Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Vaikams ir jų aplinkos nariams skirta prevencinė programa „Nepriklausomas“

sukurta įgyvendinant projektą: „Visuomenės sveikatos paslaugų kokybės gerinimas Kaišiadorių rajone“ Nr. 22-522-P-0001

MOKYMŲ GAIRĖS, TURINYS IR PLANAI LEKTORIAMS

TURINYS

PROGRAMA MOKYTOJAMS

Rekomenduojamas mokymų pravedimo planas lektoriams 2

Programos apžvalga ir įžanga 3

1 SKYRIUS

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo masto ir pobūdžio supratimas. Epidemiologija 7

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rodikliai: Lietuva tarp kitų Europos šalių 10

2 SKYRIUS

Prevencijos mokslas ir įrodymais pagrįsta prevencija 26

3 SKYRIUS

Prevencijos metodai mokykloje 31

4 SKYRIUS

Vaikams ir jų aplinkos nariams skirta prevencinė programa „Nepriklausomas“. Įvadas 36

Vadovas mokytojams, vedantiems prevencinę programą „Nepriklausomas“ 39

PROGRAMA TĖVAMS

Rekomendacijos dėl mokymų organizavimo ir struktūros 67

Programos apžvalga ir turinys 69

1-asis tėvų susitikimas. Kaip geriau suprasti paauglius 70

2-asis tėvų susitikimas. Tėvystė paauglystėje – tai augimas drauge 74

3-iasis tėvų susitikimas. Geri santykiai su vaiku taip pat reiškia taisyklių ir ribų nustatymą 77

PROGRAMA MOKYTOJAMS

REKOMENDUOJAMAS MOKYMŲ PRAVEDIMO PLANAS LEKTORIAMS:

1. DIENA:

- Programos apžvalga ir įžanga;
- 1 Skyrius. PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO MASTO IR POBŪDŽIO SUPRATIMAS. EPIDEMIOLOGIJA.

2 DIENA:

- 2 Skyrius. PREVENCIJOS MOKSLAS IR ĮRODYMAIS PAGRĮSTA PREVENCIJA.
- 3 Skyrius. PREVENCIJOS METODAI MOKYKLOJE
- 4 Skyrius. VAIKAMS IR JŲ APLINKOS NARIAMS SKIRTA PREVENCINĖ PROGRAMA „NEPRIKLAUSOMAS“

PROGRAMOS APŽVALGA IR ĮŽANGA

Pagal paskutinius Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) pateikiamus duomenis, šiuo metu **74%** mirčių pasaulyje sudaro neužkrečiamosios ligos ir sveikatos sutrikimai, t.y. kurių priežastys yra ne infekcijos, o aplinka, socialinės ir ekonominės sąlygos, pramonės įtaka ir gyvenimo būdo pasirinkimas, **įskaitant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą**. Prognozuojama, kad jei išliks dabartinės tendencijos, iki 2030 m. vien dėl tabako vartojimo pasaulyje kasmet mirs daugiau kaip 8 mln. žmonių.

Atsižvelgiant į tokią situaciją yra svarbu įgyvendinti sveikatingumo skatinimo strategijas, kad įtraukti kuo daugiau asmenių ir bendruomenių, suteikiant joms galimybę rinktis sveiką gyvenimo būdą, keisti žalingus įpročius, kad sumažėtų tokių ligų atsiradimo rizika.

Pripažįstama, kad svarbu pristatyti vaikams, tėvams, mokykloms ir kitoms įstaigoms įrodymais pagrįstas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemones, jas taikyti ir palaikyti.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos tikslas – paskatinti visuomenę atsisakyti arba atidėti sprendimo priėmimą pradėti jas vartoti. Prevencinėmis priemonėmis taip pat galima padėti jau pradėjusiems vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, kad išvengti psichikos ir elgesio sutrikimų vartojant ir su tuo susijusių sveikatos bei socialinių problemų. Prevencija siekiama ir platesnio tikslo: skatinti sveiką ir saugią vaikų ir jaunuolių raidą, kad jie galėtų realizuoti savo talentus ir visą potencialą, padedant jiems pozityviai bendrauti šeimose, mokyklose, bendraamžių rate ir visuomenėje.

Mokantis apie įrodymais pagrįstą prevenciją įgyjama žinių apie vertingas, veiksmingas priemones, kurios gali būti labai reikšmingos dirbant su tikslinėmis grupėmis įvairioje aplinkoje.

Ši mokymo programa skirta mokytojams, mokyklos bendruomenei, mokykloje dirbantiems visuomenės sveikatos specialistams ar specialistams, vykdantiems psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją, siekiant puoselėti mokinių sveikatą, ugdyti sveiką gyvenimo būdą bei užtikrinti saugumą ir socialinę gerovę. Ja siekiama supažindinti dalyvius su:

- Prevencijos mokslo pagrindais;
- informacijos, kurios reikia informuojant apie prevencijos priemonių pasirinkimą ir įgyvendinimą, apžvalga;
- priemonėmis, kurių reikia informuojant suinteresuotuosius asmenis apie įrodymais pagrįstą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją;
- priemonėmis, kurių reikia koordinuojant įrodymais pagrįstų prevencijos priemonių įgyvendinimą ir vertinimą;
- šeimoje, darbo vietoje, bendruomenėje taikomos prevencijos principais ir praktika.

Mokymosi uždaviniais siekiama, kad baigę mokymus pagal šią mokymo programą dalyviai gebėtų:

- suprasti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo tendencijas ir prevencijos vaidmenį reaguojant į jas;
- paaiškinti mokslinį prevencijos priemonių pagrindimą, įskaitant: psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo subjektus, objektus, laiką, vietą ir būdus konkrečioje aplinkoje; asmeninių ir aplinkos veiksnių įtaką pažeidžiamumui ir rizikai; elgesio ir raidos veiksnių vaidmenį tiek rengiant tikslines prevencijos priemones, tiek pritaikant informacijos perdavimą ir intervencijos strategijas; empiriškai pagrįstų elgsenos keitimo teorijų taikymo būdus; mokslinių tyrimų svarbą siekiant suprasti, kaip veikia veiksmingos prevencijos priemonės;
- suprasti turinį ir apibūdinti principus, kuriais remiantis parengti tarptautiniai narkotikų vartojimo prevencijos standartai ir Europos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos kokybės standartai;

- apibūdinti prevencijos priemonių diegimo vykdymo, stebėsenos ir prevencijos politikos įgyvendinimo svarbą;
- suprasti esminius įrodymais pagrįstos prevencijos politikos ir priemonių komponentus skirtingomis aplinkybėmis, pavyzdžiui, šeimoje, mokykloje, darbo vietoje, bendruomenėje ir aplinkoje.

Ši mokymo programa grindžiama Europos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos kokybės standartais, kuriuos paskelbė Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras (EMCDDA). Šis dokumentas yra aukštos kokybės psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos sistema, taikoma Europoje. Europos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemonių kokybės standartuose dėmesys sutelkiamas į tai, kaip planuoti, atrinkti ir įgyvendinti prevencijos priemones siekiant užtikrinti jų kokybę, taip pat atsisakyti neveiksmingų metodų įgyvendinimo ir užtikrinti, kad prevencinę veiklą vykdytų kompetentingos organizacijos ir specialistai, ji būtų tinkama tam tikram kontekstui ir tikslinei grupei.

Pirmame skyriuje aptariamas dviejų teorijų - epidemiologijos ir etiologijos - ryšys ir pristatoma galima prevencijos funkcija, sprendžiant su psichikos ir elgesio sutrikimų atsiradimu susijusius klausimus, vartojant psichoaktyviąsias medžiagas.

Antrame skyriuje apibendrinamos kelios svarbiausios teorijos, kurias prevencijos mokslininkai pasitelkia rengdami ir vertindami veiksmingas prevencijos priemones ir politiką. Šias teorijas svarbu įsisavinti norint suprasti, kurie elementai yra naudingi, diegiant prevencijos priemones skirtinguose kontekstuose ir įvairioje aplinkoje.

Trečiame skyriuje išsamiai aptariamos įrodymais pagrįstos prevencijos priemonės ir politika mokykloje. Tema aptariama atsižvelgiant į konkrečius klausimus ar iššūkius, susijusius su kiekvienu metodu. Taip pat daug dėmesio skiriama įrodymais pagrįstai praktikai Europoje ir išsamiai aptariamos atitinkamos priemonės.

Mokymo programoje pabrėžiamos kelios pagrindinės temos. Pirmoji yra psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo apibrėžtis, t.y. nurodoma, jog tai yra psichoaktyviosios medžiagos, kurias vartojant veikiami jausmai, suvokimas, mąstymo procesai ir (arba) elgsena. Psichoaktyviosios medžiagos gali būti nikotinas, alkoholis, lakiosios medžiagos (inhaliantai) ir kitos medžiagos, kaip antai heroinas, kokainas, kanapės ir narkotiniai ir / ar psichotropiniai receptiniai vaistai, vartojami ne gydymo tikslais bei naujos psichoaktyviosios medžiagos.

Kita tema – prevencijos mokslas, padedantis suprasti veiksnius, susijusius su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pradžia ir progresavimu: kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas paveikia asmenis, šeimas, mokyklas, bendruomenes ir kaip jo poveikio problemas galima spręsti taikant veiksmingas strategijas, politiką ir priemones. Prevencijos moksle taip pat nustatyta, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ir panašios elgesio problemos yra susijusios su raida. Kitaip tariant, veiksniai, dėl kurių asmuo renkasi rizikingą elgseną, keliančią pavojų sveikatai, yra ankstyvi, o tokia elgsena paprastai pasireiškia vėlyvoje vaikystėje ir paauglystėje. Todėl reikia suprasti, kokiomis priemonėmis galima paveikti skirtingo amžiaus asmenis – nuo kūdikių ir labai mažų vaikų, pažeidžiamų paauglių ir jaunuolių iki brandaus amžiaus.

Taip pat aptariama, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas paprastai priklauso nuo aplinkos veiksnių ir asmeninių savybių ir galbūt išsivysto dėl nesėkmingos socializacijos. Pavyzdžiui, jaunuoliai, kurie ieško naujų pojūčių ir galbūt nėra patyrę pozityvaus auklėjimo šeimoje, gali kitaip reaguoti į alkoholiui palankią rinkodaros aplinką, palyginti su jaunuoliais, kuriems toks asmenybės bruožas nėra būdingas arba kurie patyrė pozityvų auklėjimą šeimoje ir todėl yra linkę rinktis konstruktyvaus elgesio modelius.

Šioje mokymo programoje pristatoma, kaip prevencijos specialistai gali taikyti įgytas žinias:

- įvertinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo tendencijas, pobūdį ir paplitimo mastą savo kompetencijos srityje, įskaitant duomenų rinkimą ir analizę;
- identifikuoti su didžiausia rizika susijusias tikslines grupes ir atlikti tinkamą poreikių vertinimą bei gebėti spręsti kylančias problemas;
- išskirti tikslines grupes;
- nurodyti suinteresuotiesiems asmenims įrodymais pagrįstų programų ir politikos krypčių vertę;
- remti prevencijos priemonių pasirinkimą ir vertinti bei parinkti tinkamas priemones, kuriomis atsižvelgiama į poreikių vertinimo rezultatus;
- atrinkti tas priemones, kurių labiausiai reikia siekiant pokyčių;
- įgyvendinti ir stebėti įrodymais pagrįstas priemones ir vertinti rezultatus, dažniausiai kartu su mokslinių tyrimų grupe;
- skatinti vykdomų prevencijos priemonių patikimumą ir tvarumą, kartu atsižvelgiant į priemonių įgyvendinamumą ir priimtinumą.

Prevencijos specialisto vaidmuo

Dar visai neseniai buvo prieinami vos keli informacijos šaltiniai, o prevencijos specialisto funkcijos buvo menkai apibrėžtos ir nenuoseklios. Šiuo metu mokymo programos ir kursai siekia standartizuoti vykdomą prevenciją ir švietimą, kad prevencijos specialistų kompetencijos sustiprėtų visoje Europoje. Sąvoką „prevencijos specialistas“ vartojame įvardydami asmenis, kurie yra atsakingi už prevencijos priemonių ir politikos planavimą, įgyvendinimą ir stebėseną apibrėžtoje geografinėje vietovėje. Šie asmenys gali prižiūrėti kitus pirminės grandies prevenciją vykdančius darbuotojus, kurie padeda vykdyti arba stebėti prevencijos priemones; taip pat jie gali būti prevencinių veiksmų ambasadoriai visuomenėje.

