošu programmu, lai piesaistītu jauniešus tiešsaistes aktivitātēm. Vispirms jāizdomā, kā palīdzēt viņiem piedalīties.

Uzdevums: izdomājiet vairākus soļus un metodes, ar kurām motivēsiet jauniešus, lai viņi biežāk piedalās aktivitātēs.



INTERVIJA

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	Metodes mērķis ir izprast komunikācijas iespējas, izveidojot interviju cilvēkam, kuram ir tieksme uz vardarbīgu uzvedību. Dalībnieki izpētīs efektīvākos saziņas veidus un centīsies pēc iespējas vairāk empatizēt ar intervējamo.
Ilgums:	55 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Atrast piemērotākos saziņas līdzekļus jutīgās situācijās ar cilvēkiem, kuriem ir vardarbīgas uzvedības tendences.• Saprast, kā empātiski pamanīt citu cilvēku vajadzības.• Saprast, kā radīt labvēlīgu vidi, kurā kāds ir gatavs brīvi atklāties un iepazīt pats sevi, citiem viņus nevadot.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (5 MIN)

Koordinators nodrošina, ka visiem dalībniekiem ir pieejami nepieciešamie resursi. Koordinators pēc iespējas atrisina jebkuru tehnisku problēmu.

2. SOLIS : (5 MIN)

Koordinators sniedz dalībniekiem visu informāciju, lietojot Jamboard. Koordinators nosūta saiti uz tērēšanu un kopīgo ekrānu ar dalībniekiem, kā arī veic aktivitātes soļus:

1. dalībnieki strādā grupās atsevišķās istabās;
2. dalībniekiem ir 25 minūtes laika, lai izveidotu interviju draugam, kuram ir vardarbīgas uzvedības tendences, lai palīdzētu viņam tās labāk saprast (ko tās nozīmē, kādas ir sekas, kā tās tiek uztvertas sabiedrībā). No secinājumiem jāizveido plakāts (vēlams lietot Jamboard vai Canva). Dalībnieki saņems resursu: Intervijas vadlīnijas. Tās palīdz saprast, kā vajadzētu pētīt saziņu ar cilvēkiem, kuriem ir tieksme uz vardarbīgu uzvedību. Kad intervija ir sagatavota, dalībnieki atgriežas kopīgajā telpā un pārrunā uzrakstīto. Tad seko pārdomu brīdis – viņi runā par to, kā jutās, meklējot konkrētus risinājumus šīm problēmām.

Koordinators nodrošina, ka visi dalībnieki izprot uzdevumu, un atgādina dalībniekiem, ka viņš/viņa būs kopīgajā istabā un, ja viņiem nepieciešama palīdzība, viņi var izmantot pogu: lūgt palīdzību/ask for help. Dalībnieki tiek sadalīti atsevišķās telpās grupās pa 5–7.

Dalībnieki tiek sadalīti grupās. Katra grupa izveido interviju draugam, kuram ir tieksmes uz vardarbīgu rīcību, un izveido plakātu ar intervijas jautājumiem. Plakāts jāizrunā ar pārējiem grupas locekļiem un tad jāizrunā visiem koptelpā.



3. SOLIS : (25 MIN)

Visi dalībnieki dodas uz atsevišķajām telpām. Viņi strādā pie intervijas vadlīnijām un veido jautājumus, kas tiks ievietoti plakātā. Viņiem jāizdomā labākais veids, kā sazināties ar cilvēkiem, kuriem ir vardarbīgas uzvedības tendences. Koordinators ieiet katrā istabā, lai pārliecinātos, ka darbs notiek pareizi un ka dalībniekiem ir viss nepieciešamais.

4. SOLIS : (10 MIN)

Beidzas dalībnieku grupu darbam atvēlētais laiks. Visi dalībnieki atgriežas kopīgajā telpā un prezentē savus plakātus un savus intervijas jautājumus.

5. SOLIS : (10 MIN)

Pārdomu laiks! Dalībnieki var brīvi dalīties: kā viņi jutās, cenšoties izdomāt jautājumus; kā viņi piegāja problēmai; vai baidījās uzdot kādus jautājumus utt.

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinators pārliecinās, ka visi dalībnieki ir pieslēgušies tiešsaistes sesijai. Koordinators var izmantot Zoom vai Google Meet, taču var izmantot arī citas līdzīgas platformas. Zoom/Meet ir ieteicams, jo tam ir atsevišķu telpu funkcija. Koordinatoram jānodrošina, ka visu dalībnieku savienojums darbojas pareizi (skaņa, video utt.). Koordinatoram ir jāzina, kā izmantot šīs un citas platformas (piemēram, Canva/Jamboard), kā arī jāpārliecinās, ka dalībnieki zina, kā šos resursus izmantot.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Interneta savienojums, klēpjdatordators/dators, lietotnes Zoom/Google Meet/StreamYard, lietotnes Miro vai Canva.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Koordinators novērtēs aktivitāti pēc katra tās soļa. Viņš/viņa izvērtēs dalībnieku atbildes, diskusijas, plakātus un pārdomu laiku.

Pielikumi

Intervijas vadlīnijas, kas satur šādus soļus.

1. Uzdodiet iesildīšanās jautājumu.
2. Atzīmējiet dažas interesantas lietas par savu draugu, piemēram, izskatu, reprezentatīvu modeli utt.
3. Veidojiet jautājumus tā, lai tie uzvedina uz pārdomām, nevis vada intervējamā pārdomu procesu viņa vietā.
4. Uzdodiet jautājumus par īstām situācijām, kuras šī persona ir pieredzējusi.
5. Uzdodiet jautājumu "Kāpēc?". Vienmēr uzdodiet jautājumu, kā persona jutās, lūdziet raksturot situācijas, kas radījušas spēcīgas, pozitīvas vai negatīvas emocijas.
6. Pievērsiet uzmanību jutīgām tēmām, kas var atsaukt atmiņā nepatīkamas atmiņas/traumas.



Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	Šī aktivitāte palīdzēs dalībniekiem noskaidrot savus uzskatus par dažāda veida atkarībām un saprast savus personīgos principus, ideālus un standartus. Aktivitātes mērķis ir nodrošināt dalībniekiem drošu telpu, kurā viņi var pastāstīt, kā viņi jūtas par dažādām atkarībām, vienlaikus salīdzinot šīs jūtas ar to, ko “sabiedrība” no viņiem sagaida, proti, – kā viņiem vajadzētu domāt un uzvesties.
Ilgums:	50 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none"> • Izprast sevi, saprast, kuri ir autentiski viedokļi un kuri nāk “no sabiedrības”. • Izprast, ko nozīmē jēdziens sociāls konstrukts un kā tas īstenojas mūsu dzīvē. • Pieņemt sevi. Salīdzināt to, kā dalībnieki paši par kaut ko jūtas, ar to, ko sabiedrība no viņiem sagaida/saka, kā viņiem vajadzētu justies.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (5 MIN)

Koordinators uz vairākām lapiņām uzraksta 4–5 vielas (alkohols, tabaka, opioīdi, kafija, cukurs un tml.), no kurām var rasties atkarība. Katram dalībniekam būs jāizvēlas lapiņa ar vielas nosaukumu. Dalībnieki tiek sagrupēti atbilstoši saņemtajai tēmai (tēmas uz lapiņām atkārtojas – būs vairākas zīmītes ar vienu un to pašu vielu).

2. SOLIS : (20 MIN)

Koordinators paskaidro dalībniekiem, kas ir sociāls konstrukts un kā tas darbojas mūsu dzīvē. Pēc tam dalībnieki tiek aicināti strādāt grupās un sagatavot īsu prezentāciju uz tāfeles/papīra, kurā viņiem jāapraksta: (1) viņu uzskati par vielu (kā viņi jūtas par to/viņu emocijas vai uzvedība); (2) sociālie konstrukti, ko viņi šīs vielas kontekstā ir pamanījuši sev apkārt (ģimenēs, draugu grupās, televīzijā, internetā utt.).

3. SOLIS : (20 MIN)

Pēc prezentāciju sagatavošanas dalībnieki tiek aicināti piedalīties grupu diskusijā un prezentēt savu darbu, par to atklāti runājot. Katrs dalībnieks brīvi pauž savus uzskatus un salīdzina savas personīgās domas/jūtas ar sabiedrībā valdošajiem uzskatiem. Koordinatori mudina dalībniekus dalīties ar savu personīgo pieredzi tiktāl, cik viņi jūtas ērti to darīt.

4. SOLIS : (5 MIN)

Izvērtēšanas un pārdomu laiks! Dalībnieki tiek aicināti aizpildīt novērtējuma zīmējumu, norādot (1) galvenās atziņas, kuras šķita noderīgas, (2) ko var pielietot un ar ko dalīsies ar citiem, un (3) atziņām, kas šķita neatbilstošas.



Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram ir jābūt pamatzināšanām par vielām, kuras viņš/viņa vēlas iekļaut šīs aktivitātes saturā, kā arī adekvātai izpratnei par to, ko nozīmē sociāls konstrukts. Vadītājam jānodrošina visi nepieciešamie materiāli: tāfele, papīrs, marķieri, pildspalvas utt. Lapiņas, uz kurām rakstītas vielas, jā sagatavo iepriekš.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Vēlams izmantot tāfeles, lai taupītu dabas resursus, taču var izmantot arī papīru. Tāpat jā sagatavo marķieri, pildspalvas, interneta pieslēgums dalībniekiem.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Izvērtējot vērtējumu! Koordinatori analizēs dalībnieku atbildes no aktivitātes noslēguma daļas. Katram sesijas posmam tiks veltīts laiks diskusijām un refleksijai.

Pielikumi

Informācija par sociāliem konstruktiem:

<https://as.nyu.edu/content/dam/nyu-as/philosophy/documents/faculty-documents/boghossian/Boghossian-Paul-socialconstruction1.pdf>

<https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/social-construction>

<https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=770186>

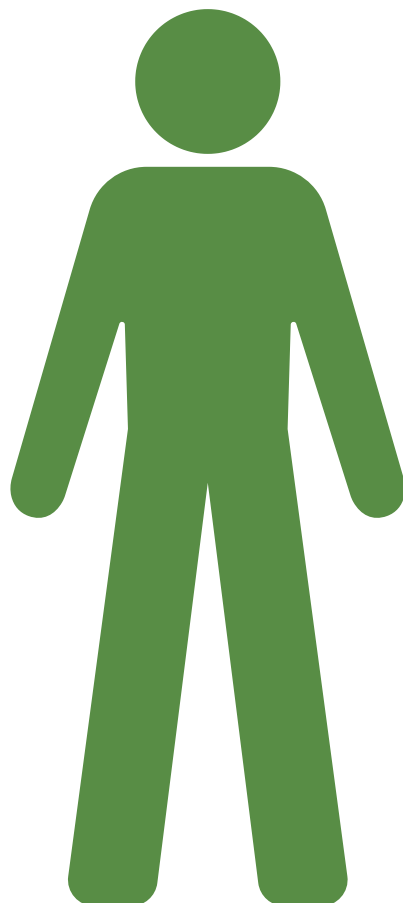
<https://www.ingentaconnect.com/content/ben/cpd/2014/00000020/00000025/art00007>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1037/h0087741>



Novērtēšanas modelis:

ko es
iemācījos/ieguvu
no šīs pieredzes



ar ko es varu
dalīties ar citiem

citi aspekti



NO IEKŠPUSES UZ ĀRU. PAR HORMONIEM UN TO IETEKMI UZ MŪSU UZVEDĪBU

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	Šīs aktivitātes mērķis ir sniegt vispārīgas zināšanas par hormoniem un to ietekmi uz mūsu rīcību, jo īpaši koncentrējoties uz attiecībām starp hormoniem un atkarībām.
Ilgums:	50 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Saprast, kuri ir svarīgākie hormoni un kā tie funkcionē.• Saprast, kā hormoni ietekmē mūsu lēmumus.• Saprast, kādas ir hormonu un atkarību attiecības.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (10 MIN)

Koordinators iesāk aktivitāti ar prāta vētras sesiju. Daži jautājumi ir jāuzraksta uz tāfeles, lai radītu vispārīgu priekšstatu par to, kas ir hormoni. Dalībnieki tiek aicināti atbildēt uz šiem jautājumiem, pamatojoties uz savām zināšanām, savukārt koordinators sniegtās atbildes ir jāpieraksta.

- Ko jūs zināt par hormoniem?
- Kādus procesus, jūsu prātā, mūsu dzīvē nosaka hormoni?
- Cik bieži jūs līdz šim dzīvē esat apsprieduši hormonus?
- Kādi orgāni, jūsu prātā, ir iesaistīti hormonu ražošanā?
- Vai, jūsu prātā, hormoni kaut kā ietekmē uzvedību?
- Vai jūs zināt kādus hormonālās nelīdzsvarotības piemērus?
- Vai esat dzirdējuši par atkarībām? Kādas, jūsu prātā, ir hormonu un atkarību attiecības?

2. SOLIS : (3 MIN)

Dalībnieki jāsadala 2 grupās. A grupa strādās ar scenāriju par Linda Bērziņu. B grupa strādās ar scenāriju par Baiba Krūmiņa.

Tagad abas grupas ir katra jāsadala vēl divās mazākās grupās. A1 un A2, B1 un B2.



3. SOLIS : (15 MIN)

Grupām A1 un B1, izlasot scenāriju, jāizpēta 5 iemesli, kāpēc scenārija varonis rīkojās tā, kā viņa rīkojās. Grupām A2 un B2 ir jānorāda 5 potenciālie virzieni, kas mainītu varoņa dzīvi, izvairoties no kaitīgas uzvedības.

Katra grupa apspriež un uzraksta savas idejas uz A4 vai lielāka izmēra lapas, kuras nodrošina koordinators. Grupas tiek mudinātas izpētīt visu tām pieejamo informāciju un uzrakstīt daudz atbilžu, kas varētu ietekmēt varoņu rīcību.

4. SOLIS : (10 MIN)

Pēc šī posma A1 un A2, kā arī B1 un B2 grupas apmainās ar uzdevumiem, lasa citu grupu atbildes un mēģina izdomāt jaunas atbildes. Visas jaunās atbildes tiek uzrakstītas uz lapām (vai vismaz apspriestas divās grupās – A un B).

5. SOLIS : (12 MIN)

Grupās pabeidz darbu un atkal sanāk kopā. Koordinators aicina vienu personu no katras grupas īsi aprakstīt scenāriju un iepazīstināt visu grupu ar saviem secinājumiem.

Kad katra grupa ir izklāstījusi savus secinājumus, koordinators uzdod virkni jautājumu:

- Vai kādā no scenārijiem konstatējāt spiedienu no citiem vienaudžiem darīt kaut ko riskantu?
- Kā jums šķiet, vai pusaudži vairāk eksperimentē ar narkotikām nekā pieaugušie? Kādēļ?
- Ko jūs domājat par Lindas uzvedību? Un par Baibas uzvedību? Vai viņu vidē kaut kas trūka?
- Kā, jūsuprāt, hormonu vētras var likt pusaudžiem riskēt un darīt bīstamas lietas?
- Vai jūs domājat, ka hormonāla nelīdzsvarotība var būt faktors, kas liek izmēģināt atkarību izraisošas vielas? Vai tas tā strādā arī otrā virzienā?
- Kuri bija galvenie momenti katrā scenārijā?
- Vai starp abiem scenārijiem atradāt kādas līdzības?
- Kurās situācijās jūs atradāt saistību starp hormoniem un atkarībām? Kā jūs to izskaidrotu?
- Kādus risinājumus jūs ieteiktu, lai mainītu varoņu dzīves? Kāda varētu būt citu personu loma šo divu scenāriju risināšanā?

Diskusijas beigās vadītājs prezentē būtisku informāciju no pielikumiem, lai paskaidrotu, kā hormoni ietekmē galvenās reakcijas mūsu organismā. Ja ir pieejams projektors, šī informācija jārāda uz ekrāna. Papildus tam informāciju var izdrukāt uz maziem izdales materiāliem.

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram jāapzinās, ka aktivitātē plānotās diskusijas var aizvirzīties neproduktīvā (arī ļoti seksualizētā vai pat vulgārā) virzienā. Tāpēc koordinatoram jāvirza diskusijas pozitīvā un produktīvā virzienā. Komiski momenti noteikti ir pieļaujami, taču tos jāpavada ar secinājumiem un pārdomu brīžiem.

Koordinatoram ir jābūt labai izpratnei par aktivitātē lietotajiem terminiem, tostarp pamatzināšanām par orgāniem, kas organismā ražo galvenos hormonus. Tāpat ir jābūt arī labai izpratnei par saistību starp hormoniem un līdzsvarotu augšanu, vielmaiņu, uzvedību, miegu, laktāciju, stresu, garastāvokļa svārstībām, miega un nomoda cikliem, imūnsistēmu, uzbudinājumu, vēlmi cīnīties vai bēgt, pubertāti, audzināšanu un seksu.



NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Scenāriji, tāfele koordinatoram, papīri dalībniekiem, marķieri, pildspalvas vai zīmuļi.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Koordinatoram jāpiefiksē šādi fakti.

- Cik atbilžu sniedza katra grupa?
- Cik ļoti dalībniekus ieintriģēja uzdevuma maiņa?
- Vai katrs dalībnieks sniedza savu viedokli?
- Vai bija kādas grūtības saistībā ar aktivitātē izmantoto terminoloģiju? Kādas bija vispārējās zināšanas par hormoniem?

Pielikumi

Scenāriji galvenajām grupām.

Tālāk ir resursu saraksts, kas koordinatoram jāizmanto, sagatavojoties aktivitātei. Pielikumu pēdējā daļā ir īss apraksts par to, kā hormoni ietekmē cilvēku rīcības.

<https://www.newportacademy.com/resources/empowering-teens/teenage-hormones-and-sexuality/#experimenting>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4439205/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4439205/>

<https://fightaddictionnow.org/blog/can-substance-abuse-lead-hormonal-imbalance-and-vice-versa/>

<https://medicalxpress.com/news/2019-02-women-hormones-role-drug-addiction.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5378292/>

<https://therecover.com/hormonal-effects/>

<https://www.alternet.org/2017/06/progesterone-problem-are-hormones-responsible-your-addiction/>

<https://americanaddictioncenters.org/health-complications-addiction/endocrine-system>

<https://www.theguardian.com/science/2005/mar/03/1>

<http://www.camy.org/resources/fact-sheets/drinking-and-risky-sexual-behavior/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2764540/>



PIRMAIS SCENĀRIJS

“Mani sauc Linda Bērziņa. Es uzaugu mīlošā ģimenē. Man patika sacensības, sporta spēles, un ģimene vienmēr mani motivēja labi mācīties skolā. Šķita, ka man būs gaiša nākotne. Kas gan varēja noiet greizi?”

Kā jebkuram pusaudzim, man bija svarīgi iederēties starp saviem vienaudžiem. Skolā visi parasti izklaidējās, ejot uz ballītēm un dzerot alkoholu. Tā darīja visi. Nodomāju: kāpēc man arī nepamēģināt? Vidusskolā atklāju, ka alkohola radītā eiforija pārspēj adrenalīna devu, ko sajutu, uzvarot spēli basketbolā. Alkohols man kļuva par tādu kā aizsardzības mehānismu. Tas man palīdzēja nomākt to, ka nekad dzīvē neesmu jutusies īpaši pašpārliecināta. Man nešķita, ka alkohols man sagādā problēmas. Dzīve taču turpināja virzīties uz priekšu, lai arī es daudz dzēru. Tomēr tas izrādījās tikai ilga un skumja perioda sākums. Kad vidusskolā man izrāva gudrības zobu, ārsts pret sāpēm man izrakstīja vikodīnu. Es neko daudz par narkotiku atkarībām vai to, ko narkotikas var nodarīt cilvēka ķermenim, nezināju. Es reizēm izdzēru vairāk vikodīna nekā ārsts bija norādījis. Piepeši vienas nedēļas laikā es izdzēru divas pudelītes. Kad zāles beidzās, man sākās galvassāpes un dažādas tieksmes.

Daži draugi man izstāstīja, kur var nopirkt narkotiskas vielas, kas palīdzētu pārciest zāļu lietošanas pārtraukšanas izraisītās paģiras. Es sāku pirkt vikodīnu “no rokas”. Man ļoti patika sajūta, kad no tā noreibu, tādēļ meklēju šīs zāles pie katras izdevības. Bet pamazām manam ķermenim izveidojās tolerance pret vikodīnu un man vajadzēja aizvien vairāk, lai iegūtu vēlamo efektu, tāpēc es sāku lietot spēcīgākas narkotikas, kā oksikontīnu un morfiju. Kad no dīleriem nopērkamās tabletes vairs nevarēju atļauties, sāku apsvērt tā vietā pirkt heroīnu. Kad uzzināju par heroīnu, nodomāju, ka nekad mūžā nespētu kaut ko tādu mēģināt, jo man bija ļoti bail no adatām. Kad mamma mani veda pie ārsta vakcinēties pret ērcēm, viņai bija mani jātur krēslā, kamēr ārsts man deva poti. Bet tagad es šīs bailes pārvarēju, jo biju kļuvusi atkarīga. Nepagāja ne divas nedēļas, kā es pamēģināju to injicēt vēnā.

Kad sajutu efektu, es nodomāju: tā droši vien ir iemīlēšanās sajūta. Heroīns kļuva par manu labāko draugu, par apsēstību un par vardarbīgu romantisko partneri. Mums bija ļoti neviennozīmīgas attiecības. Pēc apmēram divām nedēļām, es piepeši sajutos kā būrī, un man kļuva ļoti bail. Kādu dienu es sēdēju un dziļi sevī apjautu šausmīgu domu – ka man vairs nav atpakaļceļa. Es biju tik apsēsta ar heroīnu, ka vispār vairs neko nespēju kontrolēt. Ne savu ķermeni, ne domas. Kad ievadīju narkotikas savā ķermenī, tās man teica, kā rīkoties. Sākumā šķita, ka es lietoju heroīnu, bet tagad šķita, ka tas lieto mani.

“Es reizēm domāju, vai tie, kas lieto narkotikas, jūtas tā, ka viņi nespēj izdarīt neko vērtīgu vai kļūt par kaut ko īpašu, izņemot ar maģijas palīdzību? Jo, beigu beigās, vai nav tā, ka tas ir tas, kas narkotikas ir: kaut kāds burvju triks? Burvju triks, kas piepeši aizslauka visas bēdas un liek tev sajusties svarīgam un visu varošam?” (Freds Rodžerss)

Es nezināju, kā apstāties. Es vairākas reizes viena pati mēģināju atmest, bet man neizdevās. Tad sekoja tumšs manas dzīves posms, kas ilga divus gadus. Pirms diviem gadiem es vēl biju viena no labākajām basketbolistēm skolā, bet tagad nespēju piecelties no gultas. Es katru dienu raudāju un lūdzu sevi saņemties, bet atkarība gluži vienkārši bija pārāk stipra. Es sāku dziļi ienīst sevi. Katra diena kļuva tumša un spocīga. Mēneši skrēja kā dienas. Kad apsēdos uz vannasistabas flīzēm, lai atkal durtu šļirci rokā, es jutos pilnīgi pamesta un izmisusi.

Man šķita, ka šīs ir beigas. Vienīgais pozitīvais, ko varēju iedomāties, ir aiziet uz rehabilitācijas centru. Bet man bija nepieciešams atbalsts.”



OTRAIS SCENĀRIJS

Baiba pirmo reizi pamēģināja alkoholu, esot ciemos pie drauga Jelgavā. Viņa neatceras, vai tas bija alus vai degvīns, bet tas jutās labi. Sākumā viņa iedzēra, pavadot laiku ar draugiem, taču, kad sākās astotā klase, viņa vairs nespēja atturēties. Kamēr citi iedzēra tikai nedēļas nogalēs, Baiba sāka dzert vienatnē. Baibai alkohols bija veids, kā “izkāpt pašai no sevis”. Viņai bija sliktas atzīmes, viņa neiekļuva sporta komandās, un pēc pārceļšanās uz Rīgu devītajā klasē viņa kļuva nervoza sociālo pārmaiņu dēļ. Katru dienu viņa jutās nomākta. Bet pēc dažiem dzērieniem viņai kļuva vienalga. Turklāt viņa izjuta mazāk stresu un trauksmi. Gluži pretēji – viņa jutās priecīga, šarmanta un labprāt gāja ārā. Viņa sāka tikties ar dažādiem puisiem, un viņai bija īslaicīgas seksuālas attiecības. Ar laiku Baiba sāka čiept pudeles no vecāku alkohola skapīša, lai būtu, ko iedzert pirms skolas, skolas laikā un pēc tam. “Vidusskolas pēdējos gados es sāku dzert, tiklīdz izkāpu no gultas,” – sacīja Baiba. Naktī Baiba izdzēra četrus alus, četrus šotus un dzēra stipro dzērienu no litrīgas pudeles.

Viņas vecāki sāka pamanīt Baibas dīvaino uzvedību, izolēšanos un alkohola smaku. Kad viņi mēģināja viņai palīdzēt, viņa viņus atgrūda. Pirms tam vecāki teica, ka Baiba bija tāds cilvēks, kas pievilka citus cilvēkus sev klāt. Viņa viegli iedraudzējās ar cilvēkiem un viņai bija lieliska humora izjūta. Viņa bija jauka un mīloša meita, kas cienīja savu ģimeni. Viņa bija izpalīdzīga ar mājas darbiem un ļoti draudzīga pret visiem kaimiņiem.

Taču abu vecāku darbs aizņēma pārāk daudz laika, tāpēc Baiba nemitīgi meklēja veidus, kā novērst sev uzmanību. Seksuālie piedzīvojumi arī bija tikai laika kavēklis, tādēļ radīja tikai tukšas attiecības un pēcāk – nožēlas sajūtu. Vēlāk viņai parādījās problēmas skolā: liels kavēto stundu skaits un sliktas vai nesekmīgas atzīmes. Viņa beidza piedalīties aktivitātēs ar citiem jauniešiem. Nevēlamās, neplānotās un neaizsargātās seksuālās aktivitātes turpinājās. Tikai tad, kad viņai tikai 16 gadu vecumā bija divu dienu ilga bezfilma, viņa sāka saprast, kāpēc visi par viņu ir tā noraizējušies un ka varbūt jāmeklē atbalsts. Viņa drīz sāka justies depresīvi un sūdzējās par tukšuma un izmisuma sajūtu. “Man ir bijis sekss ar daudziem puisiem, bet es vienmēr biju piedzērusies. Tagad saprotu, ka es katram no tiem puisiem esmu iedevusi daļiņu sevis. Man ir sajūta, ka no manis nekas nav palicis pāri. Tas ir sāpīgi, un es vairs tā negribu justies.” Kādu dienu Baiba pārstāja cīnīties ar saviem vecākiem un pieņēma viņu palīdzību, un viņu aizveda uz rehabilitācijas centru.

“Es dzēru, lai pārāk daudz nedomātu. Tas bija risinājums, lai nomāktu uzmācīgas domas. Tagad, kad man alkohola vairs nav, es redzu īsto problēmu – savu domāšanas veidu. Ja man nepatīk būt ar sevi un savu jocīgo domāšanu, es gribu to visu kaut kā nosmacēt, tādēļ es sāku dzert. Tagad, kad vairs nevaru izmantot dzeršanu kā risinājumu, es redzu, ka man patiešām jāstrādā ar sevi. Man vairs nav vēlmes dzert, bet, ja nestrādāšu ar sevi un savu uzvedību, kas mani ievēd trauksmes, baiļu, dusmu un aizvainojuma aplī, tad atkal attapšos uz vecā ceļa, kas mani aizvedīs atpakaļ pie alkohola. Tev gan tā nav jādzīvo. Ir labāks veids, kā dzīvot. Ar savu piemēru un stāstu es vēlos citiem dot iespēju dzīvot labāk.

Ja turpināšu praktizēt to, ko esmu pēdējo piecu gadu laikā iemācījusies, es spēšu atzīt savas emocijas un saprast, ka izjust emocijas nav slikti, – ar tām vienkārši veselīgi jāstrādā, nevis jāmēģina sevi apdullināt, cenšoties tās noliegt un neko nepieredzēt.”



PAR HORMONIEM:

Hormoni izšaujas no vienas šūnas vienā ķermeņa daļā un patstāvīgi sasniedz savu mērķi citā. Hormoniem nav nepieciešami savienojumi. Tie ir kā bezvadu tīkls. Piemēram, smadzeņu šūna var izdalīt hormonu – tikai vienu pilienu – un uzsākt reakciju sēkliniekos vai olnīcās. Citas ķīmiskās vielas arī ceļo tālu, piemēram, skābeklis, kas pārvietojas asinīs. Bet skābeklis neizdalās no dziedzera un nevirzās uz noteiktu mērķi, kā to dara hormoni. Dziedzera darbs ir pavisam vienkāršs: izdalīt hormonus. Hormona uzdevums ir sarežģītāks: saglabāt ķermeņa līdzsvaru. Hormoni kontrolē augšanu, vielmaiņu, uzvedību, miegu, laktāciju, stresu, garastāvokļa svārstības, miega un nomoda ciklus, imūnsistēmu, uzbudinājumu, vēlmi cīnīties vai bēgt, pubertāti, audzināšanu un seksu.

Kanons rakstīja, ka pēkšņa adrenalīna hormona līmeņa paaugstināšanās liek sirdij sisties ātrāk un padara elpošanu asu un saraustītu. Viņš to raksturo, kā panikas lēkmi. Viņa pētījumi mudināja citus zinātniekus domāt, vai citi iekšējie izdalījumi arī ietekmē emocijas. “Tad, lūk,” raksta Kanons, “mums ir ievērojama parādība – dziedzeru pāris, kas tiek stimulēts spēcīga uzbudinājuma laikā, un šie dziedzeri asinsritē izdala sekretu, kas spēj gan pastiprināt, gan arī patstāvīgi ietekmēt nervu sistēmu tā, ka tā rada izmaiņas iekšējos orgānos, kas rada ciešanas un galvenās emocijas.” Hārvijs Kušings, turpinot pētījumus, nonāca pie idejas, ka hormoni varētu mūsos iedvest instinktu medīt un nogalināt, lai izdzīvotu. Ja neparasti izdalījumi var likt sievietei izaudzēt bārdu vai zēnam izaugt par milzi, kā Kušings to pierādīja, vai tad šīs iekšējās vielas nevarētu pārvērst brīnumbērnu par vardarbīgu noziedznieku?

Ārstiem šīs atziņas piedāvāja jaunu veidu, kā domāt par cilvēku. Piepeši cilvēki vairs nebija tikai nervu savienojumu juceklis. 20. gadsimta 20. gados cilvēki kļuva par viņu hormoniem. Mēs esam mūsu hormoni. Teorija, ka hormoni varētu būt cēlonis noziedzīga rakstura uzvedībai, ne tik daudz radīja paradigmas maiņu, bet apvienoja līdzšinējās zināšanas vienā zināšanu sistēmā. Hormoni ietekmē mūsu smadzeņu nervus, kas savukārt ietekmē mūsu zemapziņas vēlnes. “Pēdējo piecdesmit gadu laikā veiktie pētījumi norāda uz endokrīno dziedzeru nozīmi psiholoģijas zinātnes problēmu risināšanā,” raksta Dr. Luijs Bermans žurnālā Science. “Es ierosinu lietot vārdu “psihoendokrinoloģija” kā nosaukumu tai zinātnes nozarei, kas pēta endokrīno dziedzeru saistību ar garīgām aktivitātēm, uzvedību, tostarp veselību un noslieci uz slimībām, proti, visu to īpašību kopumu, ko mēs saucam par cilvēka personību.” Ēra, kurā izdzīvo tikai stiprākais, bija beigusies, jo endokrinoloģija grasījās mūs visus pārvērst par stiprākajiem. Patiesi, viņš nākotnes planētu iedomājās tādu, ka uz tās dzīvo vieni vienīgi pārcilvēki. Cilvēki, kuri sevī iemieso viņa vārdiem, “ideālo normālo”. “Mēs spēsim pielāgot visas cilvēka spējas, lai radītu ideālu cilvēku,” viņš raksta. “Problemātiski būs izvēlēties, kāds būs šis “ideālais” tips.” Viņš uzskatīja, ka tas būtu četrus metrus garš ģēnijs, kuram nevajadzētu gulēt. Bermans norādīja, ka eigēnika ir aizdomīga zinātne, jo tā nepierāda, ka gudriem, veselīgiem vecākiem obligāti piedzims gudri, veselīgi bērni. Viņš apgalvoja, ka iekšējo izdalījumu izpēte ir drošs veids, kā radīt veselīgu sabiedrību. Bermans secināja, ka noziedzniekiem ir vairāk nekā trīs reizes vairāk endokrīno traucējumu nekā likumpaklausīgiem pilsoņiem.



IZPAUD, NEVIS APSPIED

Iniciators: IPTA Rumānija

Vispārīgs apraksts: Šīs aktivitātes mērķis ir sniegt vispārīgas zināšanas par to, kā persona var apspiest savas emocijas, un parādīt, kādas ir sekas.

Mēs radījām šo aktivitāti ņemot vērā to, kā jaunieši apspiež savas emocijas, sastopoties ar atkarībām un sociālo spiedienu.

Ar šo metodi parādīsim, kā emociju apspiešanas brīdī smadzenēs izdalās ķīmiskas vielas, piemēram, neurotransmiteri (kateholamīns), un tās izraisa vai rada lielu enerģijas pieplūdumu, kas atkarībā no intensitātes parasti ilgst vien dažas minūtes.

Paātrinās sirdsdarbība, un cilvēks sāk hiperventilēties, sāk ātrāk elpot, un viņam paaugstinās asinsspiediens. Emociju apspiešanai ir dažādas negatīvas sekas un ilgtermiņa riski. Mēs parādīsim veidus, kā persona var izturēt un uzņemt atbildību par savu reakciju, neapspiežot emocijas.

Ilgums: 50 minūtes

Aktivitātes uzdevumi:

- Saprast, ko nozīmē emociju apspiešana: cēloņi, mehānismi, efekti.
- Izprast, kādi ir ilgtermiņa riski.
- Parādīt veidus, kā uzņemt atbildību par savām reakcijām.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (5 MIN)

Dalībnieki tiek izvēlēti pēc nejaušības principa no visas grupas. Šajā aktivitātē jāpiedalās vismaz 3 dalībniekiem. Pārējie ir vērotāji. Aktivitāti var atkārtot vairākas reizes, mainot dalībniekus.