Šiuo metu kelios nacionalinės ir tarptautinės grupės yra paskelbusios informacinę medžiagą, kurioje aprašoma, kokių įgūdžių reikia kokybiškoms prevencijos priemonėms įgyvendinti. Tarp jų ir Europos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos kokybės standartai bei kiti šaltiniai, skirti priklausomybės ir prevencijos specialistams. Didžioji dalis šioje mokymo programoje pateikto turinio perimta šiais šaltiniais.

Europos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos kokybės standartų vadove pateikiami prevencijos specialistų kokybės standartai. Jame išvardytos keturios kompetencijų sritys, susijusios su priemonių vykdymu:

- Bendrosios kompetencijos siejamos su žmonėmis, vykdančiais bet kokią prevencijos veiklą, pvz., bendravimo įgūdžiai, priemonių valdymas, socialiniai ir asmeniniai įgūdžiai.
- Pagrindinės su priemonėmis susijusios kompetencijos – gebėjimai vykdyti prevencijos priemones, pvz., veiksmingų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos metodų ir komponentų, interaktyvių mokymo strategijų ir raidos klausimų išmanymas.
- Su konkrečiomis priemonėmis susijusios kompetencijos apima konkrečiai priemonei būdingas žinias, pvz., veiksmingo vaikų auklėjimo šeimoje strategijas ir sprendimo priėmimo įgūdžių mokymą.
- Metakompetencijos apima visas pirmiau minėtas sritis ir įgūdžius, reikalingus prevencijos priemonėms veiksmingai vykdyti, siekiant patenkinti konkrečius tikslinės grupės poreikius (pvz., kultūrinis jautrumas), bei taip pat apima bendruomenės organizavimą, planavimą ir išteklių kūrimą, stebėseną ir vertinimą.

Etika ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija

Diskutuoti apie psichoaktyviąsias medžiagas vartojančių asmenų gydymo, žalos mažinimo ir mokslinių tyrimų etiką gana įprasta, o psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos etika nagrinėjama rečiau. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos veikla laikoma intervencija į žmonių gyvenimą, nors jai ir nebūtina fizinė ar klinikinė intervencija. Visos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemonės grindžiamos

sprendimais, kas yra „gerai“ arba „blogai“ dalyviams (išreikštais, pavyzdžiui, priemonės tiksluose). Etikos klausimai kyla įvairiais lygmenimis, pradedant nuo paties psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos darbo pagrindimo. Specialistai neturėtų daryti prielaidos, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos veikla iš esmės yra etiška ir naudinga dalyviams. Etiški psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos veiklos principai yra nustatyti Europos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos kokybės standartuose ir taikomi šioje mokymo programoje:

- laikytis teisinių reikalavimų;
- gerbti dalyvių teises ir savarankiškumą (pvz., kaip apibrėžta tarptautinėse žmogaus teisių ir vaikų teisių konvencijose);
- suteikti dalyviams realią naudą (t. y. užtikrinti, kad priemonė būtų naudinga dalyviams ir kad jie ją priimtų);
- nesukelti dalyviams jokios žalos ar didelių nepatogumų (pvz., jatrogeninis poveikis – netyčinis ir nenumatytas žalingas poveikis, liga ar sužalojimas, atskirtis, stigma);
- suteikti objektyvią ir išsamią informaciją;
- gauti dalyvių sutikimą prieš dalyvavimą;
- užtikrinti, kad dalyvavimas būtų savanoriškas;
- užtikrinti dalyvių duomenų konfidencialumą;
- pritaikyti priemones pagal dalyvių poreikius ir pageidavimus;
- įtraukti dalyvius kaip partnerius kuriant, įgyvendinant ir vertinant priemones;
- užtikrinti dalyvių ir darbuotojų saugą ir saugoti jų sveikatą.

Priklausomai nuo priemonės rūšies, gali būti sunku arba neįmanoma laikytis visų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos etikos principų. Informuoto asmens sutikimo gavimas ir savanoriško dalyvavimo užtikrinimas gali būti iššūkis taikant bendrosios prevencijos priemones arba, pavyzdžiui, baudžiamosios teisenos priemones, kuriose dalyvių dalyvavimas gali būti teisiškai privalomas. Kalbant apie žalos nedarymo principą, verta pažymėti, kad tikslinės prevencijos metodai taip pat gali stigmatizuoti dalyvius.

Skirtingi etikos principai gali prieštarauti vienas kitam. Pavyzdžiui, dalyviai gali rinktis žalojantį elgesį (kaip antai psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą) arba dalyviai, dalyvaujantys kuriant priemones, gali siūlyti metodus, kurie gali būti neveiksmingi ar netgi žalingi (pvz., pokalbis su anksčiau psichoaktyviąsias medžiagas vartojusiu arba dabar jas vartojančiu bendraamžiu). Be to, gali būti sunku įvertinti priemonės etiką prieš ją įgyvendinant (pvz., prognozuojant naudą ir žalą). Galiausiai visi prevencijos principai tam tikru mastu gali būti interpretuojami skirtingai (pvz., kas yra naudinga ir kam), o pakeitus kai kurių šalių narkotinių medžiagų kontrolės įstatymus (pvz., nuostatas dėl kanapių turėjimo) gali kilti prielaidų, kad visuomenėje su kai kurių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu susijusi elgsena yra priimtinesnė.

Nėra aiškaus atsakymo į visus etinius klausimus ar klausimus, susijusius su konfliktais, su kuriais gali būti susiduriama vykdant prevenciją, tačiau jų aptarimas ir svarstymas didina informuotumą ir skatina atvirą dialogą. Etiškas požiūris turi būti aiškiai matomas kiekviename prevencijos priemonių įgyvendinimo etape. Specialistai turi apsvarstyti, kas įmanoma įgyvendinant priemonę (pvz., jei rašytinis sutikimas neįmanomas, galima gauti žodinį sutikimą), ir ypatingą dėmesį skirti konkretiems klausimams, kylantiems dėl priemonės vykdymo (pvz., šeimos saugumo klausimams, apie kuriuos reikia pranešti atsakingai institucijai). Specialistai taip pat turėtų atsižvelgti į tai, kad skirtingų suinteresuotųjų subjektų (pvz., darbuotojų, dalyvių, plačiosios visuomenės, vyriausybės) požiūris į tai, kas yra „etiška“, gali skirtis. Visgi visada dėmesio centre turėtų būti dalyviai.

1 SKYRIUS

PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO MASTO IR POBŪDŽIO SUPRATIMAS. EPIDEMIOLOGIJA

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo epidemiologija - psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo duomenys bei jų pobūdžio ir masto supratimas bendruomenėje. PSO apibrėžia epidemiologiją kaip „mokslą, tiriantį sveikatos būklių ar įvykių (ūminių ir lėtinių ligų, mirties atvejų, traumų ir kita) pasiskirstymą bei juos lemiančius veiksnius (determinantus) tam tikrose (apibrėžtose) populiacijose ir šių tyrimų taikymą sveikatos kontrolei“.

Taigi, planuojant ir vykdant įrodymais pagrįstas prevencijos programas, labai svarbu specialistams, dirbantiems prevencijos srityje, suprasti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimą ir mastą. Šie duomenys prevencijoje:

- padeda suprasti gyventojų ar atskirų grupių sveikatos būklę ir suprasti sveikatą lemiančius veiksnius;
- padeda nustatyti naujus konkrečius sveikatos problemų atvejus (rodiklius) ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimą;
- rinkti informaciją, naudojant įvairius metodus, įskaitant stebėjimą ir tyrimus;
- įtraukti analitinius tyrimus, siekiant suprasti sveikatą lemiančius veiksnius.

Šiame skyriuje apžvelgiami epidemiologinių tyrimų duomenys. Siekiant išsiaiškinti kai kurias psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastis bei vartojimą lemiančius veiksnius, apžvelgiamas etiologijos modelis, kuris parodo, kaip aplinkos ir asmeninių savybių tarpusavio sąveika didina ar mažina riziką vartoti psichoaktyviąsias medžiagas ar patirti kitą rizikingą elgesį. Taip pat aptartas socializacijos procesas, kurio metu vaikai išsiugdo kultūriškai priimtiną požiūrį, normas, įsitikinimus ir elgesį, kurie yra reikalingi sėkmingam gyvenimui. Nors daugiausia dėmesio skiriama vaikams ir jaunimui, tačiau prevencija išlieka svarbi visą gyvenimą, nes ir suaugusiems asmenims dėl aplinkos poveikio kyla pavojus jų elgesiui.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija gali būti orientuota į vieną ar kelias psichoaktyviąsias medžiagas, apimant alkoholį, tabako gaminius (įskaitant elektronines cigaretes); nelegalias narkotines medžiagas. taip pat medžiagas, kurios vartojamos tik dėl jų psichoaktyviojo poveikio, o ne gydymo reikmėms (pvz., licencijuoti vaistai ir naujos psichoaktyviosios medžiagos).

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas mokyklose Europoje ir Lietuvoje

Bendra ESPAD tyrimo išvadų apžvalga

2024 m. alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo Europos **mokyklose** tyrimas (**ESPAD**) vykdytas 37 šalyse. Tai 30-tieji visoje Europoje vykdomos rizikingo paauglių elgesio stebėsenos metai. Daug dėmesio skirta psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo įpročiams ir tendencijoms, tačiau šį kartą taip pat stengtasi išanalizuoti psichologinės gerovės ir prevencinių veiklų klausimus, pripažįstant didėjančią šių aspektų svarbą rūpinantis paauglių sveikata.

Nors psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ilgainiui mažėja, rūpestį kelia naujos tendencijos. Per pastaruosius dešimtmečius **cigarečių vartojimas** stipriai sumažėjo – 1995–2024 m. bent kartą gyvenime bandžiusių rūkyti moksleivių sumažėjo perpus. Tačiau išlieka pradėjimo rūkyti ankstyvame amžiuje tendencija, ypač tarp mergaičių – pastaraisiais metais daugėjo kasdien rūkančių13-mečių ar jaunesnių mergaičių. Tarp paauglių itin išpopuliarėjo **el. cigarečių** vartojimas – didėjo pradėjimo vartoti ankstyvame amžiuje ir kasdienio vartojimo rodikliai. Susirūpinimą kelia dvigubas – tradicinių ir el. cigarečių vartojimas ir vis dažnesnis perėjimas prie alternatyvių nikotino turinčių produktų vartojimo.

Alkoholio vartojimas – bendras ir epizodinis nesaikingas vartojimas – taip pat ilgainiui mažėjo. Vis dėlto ši sumažėjimo tendencija labiau pastebima tarp berniukų, o tarp mergaičių ji išlieka stabilesnė. Nepaisant pasiektos pažangos, alkoholis vis dar yra plačiai prieinamas ir pradėjimas vartoti alkoholį ankstyvame amžiuje bei epizodinis nesaikingas jo vartojimas tebekelia didelį susirūpinimą kai kuriuose regionuose.

Kanapės vis dar yra dažniausiai vartojamas nelegalus narkotikas, nors jų vartojimo bent kartą gyvenime paplitimas pasiekė mažiausią lygį nuo 1995 m. Nors jų vartojimas apskritai yra didesnis tarp berniukų, skirtumai tarp berniukų ir mergaičių vartojimo mažėja, yra ir keletas išimčių, kai mergaitės lenkia berniukus. Susirūpinimą tebekelia jaunas pradedančiųjų vartoti amžius ir didelės rizikos vartojimas, nors bendras šiandienis vartojimas (apibrėžiamas kaip vartojimas per pastarąsias 30 dienų iki apklausos) sumažėjo iki 5% – tai rodo ilgalaikę mažėjimo tendenciją. Suvokiamas prieinamumas labai skiriasi, tačiau kanapės išlieka moksleiviams lengviausiai prieinama nelegalia medžiaga.

Kitų nelegalių narkotikų vartojimas tarp ESPAD respondentų sumažėjo, skirtumai tarp berniukų ir mergaičių vartojimo vis mažiau pastebimi, nors berniukų vartojimo ir suvokiamo prieinamumo rodikliai išlieka didesni. Vis daugiau mergaičių vartoja inhaliantus ir vaistus be gydytojo paskyrimo.

Keičiasi ne tik vartojamos medžiagos, bet ir **rizikingi įpročiai**. Didesnius **skaitmeninės elgsenos** pokyčius rodo tai, kad tarp ESPAD respondentų, ypač mergaičių, sparčiai populiarėja kompiuteriniai žaidimai, kurie nebėra vien berniukų mėgstamas užsiėmimas. Nors įsitraukimas į kompiuterinius žaidimus didėja, suvokimas dėl probleminio žaidimo nesikeičia. Kita vertus, susirūpinimą kelia išaugęs probleminis **socialinių tinklų naudojimas**, ypač tarp berniukų; tarp mergaičių šis rodiklis išlieka aukštas.

Įsitraukimas į azartinius lošimus išlieka stabilus, tačiau smarkiai išaugo dalyvavimas internetiniuose lošimuose, o žalingų azartinių lošimų įpročių mastas išaugo beveik dvigubai ir žymiai labiau tarp mergaičių.

Vidutiniškai 59% moksleivių nurodė, kad **psichologiškai jaučiasi** gerai. Gauti rezultatai parodo reikšmingus skirtumus tarp regionų ir lyčių – mergaitės savo savijautą visuomet vertina prasčiau nei berniukai. Žemiausi savijautos vertinimo rodikliai užfiksuoti šalyse, kurioms būdingi konfliktai ir nestabili padėtis.

Prevencinės priemonės taikomos plačiai – dauguma moksleivių nurodė, jog yra dalyvavę bent vienoje intervencinėje veikloje. Dažniausiai su vaikais kalbamasi apie alkoholį, o nelegalių medžiagų ir elgesio rizikos klausimams skiriama mažiau dėmesio. Įgūdžiams ugdyti skirtos prevencijos programos, kurias vykdant taikomi interaktyvūs metodai, labiau paplitusios Vakarų ir Pietų Europoje.

Vartojimo rodikliai Europoje

2024 m. vykdyto ESPAD tyrimo duomenimis, 73% Europos mokinių bent kartą gyvenime vartojo **alkoholį**. Vidutiniškai 33% teigia pirmą kartą gėrę alkoholinio gėrimo būdami 13 m. ar jaunesni, o 8% teigia, kad tokio amžiaus yra buvę stipriai apsvaigę nuo alkoholio. 42% mokinių pranešė, kad vartojo alkoholį bent kartą per paskutines 30 d.. Pagrindinis nesaikingo alkoholio vartojimo rodiklis yra gausus epizodinis alkoholio vartojimas, apibrėžiamas kaip penkių ar daugiau gėrimų vartojimas per vieną kartą per pastarąsias 30 d. iki apklausos.

Beveik trečdalis (32%) mokinių yra rūkę **cigaretes**, vidutiniškai 15% respondentų teigė, kad pirmą cigaretę surūkė būdami 13 m. ar jaunesni. Daugiau nei pusė respondentų (55%) mano, kad gauti cigarečių yra lengva arba labai lengva. 18% moksleivių nurodė, kad rūkė cigaretes per pastarąsias 30 d. iki apklausos. 7,9% respondentų nurodė cigaretes rūkantys kasdien. Kitas svarbus rodiklis – anksti (13 m. ar anksčiau) pradėjusių rūkyti moksleivių, kurie rūko kasdien, dalis. Tokių moksleivių yra vidutiniškai 3,6%.

Vidutiniškai 44%. dalyvavusių moksleivių bent kartą gyvenime rūkė **el. cigaretes**. Vidutiniškai 16% išbandė el. cigaretes būdami 13 m. ar jaunesni. Didelė dalis moksleivių (60%) mano, kad, panorėjus, gauti el. cigarečių būtų

lengva arba labai lengva. El. cigaretes per pastarąsias 30 d. iki apklausos vartojo 22% moksleivių (19% berniukų ir 25% mergaičių). Kasdienis el. cigarečių vartojimas įvairiose šalyse skiriasi – nuo 1,5% iki 20%.

Vidutiniškai 13% ESPAD respondentų nurodė bent kartą gyvenime vartoję kokių nors **nelegalių narkotikų**. Vertinant pasiskirstymą pagal atskirų medžiagų vartojimą, dažniausiai vartojamas narkotikas yra kanapės (12% vartojusių bent kartą gyvenime), toliau seka kokainas (2,3%), ekstazis / MDMA (2,1%), LSD ar kiti haliucinogenai (1,8%) ir amfetaminas (1,8%). Vidutinis metamfetamino, kreko, heroino ir GHB vartojimo nors kartą gyvenime paplitimas išlieka mažesnis – kiekvieno iš šių narkotikų apie 1% vidutiniškai daugiau berniukų nei mergaičių bent kartą gyvenime yra vartoję minėtų medžiagų.

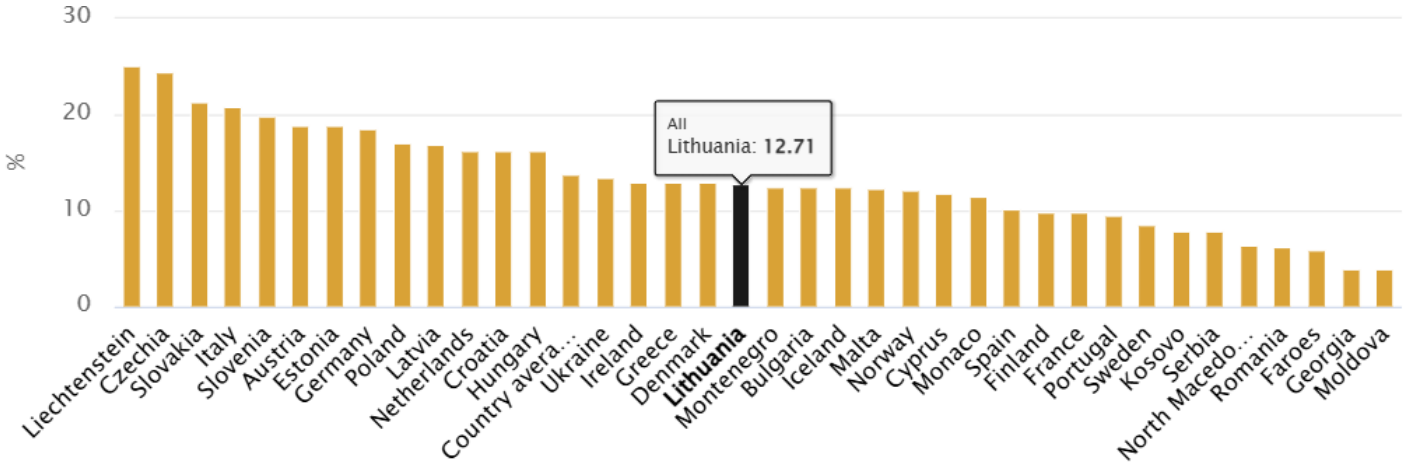
Nors didesnę nurodytų nelegalių vartojamų narkotikų dalį sudaro kanapės, **vidutinis visų kitų nei kanapės nelegalių narkotikų** vartojimo bent kartą gyvenime paplitimas yra gerokai mažesnis – 5% 2024 m. 17 informaciją surinkusių šalių vidutiniškai 0,9% trylikamečių ar jaunesnių vaikų nurodė vartoję kokaino / kreko, o didžiausia juos vartojusių moksleivių dalis užfiksuota Ukrainoje (4%). Suvokiamas kitų nei kanapės nelegalių narkotikų prieinamumas yra palyginti mažas. Respondentų, nurodžiusių, kad jiems lengvai prieinamas kokainas, buvo vidutiniškai 13%, ekstazis ir MDMA, – 11%, amfetaminas, – 9%, krekas ir metamfetaminas – beveik 8%.

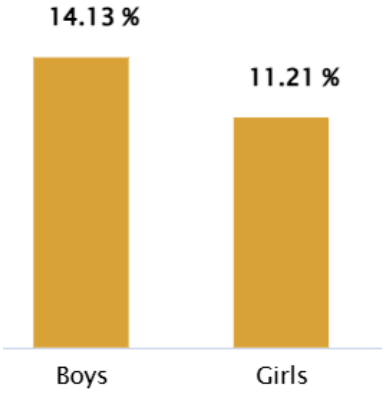
Visose ESPAD vykdžiusiose šalyse labiausiai paplitęs nelegalus narkotikas vis dar yra **kanapės**. Vidutiniškai 12% moksleivių teigė bent kartą gyvenime vartoję kanapių. Vidutiniškai 2,4% respondentų nurodė, kad kanapes pirmą kartą išbandė 13 m. arba jaunesni. Kanapės laikomos lengviausiai prieinama nelegalia medžiaga – maždaug kas ketvirtas respondentas (26%) mano, kad kanapių lengva arba labai lengva įsigyti. Kalbant apie šiandienį vartojimą, pažymėtina, kad visose ESPAD vykdžiusiose šalyse šio narkotiko vartojimo paplitimo lygis yra mažesnis nei 10%.

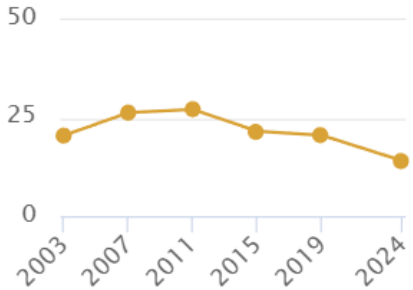
Atliekant tyrimą taip pat surinkti duomenys **apie kitas medžiagas**, įskaitant **naujas psichoaktyviąsias medžiagas**, **sintetinius narkotikus**, skirtus tradicinių kontroliuojamų medžiagų poveikiui imituoti, apeinant teisinius apribojimus; **be gydytojo paskyrimo vartojamus vaistus**, įskaitant raminamuosius ar migdomuosius, skausmą malšinančius vaistus, vartojamus norint apsvaigti, **be gydytojo paskyrimo vartojamus vaistus, skirtus dėmesio stokai ar hiperaktyvumui slopinti**, taip pat **anabolinius steroidus**, **inhaliantus** ir, pirmą kartą, **diazoto oksidą**. Bent kartą gyvenime naujų psichoaktyviųjų medžiagų vartojusių moksleivių buvo vidutiniškai apie 3%. Kalbant apie konkrečias medžiagas, 3,5% respondentų nurodė bent kartą gyvenime vartoję sintetinių kanabinoidų. Panašiai 1,1% moksleivių nurodė bent kartą gyvenime bandę sintetinių katinonų. Sintetinių opioidų vartojimas bent kartą gyvenime buvo vidutiniškai apie 1,1%. Vidutinis inhaliantų vartojimo bent kartą gyvenime paplitimas yra 6,4%. Maždaug 2,2% respondentų nurodė, kad pirmą kartą inhaliantų vartojo būdami 13 m. ar jaunesni. ESPAD vykdžiusiose šalyse vidutiniškai 14% moksleivių bent kartą gyvenime buvo vartoję vaistų be gydytojo paskyrimo. Iš skirtingų vaistų kategorijų dažniausiai vartojami gydytojo nepaskirti raminamieji ir migdomieji vaistai (8,5%), po jų seka vaistai nuo skausmo, vartojami norint apsvaigti, – tokių vaistų vartoję nurodė vidutiniškai 6,9% moksleivių. 3,4% moksleivių nurodė vartojantys vaistus nuo dėmesio stokos ir (arba) hiperaktyvumo sutrikimų, jų vartojimo vertinimas 2024 m. pirmą kartą įtrauktas į ESPAD tyrimą. Vidutiniškai 19% moksleivių mano, kad be gydytojo paskyrimo raminamųjų ir migdomųjų vaistų lengva arba labai lengva gauti. Palyginti nedaug moksleivių (vidutiniškai 1,5%) iš visų ESPAD vykdžiusių šalių nurodė vartoję anabolinių steroidų.