2. SOLIS: (5 MIN)

Dalībniekiem jāsniedz šādas atziņas: 2 no viņiem uzņemsies pārliecināšanas lomu (A – jāpārliecina lietot vielu (pēc vadītāja izvēles: alkoholu, tabaku vai kanabinoīdus), B – jāpārliecina vielu nelietot), savukārt C būs tas, kurš mēģinās izturēt spiedienu no A un B. Beigās C būs jāpaziņo, kuru izvēli viņš vai viņa izvēlēšies.



3. SOLIS: (5 MIN)

A un B būs 5 minūtes laika, lai izdomātu labāko veidu, kā pārliecināt C izvēlēties katra piedāvāto variantu. A un B saņem norādes, ka savus scenārijus jāveido tā, lai galvenais varonis izteiktu savas emocijas ar vārdiem. C jāspēj ar tām tikt galā, apspiežot visas emocijas, verbālās vai neverbālās izpausmes, saglabājot mieru un lietojot pieklājīgu valodu, bet nekādā ziņā nesakot, ko tieši C par to domā.

4. SOLIS: (5 MIN)

A un B ir 5 minūtes, lai pārliecinātu C attiecīgi lietot vai nelietot vielu, izmantojot sagatavotās runu un idejas.

5. solis: (15 min) Apvērstās lomas: Visi trīs dalībnieki maina savas lomas, lai katrs pieredzētu visas trīs situācijas.

6. SOLIS: (10 MIN)

Diskusiju un pārdomu laiks, lai noskaidrotu, kā visi dalībnieki jutās aktivitātes laikā.

- Kā jūs jutāties šajā situācijā gan emocionāli, gan fiziski?
- Kādi bija pirmie impulsi?
- Cik viegli ir savaldīt savas emocionālās reakcijas šādā vidē?
- Vai varat atcerēties, ko atbildējāt visa procesa laikā?
- Cik reālistiska šķita šī simulācija? Vai esat agrāk bijuši līdzīgā situācijā?
- Cik noderīgi ir dzirdēt atšķirīgus argumentus par vienas un tās pašas vielas ietekmi?
- Vai jums bija ērti klausīties, kā kolēģi jūs lūdz lietot vai nelietot kādu vielu?
- Vai par šo vielu uzzinājāt kaut ko jaunu?
- Vai ir kāds veids, kā jūs varat sevi informēt par šo vielu?
- Novērotājiem:
 1. Vai uzskatāt, ka, ja jūs būtu kolēģu vietā, jūs reaģētu citādi?
 2. Vai pamanījāt katrā no lomām kaut ko interesantu?
 3. Kādas uzvedības un emocijas jūs novērojāt?
 4. Kādas emocijas (ja jums tādas bija), jūs piedzīvojāt, sēžot un vērojot situāciju?
 5. Kādi, jūsu prāt, bija jūsu izjusto emociju cēloņi?

7. SOLIS: (5 MIN)

Aktivitātes novērtēšana:

- Kāda jums šķita šī sesija?
- Vai tā jums noderēja? Kādā veidā?
- Ko jūs šajā aktivitātē darītu citādi?

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram ir jābūt pamatzināšanām par mehānismiem emociju slāpēšanā un pamatinformācijai par atkarību izraisošajām vielām (alkoholu, tabaku un kanabinoīdiem).

Koordinatoram arī jāizprot, kā pusaudžu smadzenes atšķiras no pieaugušo smadzenēm. Piemērs: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Teen-Brain-Behavior-Problem-Solving-and-Decision-Making-095.aspx



NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Izdāles materiāli ar norādēm dalībniekiem (“Mēģiniet pārliecināt personu lietot vielu” un “Mēģiniet pārliecināt personu nelietot vielu”), marķieri.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Kāds bija dalībnieku iesaistes līmenis (piem., zems/vidējs/augsts)?
Vai jums izdevās ievērot laika ierobežojumus?
Kādas bija dalībnieku reakcijas, kad lūdzāt viņiem nomainīt lomas?
Cik autentiskas, jūsu prāt, bija dalībnieku emocijas un reakcijas?
Vai bija kādas situācijas/mirkļi, kuri jums kā koordinātoram bija izaicinoši? Ja tā, kā jūs tikāt ar šiem izaicinājumiem galā?

Pielikumi

Informācija par to, kā sociālais spiediens no vienaudžiem liek pusaudžiem atdarināt citu cilvēku uzvedību ātrāk un vairāk, nekā tas notiek pieaugušo vidū. Šīs atziņas var izdrukāt un izdalīt dalībniekiem vai projicēt uz ekrāna.

“Pusaudžiem ir nosliece atdarināt populāru vienaudžu uzvedību.”

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53409/>

“Atzīstot, ka tev ir atkarība, tiek pavērtas durvis tās izpratnei.”

<https://books.google.ro/books?>

https://books.google.ro/books?id=LmFrBgAAQBAJ&pg=PT271&lpg=PT271&dq=addiction+behaviour+imitation+the+adults&source=bl&ots=jckHQ6Q3E_&sig=ACfU3U1b64biwpi2Oil4GuINdEawN-GAlg&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj3ueH2irnqAhViyOUKHRfQBLMQ6AEwAnoECAsQAQ#v=onepage&q=addiction%20behaviour%20imitation%20&f=false

“Pusaudži bieži atdarina citu cilvēku uzvedību: kā lietas tiek uztvertas par normālu sociālu uzvedību.”

<https://books.google.ro/books?>

https://books.google.ro/books?id=AIkDwAAQBAJ&pg=PA16&lpg=PA16&dq=addiction+behaviour+imitation+the+adults&source=bl&ots=2VfiO_tYJG&sig=ACfU3UoLrsoK3u11qCk_C-9W3E-3f9wo8w&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj3ueH2irnqAhViyOUKHRfQBLMQ6AEwA3oECAkQAQ#v=onepage&q=addiction%20behaviour%20imitation%20the%20adults&f=false

“Lai gan labākajiem draugiem noteikti ir ietekme, jaunākie pētījumi liecina, ka pusaudži, visticamāk, drīzāk atdarina populāru vienaudžu uzvedību.”

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53409/?>

[fbclid=IwAR3hvx6hYsNiboSANJP36tTVzMg1F3be7j1U7L82xbIE4AvoyMIwoDiiteo](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53409/?fbclid=IwAR3hvx6hYsNiboSANJP36tTVzMg1F3be7j1U7L82xbIE4AvoyMIwoDiiteo)

“Vēlme sociāli iederēties daļēji izskaidro to, kāpēc cilvēki atdarina apkārtējo kaitīgos ieradumus (alkohols).”

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4913807/>



“Pusaudžu vājība pret vienaudžu spiedienu darīt kaitīgas lietas: Vai dzimumam ir nozīme?”

<https://link.springer.com/article/10.1007/s40894-017-0071-2#:~:text=First%2C%20gender%20role%20socialization%20theory,alignment%20with%20the%20masculine%20ideal>

“Ir dzimumu atšķirības tajā, kā mūsu draugi ietekmē mūsu uzvedību.”

<https://www.weforum.org/agenda/2018/10/how-friendships-can-push-teenagers-to-delinquency>



UZZĪMĒ SAVU BALSĪ

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	Šī metode palīdz dalībniekiem izteikt savas domas. Lai to izdarītu, dalībnieki veidos zīmējumus par atkarībām. Šī metode ir līdzīga PhotoVoice metodei, tomēr tai ir dažas atšķirības. “Uzzīmē savu balsi” ir metode, kurā dalībniekiem ir jāzīmē spilgti attēli, kas veido karti vai plakātu, kurā redzamas atkarības un dalībnieku sajūtas par tām. Šo aktivitāti var veikt gan klātienē, gan tiešsaistē.
Ilgums:	50 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Palīdzēt dalībniekiem apzināties, kā dalībnieki redz sevi un savus vienaudžus.• Veicināt informācijas apmaiņu ar zīmējumu un attēlu palīdzību.• Likst dalībniekiem pamanīt un saprast viņu domas un uzskatus par atkarībām.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (5 MIN)

Iepazīstiniet dalībniekus ar aktivitātes mērķi un sagrupējiet viņus 3–4 cilvēku komandās. Visām komandām jānodrošina papīra tāfeles vai A3/A4 formāta papīrs, kā arī zīmuļi, zīmēšanas krāsas, marķieri, akvareļi utt. Lai taupītu dabas resursus, ieteicams izmantot tāfeles un marķierus. Aktivitātes beigās visi zīmējumi tiek ieskenēti un projicēti uz ekrāna. Ja aktivitāte notiek tiešsaistē, dalībnieki var izmantot arī digitālos resursus, piemēram, Canva, Miro, PhotoScape, Photoshop utt. Ja nepieciešama palīdzība, koordinators nodrošina 5 minūšu apmācību par šo lietotņu lietošanu.

2. SOLIS : (25-30 MIN)

Lai viņi iesildītos, dalībniekiem jāuztaisa attēlu kolāža par citām tēmām, piemēram, vides aizsardzība, klaiņojoši dzīvnieki utt. Dalībnieki mazās grupās apspriež veidus, kā attēlot atkarības un savas sajūtas par tām. Viņi var vienoties par to, kā izskatīsies viņu zīmētā karte vai plakāts kopumā, bet pārrunās jāpiedalās visiem dalībniekiem. Dalībniekiem savos zīmējumos jāizmanto daži vārdi, ko koordinators viņiem iedod priekšā. Viņiem savos zīmējumos ir jāiekļauj vismaz viens vārds no saraksta. Viņi var padarīt savu plakātu tik sarežģītu, cik vēlas. Izmantojamo vārdu saraksts: **Draugs, Pulkstenis, Taurenis, Lelle, Plauksta, Zeme, Zemeslode, Cilvēks, Seja.**

Aktivitāte jāveic ar fona mūziku. Ja aktivitāte notiek tiešsaistē, dalībnieki tiek sadalīti Zoom telpās.



3. SOLIS: (10-15 MIN)

Aiciniet grupas prezentēt savus plakātus vai kartes pārējām grupām. Dalībnieki ir aicināti runāt arī par karšu tapšanas procesu. Ja aktivitāte notiek tiešsaistē, dalībnieki pēc 25–30 minūtēm atgriežas kopējā telpā programmā Zoom un kopīgo ekrānu ar vienaudžiem, un veic minētos soļus.

4. SOLIS: (5 MIN)

Laiks pārdomām un informācijas izvērtēšanai! Dalībnieki var brīvi dalīties par savām jūtām un jebko citu, kas saistās ar attēliem un aktivitāti. Dalībnieki tiek aicināti novērtēt aktivitāti un pastāstīt, kādā veidā viņiem tā šķita noderīga.

Sagatavošanās aktivitātei:

Ja aktivitāte notiek klātienē, vadītājs nodrošina visus nepieciešamos materiālus: tāfeles, papīra tāfeles vai A3/A4 papīra lapas, kā arī zīmuļus, zīmēšanas krāsas, marķierus, akvareļus, projektoru utt.

Ja aktivitāte notiek tiešsaistē, koordinators nodrošina, ka visi tiešsaistes dalībnieki veiksmīgi pieslēdzas sesijai. Koordinators var izmantot vienu no šīm platformām: Zoom, StreamYard, Google Meet. Zoom/Meet ir ieteicamais variants, jo tam ir atsevišķu istabu funkcija. Koordinatoram jānodrošina, ka visu dalībnieku savienojums ar internetu darbojas pareizi (skaņa, video utt.). Koordinatoram ir jāzina, kā izmantot šīs un citas platformas (piemēram, rīkus Canva/Miro/Photoscape), kā arī jāpārlicinās, ka dalībnieki zina, kā šos resursus izmantot.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Tāfele, papīra tāfele vai A3/A4 papīra lapas, kā arī zīmuļi, zīmēšanas krāsas, marķieri, akvareļi, projektors.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Izmantojot "Cilvēka kartes" zīmējumu, grupa veic diskusiju, lai saprastu, kas pēc šīs aktivitātes bija noderīgs. Koordinatoram jāpiefiksē, kas strādāja labi un ko varētu uzlabot.

Pielikumi

Īsi YouTube video radošuma stimulēšanai: vides aizsardzība, klaiņojoši dzīvnieki un tml.



IZGLĀB MANI

Iniciators:	Watergratt Pirita MTÜ, Igaunija
Vispārīgs apraksts:	Dalībnieki spēlē spēli, kurā viņi var ietekmēt cilvēka likteni un izlabot kādas personas dzīvi.
Ilgums:	45 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	Saprast izvēļu spēku un cēloņsakarības starp notikumiem.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MIN)

Sasveicinieties ar dalībniekiem. Pajautājiet dalībniekiem: “Vai jūs jebkad esat vēlējušies kaut ko mainīt savā pagātnē? Pastāstiet par to pārējiem.” Apkopojiet atbildes un pastāstiet viņiem, ka šodien viņiem būs izdevība salabot kādas personas dzīvi.

Sadaliet dalībniekus grupās. Mazākas grupas jāsadala pa pāriem. Lielākas grupas jāsadala pa trim.

Katrai grupai jāizsniedz izdales materiāls ar stāstu un papildu papīra lapas, ja nepieciešams. Izskaidrojiet uzdevumu: viņiem ir jālabo Marijas stāsts. Apstākļu sakritības dēļ meitene nomira 19 gadu vecumā, 1 dienu pirms savas dzimšanas dienas. Dalībnieku mērķis ir izlabot notikumus tā, lai viņa varētu nosvinēt savu 20. dzimšanas dienu. Dalībnieki var ietekmēt tikai viņas personīgās izvēles. Viņi var rakstīt pāri tekstam, uz lapas malām vai uz atsevišķas papīra lapas. Dodiet viņiem 15 minūtes laika un lūdziet sākt darbu.

2. SOLIS: (15 MIN)

Dalībnieki cenšas izlabot Marijas dzīvi. Kad laiks ir beidzies, palūdziet viņiem sagatavot prezentācijas par to, kā viņi īstenoja “dieva lomu”.

3. SOLIS: (10 MIN)

Sadaliet grupas pa pāriem (t. i., esošos pārus salieciet grupās pa 4, bet tos, kas bija grupās pa trim, – grupās pa 6). Paskaidrojiet nākamo uzdevumu: visiem jāprezentē pārējiem dalībniekiem savus “izlabotos” stāstus un jāsalīdzina katras grupas izdarītās izvēles. Kad laiks beidzas, lūdziet dalībniekus atgriezties savās vietās.

4. SOLIS: (15 MIN)

Ļaujiet viņiem no katras grupas izvēlēties pārstāvi, kas izspēlēs atbildes uz situācijām (koordinators skaļi nolasa scenārijus). Palūdziet pārējām grupām pierakstīt vienu katra pārstāvja atbildi, kas viņiem ļoti patika, un noglabāt to savā “bankā”.

5. SOLIS: (10 MIN)

Laiks pārdomām un informācijas izvērtēšanai!

- Vai visiem izdevās izlabot stāstu?



- Vai starp scenārijiem bija kādi sižeta pavērsieni, kas šķita pārsteidzoši? Vai Marija pati būtu spējīga mainīties bez dalībnieku iejaukšanās?
- Cik viegli bija salabot stāstu, nespējot ietekmēt dzīves apstākļus (fonu, ģimenes locekļus, apkārtni)?
- Kā jūs jutāties, kad jums bija spēja mainīt cilvēka likteni? Apkopojiet atbildes un atgādiniet dalībniekiem, ka viņu spēkos vienmēr ir ietekmēt viņu likteni.
- Kas būtu jāizdara, lai viņiem palīdzēt Marijai būtu vieglāk?
- Lūdziet dalībniekiem izdomāt vienu vārdu, kas raksturo viņu emocijas par šo aktivitāti.

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram pirms darbnīcas jāiepazīstas ar stāstu. Izdrukājiet to. Sakārtojiet galdus telpā, ja nepieciešams.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Drukāti izdales materiāli, papīrs, pildspalvas vai citi rakstāmie.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Aktivitātes mērķis tiek uzskatīts par sasniegtu, ja dalībnieki aiziet no sesijas ar izpratni par to, ka viņi spēj ietekmēt savu dzīvi. Atsauksmes un jautājumi palīdzēs saprast, vai šis mērķis ir sasniegts.

Pielikumi

STĀSTS:

Viņa nekad nepazīna savu māti. Vai tēvu. Vai jebkuru citu radnieku. Viņa piedzima lietainā dienā un, ienākot šajā pasaulē, piepildīja telpu ar skaļiem brēcieniem. Viņas māte tos nedzirdēja, jo dzemdības prasīja viņas dzīvību. “Marija.” viņa teica un aizvēra acis.

Marija pirmos sešus savas dzīves gadus vispār neatceras. Kāds viņai reiz teica, ka viņa tos pavadīja audžu ģimenē, kur pret viņu izturējās vardarbīgi. Marija izvēlas par šīm atmiņām īpaši nedomāt. Viņa, galu galā, neko neatceras. Tātad nekas no tā visa ar viņu nav noticis.

Viņas pirmā patīkamā atmiņa ir par reizi, kad viņa sēdēja policijas iecirknī. Viens policists viņai iedeva lācīti un virtuļus. Marija atceras, ka viņas roka bija ģipsī, tāpēc bija jātiek galā ar virtuļiem, izmantojot tikai vienu roku. Tas nemaz nav tik viegli!

Viņa tika ievietota bērnunamā un ātri vien šajā sistēmā pazuda. Viņai bija jādara viss, ko viņai lika darīt. Ja Sonjas kundze lūdza uzkopt kopmītnes telpas – tas bija jādara; ja vecākās meitenes lūdza paslēpt plastmasas maisiņu ar kaut kādām savādām vielām – tas bija jādara. Un par to nedrīkstēja bilst ne vārda. Pretējā gadījumā varēja dabūt brāzienu. Vai palikt bez vakariņām.

Marijai šobrīd ir 12 gadu, viņa jau piekto gadu dzīvo bērnunamā. Reiz Sonjas kundze apsūdzēja Marijas draudzeni – Maiju – par zādzību, un Marija izlēma draudzeni aizstāvēt. Marija zināja, ka Maija nav vainīga, jo Sonjas kundzes biroju apzaga citas, vecākas meitenes.



Bet viņa nevarēja pateikt taisnību un pasargāt draudzeni, vienlaikus neizpaužot vecāko meiteņu vārdus. Bet meitenes Marijai piedraudēja: ja viņa Sonjas kundzei kaut ko izplāpāsies, tad viņai būs beigas. Tādēļ, kamēr Mariju izprašāja, viņa cieta klusu. Un tāpat tika pie nepelnīta soda, un viņas abas ar Maiju palika bez vakariņām. Vecākās meitenes, tikušas cauri sveikā, mēģināja Marijai pateikties, parādot viņai jaunu veidu, kā atpūsties, – smēķēšanu.

Marija pamēģināja, bet viņai cigaretes nepatika. Vecākās meitenes attrauca, ka viņa vienkārši neko nesaprot. Tas Mariju sāpināja, un viņa izsmēķēja vēl vienu cigareti. Lai arī Marija jutās slikti un viņai smēķēt nepatika, viņa tik un tā mēģināja pārliecināt Maiju arī pamēģināt. Maija bažījās, ka, ja viņas sāks smēķēt, tas varētu ietekmēt izredzes, ka viņas kāda ģimene gribēs adoptēt. Maija arī atzinās, ka viņa bija sāpināta par to, ka Marija Sonjas kundzes birojā nepateica taisnību. “Nu, tu taču zini, te lietas strādā.” To pateikusi, Marija aizgāja.

Reiz vecākās meitenes ieraudzīja Mariju sēžam vienatnē un aicināja viņu pievienoties bariņam. Marija nodomāja, ka dzīve būs daudz vieglāka, ja visi domās, ka viņa ir viena no stilīgajiem bērniem, un piekrita. Tas bija brīnišķīgi – naktis viņas bēga no bērnuma un devās piedzīvojumos tumsā. Reizēm viņas neatgriezās bērnumā vairākas dienas. Viņa pārstāja apmeklēt mācību stundas. Kad Marijas mīļākā skolotāja mēģināja ar viņu aprunāties un piedāvāt savu palīdzību, Marija uz skolotāju saklīdzēja. Marija ar to ļoti nelepojās, bet, kas bijis, bijis.

Ārpusaulē viņa satika daudz jaunu interesantu cilvēku un izmēģināja daudz jaunu aizraujošu lietu. Marija dzēra un dejoja ap ugunsgrūtu. Tas bija neaizmirstami. Turklāt vecākās meitenes iedeva Marijai dažas tabletes, kas mazinot stresu. Tās labi strādāja, lai gan nākamajā dienā viņa jutās apjukusi. Kad Marija palūdza, vai meitenes viņai nevar iedot vēl, viņas smējās un teica, ka viņai tās jānopelna. Sekoja ugunsgrūtības: 15 gadus vecajai Marijai bija jāstāv sardzē, kamēr meiteņu bariņš apzaga veikalu. Diemžēl plāns izgāzās, un meitenes pieķēra. Mariju aizsūtīja uz īpašu skolu, kur viņai bija jādzīvo un jāmacās līdz astoņpadsmit gadu vecumam. Viņa īsti nesaprata, kāpēc viņai pienācās tāds sods, jo viņa taču tikai stāvēja sardzē un bija ļoti satraukusies. Bet viņa bija apsviedīga un drīz vien sapazinās ar meiteni, kuru sauca par Bosu. Viņa bija skolas labākā narkotiku dīlere. Būdamā gudra, Marija palīdzēja Bosam īstenot visādas mazas shēmas, un viņas kļuva par tuvām draudzenēm.

Kad abas pabeidza skolu, Marija un Boss nodibināja savu bandu. Marija, kura jau cīnījās ar narkotiku atkarību, kļuva ļoti atkarīga no saviem jaunajiem draugiem. Piepeši Marija dzīvoja dzīvi, kurā krāpšana, laupīšana un zādzība bija normālas izklaides. Tas bija apdullinoši jautri! Reizēm tik jautri, ka Marija nemaz nevarēja atcerēties, ko iepriekšējā dienā bija darījusi. Kādu dienu jautrība aizgāja par tālu: vienas ballītes laikā viņa sāka izjust spēcīgas sāpes un zaudēja kontroli pār savu ķermeni. Viņa lūdza savam puisim izsaukt ātro palīdzību, bet viņš viņu nedzirdēja, jo mūzika bija pārāk skaļa.

Tāda bija viņas pēdējā diena. Nākamajā dienā viņai būtu palikuši divdesmit gadi.



VIENAUDŽU SPIEDIENS UN KĀ TO PĀRVARĒT

Iniciators:	Watergratt Pirita MTŪ, Igaunija
Vispārīgs apraksts:	Pusaudži vienas dienas ietvaros var nonākt dažādās situācijās, kurās viņiem ir jācīnās pret nepatīkamu spiedienu no vienaudžiem. Šajā darbnīcā dalībnieki uzzinās, kas ir vienaudžu spiediens, kādas ir stratēģijas, lai izklūtu no nepatīkamām situācijām, un veidos savu stāstu.
Ilgums:	90 minūtes (ja nepieciešams, var sadalīt divās 45 minūšu sesijās).
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Uzzināt, kas ir vienaudžu spiediens; ko tas ietekmē; kas ir ķermeņa valoda, kas par to liecina utt.• Iemācīties dažādus vienaudžu spiediena veidus.• Iemācīties stratēģijas, kā iziet no situācijas (attaisnojums, labi argumentēts nē, vēsa vienaldzība, pašpārliecināts atteikums, “uzkāršusies plate” utt.).• Izmantot šīs stratēģijas, praktizējot stāstniecības metodi.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (5 MIN)

Sasveicinieties ar dalībniekiem. Uzsāciet vienaudžu spiediena tēmu, uzrakstot šo jēdzienu uz tāfeles, un izskaidrojiet dalībniekiem aktivitāti: notiks spēle ar Kahoot, diskusija un stāstu stāstīšana.

Lūdziet dalībniekus sadalīties pa pāriem, ja grupa ir maza, un grupās pa 4, ja grupa ir liela. Lieciet viņiem paņemt savas ierīces aktivitātei. Viņi var piedalīties Kahoot individuāli, pa pāriem vai kā grupa, kas nozīmē, ka vienu ierīci var izmantot viena grupa, kurā ir četras personas, vai pāris. Ieslēdziet sākuma ekrānu un pastāstiet dalībniekiem, ka jūs uzzināsiet dažus jaunus faktus un diskutēsiet par vienaudžu spiedienu.

Veiciet pirmo Kahoot par vienaudžu spiedienu (sk. pielikumus).

2. SOLIS : (20 MIN)

Ievadiet tēmu ar Kahoot par vienaudžu spiedienu. Kahoot vadīs jūs un jūsu dalībniekus cauri diskusijai. Grupu diskusijām atvēliet 2–3 minūtes un apkopojiet idejas no katras grupas.

Noslēdziet iepriekšējo Kahoot diskusiju, izrunājot, cik cilvēku grupā jebkad ir piedzīvojuši pozitīvu vai negatīvu vienaudžu spiedienu, kā tas redzams aptaujās.

3. SOLIS : (3 MIN)

Pārejiet uz nākamo Kahoot. Dalībnieki paliek tajās pašās grupās. Pastāstiet, ka tagad mācīsieties par atteikuma stratēģijām.



4. SOLIS : (15 MIN)

Veiciet Kahoot par atteikuma stratēģijām. Šis Kahoot satur uzdevumu, kurā jāizveido atteikuma stratēģiju saraksts un tās jānovērtē Kahoot beigās. Ja veidojat šo kā sesiju, varat kā koordinators izskaidrot katru no stratēģijām. Ja esat valodu pasniedzējs, varat lūgt saviem skolēniem to izlasīt pašiem, lai nodarbībā būtu vairāk valodu apgūšanas aktivitāšu. Pēdējā slaidā ir instrukcijas mazai diskusijai. Vispirms ļaujiet grupām apspriesties savā starpā un pēc tam apkopojiet katras grupas idejas.

Palūdziet dalībniekiem nolikt ierīces malā, kad darbs ir pabeigts.

5. SOLIS : (2 MIN)

Pastāstiet dalībniekiem, ka pāriesiet uz nākamo aktivitāti, kurā būs jāilustrē reālu gadījumu no dzīves, kurā dalībnieki ir piedzīvojuši negatīvu spiedienu no vienaudžiem. Par to būs jāizveido komikss.

6. SOLIS: (25 MIN)

Dalībnieki paliek tajās pašās grupās un veido stāstu, kurā demonstrēti veiksmīgi atteikumu stratēģiju izmantošanas piemēri.

- Parādiet viņiem piemēru.
- Izdaliet sagataves (sk. pielikumus) vai parastā papīra lapas; var lietot arī krāsainos zīmuļus, ja tādi ir.
- Piešķiriet katrai grupai numuru un lūdziet to ierakstīt viņu saņemtās sagataves stūrī.
- Lūdziet dalībniekiem kā grupai izvēlēties īstu gadījumu, kad viņi ir pieredzējuši nepatīkamu spiedienu rīkoties, un ilustrēt, kā no tā varēja izvairīties.
- Kad viņi ir pabeiguši darbu, visiem savi darbi ir jāpielīmē pie sienas ar līmlenti.

7. SOLIS : (10 MIN)

Aiciniet visus aplūkot pie sienas izstādītos darbus. Lūdziet viņiem mēģināt noteikt katrā komiksā izmantoto atteikuma stratēģiju un pierakstīt numuru, kas ir uz papīra.

8. SOLIS: (8 MIN)

Laiks pārdomām un informācijas izvērtēšanai! Apspriediet ar dalībniekiem šādus jautājumus.

1. Kādas sajūtas jūs pārņēma, veidojot komiksu?
2. Kuri komiksi jums šķita interesanti/smieklīgi/noderīgi?
3. Vai uzminējāt visas attēlos redzamās atteikuma stratēģijas? Lūdziet nosaukt minējumus, minot numurus.
4. Vai jūs tagad jūtaties pārliecinātāki atteikties darīt kaut ko, ko nevēlaties darīt?
5. Vai jums šķiet, ka izmantosiet šīs stratēģijas dzīvē?

9. SOLIS : (2 MIN)

Lūdziet dalībniekus parādīt ar pirkstiem, cik ļoti viņiem patika šī aktivitāte (no 1 līdz 10). Noslēdziet sesiju, pateicoties viņiem par dalību.



Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram pirms darbnīcas jāiepazīstas ar materiāliem un resursiem. Izdaliet dalībniekiem papīru un pildspalvas pirms sesijas sākšanas, ja grupai tie ir nepieciešami.

Sagataves ir jāizdrukā. Ja to izdarīt nav iespējams, kā alternatīvu var izmantot papīra gabaliņus.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Projektors, dators ar interneta pieslēgumu, datori/telefoni/planšetdatori dalībniekiem, piekļuve internetam, izdrukātas sagataves (ja nepieciešams), papīrs, pildspalvas vai citi rakstāmie, līmlente vai cita alternatīva plakātu pielikšanai pie sienas, krāsas (ja nepieciešams).

AKTIVITĀTES IZVĒRTĒŠANA

Jūs varat saprast, cik daudz priekšzināšanu jūsu grupai bija, strādājot ar kahoots. Kahoot ir labs rīks, lai saprastu - cik daudz priekšzināšanu ir jūsu grupai par kādu konkrētu tēmu. Ja galerija ir pilna ar radošām un gudrām stratēģijām, tas nozīmē, ka zināšanas tika labi apgūtas, Un dalībnieki tās, visticamāk, izmantos savā ikdienas dzīvē.

Pielikumi

Kahoot par vienaudžu spiedienu.

<https://create.kahoot.it/share/peer-pressure/a639602c-3177-4937-860b-4a64ccfc5a39>

Kahoot par atteikumu stratēģijām:

<https://create.kahoot.it/share/negative-peer-pressure/b9457277-3a1e-48bb-ae39-1e38429a1f8c>

Stāsta sagatave: tukšs 3x3

<https://drive.google.com/file/d/1HWsMybbUqJoVihPiXoS4rz3K2qNoY2NH/view?usp=sharing>



SAGATAVE



INTERVIJA SAPŅU AMATAM

Iniciators:	Watergratt Pirita MTŪ, Igaunija
Vispārīgs apraksts:	<p>Šīs metodes pamatā ir aktiermāksla (teātra spēlēšana). Dalībniekiem tiks piešķirtas lomas, un viņi spēlēs darba devējus, darbiniekus un darba meklētājus. Darbība notiek darba intervijā. Pēc etīdes ir svarīgi ar skatītājiem un dalībniekiem pārrunāt, kas notika uz skatuves.</p> <p>Galvenie tēli: Uzņēmums: priekšnieks, personāldaļas vadītājs, uzņēmuma darbinieks. Darba meklētāji: students, bezdarbnieks, jauna darba meklētājs, viņu radnieki un draugi. Pārējie dalībnieki ir skatītāji. Pēc vienas etīdes viņi samainās vietām ar aktieriem.</p>
Ilgums:	45 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Empatizēt ar tiem, kuriem ir slikti ieradumi un/vai kuri pārmērīgi lieto toksiskas vielas;• Vērst uzmanību uz iespēju nevienlīdzību sabiedrībā kaitīgu vielu nesaprātīgas lietošanas dēļ;• Vairot izpratni par iespējamajām sekām, ko var izraisīt alkohola, tabakas un/vai kanabinoīdu atkarības attīstība.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (12 MIN)

Sasveiciniet ar dalībniekiem. Pastāstiet viņiem, ka viņiem būs jāuzved neliela teātra izrāde par darba meklētājiem lielā uzņēmumā. Uzņēmums meklē jaunu IT nodaļas administratoru. Jums nepieciešami 6 cilvēki no grupas. Pirmajai kārtai izvēlieties aktīvus dalībniekus, kas labprāt gatavi iesaistīties. Pārējie būs skatītāji. Šo aktivitāti var atkārtot divas vai trīs reizes ar jauniem dalībniekiem atkarībā no jūsu grupas izmēra. Ja katrai kārtai nav pietiekami daudz jaunu dalībnieku, varat uzaicināt cilvēkus no iepriekšējās kārtas un piešķirt viņiem jaunas lomas.

Vispirms, sadaliet dalībniekiem lomas. Uzaiciniet aktierus uz uzņēmuma Company World Incorporated biroju. Izskaidrojiet viņiem, ka daži no viņiem strādā uzņēmumā, bet citi gatavojas tajā pieteikties darbam. Lūdziet viņus ieņemt vietas atbilstoši viņu lomām. Paskaidrojiet darba devējiem, ka viņiem jāieklaujas 10 minūtēs, lai nointervētu visus dalībniekus. Viņiem jāizvēlas tikai vienu kandidātu un jāpaskaidro izvēle.

Viņiem vajadzētu iepazīties ar savām lomām un censties tajās iejusties. Lai rosinātu iztēli, lūdziet dalībniekus aizvērt acis un skaļi nolasiēt viņiem tālāk minētos jautājumus. Pēc katra jautājuma ieturiet apmēram 15 sekunžu pauzi, lai dalībnieki paspēj tos apdomāt:



- Kur jūs piedzimāt? Kāda bija jūsu bērnība? Kādi bija jūsu ģimenes locekļi, kad bijāt bērni? Kā viss ir mainījies?
- Kā izskatās jūsu dzīve šodien? Kur jūs dzīvojat?
- Ko jūs darāt no rītiem? Pa dienu? Vakarā?
- Kas jums sagādā prieku? No kā jūs baidāties

Lūdziet dalībniekus atvērt acis. Pasakiet viņiem, ka, atverot acis, viņiem jāiejūtas savās jaunajās lomās. Personāldaļas vadītājs (pēc viņa izvēles) uzaicina pirmo darba meklētāju uz interviju. Sāciet spēli.

2. SOLIS : (25 MIN)

Vērojiet spēli. Apturiet dalībniekus, kad pagājušas 10 minūtes. Nepārsniedziet laiku. Aiciniet skatītājus pateikties aktieriem ar aplausiem.

Pārdaliet lomas un uzaiciniet jaunus spēlētājus uz otro kārtu. Lūdziet dalībniekus aizvērt acis. Atkārtojiet jautājumus, kurus nolasiņāt pirmīt. Lūdziet dalībniekiem atvērt acis. Pasakiet viņiem, ka, atverot acis, viņiem jāiejūtas savās jaunajās lomās. Personāldaļas vadītājs (pēc viņa izvēles) uzaicina pirmo darba meklētāju uz interviju. Sāciet spēli.

Vērojiet spēli. Apturiet dalībniekus, kad pagājušas 7 minūtes. Nepārsniedziet laiku. Aiciniet skatītājus pateikties aktieriem ar aplausiem.