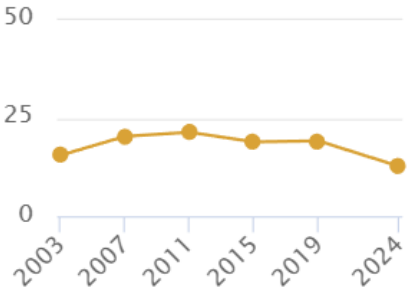
PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO RODIKLIAI: LIETUVA TARP KITŲ EUROPOS ŠALIŲ

NELEGALIŲ NARKOTIKŲ VARTOJIMAS BENT KARTĄ GYVENIME

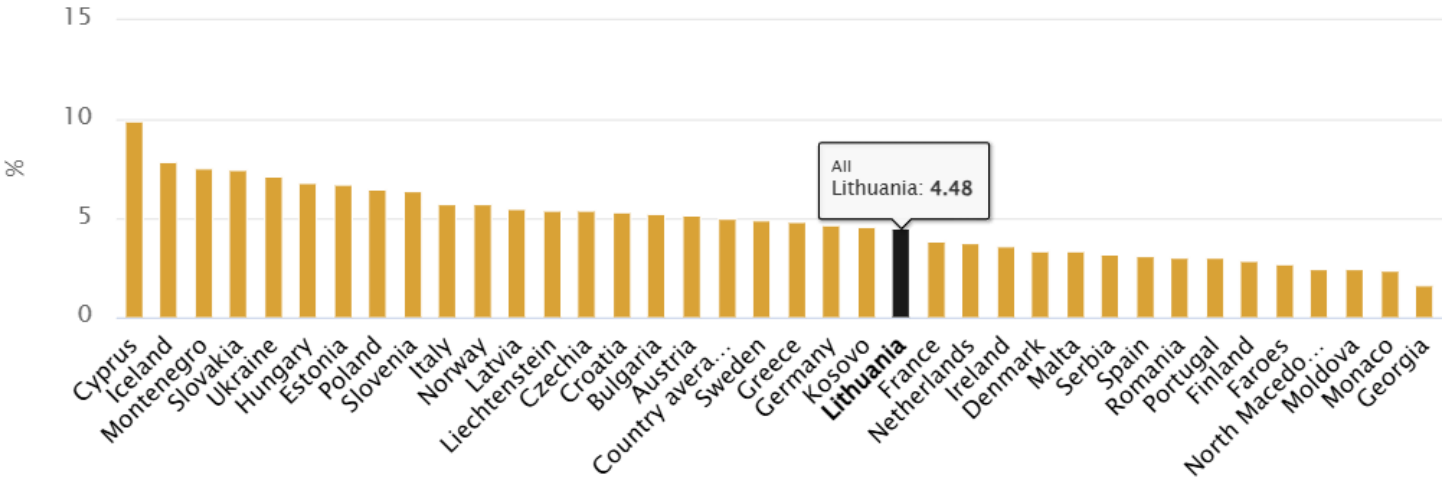


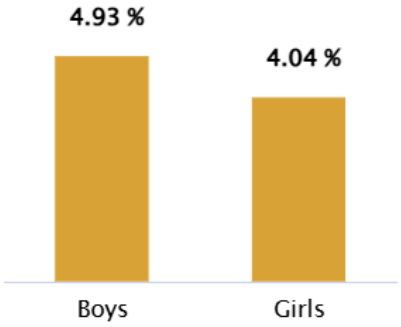


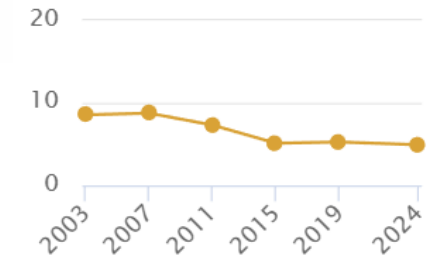


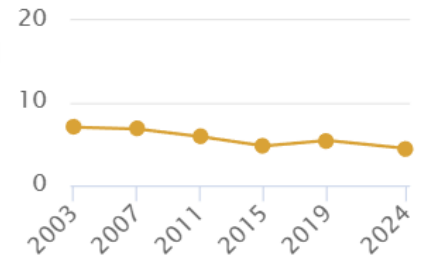


NELEGALIŲ, KITŲ NEI KANAPĖS NARKOTIKŲ VARTOJIMAS BENT KARTĄ GYVENIME

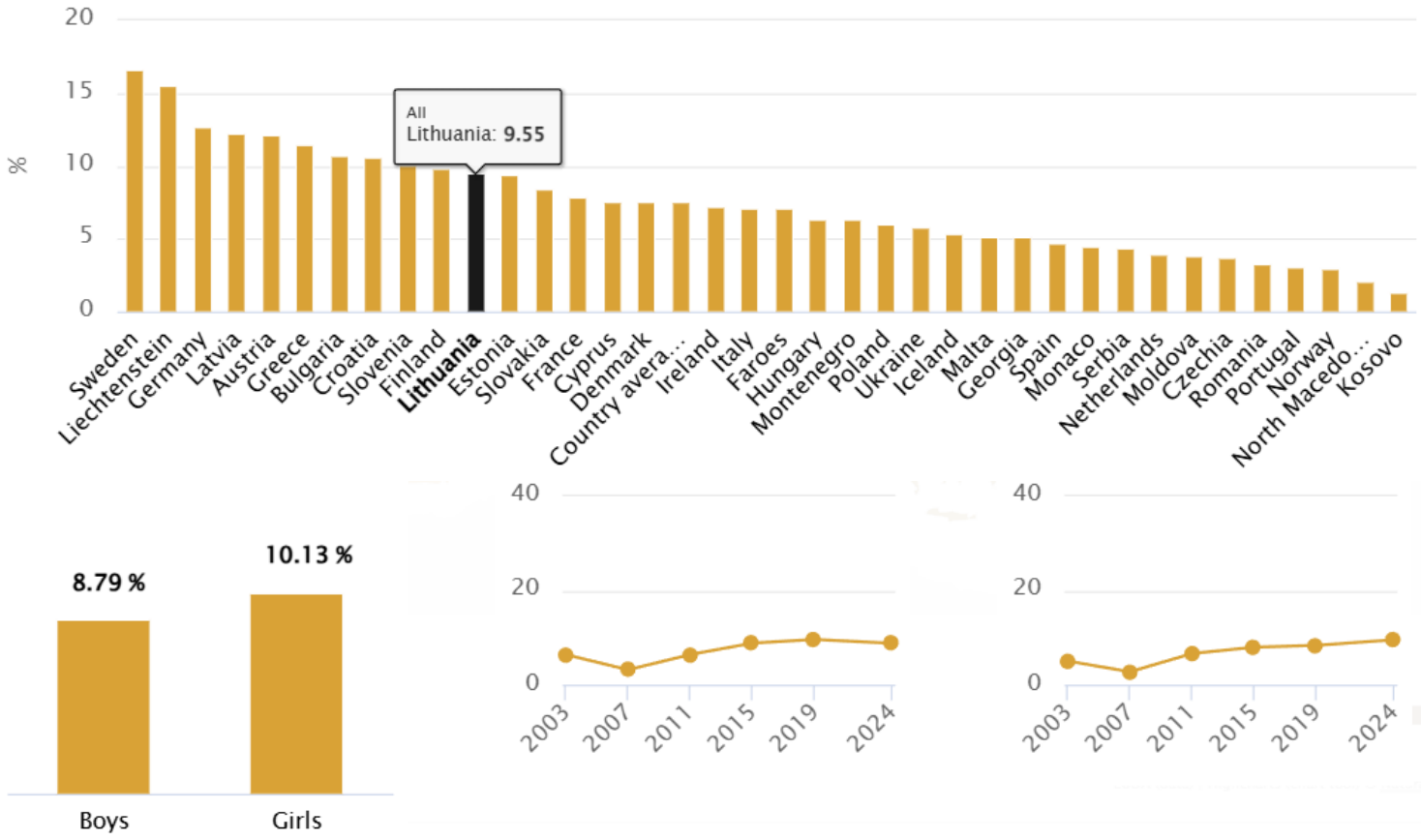




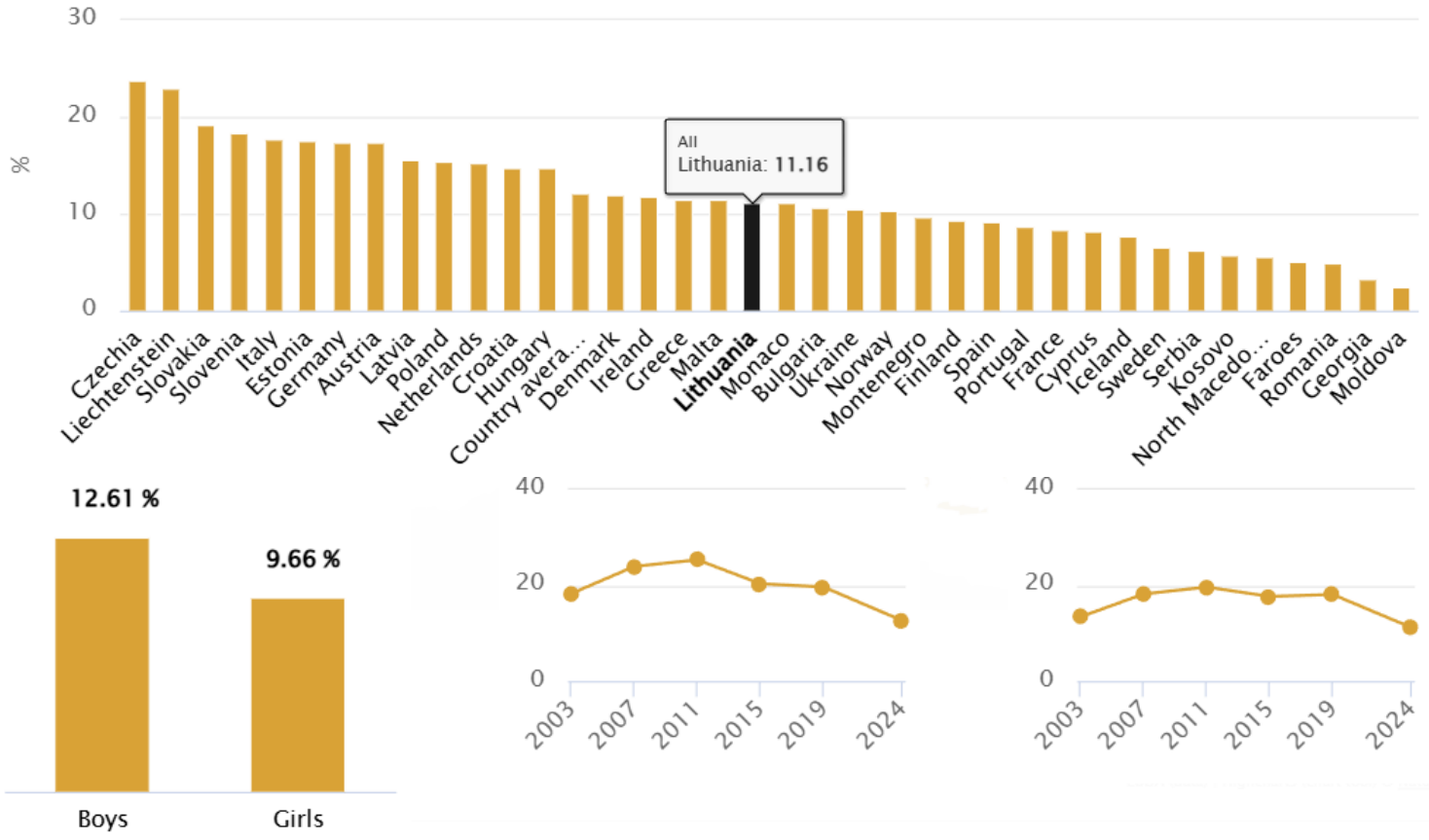




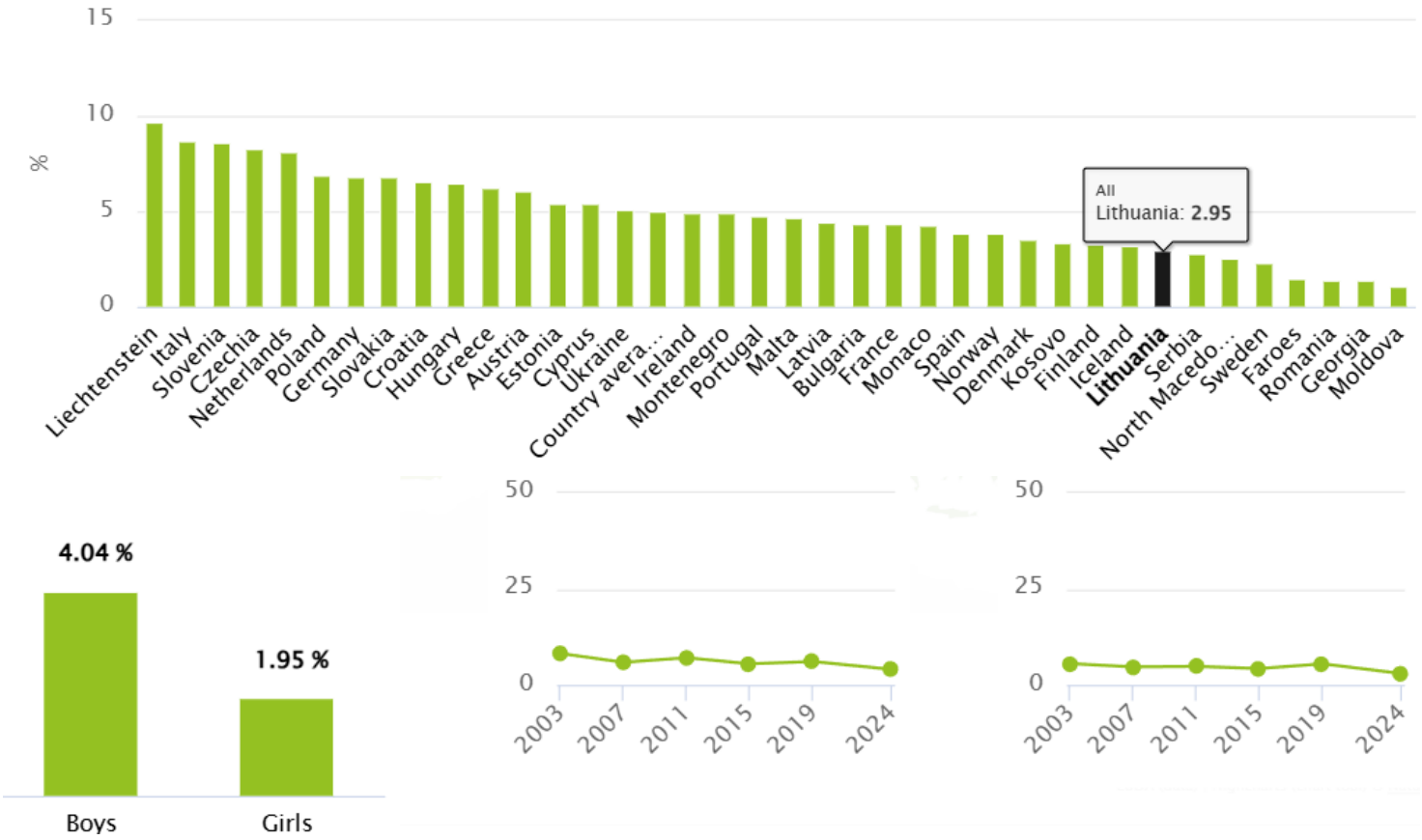
INHALIANTŲ VARTOJIMAS BENT KARTĄ GYVENIME