3. SOLIS : (3 MIN)

Pabeidziet spēli, jo sekos analīze un diskusijas. Lūdziet dalībniekus aizvērt acis, pamest lomas un nākt atpakaļ pie sevis. Paskaidrojiet, ka jūs noskaitīsiet līdz trīs un tad viņiem būs skaļi jānosauc savs vārds. Tā varēsiet pabeigt spēli un būt droši, ka dalībnieki ir izgājuši no savām lomām.

4. SOLIS : (5 MIN)

Laiks pārdomām un informācijas izvērtēšanai! Aiciniet dalībniekus analizēt spēli, uzdodot šādus jautājumus:

- Kas notika spēles laikā?
- Vai spēlēt savu lomu bija viegli vai grūti?
- Kā jūs iedomājāties cilvēku, kuru bija spēlē? Vai pazīstat kādu šim tēlam līdzīgu cilvēku?
- Kā jūs jutāties, iepazīstinot sevi kā citu cilvēku? Vai jums ar šo personu ir kas kopīgs? Vai pazīstat kādu šim tēlam līdzīgu cilvēku?
- Vai izjutāt netaisnību?
- Vai šī spēle atgādina īsto dzīvi? Kādēļ?
- Kāpēc dažiem cilvēkiem mūsu kopienā ir vairāk iespēju nekā citiem? Kāpēc dažiem cilvēkiem ir mazāk iespēju?

Sagatavošanās aktivitātei:

Sagatavojiet improvizētu teātri: skatuvi un sēdvietas. Novietojiet 3 “žūrijas” sēdvietas darba devējiem, vienu krēslu viņiem priekšā un trīs krēslus nostāk darba meklētājiem. Novietojiet galveno lomu kārtis attiecīgajās vietās.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Lomuspēles kārtis, lielas kartītes ar lomu nosaukumiem, A4 papīrs, pildspalvas, galdi, krēsli, rekvizīti biroja atmosfēras radīšanai.



AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Šai metodei katru reizi būs citāds rezultāts dalībnieku atšķirīgās iepriekšējās pieredzes dēļ. Ja spēle kļūst emocionāla un veidojas atgriezeniskā saite, tas nozīmē, ka metode darbojas labi.

IZDALES MATERIĀLI: LOMU KĀRTIS

Ja nepieciešams, varat mainīt lomas un to skaitu. Dalībniekiem jāņem kārtis, tās neizlasot.

Piemēri:

6 dalībnieki: 1 priekšnieks, 1 personāldaļas vadītājs, 1 darbinieks, 3 darba meklētāji.

Uzņēmuma darbinieki	DARBA MEKLĒTĀJI
<p>Priekšnieks Jūs meklējat darbinieku bez kaitīgiem ieradumiem. Jums ir ļoti negatīva attieksme pret smēķēšanu un alkoholu. Jūs piekopjat ārkārtīgi veselīgu dzīvesveidu.</p>	<p>Students Jūs tūlīņ pabeigsiet universitāti un meklējat darbu. Jums nav kaitīgu ieradumu. Bet jums arī nav pieredzes. Jūs ļoti vēlaties šo darbu.</p>
<p>Personāldaļas vadītājs Jūs palīdzat priekšniekam/-cei atrast jaunu darbinieku. Jūs esat diezgan neitrāls attiecībā pret smēķēšanu un alkoholu.</p>	<p>Bezdarbnieks Jūs jau gadu meklējat darbu. Jūs smēķējat vienu cigarešu paciņu dienā. Darbs, kuram piesakāties šajā uzņēmumā, ir jūsu sapņu darbs.</p>
<p>Uzņēmuma darbinieks Jūs šajā uzņēmumā strādājat jau 5 gadus. Lai iegūtu augstāku amatu, jūs pirms diviem gadiem atmetāt smēķēšanu, jo ieradums atņēma lielu daļu jūsu darba stundu. Jūs dzerat reti.</p>	<p>Jauns darba pretendents Jūs strādājat uzņēmumā, kas jūs gatavojas atlaist, jo bieži lietojat alkoholu un ejat uz ballītēm. Jūs tagad meklējat jaunu darbu.</p>



KĀPĒC JUMS NEKAD NEVAJADZĒTU APMEKLĒT MANU VALSTI/PILSĒTU (VALSTS DZIMUMU STEREOTIPI VIELU ATKARĪBU KONTEKSTĀ)

Iniciators:	Centrs MARTA (Latvija)
Vispārīgs apraksts:	Atkarību izraisošā uzvedība ietekmē daudz vairāk vīriešu nekā sieviešu (vienīgais šīs tendences izņēmums ir ēšanas traucējumi). Tomēr pētījumi liecina, ka, lai gan sievietes daudz retāk lieto alkoholu vai citas narkotikas vai spēlē azartspēles, viņas biežāk nekā vīrieši kļūst atkarīgas vai cieš no citām nopietnām vielu lietošanas problēmām. (Pjērs Bremonds) Lai gan lielākā daļa kaitīgo priekšstatu par dzimumu normām un stereotipiem ir izplatīti visās sabiedrībās, ir svarīgi saprast un analizēt situāciju tieši mūsu kopienā.
DuratiIlgu mson: Aktivitātes uzdevumi:	50-60 minūtes Analizēt pastāvošās kaitīgās dzimumu normas un stereotipus vielu lietošanas kontekstā. Pārrunāt, kā šīs normas ietekmē jaunu vīriešu un sieviešu dzīves kvalitāti. Pārrunāt, kā šie stereotipi ietekmē tos cilvēkus, kuri neietilpst mūsu sabiedrībā izveidotajās binārajās dzimumu kategorijās.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (5 MIN)

Sadaliet grupu divās mazākās grupās. Katra grupa saņems lapiņu ar vienu vārdu: “vīrietis” vai “sieviete”.

2. SOLIS: (20-30 MIN)

Grupai ir jāapspriežas un jānāk klajā ar vismaz 10 apgalvojumiem/piemēriem: kāpēc vīrietim vai sievietei nevajadzētu apmeklēt savu valsti (Latviju, Rumāniju, Igauniju u.c.) vielu atkarības konteksta dēļ, proti, pabeidzot teikumu “Ja esi vīrietis/sieviete, jums nekad nevajadzētu apmeklēt manu valsti, jo...”.

Grupai jāpadomā par briesmām un izaicinājumiem, ar kuriem saskaras vīrieši un sievietes kaitīgu vielu – alkohola, narkotiku, tabakas – kontekstā; kā sabiedrībā uztver un vērtē vīriešus/sievietes, kas cieš no atkarībām.

3. SOLIS: (10 MIN)

Diskusija lielajā grupā jāpapildina ar šiem jautājumiem.

- Kādas ir galvenās atšķirības, kuras var redzēt un par kurām var reflektēt, ņemot vērā dzimumu?
- Kādas ir galvenās atšķirības, ja esat vīrietis vai sieviete, kas cieš no vielu lietošanas vai citām atkarībām?
- Kas jūsu sabiedrībā tiek vērtēti bargāk – vīrieši vai sievietes? Kāpēc?



4. SOLIS: (10 MIN)

Reflektējot par aizvadīto aktivitāti, izmantojiet šādus jautājumus.

- Pie kā noved šādi stereotipi? Vai tie ir bīstami?
- Kas notiek ar tām personām, kuras neietilpst binārajās vīriešu un sieviešu kategorijās? Vai šādas personas tiek vērtētas vēl bargāk? Vai viņas saskaras ar citādām problēmām vielu lietošanas kontekstā? Kādām?
- Ko varētu darīt, lai lauztu esošās kaitīgās dzimumu normas un stereotipus?

Sagatavošanās aktivitātei:

Pirms aktivitātes vadītājam jāizlasa šo rakstu:

<https://www.dianova.org/opinion/addiction-and-gender-stereotypes/> un jāiepazīstas ar izmantotajiem jēdzieniem, izmantojot šo resursu:

<https://www.itspronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/>

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Papīri, marķieri/ pildspalvas.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Jautājumi aktivitātes novērtēšanai.

- Cik aktuāla jums ir šī aktivitāte?
- Vai esat kādreiz runājuši par šīm tēmām ar draugiem vai ģimeni?
- Cik noderīga jums šķita šī sesija?
- Par kādām citām tēmām jūs gribētu parunāt?

Pielikumi

Izlasiet Centrs MARTA radīto rakstu Atkarību profilakse jauniešu vidū: dzimuma faktori. Pieejams šeit (ritiniet uz leju, lai lejupielādētu versiju angļu valodā): <https://marta.lv/lv/marta-darbiba/jaunatnes-programmas/atkaribu-prevencija-jauniesu-vide-dzimtes-perspektiva/>



VĒSTULE CITPLANĒTIETIM

Iniciators:	Centrs MARTA (Latvija)
Vispārīgs apraksts:	Kā jūs izskaidrotu, kas ir “atkarības” kādam, kurš tās nav redzējis, izjutis vai kā citādi ar tām saskāries? Kā jūs izskaidrotu atkarību sekas un riskus kādam, kurš nekad nav dzīvojis mūsu sabiedrībā? Un vēl jo vairāk – kā jūs argumentētu to, kāpēc cilvēki nemitīgi iekrīt atkarību nagos, kaut arī visi apzinās to negatīvās sekas?
Ilgums:	40-50 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	Iemācīties izskaidrot, kas ir atkarības, un izveidot argumentus par briesmām, ko tās var radīt.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (5 MIN)

Sadaliet dalībniekus mazākās grupās; izsniedziet nepieciešamos resursus (papīru, rakstāmos).

2. SOLIS: (15 MIN)

Aiciniet dalībniekus izdomāt un uzrakstīt vienu vārdu, kas pirmais saistībā ar atkarībām ienāk prātā un kas sākas ar doto burtu. Asociācijām nav ierobežojumu!

Piemērs:

A - aizraušanās

T - trauksme

K - kauns

A - alus

R - rīcība

Ī - īsts vecis

B - bailes

A - apziņas traucējumi

S - svišana

Ja grupa vēlas, viņi var parunāt savā starpā, kāpēc tieši šie vārdi viņiem ienāca prātā. Atgādiniet viņiem, ka, runājot par personīgajām jūtām un asociācijām, pareizu vai nepareizu atbildžu nav.



3. SOLIS: (15 MIN)

Aiciniet grupas uzrakstīt vēstuli citplanētiem, kurš drīz ieradīsies uz zemes 15 gadus veca pusaudzņa izskatā. Vēstulē jāiekļauj visi grupas uzrakstītie vārdi (asociācijas) un jāapraksta, kas ir atkarības, kādas ir to briesmas, veidi, cēloņi, kāpēc pusaudži lieto narkotikas utt. Dalībniekiem vēl jāpadomā par jebko citu, kas tiņu citplanētiem būtu jāzina vai jāapzinās, pirms tas saskarsies ar īstiem pusaudžiem, narkotikām un vienaudžu spiedienu uz Zemes. Izdomājiet citplanētiem kādu padomu – kā tiņu citplanētiem vajadzētu uzvesties citu pusaudžu klātbūtnē un reaģēt, kad viņu aicina uzsmēķēt, iedzert, lietot narkotikas utt. Ideālākajā gadījumā vēstulei vajadzētu saturēt pietiekami daudz informācijas, lai citplanētiem izveidotos noturība un tas spētu par sevi droši parūpēties, vienlaikus iekļaujoties starp Zemes pusaudžiem.

4. SOLIS: (10 MIN)

Pārdomu laiks.

- Vai savās asociācijās pamanījāt ko interesantu? Vai varat tās sadalīt kādās kategorijās (piemēram, jūtas, vielas, uzvedība utt.)?
- Vai šīs asociācijas grupām bija atšķirīgas? Kāpēc, jūsuprāt, tā ir?
- Kā jums veicās ar vēstules rakstīšanu? Cik viegli/grūti gāja jūsu grupai?
- Kas ir visbūtiskākā informācija, kas jāiekļauj šajā vēstulē un kāpēc?

Sagatavošanās aktivitātei:

Sadaliet dalībniekus mazākās grupās pa 3–4. Izsniedziet katrai grupai rakstāmos un lapiņu, uz kuras kolonnā ir rakstīts vārds “ATKARĪBAS”.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Tāfeles vai papīrs; pildspalvas un/vai marķieri.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Jautājumi aktivitātes novērtēšanai:

- Cik efektīva jums šķita šī metode?
- Kā, jūsuprāt, šo metodi varētu uzlabot vai mainīt?
- Vai bija kaut kas, kas jums visiem bija kopīgs / līdzīgs saistībā ar asociācijām? Kas tas bija un kāpēc?



LABAIS VILKS, SLIKTAIS VILKS

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	“Labais vilks, sliktais vilks” ir uz improvizāciju balstīta aktivitāte, kas simulē lēmumu pieņemšanas procesu emocionāla stresa situācijā.
Ilgums:	80 minūtes
Activity's objectives:	Veidot izpratni par lēmumu pieņemšanas procesu sarežģītību neaizsargātos emocionālos brīžos, veidot pārliecinošas komunikācijas iemaņas, kas pasargā no kaitīgām tendencēm, attīstīt kritisko domāšanu vielu lietošanas un atkarību kontekstā.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (10-15 MIN)

Aktivitātes sākumā parādiet dalībniekiem filmu par reālu personu, kurai attīstījusies smaga atkarība (mūsu izmantotais piemērs ir par ēšanas traucējumiem). Viens filmas paraugs pieejams tālāk. Pēc filmas noskatīšanās koordinators ierosina ātru apspriedi.

- Kādas domas par filmu?
- Kādus simbolus/metaforas identificējāt filmā?
- Vai, jūsu prāt, galvenais varonis cieš no atkarības? Kādas?
- Kādi ir agrīnie signāli, kas varētu liecināt par atkarības attīstību?
- Kas, jūsu prāt, bija galvenais atkarības attīstības iemesls?

Sākotnējā apspriede jānoslēdz, uzsverot metaforu par diviem vilkiem, kas cīnās. Runa ir par izvēli, kuru vilku mēs izlemjam pabarot, jo tas vilks, kurš uzvar, ir tas, kuru mēs barojam.

2. SOLIS: (10 MIN)

Koordinators paskaidro, ka darbnīcas pamatā ir improvizēšana, balstoties uz iepriekš sagatavotiem scenārijiem. Darba process ir šāds.

- Visi sadalās grupās pa trim.
- Katra trijotne saņem scenāriju ar reālu situāciju. Katrā trijotnē ir trīs tēli: “Sliktais vilks”, “Labais vilks” un “Cilvēks” (scenārija galvenais varonis). Dalībnieki paši izlemj lomu sadalījumu.
- Koordinatoram jānorāda, ka Vilku uzdevums ir pārliecināt Cilvēku pieņemt lēmumu un nostāties viena vai otra Vilka pusē. Cilvēka uzdevums ir pēc iespējas dziļāk iejusties scenārijā aprakstītajā varonī un izlemt, kurš Vilks uzvar. Cilvēkam var sniegt papildu ieteikumus, lai iejusties lomā ir vieglāk: padomājiet par Cilvēka izcelsmi, vecumu, sadzīves apstākļiem, nākotnes perspektīvām, pašreizējām vajadzībām, veselības stāvokli, vērtībām, dzīves mērķiem, atbalsta personām utt.



- Dalībniekiem būs 10 minūtes, lai individuāli pārdomātu taktiku uzdevuma izpildei, negatavojot scenāriju un nesarunājoties savā starpā.
- Pēc 10 minūšu gatavošanās katra trijotne pārējo priekšā izspēlē savu improvizāciju, un pēc katra priekšnesuma seko diskusija.

3. SOLIS: (10 MIN)

Improvizācijas sagatavošana, individuālais darbs.

4. SOLIS: (35 MIN)

Pēc sagatavošanās vadītājs aicina pirmo trijotni parādīt savu improvizāciju. Šim posmam ir skaidras vadlīnijas:

- Vilki var sarunāties savā starpā, runāt ar Cilvēku vai vienkārši veikt monologu. Vilkiem ir atļauts izmantot jebkādu komunikācijas taktiku, taču nav pieļaujama vardarbība.
- Cilvēks improvizācijas laikā nedrīkst runāt ar Vilkiem, nevar veikt monologu un nevar reaģēt ar vārdiem.
- Spēlei jābeidzas ne vēlāk kā pēc 5 minūtēm.
- Pēc 5 minūtēm Vilki beidz runāt, un Cilvēkam ir viena minūte, lai apdomātu Vilku teikto un pieņemtu lēmumu.
- Cilvēks verbalizē lēmumu un paskaidro, kādi ir tā iemesli. Trijotne atklāj scenāriju un pastāsta, kuri ir tēli.
- Skatītāji ir aicināti komentēt izrādes laikā redzēto un to, kādas bija Vilku un Cilvēka reakcijas.

Katra trijotne izpilda šo procesu.

5. SOLIS: (10 MIN)

Sesija beidzas ar īsu pārskatu. Aprakstīsim pieredzēto.

- Kā jūs jutāties Vilku dialoga laikā?
- Vai tā bija aktiermāksla vai īstas reakcijas?
- Cik bieži jūs saskaraties ar šādu iekšējo cīņu?
- Vilkiem: kāda bija jūsu stratēģija?
- Cilvēkam: kā jūs pieņēmt šo lēmumu?
- Visiem tēliem: vai jūs reaģētu citādi, ja jums būtu cita loma?

6. SOLIS: (20 MIN)

Koordinators nolasa apgalvojumus un iespējamās atbildes. Dalībnieki pārvietojas uz stūriem/vietām, kas visvairāk atbilst viņu domām/jūtām. Pēc katra scenārija izspēlēšanas notiek īsa diskusija.

7. SOLIS: (10 MIN)

Grupas diskusija/pārdomas (iespējamie jautājumi, ko uzdod koordinators).

- Uz kuru no apgalvojumiem jums atbildēt bija visgrūtāk/vieglāk? Kādēļ?
- Ja aktivitātes laikā mainījāt savas domas, kas lika jums tā darīt?
- Kā alkohols un narkotikas ietekmē mūsu attiecības ar citiem?
- Kā alkohols un narkotikas ietekmē mūsu intīmās attiecības?



Sagatavošanās aktivitātei:

Ir vēlams, lai koordinators būtu pamatzināšanas par dažādiem uzvedības traucējumiem, tostarp ēšanas traucējumiem. Ja iespējams, koordinators ir jāizvairās no ilgas ēšanas traucējumu fizisko seku raksturošanas un tā vietā jākoncentrējas uz emocionālajiem izraisītājiem, kas veicina šo traucējumu.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Liela, atklāta telpa ar vietu skatītājiem (vēlams). Rakstāmie, papīrs, krēsli, video projektors, skaņas sistēma.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Aktivitāti var novērtēt, pamatojoties uz grupas iesaisti aktivitātes sākumā, kad tika raksturota filma. Viens no aktivitātes efektivitātes rādītājiem ir iesaiste, spēlējot lomas, kā arī spēja identificēt metaforas no filmas.

Pielikumi

Darba scenāriji:

Edijs, 15. Skolas direktors viņu raksturo kā problemātisku viņa antisociālās uzvedības dēļ. Edija tēvs savu ģimeni pameta pirms vairākiem gadiem. Šķiet, ka Edija mobilais tālrunis ir viņa vienīgais draugs, jo viņš to lieto gandrīz visu laiku.

Edija māte šodien grasās pieņemt svarīgu lēmumu: vai nu Edijs piekrīt lietot tālruni ne vairāk kā divas stundas dienā, vai arī viņš tiek pārcelts uz citu skolu. Edijam ir 5 minūtes, lai sniegtu viņai atbildi.

Marta, 17. Kad Marta mācījās pamatskolā, viņas mamma lūdza viņu pārtraukt komunikāciju ar draugiem, jo tie var novērst viņas uzmanību no mācībām. Nesen Marta iemīlējās vienā no saviem klasesbiedriem, kurš ir aktīvs smēķētājs, taču viņa nekad viņam nav stāstījusi par savām jūtām. Viņa arī vairākas reizes ir mēģinājusi smēķēt, bet tikai tad, kad ir puiša tuvumā.

Ir piektdiena, pēdējā nodarbība ir beigusies. Martas draugs viņu uzaicina pie sevis uz ballīti, kurā būs daudz alkohola un cigarešu. Tā kā viņas autobuss atiet pēc 5 minūtēm, viņai ātri jāsniedz viņam atbilde.

Ivo, 15. Ivo ir labas sekmes skolā, un viņš ir nokārtojis visus eksāmenus. Kad tēvs Ivo iedeva pirmo alus glāzi, Ivo saprata, ka turpmāk ģimenē viņu var uzskatīt par pieaugušo, nevis mazu bērnu, kura viedokli neviens neklausās. Kopš tā laika ir bijušas vairākas reizes, kad Ivo tēvs ir ļāvis viņam iedzert alu. Pārsvārā tas noticis vakariņu laikā. Ivo māte gan nav īpaši apmierināta ar situāciju.

Ir pirmdienas vakars, tiek pasniegtas vakariņas un atvērtas alus pudeles. Ivo arī saņem glāzi. Ivo māte vīram saka, ka, ja šis nebeigsies, viņi šķirsies. Ivo tur rokās tēva iedoto glāzi alus. Ko Ivo izlems?



Māra, 16. Pagājušajā vasarā Māras vecāki izšķīrās, tādēļ Mārai ar mammu bija jāpārceļas uz citu pilsētu. Šim vajadzētu būt jaunam sākumam, jo tagad viņas būs prom no vardarbīgā tēva. Vienīgais ieradums, ko Māra no tēva pārņēma, ir smēķēšana, jo viņš tā mēdza darīt pēc katras vardarbīgās epizodes. Jaunajā pilsētā Māra nevar iejusties un viņai pagaidām nav neviena drauga. Jaunā skola Mārai patīk, bet viņa par mācībām nejūtas ļoti entuziastiski. Viņas mamma smagi strādā, lai nosegtu visas mājsaimniecības izmaksas. Nesen Mārai tika atklāta astma.

Ir piektdienas vakars. Māra atkal ir mājās, sēž piemājas dārziņā un raud. Viņa paņem cigareti un nevar izšķirties, vai to aizdedzināt. Drīz rietēs saule.

Piemērs filmai – stāsts par cilvēku, kurš cieš no ēšanas traucējumiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=NPgHu2Lup94>

Ievads ēšanas traucējumu pazīmēs:

<https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/by-eating-disorder/bed>



LIKUMISKI VAI ĒTISKI?

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	Aktivitāte pēta, kā jaunieši uztver atšķirību starp juridiskiem un ētiskiem aspektiem, runājot par viņiem viegli pieejamām atkarību izraisošām vielām.
Ilgums:	50 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Veidot izpratni par likumiskajām un ētiskajām dilemmām, iegādājoties un lietojot atkarību izraisošas vielas.• Vairot izpratni par likumiem, kas regulē atkarību izraisošas vielas.• Kritiskākas attieksmes veidošanas pret atkarību izraisošām vielām

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MIN)

Dalībnieki tiek nosēdināti aplī un iepazīstināti ar tēmu ar jautājumu: kāda ir atšķirība starp ētisko un juridisko? Koordinators apkopo secinājumus un paskaidro, ka juridiskie standarti ir tie, kas ir noteikti valdības noteikumos un likumos, savukārt ētikas standarti ir balstīti uz cilvēku radītiem principiem par pareizu un nepareizu rīcību.

Koordinators apraksta aktivitāti un aicina dalībniekus piecelties un aplūkot četrus telpas stūrus, kuros katrā norādīti atšķirīgi viedokļi:

- Likumīgs un ētisks
- Likumīgs un neētisks
- Pretlikumīgs un ētisks
- Pretlikumīgs un neētisks

Koordinators iepazīstina ar uzdevumu: pēc apgalvojuma izlasīšanas dalībnieki tiek aicināti katrs nostāties tajā stūrī, kas atbilst viņu viedoklim par katru apgalvojumu.

2. SOLIS: (30 MIN)

Koordinators nolasa tālāk norādītos apgalvojumus. Pēc tam, kad katrs dalībnieks ir izvēlējis savu stūri, koordinators uzsāk īsas pārrunas, vienlaikus apkopojot dalībnieku atšķirīgās perspektīvas un argumentus.

Apgalvojumi (vadītājs var izmantot tikai dažus apgalvojumus, sesijas beigās atvēlot pārdomām 10 minūtes):

- Nepilngadīgajiem nav atļauts iegādāties alkoholu un cigaretes.



- Nepilngadīgajiem ir atļauts lietot alkoholu un cigaretes. Publiskajās telpās ir redzamas alus un vīna reklāmas.
- Veciem cilvēkiem, kuri cieš no hroniskām slimībām, ir atļauts iegādāties cigaretes.
- Pieaugušajiem ir atļauts smēķēt mājās, pat ja šajā mājā dzīvo nesmēķētāji.
- Tabakas uzņēmumi katru gadu rīko atturības kampaņas jauniešiem.
- Dažās valstīs valdība finansē tabakas audzēšanu.
- Dažās valstīs marihuānu lieto kā zāles dažu garīgu slimību (piemēram, alcheimera) ārstēšanai.

3. SOLIS : (10 MIN)

Sesija beidzas ar pārdomām par to, kā jaunieši var atpazīt ētisko un tiesisko aspektu dilemmas.

Koordinators uzdod šādus jautājumus:

- Kā jūs vienā vārdā raksturotu šo aktivitāti?
- Cik grūti jums bija izlemt, uz kuru stūri doties?
- Kā noritēja lēmumu pieņemšanas process?
- Vai izlēmāt patstāvīgi vai sekojāt citu viedoklim? Vai jūs varētu nosaukt dažas dilemmas atkarību izraisošu vielu kontekstā?
- Kam būtu jāizvērtē šīs sabiedrībā pastāvošās dilemmas? Mums kā indivīdiem? Varas iestādēm? Cigarešu un alkohola ražotājiem?
- Kāda, jūsuprāt, ir šo uzņēmumu loma šo dilemmu risināšanā?
- Kāda ir galvenā doma šajā aktivitātē?

Sagatavošanās aktivitātei:

Darba telpu jāsadala četrās dažādās zonās (vēlams – stūros), kas ir dalībniekiem viegli pieejamas un atstātas cita no citas.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Koordinators var projicēt katru apgalvojumu uz ekrāna, ja tas ir iespējams, vai tos izdrukāt iepriekš.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Koordinators var viegli novērtēt aktivitāti, novērojot iesaisti pēc katra apgalvojuma nolasīšanas un pēc katra pārdomu laikā risinātā jautājuma. Tāpat koordinators var novērot, cik no dalībniekiem ir pieņēmuši patstāvīgus lēmumus, salīdzinot viņus ar skaitu, kas sekoja citiem.



BĒGŠANAS NOVĒRŠANAS BANKA

Iniciators:	Watergratt Pirita MTŪ, Igaunija
Vispārīgs apraksts:	Aktivitāte ilustrē, cik viegli vai grūti jauniešiem ir reaģēt uz vienaudžu spiedienu, kad tiek lietotas vielas. Iedomāsimies, ka jūs nonākat situācijā, kurā uz jums tiek izdarīts spiediens. Ir patīkami, ja jums ir iepriekš sagatavota atbilžu "banka", kas palīdzēs jums izkļūt no nepatīkamām situācijām.
Ilgums:	60 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	Dot jauniešiem iespēju izmantot iepriekš sagatavotas stratēģijas, lai risinātu situācijas, kurās viņi izjūt spiedienu no vienaudžiem. Veicināt izpratni par pārlicinošas un veselīgas komunikācijas nozīmi, izvairoties no konfliktu eskalēšanas.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (10 MIN)

Sasveicinieties ar dalībniekiem. Iepazīstiniet viņus ar aktivitāti, kā norādīts aprakstā.

Sadaliet dalībniekus 4 grupās pa 2–4 atkarībā no kopējā grupas skaita. Mazākas grupas jāsadala pa pāriem. Ja jūsu grupu nav iespējams sadalīt pa pāriem skaita dēļ, vienā grupā var būt 2, bet citās var būt 3 cilvēki.

Katrai grupai ir savs slaidis ar 4 scenārijiem resursā Jamboard (skatiet piemēru pielikumos). Izskaidrojiet uzdevumu: dalībniekiem ir jānāk klajā ar vismaz 2 vienkāršām/smieklīgām/jautrām atbildēm, ar kurām viņi varētu izvairīties no nepatīkamām situācijām, pēc tam noglabājot tās savā "bankā" lietošanai dzīvē.

Izskaidrojiet visas darbības:

1. Vispirms notiks darbs atsevišķās telpās. Dalībniekiem tur ir jāapspriežas. Katram scenārijam uzrakstiet vismaz 2 atteikuma stratēģijas. Izmantojiet dzeltenās līmlapiņas.

(Parādiet un izlasiet piemēra scenāriju (prezentācijas otrais slaidis))

Ja nepieciešams, paskaidrojiet, kā izmantot līmlapiņas – to var izvēlēties kreisajā joslā, atrodot līmlapiņas ikonu vai izmantojot ctrl+shift+p).

2. Darbs lielākās grupās! Šīs darbības laikā jūs tiksiet apvienoti ar citu grupu. Nolasiet cits citam savas atteikuma stratēģijas. No katras grupas izvēlieties vienu vai divus labākos scenārijus. Mainiet izvēlētās reakcijas uzlīmes krāsu uz zaļu.

(Parādiet, kā mainīt uzlīmju krāsu. Lai to izdarītu, jums ir jāatver 3 vertikālo punktu izvēlne līmlapiņas labajā augšējā stūrī un jāspiež rediģēt).



3. Tagad visiem jāstrādā kopā un ar koordinatoru jāspēlē lomu spēle. Dalībniekiem būs jāatbild ar reakcijām, ko izvēlējāties savās grupās.

(Atgādiniet dalībniekiem, ka viņi vienmēr var apskatīties pirmo slaidu, lai noskaidrotu, kas viņiem jā dara)

Sadaliet dalībniekus atsevišķās telpās. Uzņemiet ekrānu uzņēmumu vai manuāli pierakstiet, kurš dalībnieks ir kurā grupā. Tas var palīdzēt lomu spēles posmā, lai jūs nejauši neuzrunātu cilvēkus no vienas un tās pašas grupas.

2. SOLIS: (10 MIN)

1. kāрта. Katra grupa veido savas atbildes uz scenārijiem. Pievērsiet uzmanību laikam, jo jūsu dalībniekiem var būt nepieciešams nedaudz vairāk vai mazāk laika. Jūs redzēsiet izmaiņas resursā Jamboard reāllaikā.

Pēc 7 minūtēm pārkārtojiet grupas: apvienojiet 1. un 2. grupu jaunā grupā; apvienojiet 3. un 4. grupu vienā grupā.

3. SOLIS: (10 MIN)

2. kāрта. Dalībnieki tagad strādā jaunās, lielākās grupās. Kā iepriekš norādīts, viņiem jāizlasa savas atbildes un jāizvēlas vienu vai divas labākās. Viņiem jāmaina uzlīmes krāsa uz zaļu.

Pēc 5 minūtēm uzaiciniet visus dalībniekus atpakaļ. Pajautājiet viņiem, kā viņi jūtas, un paziņojiet, ka sekos lomu spēle.

STEP 4: (20 MIN)

Izskaidrojiet dalībniekiem lomu spēles noteikumus. Koordinators uzrunā nejaušu dalībnieku ar frāzēm, kas saistītas ar katru no scenārijiem. Dalībniekam jāreaģē ar vienu no “zaļajām” atbildēm, ko izvēlējusies viņa grupa.

Koordinators var atdarināt skolas vidi un izmantot uzmanību piesaistošus paņēmienus, piemēram, iemest papīra bumbu kamerā, ielidzināt papīra lidmašīnu kamerā vai vienkārši pateikt “Klau!”.

Paziņojiet, ka mainās scenāriji. Frāzes katram scenārijam (2 katram, kopā 8):

1. scenārijs:

1. [Vārds], zini, kas būtu jautri? Es nopirku petardes un gatavojos uzlaist gaisā zēnu tualeti. Laižam?
2. [Vārds], Barona centrā petardes bija uz atlaidēm. Es nopirku dažas. Ejam uzspridzināt skolotāju tualeti? Tas būs tik rēcīgi!

2. scenārijs:

1. Klau, [Vārds]. Es saprotu, tu šodien izskaties tāds/-a noskumis/-usi. Man te ir kaut kas priekš tevis. Nevēlies iedzert alu? Es nevienam neteikšu.
2. [Vārds], kas notiek? Tu izskaties tik saspringts/-usi! Man ir kaut kas, kas aizslaucīs visas bēdas kā ar roku. Pat ja tev nepatīk alus, tev šitais ir jāizmēģina. Tas ir kaņepju alus no Igaunijas – pēc tam patīkami atlaiž.

3. scenārijs:

1. Paskat, [Vārds]! Redzēji mēmi par literatūras skolotāju, kuru tev aizsūtīju? Ko? Jā, es to uztaisīju pats. Palaižam viņu netā, lai viņa kļūst par zvaigzni?
2. [Vārds], par tevi rakstīs skolas vēstures grāmatās! Pārbaudi savu mesendžeri, tur ir dažas bildes ar učēni no pagājušās stundas. Iemetīsi draugu grupas čatā? Tas būs nenormāli rēcīgi.



4. scenārijs:

1. [Vārds], tu šodien labi izskaties, nevēlies iziet pastaigāties? Man tev ir kaut kas īpašs. Pamēģini, riktīgi foršs efekts.
2. [Vārds], kas ir? Ko tu sēdi viens/-a? Nav garīgais? Pamēģini šito – atnāks atpakaļ. Neuztraucies. Labi, es pirmais. Parādīšu, kā jādara.

5. SOLIS: (10 MIN)

Laiks pārdomām un informācijas izvērtēšanai!

- Vai jums ir kādas pārdomas par scenārijiem kopumā?
- Vai tie bija saistīti ar jūsu ikdienu? Cik viegli/grūti jums bija izdomāt dažādas atbildes?
- Kura no dzirdētajām reakcijām jums šķiet patiešām efektīva?
- Kuru no reakcijām jūs, visticamāk, izmantotu pats?
- Vai bija kādi scenāriji, kuros, jūsu prāt, neviena no atteikuma atbildēm nedarbotos? Kādēļ?
- No kura scenārija tev būtu visgrūtāk atteikties un kāpēc?

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram pirms darbnīcas jāiepazīstas ar scenārijiem. Pārbaudiet Jamboard prezentāciju, pamainiet kaut ko, ja nepieciešams.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Zoom (vai jebkura cita konferenču platforma ar iespēju izveidot atsevišķas telpas).