KANAPIŲ VARTOJIMAS BENT KARTĄ GYVENIME

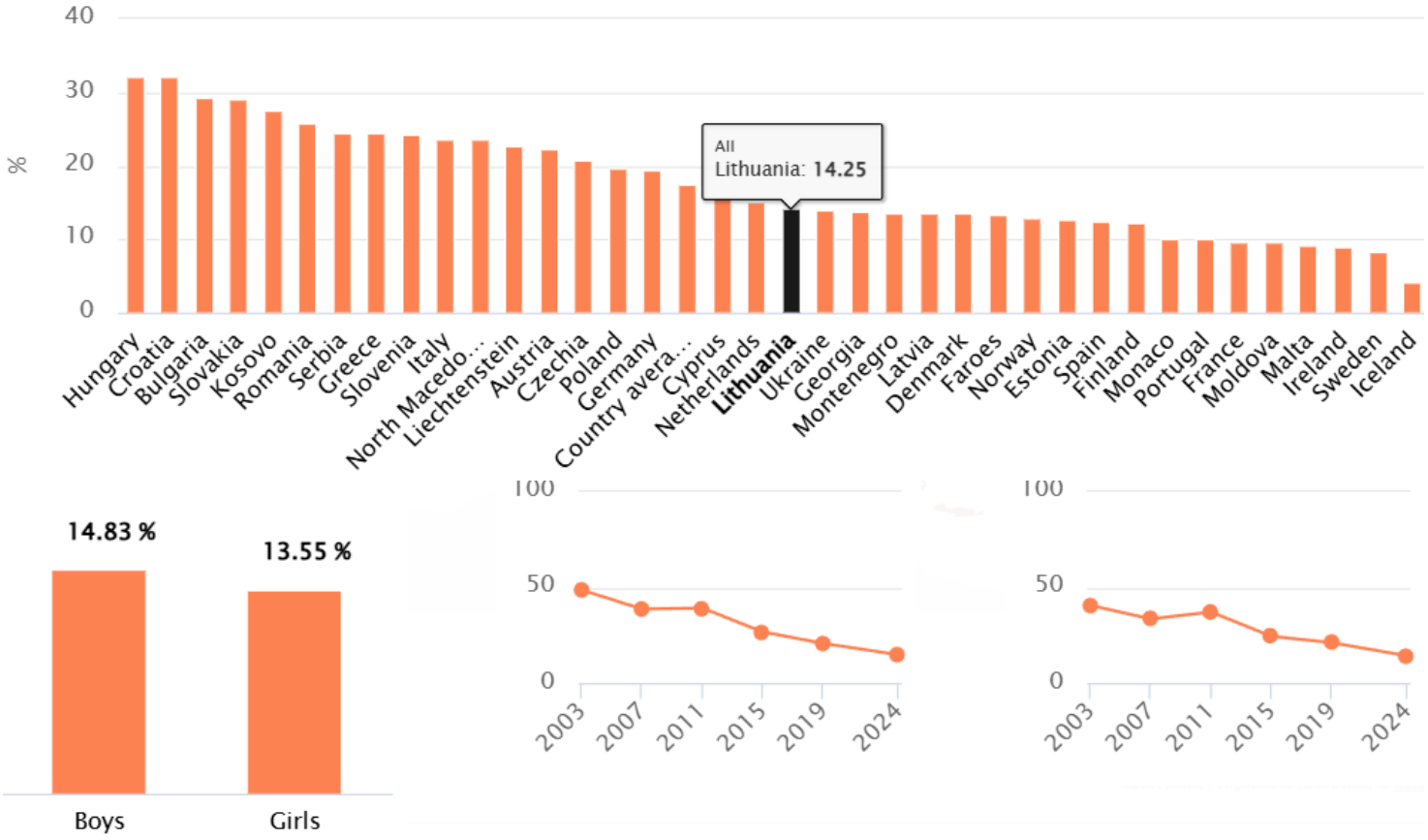


KANAPIŲ VARTOJIMAS PER PASTARĄSIAS 30 DIENŲ

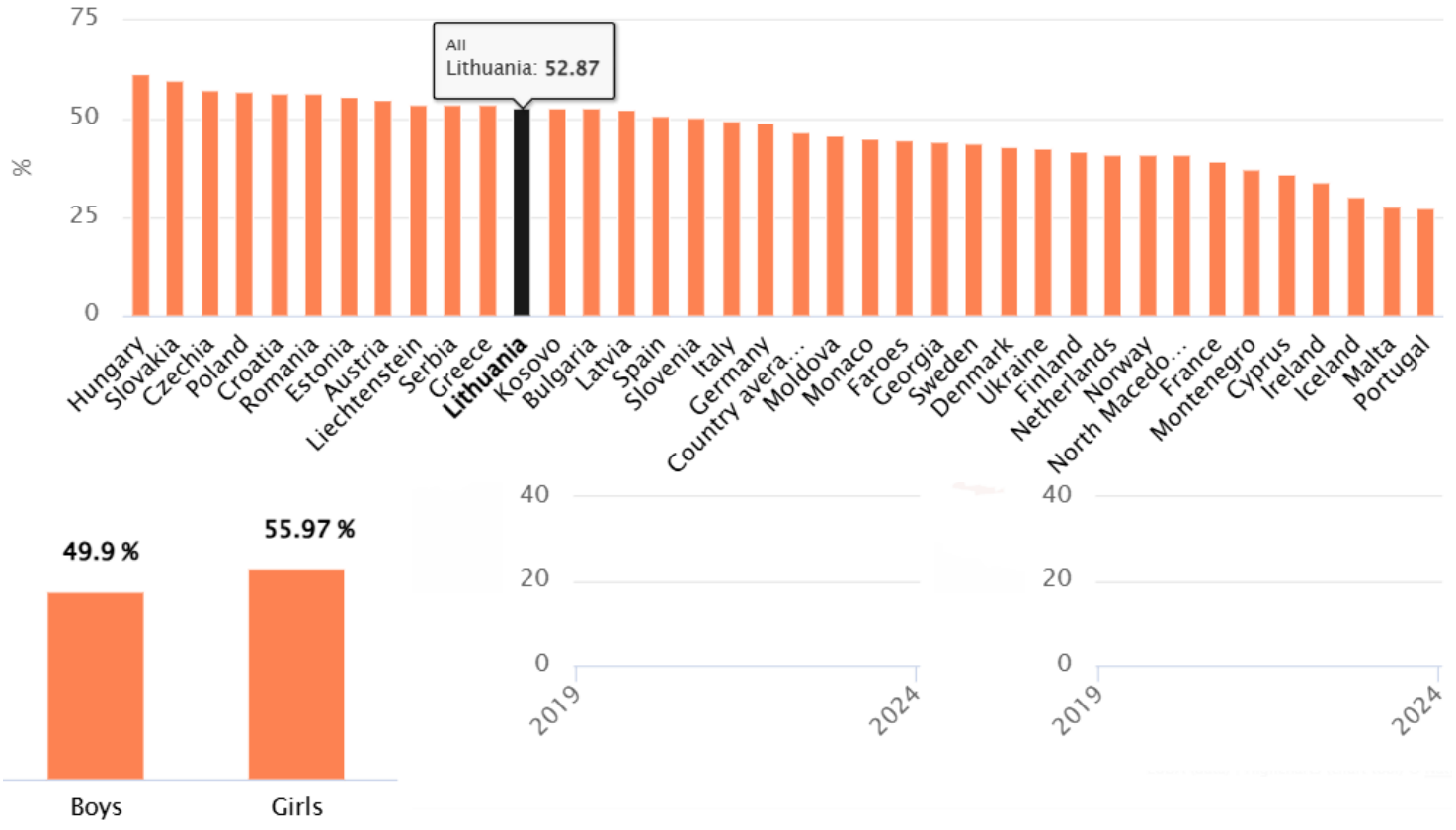


CIGAREČIŲ VARTOJIMAS BENT KARTĄ GYVENIME

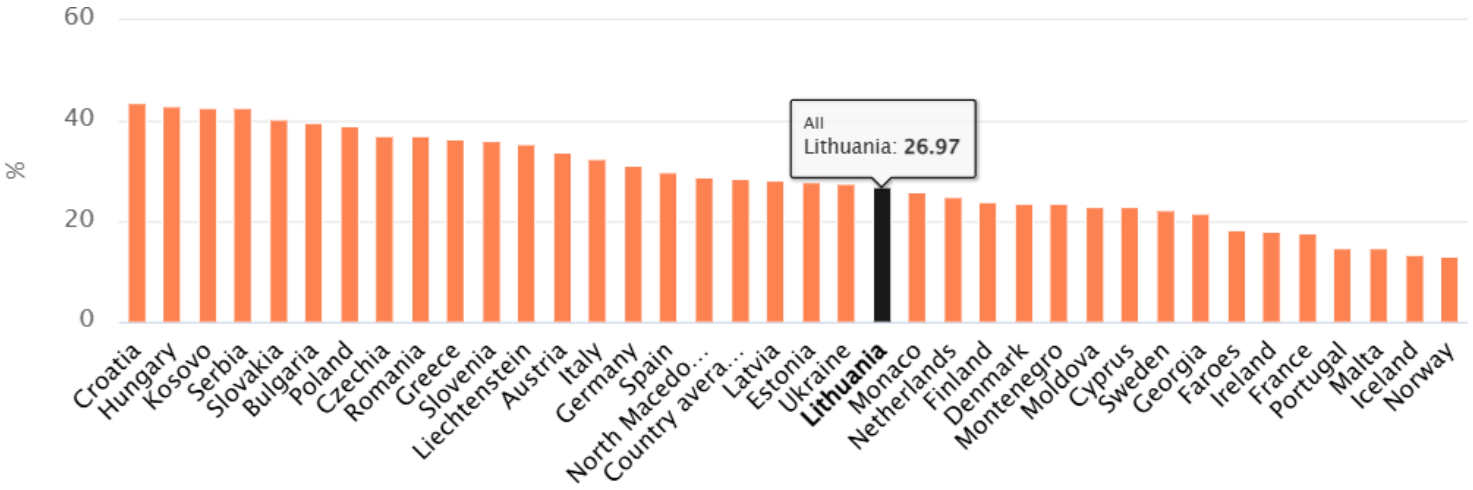
CIGAREČIŲ VARTOJIMAS PER PASTARĄSIAS 30 DIENŲ