Jamboard prezentācija (skat. pielikumus). Prezentācijas koplietošanas iestatījumiem jābūt iestatītiem uz rediģēšanu (editing) visiem, kam ir saite. Interneta pieslēgums, dators un mikrofons.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Aktivitātes mērķis tiek uzskatīts par sasniegtu, ja dalībnieki aiziet no sesijas ar jauniegūtām iemaņām efektīvi reaģēt uz situācijām, kurās viņi izjūt spiedienu no vienaudžiem.

Ja atsauksmju posmā izskan daudz piemēru, kurus dalībnieki uzskata par ikdienā lietojamiem, tā ir ļoti laba zīme.

Jautājumi atsauksmju posmā palīdzēs saprast, vai uz dalībniekiem vispār tika atstāta kāda emocionāla ietekme.

Pielikumi

Jamboard piemērs:

<https://jamboard.google.com/d/1pe5eJl1MEatAY8Q7MyLajn-ITmUcocxfzNZO9oFM5i8/edit?usp=sharing>



Scenāriji un instrukcijas.

Kad nonākat situācijā, kurā izjūtat vienaudžu spiedienu, ir labi, ja ir iepriekš sagatavotas atbildes, kas palīdzēs izkļūt no nepatīkamās situācijas. Izlasiet scenārijus un uzrakstiet, minimums, divas atteikuma stratēģijas, kas palīdzēs iziet no situācijas. Atteikumi var būt ļoti tieši, tādi, kas novērš uzmanību, vai smieklīgi.

Piemēri:

Meitene/puisis, kurā esat ieķēries, aicina jūs nozagt no veikala dažas uzkodas vakara ballītei. Šis cilvēks jums saka, ka šī ir draudzības pārbaude un, ja jūs atteiksieties, jūs vairs nebūsiet gaidīti viņa kompānijā.

1. Tu man ļoti patīc, un es nevēlos, lai tevi kāds pieķer zādzībā. Kā būtu, ja es tā vietā tās lietas vienkārši nopirktu? Man ir daži eiro.
2. Zini, es esmu tevī nedaudz vīlies/-usies. Ko tu man draudi? Domā, es sevi necienu? Čau! Lai jauka ballīte.
3. Zini, man šodien baigi nevelk sēdēt mentenē. Bet nu, es jau tevi nevaru atturēt – ej un ārdies!

1. Tavš draugs ir nopircis petardes. Viņš aicina tevi uzlaist gaisā skolas tualetes. Būs rēcīgi!
2. Tev bija ļoti slikta diena. Jūsu draugs jums saka, ka viņam ir kaut kas, kas palīdzēs atpūsties, un, uzvedoties piesardzīgi, iedod jums alu.
3. Jūsu draugs tiešsaistes stundas laikā uzņēma ekrānuzņēmumu ar literatūras skolotāju. Viņš uztaisīja smieklīgu, bet diezgan nepieklājīgu mēmi. Tagad viņš jums lūdz to pārsūtīt saviem draugiem.
4. Jūs esat ciemos pie drauga ballītē. Tavas skolas populārākā meitene/puisis, kurā esi ieķēries, piedāvā tev paštaisītu cigareti un aicina pievienoties viņai un viņas draugiem uzvilkt dūmu ārā.



MOTIVĀCIJAS INTERVIJA

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	Aktivitātes galvenais mērķis ir likt dalībniekiem iejusties lomās – kļūt par atkarīgo; atkarīgā draugu vai radnieku; speciālistu. Mērķis ir likt viņiem nojaust emocijas un attieksmes, kuras piedzīvo katra no šīm lomām.
Ilgums:	75 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Iepazīstiniet dalībniekus ar intervences pamatmetodēm.• Vairot izpratni par to, kā ir ciest no atkarības.• Vairot izpratni par to, kā jūtas un domā atkarīgu cilvēku draugi un līdzcilvēki.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MIN)

Dalībnieki tiek sasēdināti aplī. Koordinators iepazīstina ar aktivitāti, izmantojot šādus jautājumus:

- Kādas ir atkarīga cilvēka redzamākās pazīmes?
- Kā jūs sarunātos ar atkarīgo, kuru personīgi pazīstat?
- Kādu atbalstu jūs varētu sniegt atkarīgai personai?

Koordinators sadala dalībniekus grupās pa trim. Katrai grupai būs jāspēlē trīs lomas: atkarīgais, atkarīgā atbalsta persona (ģimenes draugs) un konsultants. Pirms došanās uz nākamo soli koordinators aicina dalībniekus uzdot visus jautājumus par iepriekšējām tēmām.

Koordinators paskaidro, kādi uzdevumi ir katrai lomai:

- Persona, kas spēlēs padomdevēju, saņems motivācijas intervijas vadlīnijas, kas jāizmanto kā pirmais solis atkarību intervencē.
- Atkarīgā ģimenes draugam tiks piešķirts konkrēts scenārijs, kurā tiks aprakstīta atkarīgā situācija.
- Atkarīgais saņems informāciju par savu raksturu, kā arī attieksmi, kas jāspēlē intervences laikā.

2. SOLIS: (10 MIN)

Dalībnieki savās grupās sadala lomas: atkarīgais, atkarīgā atbalsta persona un konsultants. Ir 4 stāsti un scenāriji. Katra grupa saņem vienu stāstu un scenāriju. Katra grupa saņem savu stāstu un scenāriju, un, ja nepieciešams, viens un tas pats stāsts tiek iedots vairākām grupām. Motivācijas intervijas vadlīnijas, savukārt, ir standartizētas un katrai grupai būs identiskas.



Aktivitāte būs īstas motivācijas intervijas simulācija. Atkarīgais ar atbalsta personas atbalstu vēlas tikt vaļā no atkarības un vēršas pie konsultanta. Konsultants veic motivācijas interviju, un pārējie divi varoņi atbild atbilstoši savām lomām. Atkarīgais ir varonis, kurš saņem jautājumus, un viņam jāatbild uz jautājumiem. Atbalsta persona var iejaukties intervijas laikā jebkurā brīdī un var ietekmēt diskusijas iznākumu. Atkarīgā atbildes un atbalsta personas iejaukšanās seko stāstam un saņemtajam scenārijam.

Dalībnieki saņem izdales materiālus, un konsultants pēc to izlasīšanas uzsāk interviju, kas ilgst ne vairāk kā 20 minūtes. Aktivitāte simulē un cenšas izraisīt automātiskas domas un reakcijas, imitējot reālo dzīvi. Intervijas mērķis ir mudināt atkarīgo atrast pēc iespējas vairāk autentisku iemeslu, kādēļ atmet atkarību. Grupas (trijotnes) strādā paralēli, nevis secīgi – cita pēc citas.

Motivācijas intervijas vadlīnijas, scenārijs un varoņa stāsts atrodams pielikumos.

3. SOLIS: (30 MIN)

Katra grupa (trijotne) veic interviju, ievērojot trīs posmu procesu:

- Sagatavošanās un iejušanās izvēlētajā lomā. Sagatavošanos var vadīt arī koordinators, galvenokārt uzdodot jautājumus par varoņa fonu, kontekstu, nodomiem un to, kā atkarība varētu ietekmēt viņu kognitīvos procesus. Konsultants sagatavo interviju, mēģinot saprast, kādus rezultātus viņi varētu sasniegt. Ģimenes draugs izpētīs, kādu iejaukšanos viņi varētu veikt, lai atbalstītu atkarīgo viņa lēmuma pieņemšanā. Šis solis nedrīkst pārsniegt 5–10 minūtes.
- Intervijas izpilde, sesijas konsekvētākā daļa. Intervija jāpabeidz 20 minūšu laikā.
- Intervijas noslēgums. Dalībnieki savās darba grupās pārrunā pieredzi un apraksta atkarīgā kontekstu. Secinājumi nedrīkst aizņemt ilgāk par 5–10 minūtēm.

Intervijas noslēgumā – ieteikumu kopums un atbalsta personas atsauksmes. Šajā solī atkarīgais uzklausa konsultanta ieteikumu kopsavilkumu. Šis posms jāpabeidz 5 minūšu laikā.

4. SOLIS: (10 MIN)

Pēc intervijas dalībnieki atgriežas kopējā grupā un iepazīstina visus ar aktivitātes rezultātiem. Katra grupa īsi raksturo savu stāstu un to, kā noritēja viss process. Koordinators aicina citus uzmanīgi klausīties un novērot līdzības un atšķirības dalībnieku pieejās.

Dalībnieki pabeidz darbu un atgriežas kopējā grupā, un iepazīstina visus ar aktivitātes rezultātiem. Katra grupa īsi raksturo savu stāstu un to, kā noritēja viss process.

5. SOLIS: (15 MIN)

Diskusija un pārdomas:

1. Ar kādām grūtībām jūs saskārāties kā konsultants?
2. Raksturojiet, kā tas bija – izteikt atkarīgā jūtas?
3. Ar kādiem izaicinājumiem jūs saskārāties kā draugs vai ģimenes loceklis?
4. Kāda ir profilaktiskās izglītības loma atkarību ārstēšanā?
5. Vai zināt kādu vietu vai cilvēku, kas varētu sniegt profesionālu atbalstu atkarīgai personai?
6. Ko, jūsu prāt, dara lielākā daļa atkarīgo, kad viņiem ir vajadzīga palīdzība?
7. Ko mēs varam darīt, lai atbalstītu personu, kurai ir radusies ārkārtas situācija saistībā ar atkarību pret kādu vielu? Piemēram, pārdozēšana vai spēcīgi abstinences sindromi.



Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinators sagatavo un izsniedz materiālus, kur aprakstīts, kas ir motivācijas intervija un kādus jautājumus tā satur. Tāpat koordinators uzraksta un izsniedz konkrētu aprakstu katrai lomai.

Vēlams pamatzināšanas par to, kā strādāt ar atkarībām. Zināšanas par vielu lietošanas sekām ir obligātas. Tāpat nepieciešamas arī pamatzināšanas par atšķirību starp profilaksi un iejaukšanos.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Pildspalvas, papīri, izdales materiāli.

Tiešsaistes darbam izmantojiet videokonferences rīku (Zoom, MS Teams, Google Classroom utt.).

Dalībnieki var veikt interviju privātās telpās un pēc tam dalīties ar secinājumiem kopīgajā grupā. Kā atbalsta rīku dalībnieki var izmantot Jamboard vai papīra lapas.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Koordinators novērtē aktivitātes efektivitāti, izvērtējot pārdomu laikā sniegtās atbildes, pamatojoties uz šādiem kritērijiem:

- Informācijas novitāte dalībniekiem
- Dalībnieku iesaistes līmenis
- Reakcijas uz intervijā iekļautajiem jautājumiem
- Atbilžu atbilstība aktivitātes tēmai

Pielikumi

- A. Motivācijas intervijas vadlīnijas.
- B. Tēla stāsts un scenāriji ģimenes draugiem.

Papildu resursi:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK64964/>

Pielikums A. Motivācijas intervijas vadlīnijas.

Intervijā ir jautājumi no izglītības perspektīvas, kā arī uzvedinoši jautājumi, kas balstīti uz terapeitisku perspektīvu. Šī pieeja palīdzēs jaunatnes darbiniekiem veikt intervences, pat ja šī aktivitāte ir paredzēta tikai procesa simulācijai. Intervija ir sadalīta četrās daļās:



Atkarības trūkumu uzsvēršana:

- Kas jūs satrauc jūsu ikdienas paradumos?
- Vai ir kāda veselības problēma, kuru izraisa jūsu ieradumi?
- Vai ir kāds jūsu dzīves aspekts, ko jūsu atkarība ietekmē visvairāk?

Priekšrocības, dzīvē īstenojot pārmaiņas:

- Kādas būtu priekšrocības, atmetot atkarību nākamo 3 gadu laikā?
- Kādi būtu šī lēmuma veselības ieguvumi?
- Kāds finansiāls apsvērums vai notikums varētu likt jums atstāt vai samazināt vielas lietošanu?
- Kā jūs uztvertu citi, ja jūs aizstātu vielu lietošanu ar veselīgu ieradumu?

Optimisms pārmaiņām:

- Vai jums ir pieredze svarīgu dzīves lēmumu pieņemšanā?
- Vai esat pieņēmis vienu svarīgu dzīves lēmumu iepriekš?
- Kādi ir jūsu iekšējie resursi, kas palīdz pieņemt nozīmīgus dzīves lēmumus?
- Kuri ir svarīgākie iemesli, kas liktu jums pieņemt nozīmīgus dzīves lēmumus?

Vēlme mainīties:

- Kādi ir pirmie soļi, kas jāveic, kad vēlaties pieņemt lēmumu?
- Kādu jūs redzat sevi nākamajos trīs gados?
- Vai jums ir konkrēts plāns, kā pavadīt nākamās mēnešus un gadus?
- Kāds atbalsts jums ir nepieciešams, lai pieņemtu lēmumu pārtraukt šo atkarību?
- Iedomāsimies, kas izraisīja šo ieradumu: ko šajos brīžos varētu darīt citādi?

Pielikums B. Tēla stāsts un scenāriji ģimenes draugiem.

1. Stāsts par Ēriku.

Ērikam ir 18 gadi, un viņš tieši pirms gala eksāmeniem ir pametis skolu. Viņš parasti skaļi neatzīst to, ka viņam patīk vēlās nakts stundās iedzert ar draugiem un rīkot ballītes pilsētas klubos un krogos. Neskatoties uz to, viņš nesen atzina, ka draugi varētu būt slikta ietekme, jo viņš aizvien vairāk alkst pēc vakariem, kuros notiek stipra dzeršana. Pagājušajā nedēļā viņš vienā krogā sakāvās un nopietni savainoja labo roku.

Ģimenes drauga scenārijs.

Jūs esat viens no Ērika kaimiņiem, kuri atbalstīja Ērika ģimeni, viņiem iegādājoties māju blakus jūsu ģimenei. Jūs pastāvīgi runājat ar Ērika vecākiem, jo viens no jūsu dēliem mācās tajā pašā skolā, kurā mācās Ēriks.

2. Stāsts par Ilzi

Ilze ir 18 gadus veca meitene no lielas pilsētas Lavijā. Viņa ļoti aizraujas ar modi un šikām vietām, taču ģimenei ir ierobežoti finanšu resursi. Dažām viņas draudzenēm ir neskaidras, bet tuvas attiecības ar gados vecākiem vīriešiem, kuri viņas pavada uz grezniem klubiem, kamēr citi viņas draugi vēlas kļūt par sociālo mediju zvaigznēm. Ilze atrodas šīm abām draugu "tendencēm" kaut kur pa vidu un cenšas pēc iespējas vairāk sekot abiem dzīvesveidiem. Ir viens izplatīts ieradums, kas kopīgs visiem viņas draugiem, – veipošana. Neviena satikšanās, dejošana naktsklubos vai kafijas pauze neiztiek bez veipošanas un dažreiz arī parasto cigarešu smēķēšanas.



Ilze jau gadiem ilgi piedalās šajā rituālā, un viņai nav skaidra nodoma neko mainīt.

Ģimenes drauga scenārijs.

Jūs esat Ilzes tēva draugs. Jūs ar Ilzes tēvu strādājat vienā rūpnīcā. Jūs esat pamanījis, ka Ilze reti komunicē ar saviem vecākiem, taču nekad iepriekš neesat vēlējies to uzsvērt. Jūs esat redzējis viņu vairākas reizes veipojam pirms skolas stundām, jo dzīvojat skolai blakus. Varbūt šī ir laba iespēja pievērsties šai tēmai.

3. Stāsts par Zani

Zanei tikai pirms trim dienām palika 18 gadu, un viņa joprojām atgūstas pēc pašas organizētās dzimšanas dienas ballītes. Savu 18 gadu dzimšanas dienu viņa vēlējas sarīkot neaizmirstamu. Viņa sagaidīja un pieņēma to, ka ballītē taču visi daudz lietos alkoholu. Lielāko daļu pudeļu patiesībā atnesa viesi. Svinēšana ilga līdz nākamās dienas pēcpusdienai, un tagad visi ir mājās. Zane joprojām izjūt pagiras un izlemj salāpīties ar vēl vienu vīna pudeli. Kāpēc ne – viņa ir pieaugušais, kura pati var izlemt, kā turpmāk rīkoties.

Ģimenes drauga scenārijs.

Jūs esat Zanes vecāku draugs un meitenes bijušais klavierskolotājs. Zane bērnībā 4 gadus apmeklēja klavieru nodarbības, un viņa izrādīja patiešām lielu interesi, tādēļ jūs ieteicāt viņas vecākiem motivēt viņu iet šajā virzienā profesionāli. Tomēr dzīve iegrozījās citādi, Zane zaudēja motivāciju un apņēmsanos spēlēt, un viņas vecāki šo virzienu aizstāja ar citām “izdevīgākām” darba iespējām. Jūs joprojām uzturat ciešu kontaktu ar Zanes ģimeni.

4. Stāsts par Ģirtu

Ģirtam pirms trim mēnešiem apritēja 18 gadi, un viņš kravā mantas, lai dotos uz universitāti galvaspilsētā. Viņš ir patiesi priecīgs par šīm pārmaiņām un vēlas atklāt lielpilsētas naktsdzīvi, jautrības, piedzīvojumus. Viņam ir piešķirta bezmaksas vieta studentu kopmītnēs, tāpēc nauda īrei nav jākrāj. Viņam paveicās, jo cigaretes šobrīd kļūst tikai dārgākas, tāpēc viņam nevajadzēs šķirties no šī ieraduma, ko viņš piekopj jau 4 gadus. Atlicis tikai mēnesis, ko pavadīt kopā ar draugiem un ģimeni dzimtajā pilsētā, bet viņam tas šķiet bezgala ilgs laiks.

Ģimenes drauga scenārijs.

Jūs esat uzņēmuma īpašnieks, kurā strādā Ģirta tēvs, un bieži ejat ciemos pie Ģirta ģimenes, it īpaši, ja ir valsts svētki. Jūs saprotat, kā domā jaunā paaudze, jo jums arī ir dēls Ģirta vecumā. Patiesībā jūsu dēls Ģirtu pazīst diezgan labi, un jūs jau esat dzirdējis par viņa smēķēšanas paradumiem.



DZIMŠANAS DIENAS DĀVANA

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	Aktivitātes mērķis ir sniegt dalībniekiem dziļāku izpratni par veselīgām alternatīvām, kas varētu aizstāt atkarību izraisošo vielu īstermiņa ieguvumus.
Ilgums:	60 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Vairot izpratni par veselīgām alternatīvām atkarību izraisošajām vielām.• Celt pašapziņu, atsakoties no dāvanām vai piedāvājumiem, kas saistīti ar atkarību izraisošu vielu lietošanu.• Proaktīvas attieksmes veidošana, grupai meklējot risinājumus atsevišķām situācijām

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MIN)

Seminārs sākas ar 5–6 minūšu fizisko vingrinājumu, tāpēc dalībniekiem jāpieceļas kājās. Ja nav konkrēta fiziska vingrinājuma padomā, koordinators aicina grupu izstaipt ķermeni.

Pēc iesildīšanās dalībnieki nostājas aplī, un vadītājs atnes dāvanu maisiņu. Dāvanu maisiņš ir sagatavots vienam no dalībniekiem. Aktivitāte ir dzimšanas dienas svinību simulācija klasē vai jauniešu klubā.

***Ieteicams, lai koordinators jau iepriekš izpētītu, kura dalībnieka dzimšanas diena ir vistuvāk, pretējā gadījumā koordinators vienkārši noskaidro, kuram drīz būs dzimšanas diena, un ieceļ vienu personu par galveno varoni. ***

Koordinators iepazīstina ar aktivitāti, paskaidrojot, ka viņš/viņa pārtvēra dāvanu, ko bija sagatavojuši daži galvenā varoņa draugi. Galvenais varonis tiek aicināts paņemt dāvanu un to atvērt. Somā ir alus pudele, cigarešu paciņa, kolas skārdene un neliels plastmasas maisiņš ar dažām zaļām lapiņām. Tāpat somā ir kartīte ar dziesmu “Daudz laimes dzimšanas dienā” ar galvenā varoņa vārdu (vai tukšu vietu vārdam).

Varonim tiek jautāts, ko viņš/viņa domā par dāvanas saturu, kā arī, kas varētu būt šie draugi, kas sarūpēja dāvanu.

2. SOLIS: (5 MIN)

Pēc šī ievada koordinators aicina visu grupu izpildīt vienu svarīgu kolektīvu misiju: viņiem jāatrod alternatīva katrai dāvanai un jāpārlicina Galveno varoni apmainīt sākotnējās dāvanas pret piedāvātajām alternatīvām.



3. SOLIS: (25 MIN)

Grupa tiek sadalīta četrās darba vietās, un katrai no tām tiek piešķirta viena no dāvanām: alus pudele, cigarešu paciņa, kola, mazais plastmasas maisiņš ar kaltētām un samaltām lapām. Uzdevums visām darba vietām ir vienāds.

- Viņi 10 minūtes apspriež un uzraksta uz papīra, kādas ir šī produkta lietošanas priekšrocības.
- Pēc šī soļa viņi izvēlas 1–3 priekšrocības un nāk klajā ar alternatīvu produktam, uzsverot to, ka alternatīvai ir tādas pašas priekšrocības un izmaksas. Alternatīva var būt cits produkts, pakalpojums vai pieredze, kuru Galvenais varonis var saņemt. Alternatīvām ir jābūt reālām, nevis darba grupu izdomātām.
- Pēc lēmuma pieņemšanas katra grupa izveido sava priekšlikuma prezentāciju tā, lai tas pārliecina galveno varoni apmainīt sākotnējo produktu pret alternatīvu. Koordinators mudina visus būt radošiem, pat komiskiem.

4. SOLIS: (10 MIN)

Koordinators paziņo, ka prezentāciju sagatavošana ir beigusies un aicina grupu lielā lokā piedalīties galīgo lēmumu pieņemšanā. Šis daļas scenārijs ir šāds:

- Katra grupa iepazīstina Galveno varoni ar sākotnējo produktu, paskaidrojot, kādas ir tā lietošanas priekšrocības. Pēc tam viņi iepazīstina ar savu alternatīvu un tā priekšrocībām. Varonis tiek aicināts izlemt, vai viņš/viņa paturēs sākotnējo dāvanu vai apmainīs to pret kolēģu piedāvāto alternatīvu.
- Pēc tam, kad visas četras grupas ir iepazīstinājušas gaviļnieku ar savām alternatīvām un galvenais varonis ir izlēmis, kuras dāvanas nesīs mājās, vadītājs aicina dalībniekus pārveidot arī dziesmu, kas bija uzrakstīta uz papīra, jo šī dziesma atbilda sākotnējai dāvanai.

5. SOLIS: (10 MIN)

Sesija noslēdzas ar jautājumiem par atkarību izraisošo vielu alternatīvu priekšrocībām un veselīgāku alternatīvu saņemšanas un pieņemšanas procesu:

1. Kāpēc, jūsuprāt, mēs noturējam šo aktivitāti?
2. Cik bieži pusaudži saņem vai pasniedz šādas dāvanas saviem vienaudžiem?
3. Kāda ir visizplatītākā reakcija, kad pusaudži saņem šādas dāvanas?
4. Cik grūti ir pateikt nē šādām dāvanām?
5. Vai lēmumu par alkohola vai cigarešu pasniegšanu vai saņemšanu jūsu valstī ietekmē vietējā kultūra?
6. Kas ir vienaudžu spiediens?
7. Ja jūs varētu aprakstīt aktivitāti ar vienu vārdu, kurš tas būtu?

Sagatavošanās aktivitātei:

Ja iespējams, koordinators jāizpēta dalībnieku dzimšanas dienas. Pirms aktivitātes telpa jāiekārto tā, lai būtu iespējams strādāt četrās darba stacijās.

Ir ļoti nepieciešamas pamatzināšanas par to, kādi ir atkarību izraisošo vielu īstermiņa ieguvumi un ietekme kopumā. Ir nepieciešamas pamatzināšanas par to, kuras ir populārākās jauniešu lietotās šāda veida vielas jūsu sabiedrībā.



Aktivitāte var pārsniegt norādīto ilgumu (60 minūtes), ja koordinators atļauj to pagarināt. Ja ir noteikts stingrs laika ierobežojums, ir vērts pieminēt, ka alternatīvu sagatavošana ir jāuzrauga, lai izvairītos no kavēšanās.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Pildspalvas, papīrs, dāvanu maisiņš, alus pudele, cigarešu paciņa, kola, mazs slēgts plastmasas maisiņš ar sasmalcinātām kaltētām lapām. Ir ļoti svarīgi atcerēties, ka lapas nedrīkst būt īstas, jo tā ir simulācija. Īstu narkotiku lietošana ir noziegums.

Tiešsaistes darbam izmantojiet videokonferences rīku (Zoom, MS Teams, Google Classroom utt.). Dalībnieki var sagatavot dāvanu alternatīvas privātās telpās un pēc tam dalīties ar secinājumiem kopīgajā grupā. Kā atbalsta rīku dāvanu alternatīvu sagatavošanai dalībnieki var izmantot resursus Jamboard vai Canva.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Koordinators novērtē metodes efektivitāti, novērojot galvenā varoņa iesaistīšanās līmeni lēmuma pieņemšanas brīdī, kā arī dalībnieku iesaistīšanos četru alternatīvu izveidē.



Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	<p>Aktivitātes mērķis ir sniegt skaidru izpratni par atkarības kā tādas nozīmi un īpašībām. Kā liecina virsraksts, metode koncentrējas uz trim dažādiem jēdzieniem un norāda uz to galvenajām atšķirībām.</p> <p>Pastāv izplatīta tendence, ka jēdziena “atkarība” definīcija ir pārāk plaša, tāpēc liela daļa pusaudžu mēdz nevietā paziņot, ka ir no kaut kā atkarīgi, lai arī tā nav.</p>
Ilgums:	60 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none"> • Vairot izpratni par redzamākajām darbībām, kas tiek regulāri atkārtotas un kuras būtu jānovēro. • Saprast atšķirību starp ieradumu, netikumu un atkarību. • Sevis pieņemšanas veicināšana saistībā ar indivīda slēptajām vai nemanāmajām darbībām.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MIN)

Dalībnieki tiek sasēdināti aplī. Koordinators ievada sesiju, aplā vidū noliekot trīs priekšmetus: šokolādes tāfelīti, telefonu un cigarešu paciņu. Koordinators jautā grupai, kādi vārdi viņiem nāk prātā, ieraugot šos produktus, un pieraksta šos vārdus uz papīra.

Visticamāk, tiks pieminēts vārds “atkarība”. Ja netiek pieminēts, koordinators atklāti jautā grupai “Kas ir atkarība?” un pieraksta atbildes uz tās pašas papīra lapas.

2. SOLIS: (10 MIN)

Pēc šī ievada koordinators dalībniekiem izsniedz pielikumā pievienoto izdales materiālu. Koordinators aicina dalībniekus individuāli izlasīt tikai izdales materiāla pirmo pusi/lappusi, kurā aprakstīts konceptuālais ievads, un ierosina īsu diskusiju par galvenajiem jēdzieniem:

- Vai esat kādreiz domājuši par atšķirību starp šiem trim jēdzieniem: ieradums, netikums, atkarība
- Nedaudz precizēsim šos jēdzienus. Koordinators sniedz īsu ievadu.
- Cik bieži jūs lietojat vārdu “atkarība”?
- Vai jūs uzskatāt, ka jums ir kāda atkarība?
- Kura ir galvenā atkarības īpašība?
- Kādas ir visbiežāk sastopamās “atkarības” jauniešu vidū?

Diskusijai jābeidzas ne vēlāk kā pēc 15 minūtēm.



3. SOLIS: (25 MIN)

Koordinators aicina dalībniekus pāršķirt izdales materiālu un sagatavoties nākamajam aktivitātes posmam. Dalībnieki tiek aicināti strādāt individuāli: viņiem izdales materiālā jāieraksta vismaz piecas ieradumam līdzīgas darbības, kuras viņi uzskata par vērtīgām šai kontekstā. Dalībnieku pierakstītās darbības var palikt konfidenciālas, ja viņi nevēlas ar tām dalīties, un šī norāde koordinatoram aktivitātes laikā vairākkārt jāuzsver. Katra darbība detalizēti jāapraksta, izmantojot izdales materiāla konceptuālās daļas konceptuālos elementus.

Šī posma pirmajā daļā koordinators vada procesu, uzdodot pārdomas rosinošus jautājumus, apgalvojumus, piemērus, lai dalībnieki var atsaukt atmiņā piemērus no personīgās pieredzes. Tāpat koordinators sniedz vismaz vienu piemēru, kas atbilst visiem izdales materiāla elementiem.

*** Ir ļoti svarīgi, ka dalībnieki strādā individuāli, un koordinatoram šis vairākkārt jāuzsver.

Šajā posmā patiešām noderīga var būt lēna fona mūzika.

Šī uzdevuma izpildes ātrums var ļoti atšķirties atkarībā no grupas. Daži dalībnieki var uzrakstīt piecas darbības mazāk nekā 10 minūtēs, kamēr citiem tas var prasīt stundas vai neizdoties vispār. Šajā sesijas posmā koordinatoram ir jāpievērš liela uzmanība katra dalībnieka progresam un varbūt kādam individuāli jāpalīdz, ja tas ir nepieciešams, bet tas ir jādara klusām un neuzkrītoši.

Ik pēc piecām minūtēm koordinators paziņo atlikušo laiku. Pēdējās 10 minūtēs koordinators pasaka, ka ir vēlams, lai katrs dalībnieks norāda vismaz piecas darbības, un to, ka process jebkurā gadījumā beigsies, kad laiks būs beidzies.

4. SOLIS: (5 MIN)

Koordinators aicina visus dalībniekus izvēlēties vienu darbību, kas, viņuprāt, ir visaktuālākā un redzamākā viņu ikdienas vai iknedēļas rutīnā.

Pēc tam katrs dalībnieks uzraksta lapas apakšējā daļā ziņu pats sev, it kā viņi runātu ar personu, kas veic šo darbību. Strādājot individuāli, katrs dalībnieks aizpilda tukšo vietu ar saviem vārdiem. Ziņojumu mutiski ievada koordinators. Ziņojums nav iepriekš uzrakstīts uz izdales materiāla:

- Kad jūs darāt... [nosauc darbību], es jūtu, ka... [nosauc emociju], un tas liek man... [min darbību, kas no tā izriet]. Tas, ko man vajag no jums, ir ... [norādiet vēlamo darbību].

Kad visi dalībnieki ir pabeiguši darbu, koordinators lūdz viņiem nolikt papīra lapas malā un klusumā izlasīt ziņojumu.

5. SOLIS: (10 MIN)

Aktivitāte noslēdzas ar pārdomām par galvenajiem sesijas elementiem:

1. Kāda jums šķita šī sesija?
2. Vai kāds vēlētos padalīties ar rīcību piemēriem?
3. Vai tabulā ierakstījāt visu, ko gribējāt, vai arī kaut ko nepateicāt? Ja tā, kādēļ?
4. Cik zināma bija informācija, ar kuru strādājām šajā sesijā?



5. Vai jūs joprojām uzskatāt, ka visiem pusaudžiem ir kāda atkarība?
6. Kas jums būtu nepieciešams, lai uzsāktu veselīgu dzīvesveidu?
7. Ja jūs varētu aprakstīt aktivitāti ar vienu vārdu, kurš tas būtu?

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram pirms nodarbības ir jāizpēta izdales materiālā norādītie jēdzieni un labi jāizprot atkarīgas personas galvenās īpašības. Ir vēlamas papildu zināšanas neirozinātnē.

Jābūt pieejamai fona mūzikai – vai nu klaviermūzikai, vai lēnai mūzikai, kas palīdz koncentrēties.

Gadījumā, ja aktivitātei ir tendence pārsniegt norādīto ilgumu – 60 minūtes – no tā var izvairīties, sniedzot individuālus norādījumus par izdales materiāla aizpildīšanu.

Strādājot tiešsaistē, izdales materiāls ir jāpārveido rediģējamā dokumentā un iepriekš jānosūta dalībniekiem. Platforma Zoom ir ļoti pateicīga šai aktivitātei, jo tā ļauj vadītājam projicēt izdales materiāla konceptuālo daļu. Individuālo darbu var veikt grupas koptelpā ar izslēgtiem mikrofoniem un fona mūziku.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Pildspalvas, izdales materiāli, mūzika.

Tiešsaistes darbam izmantojiet videokonferences rīku (Zoom, MS Teams, Google Classroom utt.).

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Koordinators novērtē metodes efektivitāti, novērtējot dalībnieku norādīto atkārtoto darbību skaitu. Būtisks rādītājs ir arī dalībnieku iesaistīšanās diskusijās.

Pielikumi

Ieradums, netikums, atkarība.

Izdales materiāls jāizdrukā uz vienas lapas abām pusēm.



IERADUMS. NETIKUMS. ATKARĪBA. KAS UN KĀ?

	RĪCĪBA	APRAKSTS	IETEKMES VEIDS	MENTĀLAIS STĀVOKLIS	IZMAIŅA
Ieradums	Darbība, kuru persona veic neapzināti un kas ir izveidojusies darbības atkārtošanas dēļ.	Personai ir pilnīga kontrole pār ieradumu.	Pozitīvs vai negatīvs	Psihiskās spējas, atmiņa, garīgās funkcijas ir normālas.	Var modificēt vai izmainīt.
Netikums	Prakse, uzvedība vai ieradums, kas sabiedrībā parasti tiek uzskatīts par amorālu, grēcīgu, rupju, tabu, kaunpilnu vai pazemojošu. Vājums kāda cilvēka raksturā.	Personai nav intereses kontrolēt šīs darbības.	Tiek uzskatīts par negatīvu	Psihiskās spējas, atmiņa, garīgās funkcijas ir normālas. Personas uztveres spējas var tikt ietekmētas pirms rīcības un to laikā.	Var modificēt vai mainīt, bet tas prasa laiku un apņēmību. Agrīna iejaukšanās ir obligāta.
Atkarība	Ekstrēms atkārtotas darbības veids, kuru persona nekontrolē. Kļūst par ķermeņa vajadzību	Atkarība pilnībā kontrolē personu.	Negatīvs	Psihiskās spējas ir ierobežotas, cilvēks zaudē kontroli pār atmiņu, rīcībām.	Var mainīt, taču tas prasa laiku, pacietību un apņēmību. Ārstēšana ir ieteicama vai pat obligāta.



Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	Aktivitātes mērķis ir veicināt izpratni par to, kāda vienai personai var būt ietekme vietējā kopienā, kurā viņa dzīvo. Ietekme jānovērtē neveselīgo ieradumu, kas ietekmē jauniešus, kontekstā. Metodes pamatā ir personīga introspekcija, kas balstīta uz logoterapiju un rosina dalībniekus pamanīt, kāda var būt viņu rīcību ietekme ilgtermiņā.
Ilgums:	60 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none"> • Vairot izpratni par kaitīgākajiem ieradumiem vietējā sabiedrībā, īpašu uzmanību pievēršot atkarībām, kas ir izplatītas jauniešu vidū; • Norādīt uz saistību starp neveselīgu ieradumu (tostarp atkarībām) un sociālām parādībām kopienā: bezdarbs, vardarbība, nabadzība, marginalizācija, nemācīšanās skolā utt.; • Apzināties savu spēju ietekmēt kopienas dzīvi apzināšanās.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (10 MIN)

Koordinators aicina dalībniekus izveidot apli. Sesiju ievada virkne jautājumu par vietējo kopienā.

- Kas ir vietējā kopiena pēc būtības?
- Kādi elementi veido vietējo kopienā?
- Kas vada kopienā? Kā šīs personas tiek deleģētas vai izvēlētas vadīt kopienā?
- Kādas ir attiecības starp kopienā un tajā dzīvojošo indivīdu dzīves kvalitāti?
- Kāpēc pastāv nesaskaņas vietējās kopienās un kādi faktori veicina šīs nesaskaņas?

Koordinators virza diskusiju uz jēdzienu “neveselīgi ieradumi” (tostarp – atkarības), parādot to kā tēmu, kas var ietekmēt vietējās kopienas nākotni.

2. SOLIS : (30 MIN)

Vadītājs katram dalībniekam iedod vienu A4 formāta lapu un zīmuli un iepazīstina ar pirmo uzdevumu. Šai aktivitātes daļai ir 3 posmi. Katram posmam ir paredzētas, maksimums, 10 minūtes. Šī uzdevuma izpildes ātrums katram dalībniekam var būt atšķirīgs, tāpēc ir ļoti svarīgi, lai koordinators pastāvīgi uzrauga darba gaitu.



- Dalībnieki tiek lūgti nolocīt papīru trīs vienādās daļās no lapas augšas uz leju.
- Salocītā papīra augšdaļā dalībnieki uzzīmē sevi tādu, kādu viņi sevi iedomājas. Zīmējums var ilustrēt visu ķermeni, tas var būt arī tikai portrets.
- Salocītā papīra vidusdaļā dalībnieki uzzīmē savas vietējās kopienas galvenos elementus un pazīmes, kā arī visbiežāk sastopamos neveselīgos ieradumus.
- Salocītā papīra apakšējā daļā dalībnieki uzzīmē, kādas izmaiņas viņi var ieviest savā kopienā, lai cīnītos ar neveselīgajiem ieradumiem.

*** Svarīgi uzsvērt, ka šī aktivitāte tiek veikta individuāli. Šajā sesijas daļā ir ieteicama fona mūzika.

3. SOLIS : (10 MIN)

Šajā solī dalībnieki atloka papīru, apskata to un uz trešās daļas (apakšā) uzraksta, kuri ir nepieciešamie resursi, lai sasniegtu pēdējā solī ilustrēto ietekmi. Neilgi pēc šī uzdevuma izpildes viņiem jāizveido 4–5 cilvēku grupas un jāpastāsta, kādi neveselīgi ieradumi, viņuprāt, ir sastopami viņu kopienā, un jāapspiež, cik reāli ir sasniegt viņu ilustrēto ietekmi. Viņiem jānoslēdz diskusija, nosakot resursus, kas nepieciešami šīs ietekmes sasniegšanai un vietējās kopienas dzīves kvalitātes uzlabošanai.

4. SOLIS : (10 MIN)

Sesija noslēdzas ar diskusiju par sesijā apgūto:

1. Kāda jums šķita šī aktivitāte?
2. Vai esat par šiem aspektiem domājuši iepriekš?
3. Apskatīsim dažus neveselīgu ieradumu piemērus, kurus jūs pamanījāt savās vietējās kopienās.
4. Kāpēc mēs uzskatām šos ieradumus par neveselīgiem?
5. Kāda ir jauna cilvēka spēja mainīt svarīgus vietējās kopienas elementus?
6. Apskatīsim dažus piemērus izmaiņām, ko jūs varētu veikt savā kopienā, kā arī resursus, kas jums nepieciešami šo izmaiņu īstenošanai.
7. Vai īstenot šīs izmaiņas jums šķiet reālistiski? Kāds atbalsts jums ir nepieciešams, lai sasniegtu mērķi?
8. Ja jūs varētu aprakstīt aktivitāti ar vienu vārdu, kurš tas būtu?

Sagatavošanās aktivitātei:

Ir ļoti vēlams, lai koordinators labi zinātu vietējo kopienu, īpaši, ja visi dalībnieki dzīvo vienā un tajā pašā kopienā. Ieteicams izpētīt vietējo sabiedrību attīstības pamatprincipus un to, kā neveselīgas uzvedības tendences ietekmē dzīves kvalitāti. Tāpat ļoti nepieciešamas labas zināšanas par saistību starp atkarību un sociālo atstumtību, vardarbību ģimenē, nemācīšanos skolā un ar šiem apstākļiem saistītiem noziegumiem.

Jāsagatavo fona mūzika – vai nu klaviermūzikai, vai lēna mūzika, kas palīdz koncentrēties.



Aktivitāti var veikt tiešsaistē, izmantojot tādus rīkus kā Jamboard, kuros dalībnieki var izmantot vienu to pašu lapu, kas sadalīta trīs sadaļās. Pielikumā ir iekļauta šādas adaptēšanas veidne. Individuālo darbu var veikt grupas koptelpā ar izslēgtiem mikrofoniem, savukārt diskusijas mazajām grupām jāorganizē atsevišķās darba telpās.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Zīmuļi, papīri, mūzika, plaša telpa.

Tiešsaistes darbu var veikt, izmantojot tiešsaistes konferenču rīku (Zoom, MS Teams, Google Classroom utt.) un Jamboard dokumentu ar atsevišķām lapām, kuru dizains ir līdzīgs pielikumā esošajam.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Aktivitāte ir jāvērtē pēc iesaistes līmeņa, īpaši trešajā zīmēšanas posmā, kad tiek zīmēta sabiedrībā īstenojamā ietekme. Vēl viens svarīgs vērtēšanas kritērijs ir norādīto resursu, kas nepieciešami, lai īstenotu pārmaiņas vietējās kopienās, daudzveidība. Atslēgvārdi, kas apraksta darbību kopumā, arī ir atbilstošs novērtēšanas instruments.

Pielikumi

Ieteicamais dizains darba lapas pielāgošanai tiešsaistes darbam.



ES	NEVESELĪGIE IERADUMI MANĀ VIETĒJĀ KOPIENĀ	MANA IETEKME UZ MANU VIETĒJO KOPIENU



HORMONU ATŠĶIRĪBAS

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	<p>Šī aktivitāte palīdz saprast, kā atšķirīgs hormonu daudzums organismā var mūs padarīt neaizsargātus pret atkarībām.</p> <p>Metode izceļ atkarību izraisošo vielu anatomisko un endokrīno ietekmi uz cilvēka ķermeni. Zinātniski pētījumi liecina, ka vielu lietošanas kontekstā pastāv dzimumu atšķirības, – sievietes ir neaizsargātākas pret dažu vielu iedarbību nekā vīrieši un otrādi. Šīs sesijas galvenā daļa ir informatīva un koncentrējas uz dalībnieku izglītošanu.</p>
Ilgums:	50 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Apzināties veidu, kādā mūsu ķermenis mijiedarbojas ar atkarību izraisošu vielu.• Saprast, kā hormoni reaģē uz stimulantiem, nikotīnu, alkoholu, opioīdiem un marihuānu.• Saprast, kā neirobioloģiskie mehānismi, kas mijiedarbojas ar estrogēnu un progesteronu, rada vēlmi meklēt un lietot narkotikas.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MIN)

Koordinators iepazīstina dalībniekus ar aktivitāti. Aktivitātei ir 2 posmi.

1. posms: Dalībnieki strādā 2 grupās un meklē informāciju par diviem aktuālajiem hormoniem (estrogēnu un progesteronu) un to saistību ar atkarību izveidošanās procesu.

2. posms: Katrs dalībnieks saņem lomu: viela (alkohols, marihuāna, tabaka, opioīdi), hormons (estrogēnu un progesteronu), orgāns (sirds, smadzenes, plaušas, aknas, nieres, kauli) un izdales materiālu ar iespējamajām mijiedarbībām. Strādājot pāros, dalībnieki sadarbojas ar visiem grupas dalībniekiem, lai aptvertu visas iespējamās mijiedarbības.

2. SOLIS: (30 MIN)

Pirmajā posmā dalībnieki tiek sadalīti divās grupās. Viņiem būs 15 minūtes, lai izpētītu estrogēna un progesterona hormonus, to saistību ar atkarībām vīriešos un sievietēs (piemēram, augsts estrogēna līmenis paaugstina dopamīna līmeni, tāpēc sievietes ir neaizsargātākas pret vielu lietošanu). Posma beigās koordinators lūdz dalībniekus pastāstīt, ko viņi atrada. Koordinators palīdz dalībniekiem saprast pamatinformāciju, lai viņi varētu izprast abu hormonu lomu un atkarīgu personu uzvedību.



Otrajā posmā dalībnieki iejūtas kādā no iepriekš aprakstītajiem tēliem. Viņi saņem izdales materiālu ar konkrēto lomu un iespējamo mijiedarbību ar vielām un hormoniem. Viņiem ir jāstaigā pa telpu un jāsadarbjas vienam ar otru, uzdodot šādu jautājumu: kas notiek, kad mēs abi satiekamies? Šim posmam ir atvēlētas 15 minūtes, un viņiem jāpārslēdz saruna uz citu personu, kad koordinators dod signālu (šī metode atgādina ātro iepazīšanos ("ātros randiņus")). Vēlams, lai dalībnieki izietu cauri visām iespējamām mijiedarbībām, bet, ja tas nav iespējams laika ierobežojuma dēļ, koordinators atļauj veikt vismaz trīs kārtas.

3. SOLIS: (10 MIN)

Sesijas noslēgumā ir kopīga diskusija. Koordinators uzdod jautājumus:

- Cik grūta bija aktivitāte?
- Ko jaunu šodien uzzinājāt?
- Skalā no 1–10, cik sarežģīta jums šķiet mūsu hormonu sistēma?
- Kā padevās mijiedarbšanās ar kolēģiem?
- Kas patika visvairāk?

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram ir jābūt pamata izpratnei par diviem hormoniem (estrogēnu un progesteronu), to iedarbību uz sievietēm un vīriešiem un to saistību ar vielu lietošanu. Nepieciešamas arī pamatzināšanas par vielu atkarības ietekmi uz konkrētiem ķermeņa orgāniem.

Koordinatoram pirms sesijas jāsgatavo izdales materiāli ar visām lomām un iespējamajām mijiedarbībām.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Izdales materiāli, tāfele/papīra tāfele, marķieris.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Aktivitāti var novērtēt pēc iesaistīšanās līmeņa aktivitātes otrajā posmā, galvenokārt ņemot vērā dalībnieku izpētītās informācijas sarežģītību, visiem mijiedarbojoties citam ar citu.

Pielikumi

1. Izdales materiāls ar lomām un iespējamajām mijiedarbībām.
2. Izdales materiāls ar noderīgu informāciju koordinatoriem.
3. Noderīgi tiešsaistes resursi:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4439205/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4439205/>
<https://fightaddictionnow.org/blog/can-substance-abuse-lead-hormonal-imbalance-and-vice-versa/>



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25224609>

<https://medicalxpress.com/news/2019-02-women-hormones-role-drug-addiction.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5378292/>

<https://therecover.com/hormonal-effects/>

<https://www.alternet.org/2017/06/progesterone-problem-are-hormones-responsible-your-addiction/>

<https://americanaddictioncenters.org/health-complications-addiction/endocrine-system>

LOMAS UN UN IESPĒJAMĀS MIJIEDARBĪBAS

ESTROGĒNS	TABAKA	
	MARIHUĀNA	
	OPIOĪDI	
	ALKOHOLS	
PROGESTERONS	TABAKA	
	MARIHUĀNA	
	OPIOĪDI	
	ALKOHOLS	



Noderīga informācija koordinatoriem.

INFORMĀCIJA UZLABOJUMIEM: pastāv būtiskas dzimumu atšķirības vielu lietošanas traucējumu norisē, simptomoloģijā un ārstēšanā. Kopumā klīnisko un pirmsklīnisko pētījumu par vielu lietošanas traucējumiem dati liecina, ka sievietes ir neaizsargātākas nekā vīrieši pret narkotiku lietošanas kaitīgajām sekām katrā atkarības procesa posmā. Papildus tam epidemioloģisko pētījumu dati liecina, ka dzimumu atšķirības vielu lietošanas izplatībā īpaši samazinās pusaudža gados. Tāpēc izpratne par estrogēna un progesterona lomu ir ļoti būtiska sieviešu veselībā. Šajā pārskatā mēs apspriedīsim klīnisko un pirmsklīnisko pētījumu rezultātus par (1) menstruālā cikla fāzēm; (2) endogēnajiem olnīcu hormoniem; un (3) hormonu aizstāšanu, reaģējot uz stimulantiem, nikotīnu, alkoholu, opioīdiem un marihuānu. Turklāt apspriedīsim jaunāko pētījumu datus, kas uzlabojuši mūsu izpratni par neirobioloģiskajiem mehānismiem, kas mijiedarbojas ar estrogēnu un progesteronu un veicina vēlmi meklēt un lietot narkotikas.

Vairākos pētījumos tika atklāta saikne starp estrogēnu un vielu lietošanas progresēšanu. Viens nesen veikts pētījums Ikānas Medicīnas skolā parādīja, ka augsts estrogēna līmenis var padarīt sievietes neaizsargātākas pret noteiktu vielu iedarbību. Pētnieki atklāja, ka estrogēns pastiprina dopamīna atalgošanas procesu smadzenēs, kas rada patīkamu sajūtu pieaugumu. Tātad, kad sievietes ir menstruālā cikla fāzē (kad ir augsts estrogēna līmenis) un viņas lieto noteiktas narkotikas, piemēram, metamfetamīnu vai kokaīnu, viņas izjūt lielāku baudu. Šīs baudas sajūtas bieži liek sievietēm saistīt efektu ar vēl lielāku baudu. Lai novērstu šīs svārstības, pētnieki ierosināja lietot kontracepcijas tabletes kā iespējamu atkarības intervenci. Kā hormonālās izmaiņas ietekmē sieviešu smadzenes un kā izstrādāt zāles, kas varētu palīdzēt? Kamēr šīs nākotnes zāles vēl nav pieejamas, ārstniecības centri varētu izmantot šajā pētījumā iegūto informāciju, lai izglītotu sievietes par to, ka viņām izveidojas salīdzinoši spēcīgākas saiknes ar vietām un objektiem. Tas var nozīmēt, ka sievietēm ir lielākas izredzes atsākt lietot, ja viņas, piemēram, atkārtoti nonāk vietā, kur reiz ir lietotas narkotikas, vai turot rokās kādu objektu (piem., karoti), kas tika lietots narkotiku uzņemšanas laikā.

KĀ HORMONĀLĀ NELĪDZSVAROTĪBA VAR NOVEST PIE VIELU NESAPRĀTĪGAS LIETOŠANAS

Lai gan hormonālā nelīdzsvarotība ir bieži sastopams vielu lietošanas simptoms, ir vienlaikus iespējams arī tas, ka hormonālā nelīdzsvarotība izraisa atkarību. Dažas personas cieš no hormonāliem traucējumiem vai var izjust šādus simptomus, lietojot nepieciešamos recepšu medikamentus. Ja šīs hormonālās problēmas netiek risinātas, cilvēki var mēģināt risināt šo problēmu ar nelegālām narkotikām vai alkoholu.

Piemēram, cilvēkiem, kuri cieš no depresijas, parasti ir lielāks risks nesaprātīgi izmantot narkotikas, kas palielina dopamīna un serotonīna līmeni. Persona ar depresiju var arī pašārstēties ar alkoholu, lai kļiedētu nepatīkamas sajūtas un dzērumā izbaudītu īslaicīgu laimes sajūtu.

Hormoni un atsākšana lietot

Daudzi cilvēki, kas cīnās ar atkarību, vairākus gadus pēc atvēršanās cieš no narkotiku ilgstošas lietošanas ilgtermiņa sekām uz veselību. Dažos gadījumos hormonālā nelīdzsvarotība palielina arī lietošanas atsākšanas risku. Personai, kas atvēršas no atkarības, var būt nepieciešams stabilizēt hormonu līmeni, lietojot recepšu medikamentus vai vienkārši atturoties no nelegālām narkotikām un/vai alkohola. Pēkšņas izmaiņas var izraisīt hormonu līmeņa izmaiņas, un ar nepatīkamajām blakusparādībām var pietikt, lai dzītu personu atsākt lietot.

HORMONU NELĪDZSVAROTĪBAS UN ATKARĪBAS ĀRSTĒŠANA

Atkarības atvēršanās laikā pacientam jāsaņem ne tikai atkarības ārstēšana, bet arī šīs atkarības fizisko un psiholoģisko seku ārstēšana. Risinājumi var būt uztura bagātinātāji, ģimenes konsultācijas, holistiskas fizioloģiskās terapijas un daudzas citas ārstēšanas metodes. Hormonālās nelīdzsvarotības novēršana dažiem pacientiem var nākt viegli, uzsākot kaut ko tik vienkāršu, kā hormonu aizstājterapiju. Jebkuras atkarības ārstēšanas mērķis ir pievērsties pacientam kā indivīdam un palīdzēt viņam izstrādāt ilgtermiņa plānu, kas ierobežos iespējas atsākt lietot.



ATKARĪBAS CIKLS

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	<p>Aktivitātes mērķis ir sniegt skaidru izpratni par atkarības cikliskumu. Atkarības cikli ir raksturīgi cilvēkiem, kuriem jau ir izveidojusies atkarība pret kādu vielu un kuri cīnās ar dažādām no šīs atkarības izrietošajām uzvedībām.</p> <p>Dalībnieki tiek aicināti iejusties personāžā, kurš saskaras ar visām atkarības cikla fāzēm, veidojot stāstu par šo cilvēku no pusaudža līdz jauna pieaugušā vecumam. Aktivitāte ir vērsta uz vairāku profilakses darbā lietotu jēdzienu izpratni – atkārtota lietošana, pagiras, atkarības cikla pārtraukšana.</p>
Ilgums:	90 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Veidot izpratni par atkarības ciklisko raksturu.• Veidot zināšanas par atkarību izraisošo vielu ietekmi uz svarīgākajiem dzīves aspektiem.• Uzlabot pašapziņu un kritiskās domāšanas spējas atkarību izraisošu vielu kontekstā.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MIN)

Dalībnieki tiek sasēdināti aplī. Koordinators ievada sesiju ar 3–4 jautājumiem, kas saistīti ar atkarības jēdzienu.

- Kā jūs definētu atkarību dažos vienkāršos vārdos?
- Kāda ir atšķirība starp vienkāršu vielu lietošanu un tik biežu vielu lietošanu, ka to var saukt par atkarību?
- Kā mēs varam zināt, ka cilvēkam ir izveidojusies atkarība?
- Kā atkarību izraisoša uzvedība var ietekmēt cilvēka dzīvi?

Koordinators ievada tēmu un aicina dalībniekus izmantot savu iztēli, veidojot stāstu par atkarīgā dzīvi. Šajā brīdī tiek paskaidrots atkarības jēdziens un atkarības cikla posmi. Pirmkārt, koordinators iepazīstina ar atšķirību starp parastu lietošanu un atkarību, aprakstot galvenās atšķirības uzvedībā – uzmācīgas domas par vielu, forsēta lietošana neatkarīgi no veselības stāvokļa, veselīgu ieradumu aizstāšana ar vielu lietošanu, pašizolācija, intensīvi kognitīvie procesi, kas vedina lietot vielas.



2. SOLIS: (15 MIN)

Pēc šī ievada koordinators telpas vidū izkārt cikla posmus tādā secībā, kā aprakstīts tālāk. Katrs posms ir jāuzraksta uz atsevišķas lapas, lai to būtu viegli atšķirt kā atsevišķu darbību:

- Fantazēšana par narkotikām un alkoholu. “Man vajag tikai pavisam nedaudz, lai sajostos labāk.”
- Aizraušanās ar narkotikām un alkoholu. “Man tās vajag tagad un tūlīt!”
- Neizpratne, kas izraisa trauksmi. “Ko es darīšu?”
- Alkohola vai narkotiku lietošana.
- Kauns, vainas apziņa un nožēla. “Es nespēju noticēt, ka to atkal daru.”
- Solījumi pārstāt. “Es nekad to vairs nedarīšu.”

Koordinators aicina dalībniekus sakārtot posmus pareizā secībā un izveidot loģisku skaidrojumu, kā cilvēks iziet cauri visām fāzēm. Cikla galīgajai ģeometriskajai formai jābūt aplim. Koordinators aprakstā var pievienot arī cigareti un šķiltavas, galvenokārt, lai ilustrētu pāreju no fantazēšanas par uz lietošanu (koordinators var aprakstīt kognitīvos procesus, kas mudina kādu izdarīt lēmumu aizdedzināt cigareti; tas ir lēmums, ko var pieņemt dažu sekunžu vai stundu laikā).

Koordinatoram jāvirza dalībnieki pareizajā cikla secībā un jāpalīdz secināt, ka šis jēdziens galvenokārt attiecas uz personām, kurām ir izveidojusies tieksme pret atkarību izraisošām vielām. Ir ļoti svarīgi norādīt, ka cikls var tikt pārtraukts pirms lietošanas posma, ja tam seko alternatīva, kurā atkarīgais meklē atbalstu un veselīgas saites ar citiem cilvēkiem.

3. SOLIS: (35 MIN)

Kad atkarību cikls ir izprasts, koordinators iepazīstina grupu ar uzdevumu. Strādājot grupās pa 3–4, katra grupa turpina stāstu par Reini – jaunieci, kurš savā dzīvē ir saskāries ar izaicinošu situāciju. Katra grupa saņem nelielu lapiņu ar stāstu. Viņiem jāturpina stāsts, izvedot Reini cauri atkarības cikliem, kas no šī brīža ilgs piecus gadus:

“14 gadus vecais Reinis dzīvo mazā pilsētiņā un tikko uzzināja, ka nav nokārtojis vidusskolas iestāšanās eksāmenu. Reinis ...”

Stāsta beigas izlemj dalībnieki: tas var būt pozitīvs noslēgums, kurā Reinis pārtrauc ciklu un meklē atbalstu, vai arī tas var pārvērsties negatīvā stāstā, kur Reinis nonāk sarežģītā situācijā. Stāstam nevajadzētu būt ļoti detalizētam, jo dalībnieki pie tā strādās maksimāli 30 minūtes. Ieteicamais maksimālais garums ir 1,5 A4 lapas.

4. SOLIS: (20 MIN)

Katra grupa nolasa savu stāstu un velta tam ne vairāk par 3–4 minūtēm. Pēc nolasīšanas klausītāji sniedz īsas atsauksmes par sesijas elementiem, proti, par stāstā iekļautajiem atkarības cikla posmiem.

5. SOLIS: (10 MIN)

Aktivitāte noslēdzas ar pārdomām par galvenajiem sesijas elementiem.

1. Kāda jums šķita šī sesija?
2. Cik viegli bija stāstā ieviest atkarības ciklu?



3. Cik ļoti šis scenārijs atbilst īstajai dzīvei?
4. Vai zināt kādu, kura pieredze ir bijusi līdzīga Reiņa pieredzei?
5. Ko mēs varētu darīt, lai atbalstītu Reini?
6. Kādai būtu jābūt sabiedrībai, lai tā vairāk atbalstītu personas, kuras atrodas Reiņa situācijā?

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram jāizpēta dažādas atkarības definīcijas un pamatelementi, kā arī atkarību cikls. Ņemiet vērā, ka par šo tēmu ir vairākas teorijas. Šī metode piedāvā modeli, kas tās autoriem šķiet funkcionāls un ir tāds pierādījies praksē. Vēlams, lai koordinatoram būtu minimāla izpratne par abstinences sindroma fiziskajām sekām un atsākšanas lietot iemesliem.

Jābūt pieejamai fona mūzikai – vai nu klaviermūzikai, vai lēnai mūzikai, kas palīdz koncentrēties.

Ja aktivitātei ir tendence pārsniegt plānoto ilgumu (60 minūtes), koordinatoram ir jāpalīdz katrai grupai attīstīt galvenā varoņa dzīvesstāstu.

Aktivitāti var veikt arī tiešsaistē, izmantojot Jamboard vai citu rīku, kas piedāvā dokumentu stāsta elementu pierakstīšanai. Darba grupas var strādāt privātās telpās, savukārt lasīšana un pārdomas jāveic grupas koptelpā. Tiešsaistei piemēroti rīki: Zoom, Microsoft Teams vai Google Classroom.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Pildspalvas, izdales materiāli, mūzika.

Tiešsaistes darbam izmantojiet videokonferences rīku (Zoom, MS Teams, Google Classroom utt.).

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Aktivitāti var novērtēt, ņemot vērā izveidoto stāstu sarežģītību, galvenokārt pārlicinoties un apstiprinot, ka dalībnieku aprakstā ir iekļauti visi cikla posmi.

Pielikumi

<https://rightpathaddictioncenters.com/what-does-cycle-of-addiction-mean/>

Scenārijs ar Reiņa stāstu

“14 gadus vecais Reinis dzīvo mazā pilsētiņā un tikko uzzināja, ka nav nokārtojis vidusskolas iestāšanās eksāmenu. Reinis ...”



NO NEPIEŅEMAMA LĪDZ LIKUMĪGAM

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	<p>Aktivitātē tiek izmantota Overtona loga teorija. Dalībniekiem jāizdomā ideja vai priekšlikums, kas šobrīd sabiedrībā nav iedomājams/ir nepieņemams, un jāpārvērš par sabiedrībai pieņemamu, likumīgu priekšlikumu.</p> <p>Koncepcijā jāiekļauj atkarību izraisošas vielas lietošana vai nu kā galvenā sastāvdaļa, vai kā sastāvdaļa, kas atvieglo pāreju uz citu tēmu. Aktivitātei ir jāparāda šīs transformācijas absurds un jāpalīdz dalībniekiem saprast, kāda varētu būt šāda procesa ietekme.</p>
Ilgums:	80 minūtes
Aktivitātes novērtēšana:	<ul style="list-style-type: none">• Lielāka izpratne par atkarību izraisošo vielu lietošanas veicināšanas mehānismiem sabiedrībā.• Izpratne par to, cik sarežģīti ir sabiedrībā īstenot pārmaiņas.• Kritiskās domāšanas attīstīšana par atkarību izraisošo vielu galvenajām tēmām.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MIN)

Dalībnieki tiek sasēdināti aplī. Koordinators sāk sesiju, jautājot dalībniekiem, cik viegli, viņuprāt, ir izveidot un ieviest valstī jaunu likumu. Koordinatoram jāvirza diskusija uz dažiem piemēriem no vēstures, kas ir saistīti ar Overtona loga teoriju.

Koordinators iepazīstina dalībniekus ar sesijas saturu un informē dalībniekus, ka viņi aplūkos dažas tēmas, kuras varētu uzskatīt par neiedomājamām, un viņiem, ievērojot dažas norādes, būs jāpārveido šīs tēmas tā, lai tās izklausās pēc reālas sabiedrības iekšpolitikas daļas.

2. SOLIS : (10 MIN)

Jāizskaidro Overtona loga teorijas soļi (katrs uzrakstīts uz atsevišķas lapas), īsi aprakstot katru soli.

- **Neiedomājams:** netiek uzskatīts par normālu, pat ja kādā brīdī to uzskatīja par normu.
- **Radikāls:** joprojām parasti tiek uzskatīts par nepieņemamu, taču diskusija nav pilnībā aizliegta.
- **Pieņemams:** tēma tiek apspriesta, sabiedrības ietekmētāji ir atvērti tēmas popularizēšanai.
- **Saprātīgs:** ideja tiek uztverta, kā saprātīga, un tiek pieņemta reālajā dzīvē.
- **Populārs:** idejas nozīmīgums sabiedrības kolektīvajai apziņai tiek uzspiests.
- **Politika:** lai īstenotu ideju, ir izveidots atbilstošs likums un īpaši pasākumi, kas piespiež pilsoņus likumu ievērot.



Koordinators var piedāvāt dažus konkrētus piemērus. Piemēram, šobrīd nav iedomājami, ka smēķēšana varētu tikt uzlikta par likumīgu pienākumu visiem skolēniem nodarbību laikā, jo šobrīd skolas nekādā gadījumā neatļauj smēķēt skolēniem klasēs. Šīs idejas pārveidošana no neiedomājamā par skolas politiku padarītu smēķēšanu par obligātu pienākumu visiem skolēniem visās skolās.

3. SOLIS: (10 MIN)

Koordinators sadala dalībniekus grupās pa 3–4 un iepazīstina ar uzdevuma pirmo daļu.

Katra grupa izdomā kādu neiedomājamu ideju, ar kuru viņi vēlētos strādāt. Katra grupa 10 minūtes strādā pie tādas idejas definēšanas, par kuru sabiedrība šobrīd nebūtu gatava pat sākt sarunu, nemaz nerunājot par šīs idejas legalizēšanu. Koordinators kopā ar grupām pārbauda viņu idejas, lai noskaidrotu katra priekšlikuma potenciālu.

Pēc tam, kad visas grupas ir iztēlojušās neiedomājamu ideju, tās nodod ideju citai grupai un strādā pie citas idejas, kuru ir saņēmuši no citas grupas.

4. SOLIS: (40 MIN)

Pēc idejas saņemšanas katra grupa 20 minūtes izstrādā idejas “ceļojumu” no neiedomājamā uz politiku. Katrs solis jāapraksta ar konkrētiem piemēriem – darbībām, kas katrai grupai būtu jāveic, lai īstenotu idejas transformāciju par likumu. Koordinators pastāvīgi pārbauda, kāds ir grupu progress un kādas darbības tiek pievienotas. Beigās jāuztaisa prezentācija, kurā maksimāli vizuāli jāattēlo idejas transformācija.

Sesijas beigās idejas tiek prezentētas un pārējiem (skatītājiem) būs jāizlemj, vai kāda no prezentētajām idejām patiešām kādā brīdī varētu kļūt par īstenību.

Prezentācijām jābeidzas ne vēlāk kā pēc 15 minūtēm.

5. SOLIS: (10 MIN)

Aktivitāte noslēdzas ar pārdomām par galvenajiem sesijas elementiem:

1. Kāda jums šķita šī sesija?
2. Kā veicās iztēloties nepieņemamu ideju atkarību izraisošu vielu kontekstā?
3. Kādas organizācijas varētu atbalstīt un veicināt šādas idejas?
4. Kā izglītība var palīdzēt īstenot jūsu idejas?
5. Cik zināma bija informācija, ar kuru strādājām šajā sesijā?
6. Ja jūs varētu aprakstīt aktivitāti ar vienu vārdu, kurš tas būtu?

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram iepriekš jāizpēta Overtona loga teorija un jāspēj sniegt viens piemērs tam, kā šāda ideja varētu strādāt profilaktiskajā izglītībā par atkarībām. Ir ļoti vēlams sagatavot dažus piemērus, lai dalībnieki no tiem var iedvesmoties.

Svarīgi: koordinatoram jāuzrauga, ka sesijā radītais un runātais saturs nekļūst vardarbīgs. Aktivitātes sākumā skaidri jānorāda, ka šī aktivitāte ir simulācija, radošs eksperiments, kam nav nekāda sakara ar īstenību.



Jābūt pieejamai fona mūzikai – vai nu klaviermūzikai, vai lēnai mūzikai, kas palīdz koncentrēties.

Aktivitāti var pielāgot tiešsaistei, izmantojot Zoom vai līdzīgu platformu. Idejas transformācijas aprakstīšanai ieteicams lietot Canva vai tml. bezmaksas rīku. Grupu darba rezultātam jābūt izteikti vizuālam, tāpēc ļoti vēlams izmantot tiešsaistes ilustratoru. Papildus aktivitātes teorijai koordinātoram vajadzētu izpētīt arī tiešsaistes ilustratora funkcijas.

Grupu darbu var veikt atsevišķās telpās, savukārt diskusijas un prezentācijas tiek organizētas grupas koptelpā.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Pildspalvas, izdales materiāls ar Overtona loga teorijas soļiem, fona mūzika.

Tiešsaistes darbam izmantojiet videokonferences rīku (Zoom, MS Teams, Google Classroom utt.).

Tiešsaistes prezentāciju veidošanai nepieciešams arī tiešsaistes ilustrators.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Koordinators novērtē, vai metode ir sasniegusi mērķi, novērtējot, vai katrs idejas ceļojuma posms loģiski izriet cits no cita. Ja dalībnieku priekšlikumos ir loģiska pretruna, koordinātoram ir jāpalīdz katru soli sasaistīt ar konkrētām darbībām.

Pielikumi

www.mackinac.org/OvertonWindow

www.researchgate.net/figure/Stages-of-gender-transformation-by-the-Overton-window_fig3_347939907



KĀ "PĀRDOT" SAVU IDEJU?

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	Aktivitāte ir radošas rakstīšanas sesija, kurā dalībnieki izstrādās īsu un efektīvu vēstījumu kopumu preventīvās izglītības ideju popularizēšanai vienaudžu vidū. Īsi un saturīgi vēstījumi ir lieliska alternatīva lekcijām un reklāmām. Mērķis ir vēstījumus padarīt viegli iegaumējamus un tādus, lai tie rada tūlītēju, spēcīgu reakciju.
Ilgums:	80 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Attīstīt kritisko domāšanu par atkarību izraisošo vielu ietekmi uz cilvēka dzīvi.• Celt pašpārliecinātību runāt par atkarību izraisošām vielām ar saviem vienaudžiem.• Vairot spēju likt lietā radošumu veselīgā veidā.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (10 MIN)

Dalībnieki tiek sasēdināti aplī. Koordinators iepazīstina ar aktivitāti un informē dalībniekus, ka notiks diskusijai par atkarību izraisošām vielām. Nodarbības sākumā jāuzdod virkne jautājumu, kas saistīti ar pašapziņu, pašcieņu un efektīviem vēstījumiem.