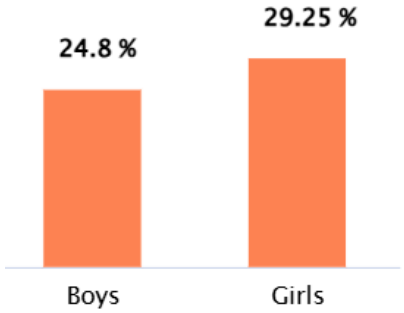


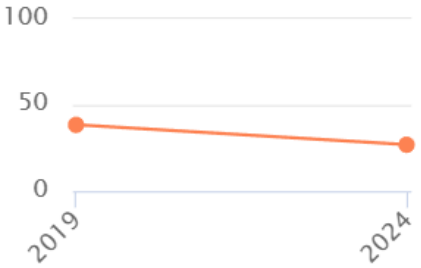
CIGAREČIŲ / ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ VARTOJIMAS BENT KARTĄ GYVENIME



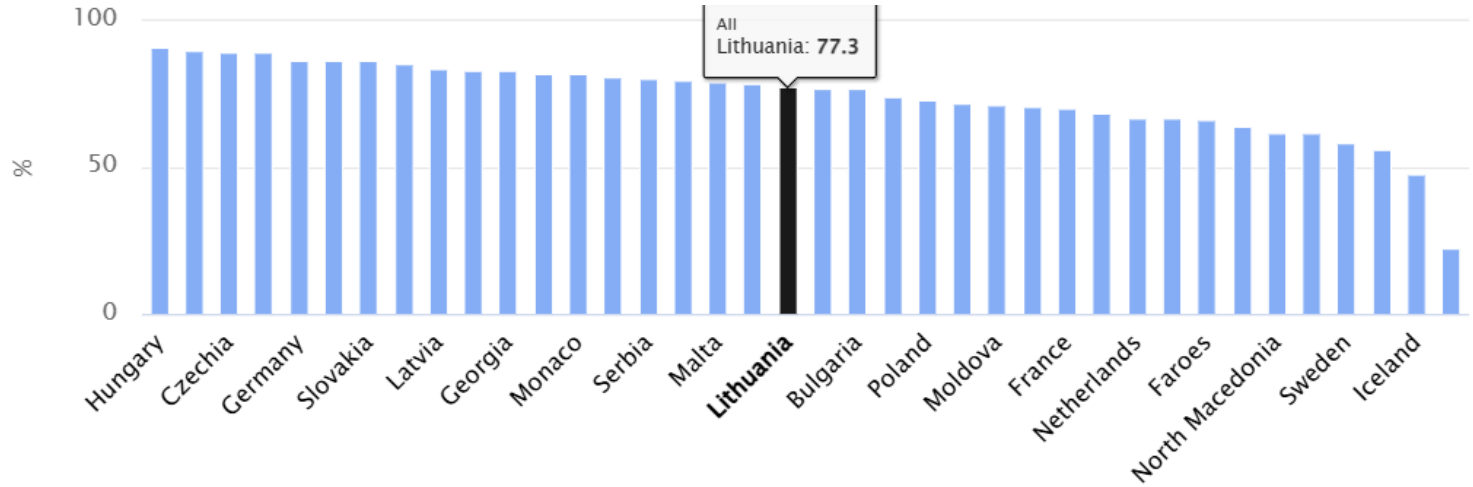
CIGAREČIŲ / ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ VARTOJIMAS PER PASTARĄSIAS 30 DIENŲ

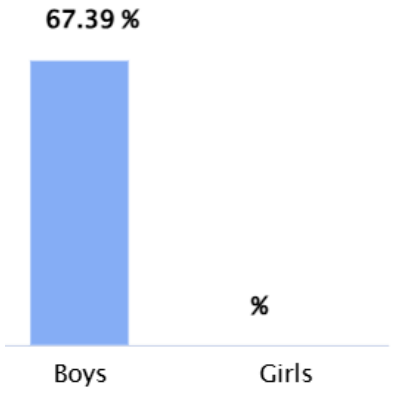


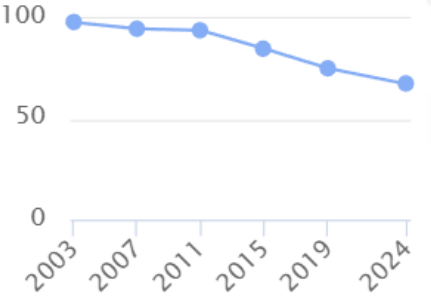


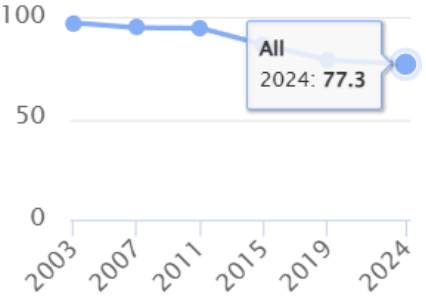


ALKOHOLIO VARTOJIMAS BENT KARTĄ GYVENIME

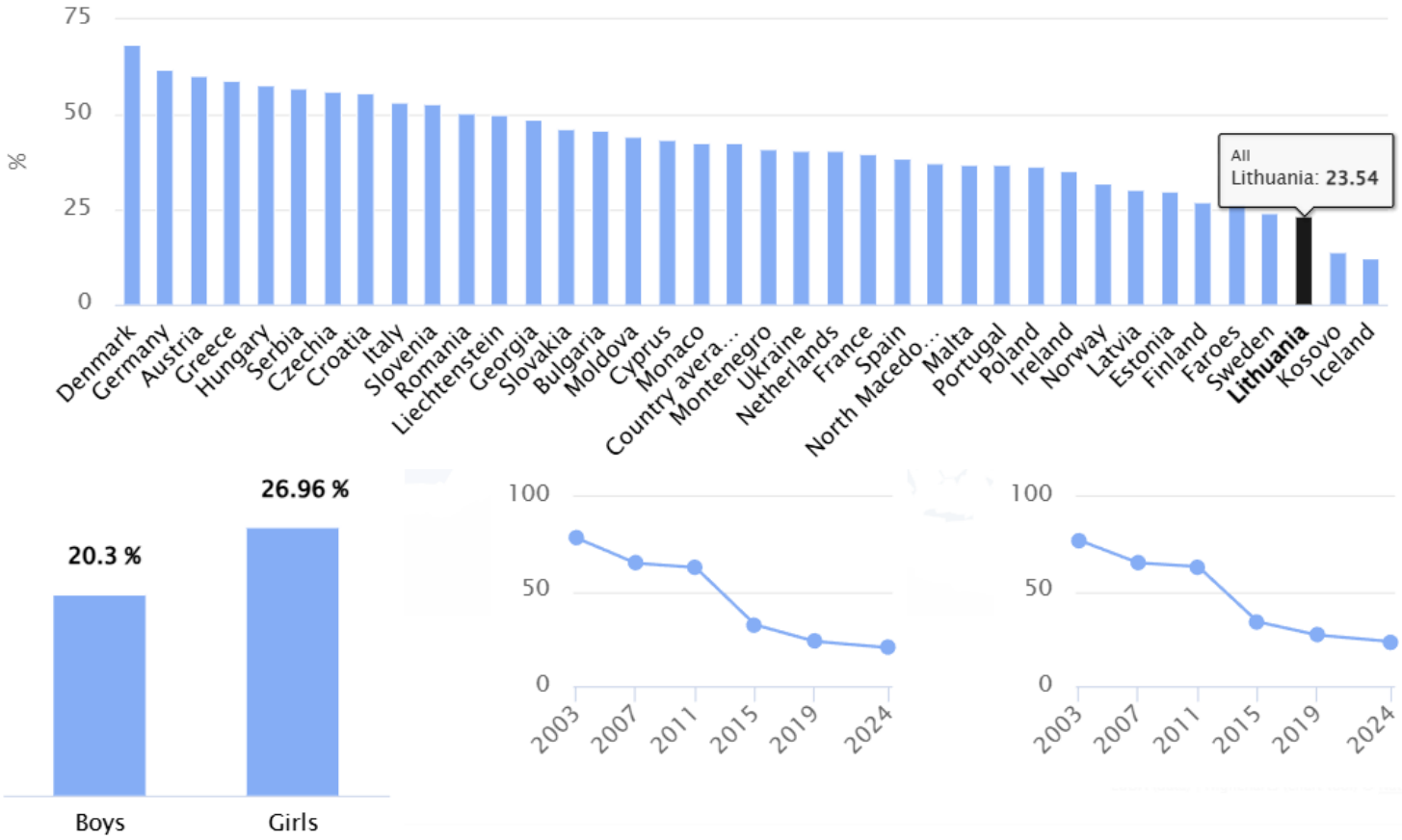




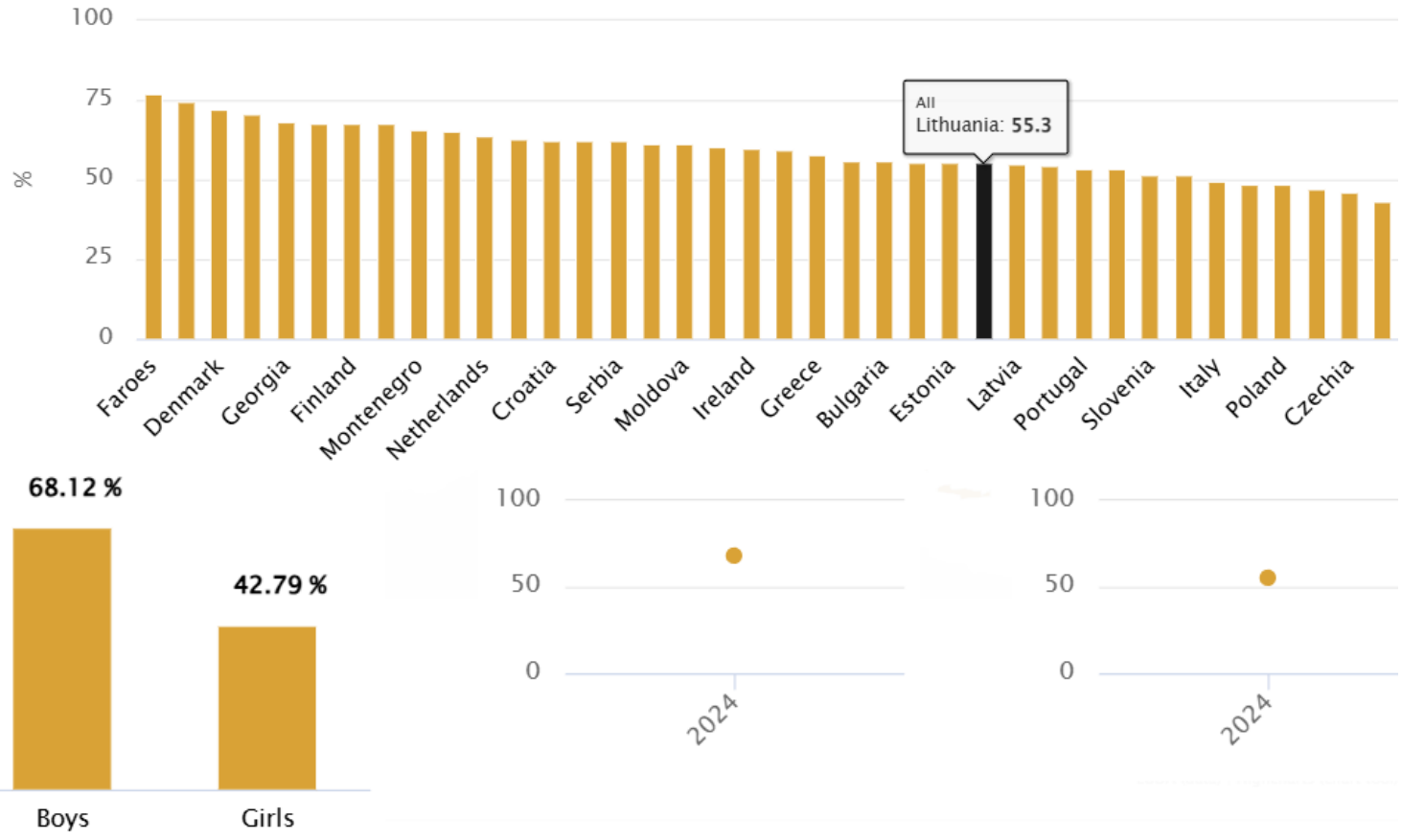




ALKOHOLIO VARTOJIMAS PER PASTARĄSIAS 30 DIENŲ



PSICHOLOGINĖ GEROVĖ PER PASTARĄSIAS 14 DIENŲ (IKI TYRIMO PRADŽIOS)



Psichofarmakologija ir fiziologija

Mokslo, kuriuo grindžiamas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ir žalingi padariniai (įskaitant psichikos ir elgesio sutrikimus vartojant psichoaktyviąsias medžiagas) išmanymas padeda suprasti, kaip svarbu anksti spręsti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir su juo susijusias problemas taikant įrodymais pagrįstas prevencijos priemones, o sprendžiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir su juo susijusias problemas labai svarbios daugiakomponentės prevencijos priemonės, skirtos šeimai, jauniems asmenims ir aplinkai. Be to, mokslo įrodymais grindžiamas poreikis skatina planuoti prevenciją pagal jos raidos schemą, numatant priemones, skirtas visoms amžiaus grupėms.