- Kas, jūsuprāt, jums ir nepieciešams, lai runātu ar draugiem par atkarību izraisošām vielām?
- Kur mēs atrodam šos resursus, kas nepieciešami, lai runātu par atkarību izraisošām vielām?
- Kā runāt par tik jutīgu tēmu ar draugiem un ģimeni, īpaši, ja viņi lieto kādu šādu vielu, piemēram, tabaku, alkoholu vai citas narkotikas?
- Kā jūs domājat, kādu ietekmi uz cilvēkiem atstāj tādi klasiski vēstījumi kā "Smēķēšana nogalina" vai "Saki nē narkotikām"?

Diskusijas noslēgumā vadītājs vienkāršiem vārdiem apraksta īsu un efektīvu vēstījumu nozīmi. Dalībniekiem jāpaskaidro, ka viņiem jāizveido tādi īsi un "lipīgi" vēstījumi, ar kuriem viņi var dalīties ar draugiem, tā veicinot veselīgu attieksmi pret atkarību izraisošām vielām. Lai iedvesmotu dalībniekus radīt īsus un viegli iegaumējamus vēstījumus, var atsaukties uz reklāmā lietoto jēdzienu "lifta pičs" (*elevator pitch*).

Koordinators parāda 1–2 piemērus par tēmu (iedvesmojoties no tiešsaistes avotiem).

- "Veselīgas dzīves atslēga ir dedzināt kalorijas, nevis cigaretes."
- "Darvo ceļus, nevis plaušas."



2. SOLIS: (15 MIN)

Grupa jāsadala grupās pa 3–4, un katram jānodrošina papīrs un rakstāmais. Katrai grupai jāizveido vismaz divi dumpiniecišķiski, efektīgi vēstījumi. Vēstījumu mērķis ir vairot izpratni par atkarību izraisošu vielu ietekmi uz cilvēka dzīvi. Vēstījumiem nav jābūt pilnībā saistītiem ar kādu atkarību izraisošu vielu. Tie var būt saistīti arī ar motivāciju, sevis pieņemšanu, emocionālo inteligenci, kopienu, sociālo statusu utt.

Lai iesildītos darbam, aiciniet grupu veikt uz improvizāciju balstītu vingrinājumu.

Sadaliet visus pa trim. Katrai grupai ir trīs lomas: viena persona nāk klajā ar apgalvojumu, bet pārējām divām ir jāatrod argumenti par un pret. To izteikšana nevar aizņemt vairāk par 2 minūtēm. Pēc iesildīšanās turpinās galvenā aktivitāte.

3. SOLIS: (25 MIN)

Strādājot grupās, dalībniekiem ir 20 minūtes, lai izveidotu divus vēstījumus, kas varētu pievērst uzmanību un izraisīt pozitīvu reakciju ikvienā cilvēkā. Koordinators seko līdzi grupu progresam, lai noskaidrotu, cik spēcīgi ir viņu vēstījumi.

4. SOLIS: (20 MIN)

Kad visi beidz darbu, grupas pa vienai nolasa priekšlikumus pārējiem. Koordinators apkopo visus vēstījumus uz lielas papīra lapas vai uz ekrāna. Nodarbība turpinās ar citātu kastītes izveidi: ikviens dalībnieks tiek aicināts paņemt lapiņu un uzrakstīt citas grupas veidotu vēstījumu. Pēc tam viņi sagriež ziņojumus papīra sloksnēs un sasprauž ar saspraudēm (tās nodrošina koordinators). Šis būs viņu jēgpilno citātu komplekts, ko viņi ir aicināti “reklamēt” citiem vienaudžiem.

Sesijas pēdējā daļā notiek simulācija. Koordinators aicina divus brīvprātīgos nostāties telpas vidū. Viens no viņiem iejūtas pusaudža, kurš katru dienu pēc skolas izsmēķē 2–3 cigaretes, lomā, bet otrs ir profilaktiskās izglītības darbinieks, kurš piedāvās smēķētājam/-ai piemērotu vēstījumu.

5. SOLIS: (10 MIN)

Aktivitāte noslēdzas ar koordinators vadītām pārdomām.

1. Cik grūti bija izveidot īsus un spēcīgus vēstījumus?
2. Kā, jūsuprāt, šie ziņojumi varētu ietekmēt citus jauniešus? Vai tie ietekmēja jūs pašus?
3. Ar ko jūs varētu dalīties ar šiem vēstījumiem?
4. Vai jūs jūtaties ērti izmantot šos vēstījumus?
5. Vai esat kādreiz mēģinājuši darīt ko līdzīgu ar kolēģiem, draugiem vai ģimeni? Kādu reakciju jūs parasti sagaidāt no viņiem?
6. Kas jums ir nepieciešams, lai jūs justos pārliecinātāki izmantot šos vēstījumus?



Sagatavošanās aktivitātei:

Ir vēlams, ka koordinators pirms sesijas izpēta jēdzienu “lifta pičs”, lai saprastu, kā šo ideju iekļaut profilaktiskajā izglītībā. Tāpat ir ļoti vēlams sagatavot populāru, medijos vai skolās lietotu saukļu kopumu (“Smēķēšana nogalina”, “Esi prātīgs, nesāc”, “Saki nē smēķēšanai, saki jā dzīvei”, “Vislabākā diena ir atmešanas diena”). Izmantojiet šos saukļus, lai stimulētu jauniešu radošumu aktivitātes sākumā, galvenokārt uzsverot, ka ir pierādījies, ka šiem saukļiem bija ierobežota ietekme uz jauniešiem.

Aktivitāti var pielāgot tiešsaistei, izmantojot Zoom vai tml. platformu. Ideju prezentācijas var veikt grupas koptelpā, grupu darbu var veikt atsevišķās telpās ar koordinators jautājumiem.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Pildspalvas, A4 lapas, saspraudes, šķēres.

Tiešsaistes darbam izmantojiet videokonferences rīku (Zoom, MS Teams, Google Classroom utt.).

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Koordinators novērtē, vai metode ir sasniegusi mērķi, novērtējot, vai katrs idejas ceļojuma posms loģiski izriet cits no cita. Ja dalībnieku priekšlikumos ir loģiska pretruna, koordinators ir jāpalīdz katru soli sasaistīt ar konkrētām darbībām.

Pielikumi

Ar smēķēšanas atmešanu saistītu saukļu piemēri.

<http://thequotesmaster.com/2015/12/660/>

Pētījumi par publiskiem vēstījumiem un smēķēšanas atmešanu.

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2776750>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18584971/>



UZDROŠINIES SALABOT

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	<p>Aktivitātē tiek vizualizētas attiecības, kuras ir ietekmējušas atkarību izraisošas vielas.</p> <p>Aktivitātes mērķis ir vairot izpratni par to, kā vielu lietošana var sabojāt un izjaukt attiecības starp pusaudžiem un citiem apkārtējiem cilvēkiem.</p> <p>Jauniešos vielu lietošanas ilgtermiņa sociālā ietekme var nebūt acumirkli redzama, tomēr tā pastāv un var viegli bojāt veselīgas attiecības, un radīt toksiskas attiecības.</p>
Ilgums:	75 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Attīstīt empātiju pret personām, kas lieto kaitīgas vielas, un izpratni par viņu rīcību iemesliem.• Veidot zināšanas par veselīgu attiecību pamatelementiem un to nozīmi.• Veidot pašcieņu, vizualizējot un veicinot personīgās robežas attiecībās ar citiem.

Soļu apraksts

1. SOLIS: (10 MIN)

Sesijas sākumā koordinators paskaidro, ka dalībniekiem būs jāanalizē veselīgu attiecību pamatelementi un tas, kā tos ietekmē vielu lietošana. Jāsāk ar šo ievadjautājumu: "Kas ir veselīgas attiecības?"

Pēc īsas atbilžu kārtas koordinators visiem izsniedz 7 kartītes/lapiņas ar veselīgu attiecību pamatelementiem/pazīmēm: cieņa un vienlīdzība, personiskā brīvība, piekrišana un robežas, abpusējs atbalsts, komunikācija, drošība un uzticēšanās, cieņa un vienlīdzība (aaci.org izveidots modelis). Seko diskusija par šiem elementiem.

- Kā šos elementus var saglabāt un uzturēt?
- Cik grūti ir izzināt savas personīgās vērtības?
- Ko iesākt, ja divi cilvēki, kuriem ir izveidojusies cieša saikne, saprot, ka viņiem ir atšķirīgas personīgās vērtības?
- Ko iesākt, ja viens vai abi šie cilvēki zaudē saikni ar savām personīgajām vērtībām un sabojā tās, piekopjot neveselīgus ieradumus?
- Kas var sabojāt personīgās vērtības?

Vadītājs diskusiju virza tā, lai grupa aizrunājas līdz atkarību izraisošām vielām, un mēģina uzsvērt atkarību izraisošo vielu ietekmi uz šiem pamatelementiem.



2. SOLIS: (10 MIN)

Nākamajā aktivitātes daļā vadītājs katram dalībniekam izsniedz papīru un zīmuli, paskaidrojot, ka viņiem būs jāzīmē koks, kas reprezentē divu cilvēku attiecības. Koka saknes ir attiecību pamats, savukārt stumbrs, zari un lapas attēlo attiecību iznākumus, sekas.

Koordinators var sniegt vienu piemēru ar konkrētiem elementiem un parādīt izdales materiālu iedvesmai.

Annas un Marijas (abām ir 15 gadi) attiecību saknēs ir draudzība, kas sākās jau sākumskolā; abpusēja izpratne par abu meiteņu personīgajiem izaicinājumiem; viņas spēlē dažādās basketbola komandās un ik pa laikam sacenšas; Anna aizraujas ar zinātniskās fantastikas grāmatu lasīšanu, bet Marija cenšas apgūt klavierspēli, un abas meitenes labprāt apspriež šos hobijus; viņas sazinās vismaz reizi nedēļā, respektējot cita citas personīgo telpu. Šo elementu uzturēšanas rezultāti ir šādi: viņas pirms gada nolēma kļūt par brīvprātīgajām vietējā NVO; viņām ir līdzīgas akadēmiskās intereses (iegūt inženiera izglītību); Annai piedzīvojot grūtus brīžus, Marija ir emocionāli pieejama; abām meitenēm ir interese nākotnē veikt kopīgu uzņēmējdarbību.

Pirmais jautājums: kādi elementi tika ielikti attiecību saknēs, lai šie iznākumi būtu sasniedzami? Tāpat dalībniekiem jāiedomājas, kas notiktu, ja kāda no viņām sāktu bieži lietot atkarību izraisošu vielu. Kā tas ietekmētu viņu attiecības un kādi būtu iznākumi ilgtermiņā?

Tagad jāveido stāsts, balstoties uz šo scenāriju: kas ir nepieciešams, lai labotu, sakārtotu attiecības tā, lai tās atkal radītu pozitīvus iznākumus?

3. SOLIS: (20 MIN)

Strādājot individuāli, dalībniekiem jāiedomājas viena personu, ar kuru viņiem ir ciešas attiecības. Sekojot piemēram par Annu un Mariju, dalībnieki ir aicināti uz papīra uzrakstīt savu un citu cilvēku vārdus un ilustrēt savu attiecību kokus, sākot ar saknēm un beidzot ar lapām. Viņiem jāapraksta elementi un vērtības, kas veido attiecību pamatu un iznākumus, norādot reālus attiecību piemērus. Koordinators pastāvīgi pārbauda darba gaitu, sniedzot tādu vērtību un elementu piemērus, kas var veidot gan attiecību saknes, gan iznākumus.

4. SOLIS: (15 MIN)

Pēc šīs daļas dalībniekiem jāizvēlas viena atkarību izraisoša viela, kas attiecībās sāk ieņemt nozīmīgu lomu. Viņi var izmantot piemērus no dzīves vai iztēloties šādu scenāriju. Viņi pagriež lapu otrādi un uzzīmē citu koka versiju, iztēlojoties, kā attiecības tiktu ietekmētas, ja viena vai abas personas sāktu bieži izmantot kādu atkarību izraisošu vielu. Veidojot šo jauno ainu, dalībniekiem ieteicams koncentrēties galvenokārt uz attiecību rezultātiem/iznākumiem.

5. SOLIS: (10 MIN)

Nākamajā solī dalībnieki uzraksta vai uzzīmē uz papīra to, kas nepieciešams, lai sakārtotu attiecības tā, lai tās atkal rada pozitīvus un veselīgus iznākumus. Pēc 10 minūtēm sadaliet visus grupās pa 3–4 un aiciniet dalīties ar saviem stāstiem (vai daļām no tiem).



6. SOLIS : (10 MIN)

Dalībnieki sasēžas aplī, un koordinators aktivitātes noslēgumā uzdod šādus jautājumus:

1. Kāda jums šķita šī sesija?
2. Ko jaunu uzzinājāt par veselīgu attiecību jēdzienu?
3. Cik grūti ir uzturēt veselīgas attiecības?
4. Pāriesim pie jūsu izveidotajiem attiecību piemēriem. Vai esat kādreiz analizējuši attiecības šādā veidā?
5. Kā jūs uzturat savas attiecības?
6. Vai jums ir kādi “magiski” risinājumi, lai sakārtotu attiecības, kas kaut kāda iemesla dēļ ir bojātas?
7. Ja jūs varētu aprakstīt aktivitāti ar vienu vārdu, kurš tas būtu?

Sagatavošanās aktivitātei:

Ļoti ieteicams izpētīt “veselīgu attiecību” jēdzienu no vairākiem aspektiem, jo par to ir atšķirīgas teorijas, tomēr lielākā daļa no šīm teorijām ir balstītas uz līdzīgu elementu kopumu. Papildus tam ir svarīgi minimāli izprast atkarību izraisošu vielu ietekmi uz jauniešu dzīvi un arī paredzēt tādas viņu reakcijas, kuras uzsver atkarību izraisošu vielu pozitīvo ietekmi uz attiecībām.

Jābūt pieejamai fona mūzikai – vai nu klaviermūzikai, vai lēnai mūzikai, kas palīdz koncentrēties.

Veicot aktivitāti tiešsaistē, nepieciešams izmantot tādu rīku kā Zoom, jo individuālais darbs tiks veikts grupas koptelpā ar izslēgtiem mikrofoniem, skatot fona mūzikai. Darbu mazās grupās var veikt privātās telpās, savukārt pārdomas jāprezentē visiem kopā. Papīru var viegli aizstāt ar rīku Jamboard vai Canva. Miro (rīks, ko izmanto ideju kartēšanai) vai līdzīgs rīks, jo tie piedāvā darba veidnes, kas var aizstāt attiecību koku.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Pildspalvas, izdales materiāli, mūzika, izdales materiāls ar koku.

Lapiņas/kartītes ar septiņiem veselīgu attiecību elementiem: cieņa un vienlīdzība, personiskā brīvība, piekrišana un robežas, abpusējs atbalsts, komunikācija, drošība un uzticēšanās, cieņa un vienlīdzība.

Tiešsaistes darbam izmantojiet videokonferences rīku (Zoom, MS Teams, Google Classroom utt.) un rīku, kas ļauj vizualizēt uzdevumu (Jamboard, Canva, Miro).



UZDEVUMA IZVĒRTĒJUMS:

Uzdevums vērtējams pēc sekojošiem kritērijiem :

- Elementu, kas veido attiecības, skaits un sarežģītība.
- Bojāto attiecību uzlabošanas risinājumu sarežģītība.
- Iesaistīšanās atgriezeniskās saites sniegšanā sesijas beigās.

Pielikumi

Resursi par veselīgām attiecībām:

- <https://aaci.org/healthy-living-blog-quarantining-together-signs-of-a-healthy-relationship-during-quarantine-part-2/>
- <https://healthyrelationshipfoundation.com/>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-flux/201704/7-building-blocks-great-relationship>

Attiecības atainojoša koka piemērs.

Pielikums: Koka piemērs *



* Avots: treelawncareservices.us/how-to-draw-a-tree-with-roots-2



PREVENTĪVĀS IZGLĪTĪBAS BURVIS

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	<p>Aktivitāte aicina fantazēt un īsteno pieeju, kurā dalībnieki ir aicināti izdomāt supervaroni, kas spēj cīnīties ar atkarību izraisošo vielu lietošanas kārdinājumu.</p> <p>Profilakses darbs, kurā notiek fantazēšana, ir smalks veids, kā runāt par reālām dzīves situācijām, neliekot jauniešiem tieši izpaust savas rakstura iezīmes un runāt par sevi. Aktivitātes galvenais mērķis ir pievērsties preventīvajai izglītībai kā jēdzienam neierastā veidā. Šo mērķi var sasniegt, izmantojot arī citus jauniešiem pazīstamus naratīvus (no videospēlēm, RPG (lomu spēlēm), anime un tml.).</p>
Ilgums:	90 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Vairo izpratni par riskiem, kas saistīti ar atkarību izraisošu vielu lietošanu.• Veicināt kritisko domāšanu par atkarību izraisošo vielu ietekmi.• Izveidot drošu telpu atkarību tēmas apspriešanai.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (20 MIN)

Koordinators sesijas sākumā sasēdina visus aplī un apļa vidū noliek vairākus metamos kauliņus un dažus izdales materiālus, lai pievērstu dalībnieku interesi. Koordinators pastāsta, ka šī sesija būs saistīta ar RPG (role playing games jeb lomu spēlēm) un stāstu stāstīšanu. Koordinators ievada tēmu ar vienkāršiem jautājumiem.

- Kad jūs pēdējo reizi runājāt par atkarībām?
- Kas, jūsuprāt, ir atkarības?
- Kā mēs varam vienkāršā veidā uzzināt par atkarību izraisošām vielām?

Koordinators paskaidro dalībniekiem, ka viņi radīs un spēlēs īsu fantastikas žanra spēli. Pirms dalībnieku sadalīšanas mazākās grupās koordinators iepazīstina visus ar spēles vadlīnijām:

- Grupa tiks sadalīta komandās pa 4–5, un katram cilvēkam būs šādas lomas: Spēles vadītājs, 2 Varoņi (glābēji) un 2 Atkarību burvji. Dalībnieki paši izlemj, kuru lomu vēlas. Katra komanda saņem 2 metamos kauliņus.
- Pirmajā sesijas daļā dalībnieki analizēs ainu, ko Spēles vadītājs ieskicēs kā sākumu stāstam par Atkarību burvju un Varoņu cīņu. Ainas sākumpunkts ir varonis – īsts cilvēks, kuram var rasties ilgstoša atkarība no kādas vielas.
- Sižets sākas ar šo situāciju. “16 gadus vecais Džims nekad nav juties bēdīgāk kā šobrīd. Viņš ir uz visiem laikiem zaudējis spēju lidot, jo Burvju akadēmijā tika pieķerts krāpnoties pēdējā eksāmenā. Tagad viņš ir izslēgts no akadēmijas. Pagaidām izskatās, ka visiem viņa sapņiem ir beigas.



Stāvot pie akadēmijas vārtiem, viņš piepeši atceras, ka viņa mugursomā ir dažas cigaretes no ballītes akadēmijas pilsētiņā. Viņš izņem no mugursomas cigaretes un rūpīgi tās nopēta. Ko viņš darīs?

- Atkarību burvjiem un Varoņiem ir jāizveido savi tēli, katrai spējai izvēloties dažādus iemaņu līmeņus, kā aprakstīts izdales materiālā.
- Spēles vadītājs ieskicē ainas turpinājumu un aicina pārējos spēlētājus (Atkarību burvjus un Varoņus) sākt sarunu, cenšoties pārvilkēt Džimu savā pusē.
- Varoņi ir tie tēli, kuri vēlas pierunāt Džimu turpināt mācības un glābt viņa izredzes nākotnē kļūt par burvi, savukārt Atkarību burvji ir tēli, kuri vēlas virzīt Džima prātu un dvēseli atkarību postā. Atkarību burvji un Varoņi var cīnīties savā starpā – strīdoties, izmantojot savas īpašības (Harismu, Gudrību, Viedumu) un savas Maģiskās spējas, bet ne vairāk kā 2 reizes spēlē. Spēles vadītājs tikai režisē ainu un aicina Burvjus un Varoņus ierosināt dažādas darbības. Viņš tad apstiprina vai noraida viņu priekšlikumus, brīžiem lūdzot (un arī nelūdzot) viņus mest kauliņus par to, vai kāda darbība būs veiksmīga.
- Ik pa laikam Spēles vadītājs lūgs spēlētājiem mest kauliņus, lai pārbaudītu, vai viņiem izdodas pierunāt Džimu veikt kādu lēmumu. Piemēram, pieņemsim, ka viens no Varoņiem vēlas likt Džimam cigaretes iznīcināt: Spēles vadītājs lūdz varonim mest kauliņus, lai pārbaudītu viņa Harismas spēku un, ja rezultāts (skaitlis uz kauliņa + Harismas līmenis) ir lielāks par 7, stāsta notikumi attīstās šī Varoņa piedāvātajā virzienā (Harismas un pārējo līmeņu vērtību nosaka spēlētāji, veidojot tēlu spēles sākumā un izmantojot izdales materiālu). Ja rezultāts ir mazāks par 7, Džims šo darbību neveic. Cits piemērs: viens Burvis vēlas, lai Džims aizdedzina cigareti un to izsmēķē. Spēles vadītājs var pārbaudīt viņa Harismas spējas pēc tiem pašiem noteikumiem.

2. SOLIS : (10 MIN)

Pēc spēles noteikumu izskaidrošanas koordinators pārlicinās, vai dalībniekiem spēles noteikumi ir skaidri. Kad visi spēles aspekti ir skaidri, koordinators sadala dalībniekus grupās pa 4–5 personām.

3. SOLIS : (30 MIN)

Spēle sākas ar to, ka Spēles vadītājs iepazīstina spēlētājus ar ainu un aicina Varoņus un Burvjus iepazīties, sarunāties un veidot sākotnējo ainu. Spēles vadītājs arī izspēlē Džima dialogus, uzņemoties viņa lomu, kad spēlētāji viņam ko jautā.

Katra grupa spēlē katra savu spēli. Koordinators pastāvīgi pārbauda, vai dalībniekiem nav jautājumu, un vajadzības gadījumā paskaidro noteikumus, izmantojot vairākus piemērus. Ir ļoti svarīgi, lai visas grupas saprot, ko tēli saskaņā ar noteikumiem drīkst darīt un ko ne. Koordinators uzsver Burvju un Varoņu mērķi: pārvilināt Džimu savā pusē, cik ātri vien iespējams. Nav izslēgts, ka daži spēlētāji nonāks sadursmē ar saviem varoņiem, kas būtu organiski un spēles attīstībai raksturīgi. Ir ļoti svarīgi uzsvērt, ka aktivitāte ir simulācija, kuras pamatā ir fantazēšana.

Spēles pēdējās 2 minūtēs koordinators aicina dalībniekus nonākt līdz ainas noslēgumam un pabeigt stāstu. Tagad grupām ir dažas minūtes laika apspriesties, kā viņiem patika aktivitāte un kādas mācības viņi guva.

4. SOLIS : (10 MIN)

Aktivitāte noslēdzas ar koordinatora vadītām pārdomām.

1. Kāda jūms šķita šī sesija?
2. Vai esat veikuši šādas, uz galda spēlēm balstītas aktivitātes iepriekš?
3. Kā jūs izveidojāt savu tēlu? Vai tam bija kāda saikne ar tevi?



4. Vai jums ir grūti runāt par atkarībām ar citiem cilvēkiem?
5. Atkarību burvjiem: cik bieži jūs dzīvē esat mēģinājuši pārliecināt kādu turpināt kādu neveselīgu ieradumu?
6. Varoņiem: kāda ir jūsu pieeja, kad mēģināt dzīvē atturēt kādu no neveselīgiem ieradumiem?
7. Kāds bija stāsta noslēgums jūsu grupā? Kas notika ar Džimu?
8. Kas ir šīs aktivitātes galvenās atziņas?

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram pirms sesijas ir rūpīgi jāizpēta RPG un stāstu stāstīšanas principi, jo, ja dalībnieki nesapratīs noteikumus, koordinatoram būs jāatbild uz ļoti daudz jautājumiem. Koordinatoriem, kuriem ir iepriekšēja pieredze ar RPG un stāstu stāstīšanu, aktivitātei nevajadzētu sagādāt īpašas grūtības.

Var būt ļoti noderīgi dažas dienas iepriekš paziņot dalībniekiem, ka šī aktivitāte ir saistīta ar RPG spēlēm un stāstu stāstīšanu.

Ja aktivitātei ir tendence pārsniegt norādīto ilgumu, koordinatori var samazināt katra spēlētāja atļauto darbību skaitu līdz 2–3.

Lai aktivitāti veiktu tiešsaistē, nepieciešams videokonferences rīks (Zoom vai tml.). Iepazīšanās ar spēles noteikumiem notiek grupas koptelpā, savukārt atsevišķās spēles norisinās atsevišķās telpās. Koordinatori apmeklē telpas, lai pārliecinātos, ka katra grupa saprot, kas jādara, un viņiem faktiski izdodas spēlēt spēli. Izdales materiālus tēlu veidošanai visiem var nosūtīt iepriekš. Fiziskos kauliņus var aizstāt ar metamo kauliņu simulatoru (calculator.net/dice-roller.html, freeonlinedice.com).

Ja iespējams, ir ļoti ieteicams, ka šo aktivitāti vada divi koordinatori.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Pildspalvas, izdales materiāli, metmie kauliņi.

Tiešsaistes darbam izmantojiet videokonferences rīku (Zoom, MS Teams, Google Classroom utt.) un tiešsaistes metamo kauliņu simulatoru (calculator.net/dice-roller.html, freeonlinedice.com).

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Aktivitāti var novērtēt, vērojot iesaistes līmeni spēles laikā, galvenokārt vērojot spriedzi, kas veidojas, Burvjiem un Varoņiem konfliktējot savā starpā. Vēl viens svarīgs vērtēšanas kritērijs ir grupu skaits, kurām izdevās noslēgt stāstu ar atrisinājumu.

Pielikumi

Izdales materiāls tēlu izveidei



PREVENTĪVĀS IZGLĪTĪBAS BURVIS

16 gadus vecais Džims nekad nav juties bēdīgāk kā šobrīd. Viņš ir uz visiem laikiem zaudējis spēju lidot, jo Burvju akadēmijā tika pieņemts krāpjošs pēdējais eksāmens. Tagad viņš ir izslēgts no akadēmijas. Pagaidām izskatās, ka visiem viņa sapņiem ir beigas. Stāvot pie akadēmijas vārtiem, viņš piepeši atceras, ka viņa mugursomā ir dažas cigaretes no ballītes akadēmijas pilsētiņā. Viņš izņem no mugursomas cigaretes un rūpīgi tās nopēta. Ko viņš darīs?

- Izveidojiet savu tēlu, pierakstot katras iemaņas līmeni. Jums ir 10 punkti, kurus varat izdalīt pēc izvēles, palielinot katras iemaņas līmeni.
- Izlemiet, kas būs jūsu galvenā iemaņa, un izmantojiet to spēles laikā.
- Uzvariet spēli, pārlicinot pārējos (Burvjus vai Varoņus) nostāties jūsu pusē.
- Kauliņu mešana: vieglam izaicinājumam ir nepieciešams rezultāts, kas ir vismaz 5, vidējam izaicinājumam ir nepieciešams rezultāts, kas ir vismaz 7, sarežģītam izaicinājumam ir nepieciešams rezultāts, kas ir vismaz 9 (iemaņu līmenis + rezultāts uz kauliņa).

	HARISMA	GUDRĪBA	VIEDUMS	MAĢIJA	(KOPĀ) MAKS. 10
BURVIS					
VARONIS					
BURVIS					
VARONIS					
BURVIS					



ATKARĪBU PAZĪMES

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	<p>Šī aktivitāte izmanto stāstniecību, lai aplūkotu jēdzienu “atkarības pazīmes”. Pusaudži plaši izmanto jēdzienu “atkarības pazīmes”, runājot par atkarību izraisošām vielām, tomēr vairumam pusaudžu nav atbilstošas izpratnes par šīm pazīmēm.</p> <p>Aktivitātē tiek izmantots PVO (Pasaules Veselības organizācijas) norādītais oficiālais atkarību pazīmju saraksts. Atkarību pazīmju atpazīšana ir iemaņa, kas var palielināt iespējas vajadzības gadījumā citiem sniegt atbalstu.</p>
Ilgums:	70 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Būvēt zināšanas par grūtāk pamanāmiem veidiem, kā atkarība ietekmē cilvēku.• Vairot izpratni par atkarību izraisošu vielu kaitīgo ietekmi.• Attīstīt empātiju un līdzjūtību pret cilvēkiem, kuri cīnās ar atkarību.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (10 MIN)

Nodarbības sākumā koordinators paskaidro, ka šī būs aktivitāte, kurā grupa pētīs profilaktisko izglītību par atkarībām. Atklājot tēmu, koordinators piedāvā divus jautājumus.

- Kas, jūsuprāt, ir “atkarība”?
- Kā mēs varam zināt, ka cilvēkam ir izveidojusies atkarība?

Pēc dalībnieku atbilžu apkopošanas, koordinators viņus aicina iedomāties dažādas darbības un ieradumus, kurus viņi veic katru dienu, un dalīties ar šiem piemēriem grupā. Koordinators diskusijas sākumā var sniegt dažus vienkāršus piemērus.

2. SOLIS : (10 MIN)

Dalībnieki tiek sadalīti grupās pa 3–4. Tad viņiem tiek uzdoti jautājumi par to, kā, viņuprāt, šīs parastās darbības var ietekmēt vielu lietošana. Dalībniekiem ir 2–3 minūtes, lai apspriestos grupā un atbildētu uz katru jautājumu.

- Ja cilvēkam izveidojas atkarība, kā mainās viņa rutīna?
- Kādi jauni ieradumi var attīstīties atkarīgam cilvēkam?
- Kā mēs varam zināt, ka cilvēkam ir izveidojusies atkarība? Kā tas ir redzams?



3. SOLIS : (30 MIN)

Pēc šīs diskusijas grupās dalībnieki saņem izdales materiālu ar atkarību pazīmēm, stāstu par Mārtiņu (abi ir pielikumos), kā arī papīru un pildspalvu. Viņu uzdevums ir turpināt īsstāstu, ievietojot tajā trīs izdales materiālā norādītās atkarību pazīmes. Stāsta sižetam jāturpinās 12 mēnešus. Dalībniekiem ieteicams akcentēt izmaiņas ikdienas ieradumos un veidu, kā tēls socializējas ar citiem (ģimeni, draugiem, kolēģiem, paziņām), šīm pazīmēm pamazām pieņemoties spēkā.

Koordinatori pastāvīgi uzrauga darba gaitu, sniedz dalībniekiem ieteikumus un padomus, kā turpināt stāstu.

4. SOLIS: (10 MIN)

Pēc 25 minūtēm dalībnieki tiek aicināti apvienoties ar citu grupu, veidojot grupu pārus. Viņi viens otram nolasa savus stāstus un apspriež, kādas atkarību pazīmes iekļāvuši stāstā. Liela uzmanība jāpievērš izmaiņām tajā, kā Mārtiņš socializējas ar citiem.

5. SOLIS : (10 MIN)

Dalībnieki atgriežas koptelpā uz noslēguma diskusiju:

1. Kāda jums šķita šī aktivitāte?
2. Vai esat par šiem aspektiem domājuši iepriekš?
3. Apskatīsim dažus atkarību pazīmju piemērus, ko iekļāvat stāstos.
4. Cik reāls jums šķita šis scenārijs – ka jaunieši iziet cauri šādiem attīstības posmiem?
5. Kāda ir jauna cilvēka spēja mainīt svarīgus savas dzīves aspektus?
6. Kāds atbalsts sabiedrībai un ģimenei būtu jāsniedz jauniešiem, lai novērstu šādu dzīves scenāriju?

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram jāpagatavo sesijai, izpētīt tēmas teoriju un atkarību pazīmes. Ir ļoti vēlams, ka koordinatori zina dalībnieku izcelsmi un sociālo kontekstu, jo īpaši, ja dalībnieki pašlaik dzīvo vidē, kur notiek pārmērīga vielu lietošana. Ļoti ieteicams veikt izpēti par atkarībām no dažādām vielām, jo šis stāsts nenoved varoni pie atkarības no konkrētas vielas.

Jāsagatavo fona mūzika – vai nu klaviermūzikai, vai lēna mūzika, kas palīdz koncentrēties.

Aktivitāti var veikt tiešsaistē, izmantojot tādas rīkus kā Google Docs, kuros dalībnieki var rakstīt stāstu un ar to dalīties. Aktivitāte sākumā norisinās vienā koptelpā, pēc tam visi tiek sadalīti atsevišķās telpās (ieteicams izmantot Zoom vai līdzīgu rīku), kur dalībniekiem jāizveido stāsts, kurš pēc tam būs jāprezentē citām grupām. Aktivitātes noslēgums jānovada, visiem esot kopā.



NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Zīmuli, papīri, mūzika, plaša telpa.

Tiešsaistes darbu var veikt, izmantojot tiešsaistes konferenču rīku (Zoom, MS Teams, Google Classroom utt.) un Jamboard dokumentu ar atsevišķām lapām, kuru dizains ir līdzīgs pielikumā esošajam.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Aktivitāti var novērtēt, pamatojoties uz grupas iesaisti, visiem veidojot stāstus. Būtisks kritērijs ir arī stāstos ietverto atkarību pazīmju skaits, proti, vai katrai grupai ir izdevies pievērsties trim pazīmēm.

Pielikumi

Stāsts par Mārtiņu.

Pasaules Veselības organizācijas atkarību pazīmju saraksts:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK232974/>

Papildu resursi:

<https://www.who.int/publications/i/item/international-guide-for-monitoring-alcohol-consumption-and-related-harm>

<https://www.verywellmind.com/dsm-5-criteria-for-substance-use-disorders-21926>

Stāsts par Mārtiņu.

Kad beidzās skola un sākās vasaras brīvlaiks, Mārtiņš pasāka katru piektdienas un sestdienas vakaru ar draugiem doties uz pilsētu. Vecāki viņam ik pa laikam atgādināja sekot līdzi skolas vasaras darbiem, bet viņi tam neveltīja ļoti daudz laika, jo bija aizņemti, cenšoties nomaksāt visus mājsaimniecības izdevumus. Kad Mārtiņa vecāki satika viņa jaunus draugus parkā, viņiem radās aizdomas, ka viņi zēnu slikti ietekmē, jo viņi nebija ieinteresēti ne mācībās, ne sportā, ne kādā citā jēgpilnā nodarbē. Mārtiņš pagājušajā piektdienā aizgāja uz ballīti un atgriezās tikai pirmdienas vakarā. Viņš par to atskaitījās vecākiem, bet neko daudz nestāstīja. Viņš izskatījās pavisam pārguris un par nedēļas nogalē piedzīvoto runāt negribēja.

Kas notika ar Mārtiņu un kas būs tālāk?

Atkarības pazīmes – Pasaules Veselības organizācija

Trim vai vairāk no tālāk norādītajām pazīmēm ir jāparādās vienlaikus vismaz 1 mēneša garumā vai, ja tās parādās īsāk par 1 mēnesi, tām ir jānotiek vienlaikus un regulāri 12 mēnešu periodā:



- Spēcīga vēlme vai apsēstība lietot vielu.
- Nespēja kontrolēt vielu lietošanu sākumā, nespēja pārtraukt vai kontrolēt lietošanas apmērus, par ko liecina tas, ka viela bieži tiek lietota lielos daudzumos vai ilgākā laika posmā, nekā paredzēts, vai arī pastāvīga vēlme vai neveiksmīgi centieni samazināt vai kontrolēt lietošanu.
- Abstinences sindroms, kad vielas lietošana tiek samazināta vai pārtraukta, par ko liecina vielai raksturīgie abstinences sindroma simptomi vai tās pašas (vai ļoti līdzīgas) vielas lietošana ar nolūku atvieglot vai atbrīvoties no simptomiem.
- Pierādījumi, kas liecina, ka personai veidojas tolerance pret vielas iedarbību, kas savukārt liecina, ka ir nepieciešams ievērojami palielināt vielas daudzumu, lai panāktu intoksikāciju vai vēlamu efektu, vai efekta neesamība vai samazināta iedarbība, turpinot lietot tādu pašu vielas daudzumu.
- Aizraušanās ar vielu lietošanu, kā rezultātā citas izklaides vai intereses tiek ignorētas vai samazinātas uz vielu lietošanas rēķina; vai persona pavada daudz laika, īstenojot tādas darbības, kas nepieciešamas, lai iegūtu, uzņemtu vielu vai atgūtos no tās iedarbības.
- Pastāvīga vielu lietošana par spīti acīmredzamiem pierādījumiem par kaitīgām sekām, par ko liecina tas, ka persona ilgstoši lieto vielu, lai arī apzinās vai viņai vajadzētu apzināties kaitējuma veidu un apmēru.



Stereotips, kas slēpjas aiz darbības

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts:	<p>Aktivitāte pēta stereotipu un uzskatu par atkarību izraisošām vielām ietekmi. Vairums cilvēku pieņem lēmumus, pamatojot savu izvēli ar apsvērumiem, kas ne vienmēr atbilst realitātei, un tā nodod šo rīcības veidu jaunākām paaudzēm.</p> <p>Stereotipu ietekme var būt milzīga un novest pie konkrētiem diskriminācijas un pat vardarbības gadījumiem. Šīs aktivitātes mērķis ir vairot empātiju un kritisko domāšanu pret cilvēkiem, kuriem varētu būt atkarība.</p>
Ilgums:	55 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Vairot empātiju pret personām, kuras cieš no pārmērīgas vielu lietošanas.• Attīstīt kritisko domāšanu par atkarību izraisošu vielu sociālo ietekmi ilgtermiņā.• Celt pašapziņu attiecībā uz atkarību izraisošu vielu lietošanu.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (10 MIN)

Dalībnieki tiek sasēdināti aplī un informēti, ka sesija galvenokārt notiks individuāli. Koordinators iesāk sesiju, aicinot visiem iedomāties, ka viņi grasās kāpt uz kruīza kuģa, lai dotos nedēļu ilgā braucienā uz citu kontinentu. Koordinators apraksta ainu atbilstoši dalībnieku profilam: galamērķis, kruīza kuģa krāsa un dekorācijas, laika prognoze, atpūtas aktivitātes, kas pieejamas kruīza laikā utt. Viss ir gatavs, lai dalībnieki varētu doties ceļā. Izņemot vienu lietu.

Katrs dalībnieks saņem izdales materiālu (sk. pielikumu).

Katrā kajītē ir četras vietas. Dalībnieki ir pasažieri, kuriem ir vēl nebijusi iespēja: pašiem izlemt, ar kuriem cilvēkiem viņi vēlas dalīt kajīti. Viņiem 5 minūšu laikā jāizvēlas kajītes biedri, no saraksta izvēloties trīs personas (kā norādīts izdales materiālā), un ļoti vienkāršiem vārdiem jāpamato, kāpēc viņi izvēlējās šīs personas, minot iemeslus.

2. SOLIS: (10 MIN)

Jūs iekāpjat kajītē un satiekat savus kaimiņus. Ceļojums sākas. Viss ir tīrs, jums visam pietiek vietas, laikapstākļi ir fantastiski – izskatās, ka šī būs brīnišķīga pieredze! Tagad iedomāsimies kontekstu. Kas ir jūsu trīs kajītes biedri? Par ko jūs ar viņiem runājat? Kāds ir noskaņojums kajītē? Vai tiek ievērota jūsu personīgā telpa un vai jūs cienāt viņu telpu? Vai jūs kajītē jūtaties droši, vai jūtat kādas bailes vai draudus? Vai jums ir kopīgas intereses?



Dalībnieki tiek dotas 2–3 minūtes, lai uz papīra uzrakstītu īsas atbildes uz šiem pārdomu jautājumiem.

3. SOLIS: (15 MIN)

Stāsts turpinās. Pirmajās divās ceļojuma dienās viss notiek, kā plānots. Ir trešās dienas rīts, piepeši sākas milzīga vētra, stiprs lietus un vējš. Dažas kajītes kļūst bojātas un applūst ar ūdeni. Kapteinis ir spiests pieņemt nepatīkamu lēmumu: pasažieriem, kuru kajītes nav bojātas, ir jāuzņem savā kajītē divi viesi. Tā kā šī ir ārkārtas situācija un jūsu kabīne ir funkcionāla, jūs nevarat atteikties. Vētra ir patiešām spēcīga, tāpēc jums ir 3 minūtes, lai izlemtu, kuras divas personas no saraksta ņemsiet klāt esošajiem kajītes biedriem. Jaunie viesi ievācas jūsu kajītē ar savām mantām, un ceļojums turpinās. Iedomāsimies atkal kontekstu. Kas ir jaunie viesi? Kā jūs un jūsu biedri viņus uztverat? Kur viņi ir apmetušies kajītē? Vai viņiem ir pietiekami daudz vietas vai arī jūs mēdzat ierobežot viņiem atvēlēto telpu? Ko jūs ar viņiem apspriežat, vai jums ir kopīgas intereses? Kurš ierosina sarunas? Kāpēc izvēlējāties tieši šos divus tēlus, nevis citus? Vai jūtaties apdraudēts, vai tomēr varat viņiem uzticēties?

4. SOLIS: (10 MIN)

Koordinatori lūdz visus dalībniekus piecās minūtēs uzrakstīt, kā viņi jūtas šajā jaunajā kontekstā, un norādīt, kāpēc viņi kā jaunos kajītes biedrus izvēlējās tieši šos tēlus. Pēc tam viņi tiek aicināti sadalīties grupas pa trim un pārrunāt pieredzi, daloties ar rakstīto.

5. SOLIS: (10 MIN)

Aktivitāte noslēdzas ar koordinatora vadītu grupas diskusiju:

- Kā jūs jutāties aktivitātes laikā?
- Kas lika jums izvēlēties tieši šos tēlus un kas viņi bija? Aplūkosim dažus piemērus.
- Vai esat iepriekš bijuši šādā situācijā?
- Kas ir stereotips?
- Vai uzskatāt, ka izdarījāt izvēli, pamatojoties uz stereotipiem?
- Kā mēs varētu risināt stereotipus kā tādus?
- Vai mums ir daži ar atkarībām saistītu stereotipu piemēri?
- Kādas ir šīs aktivitātes galvenās atziņas?

Sagatavošanās aktivitātei:

Koordinatoram jāpieņem stāstniecības pamatprasmēm, jo sākotnējā ainā jāveic detalizēts apraksts, lai radītu ceļojuma sajūtu. Ir ļoti svarīgi, ka izdales materiālos minētie tēli koordinatoram ir iepriekš labi zināmi, lai koordinatori spēj pievērsties dažādiem dalībnieku jautājumiem. Nepieciešama laba stereotipu un aizspriedumu teorētiskā izpratne.

Aktivitāti var veikt tiešsaistē, izmantojot Zoom vai tml. rīku. Individuālo darbu aktivitātes sākumā var veikt grupas koptelpā ar izslēgtiem mikrofoniem, skatot fona mūzikai. Grupu diskusijām jānotiek atsevišķās telpās. Izdales materiālu var nosūtīt katram dalībniekam atsevišķi vai nu kā rediģējamu dokumentu, vai kā PDF failu. Noslēguma diskusija notiek grupas koptelpā.



NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Individuālie izdales materiāli, pildspalvas, fona mūzika.

Tiešsaistes darbam izmantojiet videokonferences rīku (Zoom, MS Teams, Google Classroom utt.).

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Aktivitāti var novērtēt, ņemot vērā iesaistes līmeni, kad trijotnes dalās savā starpā ar informāciju un kad dalībnieki reflektē par stereotipu ietekmi savā dzīvē. Aktivitātē ir ievērojama pašrefleksijas dimensija, tāpēc ir ļoti svarīgi radīt drošu telpu un noskaņu, kurā dalībnieki jūtas ērti dalīties.

Pielikumi

Izdales materiāls ar tēliem.

Personas, kuras varat uzaicināt savā kajītē kā ceļojuma biedrus.

17 gadus veca meitene, kurai ir daudz sasniegumu starptautiskos klaviermūzikas konkursos.

23 gadus vecs profesionāls geimeris, kurš izsmēķē vairāk par vienu cigarešu paciņu dienā.

36 gadus vecs vīrietis, kurš nesen tika atbrīvots no cietuma un kruīzā nosvin šo notikumu.

22 gadus veca meitene, kura ceļo pa pasauli, jo pameta skolu 15 gadu vecumā.

16 gadus vecs zēns, kurš ceļo kopā ar vecākiem, bet vēlas palikt citā kajītē.

18 gadus vecs zēns, kurš tikko pabeidzis vidusskolu. Aktīvs smēķētājs, ļoti patīk repmūzika.

28 gadus veca sieviete, kura nesen pameta darbu un plāno kruīza laikā izdzert daudz dzērienus.

23 gadus vecs zēns, kurš nesen savā valstī iestājās militārajā dienestā un tagad atzīmē šo notikumu.

22 gadus veca meitene, studente atvaļinājumā, nesen atbrīvota no aresta, jo tika turēta aizdomās par narkotiku tirdzniecību.

24 gadus vecs zēns, bārmenis jūsu dzimtajā pilsētā, labi pazīstams viņa organizēto ballīšu dēļ.

Atbilde uz pirmo uzdevumu:

Atbilde uz otro uzdevumu:



Preventīvā darba iespējamā misija

Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts	Aktivitāte ir balstīta uz visiem zināmo “Neiespējamās misijas” pieeju, kuras ietvaros dalībnieki saņem virkni uzdevumu, kas jāizpilda ierobežotā laikā. Preventīvās izglītības jēdzienam neformālās izglītības kontekstā var pievērsties vairākos veidos, tāpēc, apvienojot dažādus izaicinājumus vienā uzdevumā, ir iespējams viegli pielāgoties dažādiem mācīšanās veidiem, strādājot ar lielām grupām.
Ilgums:	55 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Būvēt zināšanas par preventīvo darbu un tā galvenajiem jēdzieniem.• Veidot uzticību grupā un saliedēt grupu.• Attīstīt kritisko domāšanu par atkarību izraisošu vielu ietekmi.• Celt pašapziņu attiecībā uz atkarību izraisošu vielu lietošanu.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (10 MIN)

Dalībnieki tiek sasēdināti aplī, un koordinators viņiem paziņo, ka aktivitātē būs jāveic vispārīgs uzdevums visai grupai kopā. Pirms sesijas sākuma koordinators novada ķermeņa staipīšanas vingrinājumus, lai dalībnieki nedaudz iesildītos. Koordinators pajautā dalībniekiem, vai viņi zina, kas ir neiespējama misija?

Koordinators dalībniekiem prezentē lielu papīra lapu ar uzdevumiem:

1. Kas, jūsuprāt, ir atkarība? Izstrādāsim definīciju!
2. Uzzīmēsim visbiežāk sastopamās “atkarības”, kuras jūs zināt.
3. Atrodiet piecus iemeslus, lai izskaidrotu to, kāpēc cilvēki mēdz kļūt atkarīgi. Uzrakstiet katru iemeslu dzejas četrindē.
4. Uzrakstiet empātisku vēstījumu personai, kura pievienojas grupai, kurā viņa nevienu nepazīst.
5. Uzzīmējiet spēcīgu plakātu, kas varētu pārliecināt citus jauniešus nelietot alkoholu.
6. Izstrādājiet preses interviju koordinatoram. Šajā intervijā jūs vēlaties uzzināt pēc iespējas vairāk par profilaktisko izglītību.
7. Kādas ir visbiežāk lietotās atkarību izraisošās vielas jūsu kopienā? Vai varat atrast statistiku? Apskatīsim to, izveidojot karti.
8. Kādi ir galvenie traucēkļi, kas jūsu kopienas pusaudžiem novērš uzmanību? Izpētiet pēc iespējas vairāk un izveidojiet par viņiem nodarbību vēstures stundai.



Koordinators norāda sesijas vadlīnijas.

- Grupai ir jāpilda misija kā komandai, kas nozīmē, ka viņiem jāizlemj, kurš veiks kuru uzdevumu (citiem vārdiem sakot, netiek sagaidīts, ka visi dalībnieki izpildīs visus uzdevumus).
- Laika ierobežojums ir 45 minūtes.
- Visi uzdevumi ir obligāti. Sesijas beigās būs jāprezentē darba rezultāti.
- Ja kāds dalībnieks ir pabeidzis savu darbu, viņš vai viņa sniedz atbalstu citām grupām, kas joprojām strādā.
- Neiespējamu misiju var viegli pārvērst iespējamā misijā! Aiziet!

Koordinators telpas vidū novieto misijai nepieciešamus materiālus: papīra lapas, šķēres, tāfeles marķierus, krāsas, zīmuļus utt. Svarīgi norādīt, ka viņi nesaņems papildu materiālus, tādēļ jāizmanto tikai tas, kas ir pieejams.

2. SOLIS : (45 MIN)

Kā norādīts iepriekš, dalībniekiem ir 45 minūtes laika visu uzdevumu izpildei. Koordinatoram pastāvīgi jāpārbauda visu grupu darba gaita, tādējādi izvairoties no tā, ka dažas grupas neveic darbu. Turklāt ieteicams nedaudz palīdzēt dalībniekiem ar tiem uzdevumiem, kas prasa lielāku radošumu.

3. SOLIS : (10 MIN)

Dalībnieki tiek atkal aicināti sapulcēties aplī. Katra grupa savu uzdevumu prezentē pēc iespējas interaktīvāk, aicinot citus komentēt viņu darbu. Koordinators sniedz īsas atsauksmes par padarīto. Šajā posmā tiek veikta arī intervija ar koordinatoru.

4. SOLIS : (10 MIN)

Kad grupas ir prezentējušas savu darbu, koordinators noslēdz sesiju ar pieciem pārdomu jautājumiem.

- Cik “iespējami” bija izpildīt šo neiespējamo misiju?
- Cik aktuāla ir aktivitāte profilaktiskās izglītības kontekstā?
- Kādi bija galvenie izaicinājumi, veicot misiju?
- Nosauciet dažas atziņas, ko uzzinājāt vingrinājuma laikā.
- Kā jūs uzlabotu šo aktivitāti?

Aktivitātes beigās dalībnieki viens otram pateicas par pūlēm un radošo darbu.

Sagatavošanās aktivitātei:

Ieteicams izpētīt “Neiespējamās misijas” metodi tiešsaistē, jo tā ir ļoti izplatīta NFL praksē. Lūdzu, aplūkojiet arī papildu resursus pielikumos.

Koordinators sagatavo tāfeli vai lielās papīra lapas ar misijas uzdevumiem pēc iespējas radošāk. Uzdevumus var uzrakstīt arī uz atsevišķām lapām.

Aktivitāti var veikt tiešsaistē, izmantojot Zoom vai tml. rīku. Tā kā katrs uzdevums pieprasa rakstīšanu, dalībnieki ir aicināti izmantot rīkus Canva un Jamboard rezultātu noformēšanai. Uzdevumu prezentācija jāveic grupas koptelpā.



NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Tāfele ar misijas uzdevumiem. Materiāli uzdevumu izpildei: pildspalvas, krāsas, papīra lapas, šķēres, marķieri u.c.

Tiešsaistes darbam izmantojiet videokonferences rīku (Zoom, MS Teams, Google Classroom utt.). Uzdevumus var izpildīt, izmantojot Canva, lai veidotu vizuālos materiālos, un Jamboard, lai veiktu rakstiskos.

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Aktivitāti var novērtēt, novērojot iesaistes līmeni uzdevumu izpildes laikā. Svarīgākais vērtēšanas kritērijs ir rezultātu sarežģītība, galvenokārt uzdevumos Nr. 3., 7. un 8.

Pielikumi

Noderīgi resursi par to, kā organizēt neiespējamo misiju:

<https://educationaltoolsportal.eu/educationaltoolsportal/en/tools/mission-impossible>

https://www.youtube.com/watch?v=jTo_4D9Ghlw

https://iywt.org/material/MI_TSO.pdf



Vietējā kampaņa

Iniciators:	IPTA Rumānijāz
Vispārīgs apraksts:	<p>Aktivitāte ir simulācija, kas parāda izaicinājumus profilaktiskās izglītības vietējo kampaņu veidošanā un popularizēšanā.</p> <p>Vietējās kampaņas ir labi piemēri īsām un mērķtiecīgām iniciatīvām, ar kurām iespējams aizvirzīt kādu tēmu līdz likumdošanas līmenim.</p> <p>Lielākajai daļai pusaudžu nekad nav bijušas iespējas sarunāties ar savas kopienas vietējiem un reģionālajiem lēmumu pieņēmējiem, un viņi neapzinās birokrātiskos un loģistiskos šķēršļus, kas jāņem vērā, virzot kādu ideju sabiedriskās iniciatīvas līmenī.</p>
Ilgums:	70 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Vairot izpratni par problēmām, kas sastopamas vietējo kampaņu par profilaktisko izglītību izstrādē.• Būvēt zināšanas par preventīvo darbu un tā galvenajām tēmām.• Attīstīt kritisko domāšanu par atkarību izraisošu vielu lietošanu.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (15 MIN)

Dalībnieki tiek sasēdināti aplī. Viņiem tiek paziņots, ka viņi strādās 4–5 cilvēku grupās un pildīs uzdevumu, kas saistīts ar publiskām kampaņām un iekšpolitiku. Sesija tiek atklāta ar diskusiju par to, kas ir kampaņa un kādus tās elementus var izmantot, lai radītu ietekmi vietējā līmenī.

- Kas tev nāk prātā, dzirdot vārdu “kampaņa”?
- Ko var panākt ar vietējo kampaņu? Kā ar nacionālo kampaņu?
- Kādi elementi mums ir nepieciešami, lai izveidotu veiksmīgu kampaņu? Kur mēs varam saņemt palīdzību?
- Ja jūs rīkotu kampaņu, ko jūs ar to vēlētos sasniegt?

Koordinators apstiprina un paskaidro kampaņas pamatelementus, veidojot kopēju sarakstu no grupas piedāvātajām idejām. Tāpat būtu lietderīgi aprakstīt dažus ar profilaktisko izglītību saistītu kampaņu piemērus, kā ieteikts pielikumos.

Koordinators izskaidro aktivitātes uzdevumu. Strādājot grupās, dalībnieki tiek aicināti izstrādāt vietējās kampaņas priekšlikumu, kas pievērštos scenārija saturam (tas pats, kas aprakstīts pielikumos).



Jūs esat jaunatnes darbinieku komanda, kas dzīvo pilsētā, kurā ir 22 000 iedzīvotāju. Jūs esat aktīvi brīvprātīgie vietējā NVO, kas popularizē veselīgu dzīvesveidu jauniešu vidū un rūpējas par savas pilsētas pusaudžu labklājību. Jūs nesat saņēmti ikgadējā pētījuma rezultātus par pusaudžiem jūsu pilsētā, un jūsu uzmanību piesaistīja viens svarīgs aspekts: 60% pusaudžu vecumā no 13–17 smēķē vismaz reizi nedēļā, jo pēdējā laikā ir kritusies cigarešu cena. Tā kā jūs esat apņēmības pilni paaugstināt jauniešu dzīves kvalitāti jūsu kopienā, jūs izlemjat izveidot publisku kampaņu, kas pēc iespējas ātrāk šo problēmu atrisinātu. Ir ļoti svarīgi saprast, ka, lai īstenotu kādu priekšlikumu, tas ir jāapstiprina un jāatbalsta trīs valsts iestādēm: pilsētas pašvaldībai, Veselības pārvaldei un policijai.

Koordinators aicina trīs brīvprātīgos, kuri iejutīsies šo valsts iestāžu lomās.

2. SOLIS : (15 MIN)

Dalībniekiem ir 15 minūtes laika, lai izstrādātu projektu. Darba rezultātam jābūt vizuālam priekšlikumam, kas satur visus kampaņas elementus.

- Atrisinātu vajadzību.
- Mērķis un uzdevumi.
- Ieguvumi valsts iestādēm un sabiedrībai.
- Laika grafiks un resursi.
- Sagaidāmie rezultāti un rezultātu ilgspēja.
- Nepieciešamais atbalsts no valsts iestādēm.

Dalībniekiem tiek paziņots, ka viņiem būs jāapmeklē trīs valsts iestādes un tās jāpārliedzina par savas kampaņas priekšrocībām. Valsts iestādēm ir noteikts dienas grafiks, un tās nestrādā ārpus šī laika. Valsts iestādes darbosies ne ilgāk par 5 dienām un tikai to darba laikus. Dalībniekiem ir jāapmeklē publiskās iestādes jebkādā secībā kā visai grupai kopā vai sadaloties sīkākās grupās. Vienīgais svarīgais uzstādījums ir, ka grupām ir jāsaņem visu valsts iestāžu paraksti. Paraksti ir jāsavāc uz nelielas lapiņas, ko nodrošina koordinators.

Kamēr grupas gatavo kampaņas projektus, koordinators sniedz norādījumus trim brīvprātīgajiem, kas uzņēmušies valsts iestāžu lomas (pilsētas pašvaldība, Veselības pārvalde un policijā).

- Katrai valsts iestādei būs "birojs" konkrētā telpas vietā. Viņi var spēlēt savas lomas atbilstoši tam, kā viņi ir sapratuši scenāriju.
- Viņi var būt korumpēti, agresīvi (bet ne vardarbīgi), atbalstoši, empātiski, augstprātīgi, skarbi, izturēties naivi utt. Tomēr ir svarīgi saglabāt to pašu attieksmi pret visām grupām.
- Viena valsts iestāde var piekrist dot savu parakstu ar nosacījumiem, ka grupa iegūst arī citu valsts iestāžu parakstus, tādējādi dalībnieki var tikt novirzīti uz citām valsts iestādēm.
- Birokrātija grupām var kļūt ļoti nogurdinoša.
- Viņi var dot savu parakstu jebkurai no grupām vai nevienam, aktivitāte nav sacensība starp grupām, pat ja dažādi dalībnieki tā izturas.
- Var pārbaudīt, vai paraksti nav viltoti.
- Valsts iestādēm jāsniedz konstruktīvas atsauksmes par priekšlikumiem, ne tikai kritika.
- Kad biroju darba laiks ir beidzies, biroji tiek slēgti, un grupas ir aicinātas ierasties nākamajā dienā.

3. SOLIS : (30 MIN)

Aktivitāte sākas, un grupas var sākt apmeklēt valsts iestāžu birojus, lai prezentētu savu kampaņu priekšlikumus. Dalībniekiem ieteicams būt konkrētiem un loģiskiem savu prezentāciju izklāstos un sekot līdzī laimam. Visiem ir 30 minūtes, lai izpildītu uzdevumu.



Koordinators noslēdz katru darba dienu pēc 5–6 minūtēm, lūdzot visiem izbeigt diskusijas un aicina valsts iestādes uz īsu sarunu par aizvadītās dienas notikumiem. Valsts iestādēm tiek sniegti papildu ieteikumi, lai uzlabotu dalībniekiem sniegtās atgriezeniskās saites kvalitāti. Ja grupa saņem visus trīs parakstus, tai lūdz iet malā, pagaidīt un novērot aktivitātes dinamiku.

Koordinatoram pastāvīgi jāpārbauda visu grupu darbs, tā izvairoties no tā, ka dažas grupas neveic darbu. Turklāt ieteicams nedaudz palīdzēt dalībniekiem ar tiem uzdevumiem, kas prasa lielāku radošumu.

4. SOLIS: (10 MIN)

Pēc sešām “dienām” aktivitāte beidzas un dalībnieki tiek aicināti atkal pulcēties aplī.

- Kā šī aktivitāte lika jums justies?
- Vai kādam izdevās saņemt visus parakstus? Lūdzu, dalieties ar mums savās sajūtās un izstāstiet, kā jums tas izdevās.
- Tiem, kas nepaguva savākt visus parakstus: kas notika? Kādi iemesli atturēja jūs no mērķa sasniegšanas?
- Kāda bija šī pieredze brīvprātīgajiem? Kāda bija jūsu pieeja?
- Vai šī darbība atspoguļo realitāti? Lūdzu, pastāstiet, vai esat iepriekš sazinājušies ar valsts iestādēm un kāda bija jūsu pieredze.
- Kuri ir galvenie faktori, kas palīdz sasniegt savu mērķi?

Koordinators visiem paskaidro, ka pieeja ir visefektīvākā tad, ja tā apvieno labu saturu ar ļoti precīzu komunikāciju, jo tāda ir prezentēšanas etiķete. Sesija noslēdzas ar pēdējiem jautājumiem un komentāriem, ja dalībniekiem tādi ir.

Sagatavošanās aktivitātei:

Vēlams, lai koordinators labi pārzina jēdzienus “kampaņa” un “lobijs”, lai aktivitāte nepārvērsas par otro. Aktivitātei paredzētajā telpā jābūt vietas trim nodalītiem valsts iestāžu “birojumiem”, un pie katra “biroja” jānovieto lapiņa ar katras valsts iestādes nosaukumu.

Aktivitāti var veikt tiešsaistē, izmantojot Zoom, Discord vai tml. rīku. Dalībniekiem šādā gadījumā vajadzētu būt iespējai pārvietoties no vienas telpas uz citu. Pēc katras darba dienas koordinators tiek ar trim brīvprātīgajiem koptelpā, savukārt visas grupas satiekas savās atsevišķajās telpās. Tā kā gala piedāvājums var būt izstrādāts grafiski, dalībnieki ir aicināti izmantot Canva rezultātu noformēšanai. Pēdējo diskusiju visi veic grupas koptelpā.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Materiāli uzdevumu izpildei: pildspalvas, krāsas, papīra lapas, šķēres, marķieri, kā arī izdales materiāli. Tiešsaistes darbam izmantojiet videokonferences rīku (Zoom, Discord utt.). Kampaņu var izveidot, izmantojot Canva vai pat Jamboard.



AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Aktivitāti var vērtēt pēc to grupu skaita, kurām izdevās saņemt visus parakstus. Tāpat ļoti būtisks ir iesaistes līmenis uzdevuma izpildes laikā, proti, ieguldītās pūles parakstu iegūšanai. Koordinatoram ir jānovēro, vai grupas pamaina savas stratēģijas pēc atsauksmju no valsts iestādēm saņemšanas.

Pielikumi:

Darba scenārijs

Jūs esat jaunatnes darbinieku komanda, kas dzīvo pilsētā, kurā ir 22 000 iedzīvotāju. Jūs esat aktīvi brīvprātīgie vietējā NVO, kas popularizē veselīgu dzīvesveidu jauniešu vidū un rūpējas par savas pilsētas pusaudžu labklājību. Jūs nesen saņēmāt ikgadējā pētījuma rezultātus par pusaudžiem jūsu pilsētā, un jūsu uzmanību piesaistīja viens svarīgs aspekts: 60% pusaudžu vecumā no 13–17 smēķē vismaz reizi nedēļā, jo pēdējā laikā ir kritusies cigarešu cena. Tā kā jūs esat apņēmības pilni paaugstināt jauniešu dzīves kvalitāti jūsu kopienā, jūs izlemjat izveidot publisku kampaņu, kas pēc iespējas ātrāk šo problēmu atrisinātu. Ir ļoti svarīgi saprast, ka, lai īstenotu kādu priekšlikumu, tas ir jāapstiprina un jāatbalsta trīs valsts iestādēm: pilsētas pašvaldībai, Veselības pārvaldei un policijai.

Profilaktiskās izglītības kampaņu piemēri:

<https://smokingcessationleadership.ucsf.edu/resources/campaigns>

<https://ash.wales/campaign/illegal-tobacco/>

<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/about/index.html>



Iniciators:	IPTA Rumānija
Vispārīgs apraksts	<p>Šī ir aktivitāte ārtelpās, kurā dalībnieki tiek aicināti runāt par dažādām tēmām, kas saistītas ar atkarībām, personīgajām vērtībām un personīgo izaugsmi.</p> <p>Strādājot profilaktiskajā izglītībā, ir svarīgi pievērsties arī jauniešu personīgās attīstības procesam, lai veidotu kritisku attieksmi pret jebkādiem kaitīgiem ieradumiem, kuriem varētu būt ilgtermiņa ietekme. Aktivitāte ir piemērs tam, kā uzsākt diskusiju par šo tēmu, kas dažiem dalībniekiem var nešķist ērta.</p>
Ilgums:	70 minūtes
Aktivitātes uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none">• Attīstīt kritisko domāšanu par atkarību izraisošo vielu iedarbību un īpašībām.• Attīstīt zināšanas par personīgās izaugsmes un veselīgu attiecību nozīmi.• Celt pašapziņu runāt par atkarību izraisošām vielām ar saviem vienaudžiem.

Soļu apraksts

1. SOLIS : (5 MIN)

Šo aktivitāti ieteicams veikt ārpus telpām. Dalībnieki sapulcējas grupā, vēlams aplī. Koordinators atklāj aktivitāti, paziņojot, ka visi dosies apmēram stundu garā pastaigā, kuras laikā būs jāapspriež daži jautājumi.

Koordinators var pēc izvēles ieskicēt dažus vienkāršus jautājumus par šo tēmu. Tāpat ieteicams, lai koordinatori šajā aktivitātē būtu divi vai vairāk, jo viens vadīs grupu, bet otrs uzmanīs, lai neviens neatpaliek.

2. SOLIS: (10 MIN)

Grupa no koordinatora saņem norādījumus:

- Visi strādās pāros, tāpēc, lūdzu, atrodiet kolēģi, ar kuru kopā veiksiet aktivitāti.
- Katrs dalībnieks saņem papīra lapiņu ar jautājumu (sk. pielikumos).
- Dosimies pastaigā! Kad mēs sāksim staigāt, vienam no jums jāsāk atbildēt uz jautājumu, kas rakstīts uz lapiņas. Kad esat atbildējuši uz jautājumu, ļaujiet to darīt partnerim.
- Kad dzirdēsiet signālu (ieteicams izmantot svilpi), samainiet jautājumus un atrodiet citu partneri. Jūs saņemsiet jaunu jautājumu no sava jaunā partnera un sniegsiet viņam vai viņai atbildi.



- Nākamās 50 minūtes mēs šādi mainīsimies ar partneriem.
- Pārlicinieties, ka katru reizi atrodat jaunu partneri un katrā kārtā saņemat jaunu jautājumu.
- Aiziet!

3. SOLIS : (45 MIN)

Koordinators(-i) sāk pastaigu, sākumā dodoties lēnām, lai saprastu grupas tempu. Ik pēc 4–5 minūtēm pāriem jāapmainās ar jautājumiem un partneriem. Ir ļoti svarīgi pastāvīgi pārbaudīt grupas dinamiku, jo tā mēdz būt, ka jaunieši grib apmainīt jautājumus, bet palikt ar tiem pašiem partneriem. Aktivitātes mērķis ir apvienot tēmas izpēti ar socializēšanos grupā.

Koordinators ziņā ir izvēlēties pastaigas galamērķi vai nu atgriežoties sākotnējā punktā, vai citā vietā, kur iespējams noturēt noslēguma diskusiju.

4. SOLIS : (10 MIN)

Pēc 10–12 kārtām koordinators pamazām noslēdz aktivitāti, aicinot dalībniekus atkal pulcēties aplī, lai pārrunātu pieredzēto un izdarītu secinājumus:

- Kāda jums šķita šī sesija?
- Kuras no jautājumos ietvertajām tēmām bija galvenās?
- Cik jauna bija informācija, par kuru runājāt pastaigas laikā?
- Izpētīsim tagad dažus jauniegūtās informācijas piemērus.
- Kāpēc, jūsu prātā, mēs šajā aktivitātē runājām vienlaikus par atkarību izraisošām vielām, personības izaugsmi un personiskajām vērtībām?
- Kad jūs pēdējo reizi runājāt par šīm tēmām?
- Ja jūs varētu aprakstīt aktivitāti ar vienu vārdu, kurš tas būtu?

Sagatavošanās aktivitātei:

Aktivitāti ir patīkami noturēt brīvā dabā, piemēram, mežā, parkā, pie upes, jebkurā vietā dabā prom no drūzmām. Ir ļoti vēlams, lai būtu divi vai vairāk koordinatori, kas kontrolē grupas virzību. Tāpat obligāti jāpārbauda, vai grupā kādam nav tādu veselības traucējumu, kas ierobežo viņa vai viņas iespējas piedalīties, un attiecīgi jāpielāgo aktivitāte tā, lai visi var pārvietoties pa vienu vietu un vajadzības gadījumā daudz nestaigāt.