Psichoaktyvioji medžiaga yra cheminė medžiaga, kurios biologinė struktūra ar veikimas pasikeičia, kai ji vartojama ir absorbuojama. Dėmesys skiriamas ypač toms psichoaktyviosioms medžiagoms, kurios turi įtakos ir keičia jausmus, suvokimą, mąstymo procesus, elgesį. Psichoaktyviosios medžiagos sukelia tokį poveikį todėl, kad keičia centrinės nervų sistemos veikimą. Specialistai, kurie tiria, kaip medžiagos veikia elgesį ir psichologinius procesus, vadinami **psichofarmakologais**. Psichoaktyviųjų medžiagų poveikio gyvosioms sistemoms tyrimas vadinamas **psichofarmakologija**.

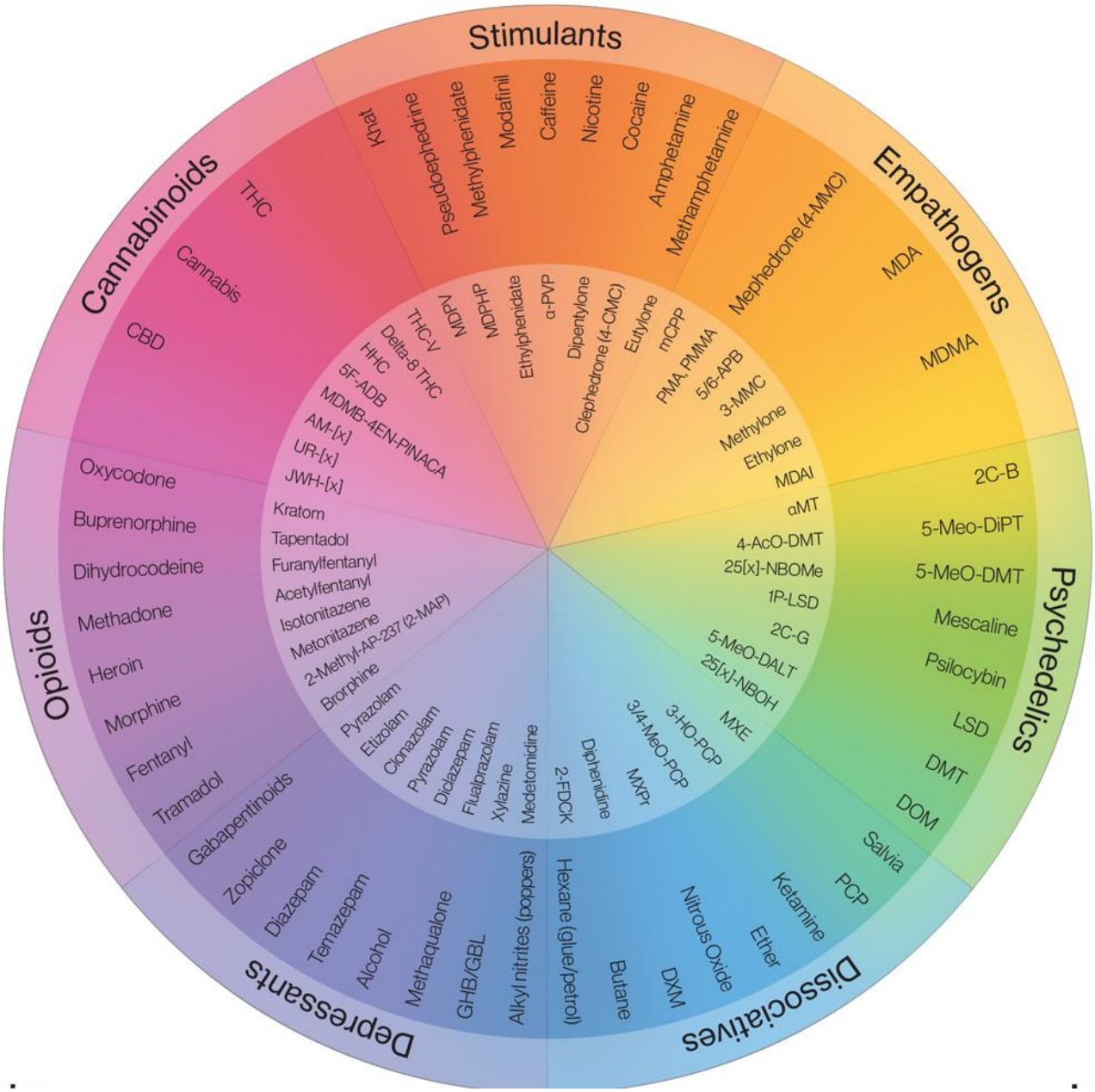
Skirtingos psichoaktyviosios medžiagos suskaidomos (metabolizuojamos) ir pašalinamos iš organizmo per skirtingą laiką. Laikotarpis, per kurį iš organizmo pašalinama pusė pradinės psichoaktyviosios medžiagos dozės, vadinamas biologinio pusėjimo trukme. Psichoaktyviosios medžiagos biologinio pusėjimo trukmė turi įtakos, kiek truks jos poveikis bei per kiek laiko ji visiškai pasišalins iš organizmo. Kai asmuo nustoja vartoti psichoaktyviąją medžiagą, gali būti svarbu žinoti psichoaktyviosios medžiagos biologinio pusėjimo trukmę, kad būtų aišku, per kiek laiko psichoaktyvioji medžiaga visiškai pasišalins iš organizmo. Psichoaktyviosios medžiagos metabolizmo trukmei įtakos taip pat turi kiti veiksniai, ne vien psichoaktyviosios medžiagos biologinio pusėjimo trukmė. Psichoaktyviosios medžiagos pasisavinimui organizme, metabolizavimui ir pasišalinimui iš organizmo turi įtakos asmens amžius, lytis, kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, trukmė, kiek asmuo reguliariai vartojo psichoaktyviąją medžiagą bei vartojamas jos kiekis. Jei psichoaktyvioji medžiaga vartojama dažnai ir intensyviai, ji gali būti metabolizuojama ir pašalinama greičiau. Vaikų ir vyresnio amžiaus suaugusiųjų organizme psichoaktyviosios medžiagos metabolizuojamos ir pašalinamos iš organizmo lėčiau, palyginti su jaunais ir vidutinio amžiaus asmenimis. Moterys paprastai yra jautresnės narkotikų poveikiui nei vyrai dėl skirtingų veiksnių – kūno dydžio, kūno riebalų masės ir kepenų funkcijos.

Nėra vienos visuotinai pripažintos psichoaktyviųjų medžiagų klasifikavimo sistemos, tačiau pagal jų farmakologinį ir psichofarmakologinį poveikį, galima plačiai grupuoti taip:

- Centrinės nervų sistemos (CNS) stimuliatoriai, pvz., amfetaminai, kokainas, modafinilas, nikotinas, kofeinas. Šios medžiagos didina CNS aktyvumą. Dėl jų paprastai padažnėja širdies susitraukimų dažnis, padidėja kvėpavimo intensyvumas, atsiranda euforijos pojūtis, dėl kai kurių sustiprėja socialumo jausmas.
- Empatogenai (kitaip – entaktogenai), pvz., MDMA, mefedronas, 6-APB. Turi būdingą stimulianto poveikį, bet taip pat sukelia emocinio ryšio ir empatijos kitiems žmonėms potyrius. Priklausomai nuo narkotiko ir dozės, taip pat gali turėti psichodelinį poveikį.
- Haliucinogenai, pvz., d-lizergo rūgšties dietilamidas (LSD), dimetiltriptaminas (DMT), psilocibinas, meskalinas. Sukelia didelius mąstymo, juslinių suvokimų ir sąmonės būsenų pokyčius.
- Disociaciją sukeliančios medžiagos, pvz., ketaminas, azoto oksidas, dekstrometorfanas (DXM), fenciklidinas (PCP). Sukelia jutimų pokyčius ir atsiskyrimo (disociacijos) nuo aplinkos, kitų ir savęs pojūčius.
- Kanabinoidai, pvz., kanapės. Sukelia pageidaujamą poveikį, įskaitant atsipalaidavimo būseną ir nuotaikos pagerėjimą, ir nedidelius jutimo pokyčius.

- CNS slopinančios medžiagos, pvz., alkoholis, benzodiazepinai, gamahidroksibutiratas (GHB). Slopina ar mažina susijaudinimą arba skatina nervų sistemą sukelti mieguistumą ir atsipalaidavimą ir mažinti nerimą. CNS slopinančios medžiagos, pvz., alkoholis, pagerina nuotaiką ir padidina socialumą.
- Opioidai, pvz., heroinas, morfinas, tramadolis. Atpalaiduoja ir kartais pagerina nuotaiką. Jie yra kliniškai vartojami kaip analgetikai (skausmui malšinti) ir kartais dėl tos pačios priežasties taip pat vartojami ne gydymo tikslais

Didėjant naujų psichoaktyviųjų medžiagų įvairovei, tokie sąrašai niekada nebus išsamūs, o prevencijos specialistams gali būti sunku nuolat atnaujinti žinias apie skirtingas psichoaktyviąsias medžiagas. Visgi internete yra įvairių priemonių, pvz., „Narkotikų ratas“ (angl. Drugs Wheel), kuriose pateikiama informacija apie skirtingų narkotikų skirstymą.



Psichoaktyviosios medžiagos gali patekti į organizmą skirtingais vartojimo būdais, įskaitant (bet neapsiribojant) patekimą per burną, įkvėpimą per nosį, rūkymą; dūmų ar garų įkvėpimą, injekciją į raumenis, poodinę injekciją, intraveninę injekciją, vietinę injekciją (medžiagos įšvirkštimą į viršutinį odos sluoksnį) ir vartojimą po liežuviu (medžiagos ištirpinimą po liežuviu ir absorbavimą per burnos audinius). Vartojimo būdas svarbus, nes turi įtakos,

kaip greitai psichoaktyvioji medžiaga pateks į smegenis. Kuo greičiau psichoaktyvioji medžiaga patenka į smegenis, tuo stipresnis jos poveikis. Intraveninė injekcija suveikia greičiau nei įkvėpimas ar rūkymas, o pastarieji vartojimo būdai savo ruožtu lemia greitesnį poveikį nei vartojimas per burną.

Perėjimas nuo pirmojo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pabandymo prie probleminio, yra sudėtingas ir priklauso nuo įvairių veiksnių: asmens amžiaus, kada pradeda vartoti, vartojimo patirties, prevencijos priemonių ir aplinkos poveikio, rizikos ir apsauginių veiksnių įtakos. Prevencijos srities mokslininkai, kurdami psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pereinamuosius modelius, šį perėjimą apibūdino skirtingais būdais. Nors nėra modelio, kuris būtų tinkamas visiems psichoaktyviąsias medžiagas vartojantiems asmenims, tokie modeliai padeda paaiškinti, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas gali pasikeisti iš atsitiktinio ir eksperimentinio vartojimo į reguliarų ir peraugti į priklausomybę. Čia kaip bendrasis pavyzdys pateikiamas Piazza ir Deroche-Gamonet sukurtas modelis. Šis modelis taikomas daugeliui psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo modelių, nors daugiausia orientuotas į socialiniais ir rekreaciniais tikslais susijusį vartojimą. Kai kurie asmenys gali pradėti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas ne vien rekreaciniais tikslais. Pavyzdžiui, yra žmonių, kurie savavališkai ima vartoti vaistus psichikos ar fiziniams sutrikimams gydyti arba vartoja psichoaktyviąsias medžiagas ne taip, kaip nurodė gydytojas. Piazza ir Deroche-Gamonet rašo, kad psichikos ir elgesio sutrikimai vartojant psichoaktyviąsias medžiagas gali vystytis trimis etapais. Tie trys etapai yra nuoseklūs, bet nepriklausomi: vienas etapas būtinas, tačiau jo nepakanka, kad būtų pereita į kitą etapą, nes tai priklauso nuo kiekvieno asmens pažeidžiamumo.