Nodarbības sagatavošanās nav sarežģīta, jo jautājumiem nav jābūt grūtiem. Tomēr koordinatoram jāpārlicinās, ka, ja rodas kādi jautājumi, viņš vai viņa var sniegt īsus un viegli saprotamus skaidrojumus. Daži papildu jautājumi varētu būt noderīgi situācijā, ja uz kādu jautājumu lielākā daļa dalībnieku jau ir atbildējuši un ir nepieciešams to nomainīt.

Atkarībā no aktivitātes organizēšanas vietas dalībnieki var ņemt līdzi ūdeni, sauļošanās krēmu, dažas uzkodas utt.



Ja aktivitāti veic tiešsaistē, jāizmanto tāds rīks kā Zoom. Katrs dalībnieks grupas koptelpā saņem jautājumu un tad veic darbu atsevišķā telpā. Katrai kārtai ir nepieciešami jauni dalībnieku pāri – ir jāizveido jaunas telpas un pēc nejaušības principa jāizvēlas divi cilvēki. Risks satikt kādu dalībnieku vēlreiz pastāv, tomēr šis risks pastāv arī aktivitātes klātienes versijā. Noslēguma diskusija notiek grupas koptelpā, un tur piedalās visi dalībnieki.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI:

Lapiņas ar jautājumiem, svilpe.

Tiešsaistes darbam izmantojiet videokonferences rīku (Zoom, MS Teams, Google Classroom utt.).

AKTIVITĀTES NOVĒRTĒŠANA:

Aktivitāti var novērtēt, novērojot iesaistes līmeni diskusiju laikā un to, vai dalībnieki ievēroja norādījumu aprunāties ar visiem vai lielāko daļu savu kolēģu. Iesaiste koptelpas diskusijā aktivitātes beigās arī ir būtisks kritērijs; galvenokārt jāvērtē tas, cik konsekventi tiek atstāstīta informācija, kuru dalībnieki noskaidroja iepriekš.

Pielikumi

Jautājumi, kas jāsaraksta uz atsevišķām lapiņām.



Aktivitātē izmantoto jautājumu saraksts.

Kas, tavuprāt, ir galvenais atkarību cēlonis?

Kā tu definētu “atkarību”?

Ko tu uzskati par “atkarību izraisošu” vielu un kāpēc?

Vai tu kādreiz esi mudināts/-a lietot alkoholu vai tabaku?

Vai tu uzskati, ka tavā vecumā zēni biežāk lieto alkoholu nekā meitenes?

Vai cukuru var uzskatīt par atkarību izraisošu vielu?

Vai esi piedalījies kādā skolas pasākumā par profilaktisko izglītību? Kādā? Kā tev patika?

Kā zināt, ka kāds ir atkarīgs no kādas vielas? Kādas pazīmes tu ņemtu vērā?

Cik ļoti cilvēkiem vajadzētu paciest vielu lietošanu savās ģimenēs?

Kuri ir galvenie likumi un noteikumi, kas regulē alkohola un tabakas lietošanu nepilngadīgo vidū jūsu valstī?

Kāda ir atšķirība starp atkarību un vielu lietošanu?

Vai ir iespējams izslēgt “atkarības” no savas dzīves un sabiedrības pavisam?

Kāds ir galvenais iemesls, kāpēc cilvēki pārmērīgi lieto vielas?

Iedomājies, ka tev pieder liels tabakas uzņēmums. Kā tev šķiet, kā tu justos par savu darbu?

Kas, tavuprāt, ir vissvarīgākā vērtība cilvēka dzīvē?

Ko tu darītu, ja redzētu, ka kāds tev pazīstams nepilngadīgs cilvēks veikalā pērk alkoholu?

Kā tu runātu par atkarību izraisošām vielām ar draugiem, kolēģiem vai ģimeni?

Kādas, tavuprāt, ir visizplatītākās atkarības tavā kopienā?

Kādam būtu jābūt mediju lomai preventīvās izglītības veicināšanā?

Kur ir robeža starp iejaukšanos un profilaksi?

Cik bieži skolotājiem un citiem speciālistiem ir jāsniedz profilaktiskā izglītība savās mācību iestādēs?

Kā tu parasti pretojies vienaudžu spiedienam (neatkarīgi no tēmas vai situācijas)?

Ko tu zini par “dopamīnu”?

Kā tu atbalstītu draugu, kurš ir piedzīvojis emocionālu sabrukumu?

Kādi ir galvenie traucēkļi, kas mūsdienu pusaudžiem novērš uzmanību?

Kā tu definētu “veselīgas attiecības”?

Vai, tavuprāt, katram cilvēkam ir kāda atkarība?

Vai, tavuprāt, katram no mums ir kāda “neredzama” atkarība?



Ideja

Kampaņa ir aktivitātes vairākos līmeņos, kuru mērķis ir popularizēt kādu priekšlikumu un stimulēt organizācijas rīkoties atbilstoši savas kopienas vajadzībām. Mūsu projektā piedāvātais priekšlikums ir veltīts kopienām, kuru jauniešiem ir atkarības risks vairāku faktoru dēļ: nabadzība, nedrošība ģimenē, mācību pamešana, ierobežotas profesionālās iespējas, sabiedrībā veicināti neveselīgu attiecību modeļi. Šī sadaļa piedāvā vienu pieeju profilakses kampaņām un četras detalizētas pieejas ar ieteikumiem, kā maksimizēt jūsu ieceres ietekmi.

Mēs izmantojam vietējam mērogam paredzētus starpnozaru modeļus, kas ir piemēroti kampaņu uzsākšanai, finanšu līdzekļu piesaistīšanai un izplatīšanai galvenokārt šajās kopienās. Šo kampaņu mērķis ir arī veicināt profilakses izglītības par atkarībām kultūru jauniešu, jauniešu līderu, izglītības organizāciju un citu ieinteresēto pušu vidū.

Kampaņā var tikt iesaistīti vairāki dalībnieki, piemēram:

- administratīvās iestādes (pašvaldība, novadu padomes, vietējās padomes);
- attiecīgās valsts iestādes: sociālie dienesti, bērnu aprūpes sistēma, tiesībsardzības iestādes (policija, tiesu sistēma), medicīniskās aprūpes sistēma, sabiedriskā transporta uzņēmumi, vides aģentūras utt., kā arī valsts vai privātās skolas un vietējā līmeņa valdības pārstāvji;
- dažādu jomu profesionāļi: NVO darbinieki, privātie pakalpojumu un ražošanas uzņēmumi.

Šo valsts vai privātā sektora pušu iesaistīšanās profilaktiskās izglītības kampaņā ir atkarīga no vairākām darbībām, kas jāizstrādā projektu īstenotājiem:

(1) ATKLĀTS DIALOGS AR VIETĒJIEM LĒMUMU PIENĒMĒJIEM

Šis nosacījums ir obligāti nepieciešams, lai nodrošinātu abpusēju informācijas apmaiņu ar dažādām privātām un valsts iestādēm par preventīvās izglītības lomu. To var īstenot, organizējot nelielas diskusijas un debates par tēmām, kas saistītas ar atkarības izraisītiem traucējumiem: mācību pamešana, vardarbība ģimenē, ar narkotikām saistīti noziegumi, citi neveselīgi ieradumi. Sadarbības noteikumus ar vietējām valsts iestādēm var formalizēt, sastādot sadarbības protokolu ar citām ieinteresētajām pusēm: mācībspēkiem, veselības aprūpes sistēmas un sociālās aizsardzības darbiniekiem. Narkotiku lietošanas traucējumi noteikti ir vairāk sastopami nabadzīgajās kopienās, tāpēc preventīvās izglītības institucionalizācija vismaz vietējo NVO līmenī (ja tādas ir) un skolās ir obligāti nepieciešama. Kad prakse ir integrēta institucionālajā kultūrā, kļūst iespējams veidot kampaņas par turpmāku resursu piesaisti. Viens no lielākajiem sasniegumiem vietējā līmenī ir ikgadēja budžeta atbalsta saņemšana preventīvās izglītības pasākumu organizēšanai. Atklāts dialogs nodrošina iekļaujošu attieksmi pret cilvēkiem, kas cieš no atkarībām, un to, ka viņu stāvokļa iemesli ir labi izprasti.



(2) SĀCIET SABIEDRĪBAS INFORMĒŠANAS KAMPAŅAS

Tiem, kas izmanto profilaktisko izglītību kā līdzekli, lai sabiedrībā īstenotu pārmaiņas, svarīgas ir gan privātās, gan valsts iestādes. Valsts iestādes ir tieši ieinteresētas valsts politikas īstenošanā vietējā līmenī; reizēm iestāžu gatavība iesaistīties ir atkarīga tikai no vadītāju personīgajiem mērķiem, tomēr vairumā gadījumu tā ir daļa no organizācijas kultūras. Runājot par atkarībām kopienā, vietējās institūcijas var pārliecināt, ja aktualizē sociālās aprūpes trūkumus, zemo izglītības līmeni un profesionālo iemaņu trūkumu sabiedrībā, jo šie apstākļi var likt iedzīvotājiem pamest kopienu. No otras puses, privātajām ieinteresētajām personām arī ir dažādi mērķi, kas var kļūt par šķēršļiem valsts iestāžu iniciatīvām vai veicināt tās. Piemēram, privātam uzņēmumam, kas kaut ko ražo, vismaz dažus gadus ir nepieciešams kvalificēts un funkcionētspējīgs darbspēks. Citi mērķi var būt, piemēram, azartspēļu uzņēmuma īpašniekam, un šādi mērķi nereti iet roku rokā ar vardarbīgas uzvedības paciešanu un pat veicināšanu kopienā. Veicinot preventīvo izglītību vietējā kopienā, ir svarīgi izvairīties no jebkādiem konfliktiem ar citām vietējām ieinteresētajām pusēm, jo tās var būt ieinteresētas kampaņas rezultātu kavēšanā.

Šādas sabiedrības informēšanas kampaņas ir jāīsteno vienai auditorijai uz to pašu auditoriju, tādējādi izvairoties no tā, ka pusaudži vai jaunieši var sajusties tā, ka viņi ir pieaugušo uzmanības lokā. Vēl viena svarīga šādu kampaņu sastāvdaļa ir interaktivitāte. Ņemot vērā, ka lielākajai daļai jauniešu uzmanības koncentrēšanas spējas ir ierobežotas, viņu uzmanības piesaistīšanai un noturēšanai ir jābūt nepārtrauktam procesam, proti, visus resursus nevajag sakoncentrēt tikai kampaņas sākuma. Vielu lietošana ir pastāvīga parādība, tāpēc profilaktiskais darbs ir jāpielāgo atbilstoši jaunajai kopienas realitātei. Tas ir neticami pārsteidzoši, cik ātri jaunas psihoaktīvās vielas var nonākt pie pusaudžiem. Efektīvai komunikācijai jābūt vērstai ne tikai uz klasiskajām vielām (alkoholu, tabaku), bet arī uz sintētiskiem un dabīgiem opioīdu, stimulantu un halucinogēnu analogiem. Profilakses darba praktiķiem ir jāreķinās ar vietējo līderu pretestību, ja un kad viņiem būs jāatzīst, ka jaunieši lieto jaunas vielas. Tas attiecas arī uz nepieciešamību atzīt to, ka sabiedrībā ir augsts atkarību izraisīto uzvedību līmenis. Komunikācijā vienmēr ir jāievēro "soli pa solim" princips, kas paredz to, ka vietējie līderi ir jāintegrē kampaņā lēnām.

(3) BRĪVPRĀTĪGO TĪKLU VEIDOŠANA

Kampaņas mērķa grupas jauniešu iesaistīšana var veicināt ilgtspējīgas preventīvas attieksmes veidošanos sabiedrībā. Citi brīvprātīgie var būt valsts institūciju, vietējo NVO, vietējo uzņēmumu, baznīcu pārstāvji utt. Viņi var palīdzēt citām iestādēm vai skolām labāk izziņāt mērķauditorijas vajadzības, kā arī nodrošināt to, ka kampaņa ir kvalitatīva un ilgtspējīga. Sadarbošanās ar bijušajiem atkarīgajiem paver diskusijas par ētiku, personas cieņu un cilvēktiesību nosargāšanu. Mūsdiā, bijušo atkarīgo atbalsts var būt ļoti noderīgs ar nosacījumi, ka tas ir brīvprātīgs un viņi nejūtas spiesti iesaistīties. Vecāki arī ir labs resurss profilaktisko izglītību kampaņās, jo viņi ir tieši ieinteresēti (vai vismaz viņiem vajadzētu būt) savu bērnu labklājībā un veselībā. Vietējo brīvprātīgo tīklu jāveido, lai nepārslogotu profilakses darba veicinātāju grupu. Patiešām izaicinoša ir šāda tīkla funkcionētspēja. Tā jānodrošina ar biežām jēgpilnām aktivitātēm.



Neatkarīgi no tēmas un sarežģītības ir daži kopīgi elementi, kas jāiekļauj katrā kampaņā. Daži no šiem elementiem ir raksturīgi arī projektu vadības pieejai.

**Sāciet izstrādāt kampaņas stratēģiju,
definējot vajadzību sabiedrībā, ko vēlaties
risināt.**

Efektīva kampaņa ir vērsta uz vienu konkrētu vajadzību, kas ir cieši saistīta un aktuāla kādai sociālajai grupai (mūsu gadījumā – jaunieši vecumā no 13 līdz 21 gadam). Ir būtiski, ka šī vajadzība tiek definēta nevis kā risinājums, bet gan kā sabiedrībā aktuāla problēma, kas jārisina. Sašauriniet vajadzības analīzi uz sadzīves vidi, lai kampaņa neprasītu lielus resursus.

Izpētiet informācijas avotus.

Vietējā kopiena ir tur dzīvojošo jauniešu visums, kas nozīmē, ka ir daudz avotu, lai veiktu vajadzību analīzi:

- Izglītības mācībspēki: viņi ir pastāvīgā kontaktā ar pusaudžiem un var viegli novērot izmaiņas viņu prioritātēs vai uzvedībā. Tāpat izglītības mācībspēki jau atrodas kontaktā ar vecākiem un ir informēti (vismaz daļēji) par to, kā jaunieši pavada savu brīvo laiku.
- Vietējie mediji: kontakts ar jauniešiem varbūt ir ierobežots, tomēr plašsaziņas līdzekļi centralizē ziņas un informāciju no vairākiem avotiem, un šī informācija var noderēt profilakses darbā. Šāda informācija ir: ar narkotikām saistīti noziegumi, vardarbības gadījumi skolās vai sabiedrībā, vietējo varas iestāžu attieksme pret vielu lietošanu, sabiedrības reakcijas kopumā pret atkarību izraisošām vielām, vispārējā tolerance un vardarbīgas uzvedības pieņemšana sabiedrībā.
- Policija un citas tiesībsargājošās iestādes: tām būtu jāzina par noziedzīgām darbībām, kas saistītas ar atkarību izraisošām vielām, tostarp alkoholu, un jāuzrauga tās.
- Vecāku sapulces: svarīgs informācijas avots, lai gan ne vienmēr precīzs un mēdz būt neproduktīvi subjektīvs attiecībā uz atkarību izraisošām vielām. Tomēr vecāki var piedāvāt arī ļoti personiskus un grūtāk pamanāmus redzējumus uz atkarībām un jauniešiem.
- Nevalstiskās un jaunatnes organizācijas: jauniešu organizācijas pievēršas profilakses izglītībai ļoti reti. No otras puses, viņi ir ieinteresētas personas un var sniegt vērtīgu ieskatu par aktivitātēm, kas jauniešus saista, un par kaitīgiem ieradumiem, kas sabiedrībā veidojas.
- Sociālie pakalpojumi: labākais informācijas avots darbā ar neaizsargātiem jauniešiem.



Sāciet dialogu un sastādiet protokolu ar vietējiem lēmumu pieņēmējiem.

Tā ir sadarbības formalizēšana un daudzās situācijās ļauj īstenot kampaņu ar valsts iestādes izsniegtām pilnvarām. Mēs sastapāties ar gadījumiem, kad šis protokols aptvēra arī citas tēmas un iejaukšanos, kad tas attiecās ne tikai uz atkarībām, bet arī uz vardarbību, nīrgāšanos, mācību pamešanu, vides jautājumiem, cilvēktiesību izglītību. Tas ir pilnīgi pieņemami ar nosacījumu, ka jaunatnes darbinieki neaizmirst šīs rokasgrāmatas galveno mērķi.

Ieceliet kampaņas vadītāju.

Šis solis ir jāveic kampaņas sākumā, ne obligāti pirms tās. Kampaņas vadītājs ir atbildīgs par iniciatīvas galvenā virziena uzraudzību, un viņam vai viņai būs ļoti svarīga sabiedriskā loma kā kampaņas “sejai”. Mēs iesakām šim nolūkam piesaistīt kādu pārstāvi no kampaņas mērķauditorijas, vienlaikus izvairoties no jebkādas politiskās piederības, ko šāds solis varētu paredzēt. Jāņem vērā, ka kampaņas vadītājam ir ierobežota lemtspēja, jo kampaņai atvēlētie resursi var tikt piesaistīti no plaša ieinteresēto personu loka.

Reklamējiet iniciatīvu, izmantojot neformālus kanālus (galvenokārt – sociālos medijus).

Sāciet nodibināt kontaktu ar jauniešu tiešsaistes kopienām un aiciniet viņus piedalīties jūsu kampaņā. Jo ātrāk auditorija tiek sagatavota oficiālo kampaņas vēstījumu un ielūgumu uz dažādiem pasākumiem saņemšanai, jo lielāka būs viņu interese iesaistīties kampaņā. Turklāt tas ir efektīvs veids, kā izveidot atbalstītājus gaidāmajiem kampaņas pasākumiem un iniciatīvām.

Kampaņas laikā izmantojiet dažādas “sejas”.

Kampaņa nav viena cilvēka priekšnesums. Kampaņas rezultāti būs cieši saistīti ar kampaņā promotēto zīmolu un tā publisko tēlu. Bez kampaņas vadītāja ir jābūt arī citām lomām, kas popularizē kampaņas vēstījumu papildinošā veidā. Efektīvi var būt bijušo atkarīgo stāsti, līdzīgu veiksmīgu kampaņu piemēri no citām kopienām, kā arī veiksmīgu starptautisko profilaktiskās izglītības projektu piemēri.

Izveidojiet alternatīvus stāstījumus un rezerves plānus.

Labi izplānots darbs ir puse no mērķa sasniegšanas. Bet reizēm pat ar to nepietiek. Šī iemesla dēļ promotētājiem jābūt iepriekš sagatavotām citām tēmām. Darbs ar profilaktisko izglītību sniedz lieliskas iespējas koordinatoriem pārvērst tēmu par personības attīstības un izaugsmes programmu, kas ar daudzām citām tēmām nenāk tik viegli.



Mēs aicinām jūs izpētīt dažas vienkāršas idejas un piemērus, kā promotēt vietējā mēroga kampaņu atbilstoši kontekstam un pieejamajiem resursiem. Šīs idejas ir balstītas uz mūsu pieredzi projekta īstenošanas laikā.

VECS, BET LABS

Var būt daži iemesli, kādēļ viena vai vairākas personas, kurām ir interese par izglītību (jaunatnes darbinieki, skolotāji, koordinatori, treneri, pedagogi u.c.), piepeši kļūst patiesi motivēti īstenot pasākumus, kas veicina profilaktisko izglītošanu vietējo lēmumu pieņēmēju līmenī. Šāds scenārijs var notikt, kad viena vai vairākas personas atgriežas pilsētā vai ciemā, kurā viņi ir dzīvojuši iepriekš. Nodoms var uzdzirkstīt, kad rodas spēcīga motivācija. Ceļš no idejas līdz īstenošanai tāpat būs pilns ar izaicinājumiem un šķēršļiem, bet šis ir diezgan bieži sastopams scenārijs, – kad viens vai vairāki cilvēki saprot, ka viņiem ir personīga vēlme ieguldīt sabiedrībā, no kuras viņi kādreiz ir guvuši labumu.

Ko mēs varam darīt ar savu nodomu un entuziasmu? Kā minēts virsrakstā, mēs varam sākt, sazinoties ar veciem kontaktiem, kas varbūt vēl aizvien dzīvo kopienā. Ir daži specifiski aspekti, kas jāievēro, ja vēlamies izvairīties no naidīgas reakcijas. Reakcijas var būt skarbas nevis tāpēc, ka profilaktiskās izglītības ideja neatbilstu jūsu veco paziņu dzīves filozofijai, bet gan tāpēc, ka viņi ir pārsteigti, ka tieši jūs tagad esat izvēlējušies popularizēt šo ideju.

1. Sagatavojiet dokumentus un failus, kas vienkārši un grafiski izskaidro jūsu plānu, kā arī vajadzību, kuru vēlaties risināt. Domājot par vietējām kampaņām, šādas kampaņas var pat nebūt īpaši sarežģītas. Aprakstiet savu ieceri, ņemot vērā jūsu kontaktpersonu gaidas un pieejamību piedalīties šajā iniciatīvā: daži var neizrādīt interesi aizņemtības darbā dēļ, citi var izrādīties entuziasma pilni un gatavi jūs atbalstīt. Esiet gatavi jebkuram no šiem iznākumiem. Visbūtiskākais uzdevums šeit ir sagatavot pēc iespējas skaidrāku savas idejas aprakstu.
2. Sasaistiet dažus kampaņas elementus ar organizācijām, vietām, grupām vai pat labuma guvējiem, kas jums ir kopīgi. Vietējās kopienās tas nav grūti. Tomēr pārlicinieties, ka jūsu priekšlikums nav pārāk uzmācīgs un neizsauc nepatīkamas atmiņas.
3. Iesaistiet kādu no šīm vecajām kontaktpersonām kampaņas komandā. Viņu uzņemšana vairo jūsu entuziasmu un paātrinās mijiedarbību ar sabiedrību, jo viņiem varētu būt daudz kontaktu vietējā līmenī.
4. Mēģiniet nošķirt politiku no kampaņas vešanas: izpētiet kontekstu, cik vien iespējams.



5. Sākumā pievērsieties tēmai, kas ir labi zināma, pat ja vēlāk vēlaties to paplašināt uz sarežģītākām tēmām. Piemēram, pievērsieties pārmērīgai alkohola lietošanai pusaudžu vidū un riskiem, kuriem viņi ir pakļauti, un soli pa solim virzieties uz citām tēmām, kas varētu piesaistīt citu ieinteresēto personu interesi.

No šī brīža kampaņai ir papildu sastāvdaļas, kas var atbalstīt visu procesu. Noteikti ir jāpievieno vēl daudz citu elementu.

RISINIET AKŪTU VAJADZĪBU

Vietējās kopienās mēdz būt dažāda sociālā dinamika un ar atšķirīgu intensitāti. Runājot par atkarību izraisošām vielām, dažas tēmas var būt ļoti aktuālas, īpaši jaunu psihoaktīvo vielu parādīšanās vai jauniešu aizraušanās ar riskantām narkotikām. Turklāt, ja īsā laikā pieaug ar narkotikām saistīti noziegumi, tas var kļūt bīstami visai kopienai. Ko šādā brīdī darīt? Šādas akūtas problēmas risināšana var būt veids, kā vairojot jūsu kampaņas redzamību ilgtermiņā. Aplūkosim dažus elementus, kas šādā scenārijā ir svarīgi.

1. Izstrādājiet darba plānu, sadaliet pieejamos resursus un pārliecinieties, ka jums ir stabila komanda, kas ir gatava uzņemties vairāk darbus un pienākumus. Pievienojiet tik daudz detalizētas informācijas par savu ieceri, cik iespējams, un sagatavojiet alternatīvus scenārijus.
2. Sazinieties ar vietējām varas iestādēm un ierosiniet vairākas darbības, kas varētu samazināt uz tām izdarīto spiedienu. Kritiskās situācijās cilvēki mēdz būt gatavāki pieņemt palīdzību.
3. Sazinieties ar partneriem un ieinteresētajām personām, ar kurām pastāvīgi strādājat, un izklāstiet savus nodomus, skaidri norādot mērķus un termiņus. Citiem vārdiem sakot, paņemiet viņus savā pusē pēc iespējas ātrāk.
4. Piesakiet sevi publiski, jo tagad ir labs brīdis, lai vairotu savu atpazīstamību un promotētu sava mērķa aktualitāti. Ir ļoti svarīgi nošķirt politiku no kampaņas. Tas nenozīmē, ka nedrīkstat runāt par kontroversiālām tēmām, vienkārši ir jāatceras, ka valsts iestādes mēdz vadīt politiķi.
5. Paskaidrojiet valsts iestādēm savu gala nodomu. Ir piemērots brīdis, lai uz tām izdarītu spiedienu, piespiežot tās pieņemt un apstiprināt jūsu priekšlikumu. Piemērs: pašvaldība gada budžetā iekļauj budžeta pozīciju preventīvās izglītības kampaņām vai nodrošina darba telpas pilsētas centrā pasākumiem nedēļas nogalēs, kas paredzēti neaizsargātiem pusaudžiem.

“AUKSTO ZVANU” KONTAKTPERSONU LOKS

Mazās kopienās labas idejas vienmēr ir augstā vērtē, jo tur atkarību izraisošo vielu ietekme var būt daudz lielāka nekā lielās pilsētās. Minētais var attiekties arī uz lielām pilsētām, tomēr paliksim pie maziem mērogiem. Preventīvā izglītība vēl nav īpaši populārs jēdziens, tā katrā ziņā vēl nav integrēta daudzu valstu izglītības sistēmās. Tas var novest pie profesionāļu, kuriem ir zināšanas un pieredze par šo tēmu, iztrūkuma. Šādā situācijā var noderēt vienkārša stratēģija: izveidojiet kontaktu tīklu, kuriem jūs varat piezvanīt un piedāvāt savu kampaņu.



1. Izstrādājiet savas kampaņas saturu pēc iespējas kvalitatīvāk, jo jūs nodarbosieties ar pārdošanu pa telefonu. Pārdošanas statistika liecina, ka aptuveni 10 no 100 aukstajos zvanos uzrunātajiem klientiem ir ieinteresēti piedāvājumā, ko viņi uzklausa. Kad ir runa par sociālām kampaņām, šis skaitlis ir augstāks, tāpēc sagaidiet, ka jūsu priekšlikumam būs lielāka piekrišana, bet ne 100%.

2. Sagatavojieties alternatīvām. Vietējās kampaņas mēdz uztvert pozitīvi, ja tās atbilst acīmredzamajai realitātei. Piemēram, īstenojot preventīvās izglītības par alkoholu kampaņu kopienā, kura ražo (un patērē) alkoholu, ir viegli nonākt konfliktā ar vietējo iedzīvotāju interesēm, ja kampaņas mērķis ir apturēt alkohola ražošanu, kas rada ienākumus vietējiem iedzīvotājiem. No otras puses, kampaņa var būt veiksmīga, ja tā piedāvā daļu no alkohola tirgošanā iegūtās naudas novirzīt jauniešu izglītošanas mērķiem.

3. Pārlicinieties, ka jūsu personīgais zīmols ir labi sagatavots. Auksto zvanu adresāti var kļūt ziņkārīgi un gribēt uzzināt vairāk par jums pirms pievienošanās jūsu kampaņai, un veikt savu izpēti. Ir ļoti svarīgi minimizēt dažādus ar jūsu publisko tēlu saistītus riskus pirms auksto zvanu sākšanas.

4. Sagatavojiet šiem kontaktiem sarakstu ar acīmredzamām priekšrocībām, lai viņi jūtas atalgoti par atvērtību sarunas laikā un atvēlēto laiku. Pirms citu labumu pieminēšanas pasniedziet savu kampaņu kā profesionālu un personisku sasniegumu, jo tas viņiem jau šķitīs izdevīgi. Jebkurā gadījumā sagatavojiet īpašu labumu sarakstu, kas var motivēt šīs kontaktpersonas jums pievienoties.

5. Aiciniet viņus pievienoties jūsu komandai. Reizēm tas ir gluži organisks solis. Beigu beigās tas būs pelnīts jūsu darba un organizācijas sasniegums.

TIECIETIES PĒC ZVAIGZNĒM

Jums jāsadarbojas ar sabiedrībā atpazīstamām personām, kas varētu atbalstīt jūsu ideju. Tā ir klasiska pieeja kampaņas satura promotēšanai un daudzos gadījumos nes labus rezultātus. Atkal vērts uzsvērt: ir ļoti svarīgi nošķirt politiku no kampaņas. Šī pieeja ietver dažus vienkāršus elementus, kas jāņem vērā.

1. Izstrādājiet divus kampaņas scenārijus: a) ar publisko personu, ar kuru plānojat sadarboties, un b) bez tās. Vienmēr pastāv risks, ka jums neizdosies ar šo personu vienoties par sadarbību, un tas var sabojāt jūsu plānus vai tos būtiski aizkavēt. Tomēr izvirziet kā prioritāti to scenāriju, kurā jums izdodas sadarboties, un gatavojieties personas uzrunāšanai.

2. Sazinieties ar šo personu. Ir dažādi veidi, kā to darīt, un mēs šeit to neizvērsīsim. Katrā ziņā ir svarīgi noskaidrot, kādas ir šīs personas vērtības, lai jūsu kampaņa netiktu nekādā veidā slikti ietekmēta (piemēram, persona var atbalstīt vērtības, kas jūsu kampaņai nav pieņemamas, vai kampaņa var veicināt idejas, no kurām jūsu uzrunātā persona vēlas izvairīties). Šis aspekts ir ļoti svarīgs, strādājot ar profilaktisko izglītību, jo publiska persona, kas, piemēram, laiku pa laikam lieto alkoholu, var tikt uztverta par liekulīgu vai pārāk stigmatizētu, lai popularizētu šo tēmu.



3. Rezervējiet galveno vietu publiskajai personai. Citiem vārdiem sakot, piešķiriet personai skaidru uzdevumu – kļūt par kampaņas vizuālā tēla virzītāju. Sagatavojiet vizuālos materiālus un saukļus, kuros šī publiskā persona reklamē darbības, kas jau atbilst viņa/viņas pašreizējam profilam. Tā kā jūs esat daļa no grupas, kas veicina veselīgāku dzīvesveidu, promotējiet darbības, kas atbilst šai tēmai.

4. Deleģējiet nelielu daļu kampaņas vadīšanas/virzīšanas publiskajai personai. Tas var būt izaicinājums, jo rezultāts ir atkarīgs no personas pieejamības un zināšanām, kā to darīt. Šeit var izmantot kampaņas nebūtiskās sastāvdaļas, tāpēc izmēģiniet to. Tas var motivēt šo personu atbalstīt jūs ilgtermiņā.

5. No šī brīža jūs varat paātrināt savas kampaņas tempu un krāt atbalstu savas kopienas līmenī, lai vēlāk varētu piedāvāt sarežģītākus priekšlikumus vietējām un citām valsts iestādēm.

VEIDOJIET PROFILAKSES IZGLĪTĪBAS VĒSTNIEKA ZĪMOLU

Kad uzņēmumi rada jaunu produktu, viņi nereti reklāmās uzsver nepieciešamību to izmantot. Šī formula darbojas gandrīz tāpat arī ar izglītības programmām. Ja organizācija ir radījusi atpazīstamu zīmolu par kādu tēmu sabiedrībā, tas, visticamāk, pats par sevi piesaistīs uzmanību. Šis priekšlikums nedaudz apvērš loģiku: vispirms izveidojiet reklāmas plakātu un tikai pēc tam iestudējiet izrādi. Tas var strādāt, ja jaunatnes darba kā tāda atpazīstamība sabiedrībā nav liela. Aplūkosim dažus vienkāršus šīs pieejas elementus.

1. Pamēģiniet iet pret straumi. Preventīvā izglītība nav vispievilcīgākā tēma jauniešu vidū, gluži pretēji – tā var saņemt ironisku un pat naidīgu attieksmi. Ir obligāti jāizvairās no klišejām (“Smēķēšana nogalina”, “Alkohola pārmērīga lietošana var izraisīt...”), un tas attiecas arī uz maziem grafiskiem elementiem, kas jūs definē: krāsa, logotips, sauklis. Veidojiet ap kampaņu diskursu jauniešiem draudzīgā valodā, vienlaikus pārlicinoties, ka tas ir pietiekami gudrs, lai uz to gribētu kapitalizēt valsts iestādes.

2. Sagatavojiet kampaņas saturu maksimāli kvalitatīvi. Papildus zīmola un vizuālo elementu izveidošanai arī saturam ir jābūt ļoti labi sagatavotam. Gatavojieties tam, ka jūsu auditorija kādā brīdī jums uzdos konkrētus jautājumus par jūsu nodomiem. Ja saturs vēl nav gatavs, tas var mazināt interesi par jūsu kampaņu pat pirms tā ir sākusies.

3. Deleģējiet publisko komunikāciju profesionāļu komandai. Darbā ar zīmolu nepieciešami prasmīgi un radoši prāti, un ir pilnīgi pareizi to deleģēt personām, kas ar to nodarbojas. Galu galā svarīgākais ir tas, ka jūsu kampaņa ir veiksmīga.

4. Kad zīmols ir precīzi salāgots ar saturu, sazinieties ar valsts iestādēm. Šis ir vispiemērotākais brīdis, lai ierosinātu priekšlikumus un atklātu šo tēmu vietējām varas iestādēm, jo tās noteikti pamanīs jūsu ieguldītās pūles.

5. Paplašiniet kampaņas zīmolu un mēģiniet daļu no tā uzdot valsts iestādēm.





prevention++

Non-formal education and prevention work

Mēs ļoti ceram, ka šī rokasgrāmata palīdzēs jums promotēt un īstenot profilakses darbu jūsu organizācijā un kopienā. Prevention++ ir projekts, kas tiecas pēc veselīgākas sabiedrības un iekļaujošākas jaunās paaudzes tagadnē un nākotnē. Rokasgrāmata ir lietošanai gatavs instruments jaunatnes darbiniekiem un profesionāļiem izglītības jomā. Šis ir mūsu ieguldījums. Jūsu ieguldījums būs jūsu motivācija, resursi un enerģija, lai organizētu tādas aktivitātes un ilgtermiņa programmas, kurās jaunieši pamanīs un novērtēs profilaktiskās izglītības piedāvātās priekšrocības.



idei și proiecte
pentru
tineri activi

Watergratt



centrs
marta

“Šis projekts ir finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu. Šis dokuments atspoguļo tikai autoru uzskatus, un Komisija nevar tikt saukta pie atbildības par jebkādas dokumentā ietvertās informācijas izmantošanas sekām”



Erasmus+