1. Rekreaciniais tikslais ir atsitiktinis vartojimas yra nepastovus – jis laikomas vienu iš daugelio rekreacinių užsiėmimų.
2. Kai vartojama pastoviau ir gausiau, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas intensyvėja, tampa pastovesnis ir dažnesnis, kol galiausiai tampa pagrindine asmens laisvalaikio veikla. Nors socialinės ir asmeninės funkcijos prastėja, elgesys vis dar yra organizuotas ir asmuo gali atlikti didžiąją dalį savo vaidmenų ir atsakomybių.
3. Narkotikų vartojimo kontrolės praradimas ir psichikos ir elgesio sutrikimai vartojant psichoaktyviąsias medžiagas reiškia, kad šiuo metu pagrindinis dėmesys skiriamas veiklai, susijusiai su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.

Psichikos ir elgesio sutrikimai vartojant psichoaktyviąsias medžiagas

Daugumai žmonių psichoaktyviosios medžiagos nesukelia didelės žalos. Vis dėlto dalis psichoaktyviąsias medžiagas vartojančių asmenų susiduria su jų vartojimu susijusiomis problemomis, kurios labai pakenkia jų sveikatai, socialinėms funkcijoms ir gerovei. Tokios problemos vadinamos **psichikos ir elgesio sutrikimais vartojant psichoaktyviąsias medžiagas.** Ši frazė pakeitė ankstesnius terminus „piktnaudžiavimas“ arba „žalingas įprotis“, kuriuos buvo sunku apibrėžti. Šiuo metu naudojamos dvi pagrindinės klasifikavimo sistemos. Jas paskelbė PSO (Tarptautinės ligų klasifikacijos 11 versijoje – TLK-11) ir Amerikos psichiatrų asociacija (Psichikos sutrikimų diagnostikos ir statistikos vadove – DSM-V). Šios dvi sistemos šiek tiek skiriasi, tačiau jose nustatyti bendri kriterijai, kaip antai psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas didesniais kiekiais arba ilgesnį laiką nei ketinta, didesnė psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo svarba asmeniui, palyginti su kitomis veiklomis ir socialiniais vaidmenimis, ir tolesnis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, nepaisant įrodymų, kad jos daro žalą asmeniui (pvz., fizinę ir psichologinę žalą). Kaip parodyta lentelėje žemiau, **DSM-V apima 11 kriterijų**. Jei asmuo iš 11 kriterijų atitinka **2**, tuomet jo patiriamas psichikos ir elgesio sutrikimas vartojant psichoaktyviąsias medžiagas klasifikuojamas kaip **lengvas**; jeigu asmuo atitinka **daugiau kriterijų**, psichikos ir elgesio sutrikimas vartojant psichoaktyviąsias medžiagas klasifikuojamas kaip **vidutinio sunkumo arba sunkus**. **TLK-11** nurodomi psichikos ir elgesio sutrikimai vartojant psichoaktyviąsias medžiagas, tačiau išskiriamas žalingas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas (psichoaktyviosios medžiagos vartojimo modelis, dėl kurio kyla žala fizinei ar psichinei sveikatai, įskaitant asmens šeimos narių gerovę) ir priklausomybė, apibūdinama keturiais pagrindiniais kriterijais

(potraukis ir vartojimo kontrolės sunkumai, nuolatinis vartojimas nepaisant neigiamų padarinių, toleravimas ir abstinencija). Asmenys turi atitikti **bent 2 kriterijus**, kad jų sutrikimas būtų klasifikuojamas kaip **priklausomybė**. Laikoma, kad asmuo atitinka **žalingo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo** kriterijus, jei patvirtinamas **bent vienas žalos elementas** ir asmuo neatitinka priklausomybės kriterijų. Žemiau pateikiamas TLK-11 ir DSM-V psichikos ir elgesio sutrikimų, vartojant psichoaktyviąsias medžiagas, kriterijų palyginimas:

Kriterijus	TLK-11	DSM-V
Psichoaktyviosios medžiagos, vartojamos didesniais kiekiais arba ilgiau, nei ketinta	✓	✓
Nuolatinis noras arba nesėkmingos pastangos mažinti savo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą		✓
Troškimas arba stiprus noras vartoti psichoaktyviąsias medžiagas		✓
Daug laiko praleista vartojant psichoaktyviąsias medžiagas ir atsigaunant po psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo	✓	✓
Psichoaktyviosios medžiagos poveikio toleravimas	✓	✓
Abstinencijos simptomai		✓
Socialinė, profesinė ir kita psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paveikta veikla		✓
Nuolatinis vartojimas nepaisant pasikartojančių socialinių problemų, susijusių su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu		✓
Nuolatinis vartojimas nepaisant fizinių ar psichologinių problemų, susijusių su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu		✓
Tolesnis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, dėl kurio nevykdomi svarbūs įsipareigojimai	✓	✓
Pasikartojantis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, nepaisant teisinių problemų	✓	
Pasikartojantis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas pavojingose situacijose	✓	✓
Šeima nukentėjo dėl asmens vartojamų psichoaktyviųjų medžiagų	✓	

Prevencijos priemonės vaidina svarbų vaidmenį mažinant tikimybę, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas taps probleminis. Nors minėtosios dvi klasifikavimo sistemos yra naudingos klinikinės priemonės, svarbu nepamiršti, kad **žmonės gali patirti problemų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo net jei neatitinka** jose nurodytų klinikinių ribinių kriterijų. Daugumai prevencijos tikslinių grupių nekyla tiesioginio pavojaus, kad išsivystys psichikos ir elgesio sutrikimų vartojant psichoaktyviąsias medžiagas, tačiau kyla grėsmė patirti kitokią žalą: gali nukentėti jų fizinė ir psichologinė būklė, jie gali įsivelti į nemalonumus su policija, nebaigti mokyklos arba priimti rizikingus sprendimus, susijusius su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu (pvz., užmegzti rizikingus seksualinius ryšius, ryžtis važiuoti automobiliu su apsvaigusiu vairuotoju). Tokie pavojai yra rimti ir svarbūs, juos gali patirti bet kuris psichoaktyviąsias medžiagas vartojantis asmuo.

SVEIKATOS PROBLEMOS DĖL PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO. PSO ir kitų oficialių šaltinių duomenimis, kasmet alkoholio vartojimo sukeltos mirtys sudaro apie 5% visų pasaulio mirčių. EU – apie 5,5%, o Lietuvoje alkoholio vartojimas buvo priskirtas ~15,5% visų vyrų mirčių ir ~10,0% visų moterų mirčių, kai analizuojamos dažniausios lėtinių neinfekcinių ligų priežastys. Tai reiškia, kad maždaug viena iš šešių vyrų mirčių ir viena iš dešimties moterų mirčių galėjo būti iš dalies susieta su alkoholio vartojimu per tam tikras ligų grupes.

Dešimtmečius trunkantys moksliniai tyrimai rodo, kad yra ir kitų ligų bei traumų, ne tik tiesiogiai susijusių su alkoholio vartojimu, kurie, kaip nustatyta, yra susiję su alkoholio vartojimu ir pakenkia tiek alkoholį vartojančiam asmeniui, tiek aplinkiniams. Tai neuropsichiatriniai sutrikimai, virškinimo sistemos ligos, vėžiniai susirgimai, nesaikingas alkoholio vartojimas, sutrikimai, kurie gali baigtis savižudybe ir smurtu, netyčiniai sužalojimai, pvz., eismo įvykiai, pargriuvimas, skendimas ir apsinuodijimas, širdies ir kraujagyslių ligos, alkoholio sukeliami vaisiaus vystymosi sutrikimai ir pirmalaikis gimdymas, cukrinis diabetas. Reguliarus alkoholio vartojimas glaudžiai siejamas su septyniomis vėžio rūšimis – nustatyta, kad 2016 m. 6,2 % visų mirčių nuo vėžio Europoje buvo susijusios su alkoholio vartojimu.

Yra įrodyta rūkymo ir prastos sveikatos sąsaja. Dėl tabako rūkymo miršta iki pusės jį vartojančių asmenų, daugiau nei 7 mln. žmonių per metus, ir apskaičiuota, kad iki 2030 m. nuo rūkymo pasaulyje kasmet mirs 8 mln. žmonių. Rūkymas siejamas su širdies ir kraujagyslių ligomis, plaučių ligomis, pastojimo problemomis ir pirmalaikiu gimdymu, mažu naujagimių svoriu ir nepakankamu kaulų tankiu. Su padidėjusia sveikatos problemų rizika susiduria ne tik patys rūkaliai. Tyrimais įrodyta, kad dėl pasyvaus rūkymo rimtų sveikatos problemų patiria kiti asmenys, ypač rūkančiųjų šeimos nariai ir kolegos. Pripažįstama, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas prisideda prie pasaulinės ligų naštos. PSO apskaičiavo, kad visame pasaulyje psichikos ir elgesio sutrikimai vartojant psichoaktyviąsias medžiagas yra šešta iš pagrindinių priežasčių, dėl kurių jaunesni nei 25 metų žmonės praranda sveikus gyvenimo metus. Su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu siejamos lėtinės ir ūmios sveikatos problemos, kurias apsunkina įvairūs veiksniai, įskaitant psichoaktyviųjų medžiagų savybes, jų vartojimo būdą, individualų pažeidžiamumą ir socialinį kontekstą, kuriame psichoaktyviosios medžiagos vartojamos. Tarp lėtinių problemų paminėtina priklausomybė ir su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu susijusios infekcinės ligos, o iš įvairių ūmios žalos pavyzdžių geriausiai dokumentuotas psichoaktyviųjų medžiagų perdozavimas. Nors opioidai vartojami palyginti retai, jie ir toliau išlieka dažna su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu susijusio sergamumo ir mirtingumo priežastis. Rizika yra didesnė, kai vartojamos švirkščiamosios psichoaktyviosios medžiagos. Beje, nors su kanapių vartojimu susijusios sveikatos problemos yra akivaizdžiai mažesnės, didelis šios psichoaktyviosios medžiagos vartojimo paplitimas gali turėti įtakos visuomenės sveikatai. Vartotojams prieinamų psichoaktyviųjų medžiagų sudėtis ir grynumas skiriasi, todėl galima žala didėja ir darosi sunkiau reaguoti į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas taip pat užkrauna naštą visuomenei. Jei nebus sprendžiami jaunimo sveikatos, saugos ir gerovės klausimai, dėl neigiamų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmių gali sumažėti darbo jėgos produktyvumas ir išaugti sveikatos priežiūros, socialinių paslaugų ir baudžiamosios teisenos kaštai. Daugeliu atvejų šių paslaugų teikimo finansinės išlaidos visuomenei yra didesnės nei išlaidos, skirtos veiksmingos prevencijos ir gydymo programų įgyvendinimui.

Etiologija ir raida

Etiologija yra medicinos terminas, kuriuo apibūdinamos ligų ar kitų sutrikimų **priežastys ar kilmė ir veiksniai**, lemiantys ligų atsiradimą arba žmonių polinkį susirgti. Etiologija yra svarbi prevencijai, nes padeda nustatyti veiksnius ar mechanizmus, susijusius su sveikatos sutrikimo pradžia ar socialine problema, pvz., psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problema. Atsižvelgiant į šiuos veiksnius, galima parengti arba parinkti prevencijos programas.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizikos ir apsauginių veiksnių samprata įgijo visuotinį pobūdį ja remiamasi prevencijos srityje. Apsauginiai veiksniai yra veiksniai, mažinantys asmenų pažeidžiamumą arba kompensuojantys ar sušvelninantys esamų rizikos veiksnių poveikį. Apskritai rizikos veiksniai apibrėžiami kaip elgesio ar psichosocialiniai veiksniai (įskaitant požiūrį, įsitikinimus ir asmenybę), kurie, kaip nustatyta, didina riziką (pradėti) vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. Jie skirstomi taip:

- kontekstiniai veiksniai – pvz., įstatymai ir taisyklės, palankios psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo elgsenai formuotis, įskaitant tas, kurios susijusios su rinkodara ir prieinamumu, ekonominiu nepritekliumi ir neramumais kaimynystėje;
- asmeniniai ir tarpasmeniniai veiksniai – pvz., genetiškai paveldėtas polinkis ir kitos fiziologinės savybės, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo atvejai šeimoje ir požiūriai į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, prastas, nenuoseklus namų ūkio valdymas, šeiminiai konfliktai ir artimų santykių nesusiformavimas.

Kontekstiniai veiksniai vaidina svarbų vaidmenį pradedant vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, o asmeniniai ir tarpasmeniniai veiksniai, ypač fiziologiniai, neurologiniai ir genetiniai veiksniai, turi didelę įtaką perėjimui prie

reguliaraus ir žalingo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir prisideda prie psichikos bei elgesio sutrikimų vartojant psichoaktyviąsias medžiagas išsivystymo.

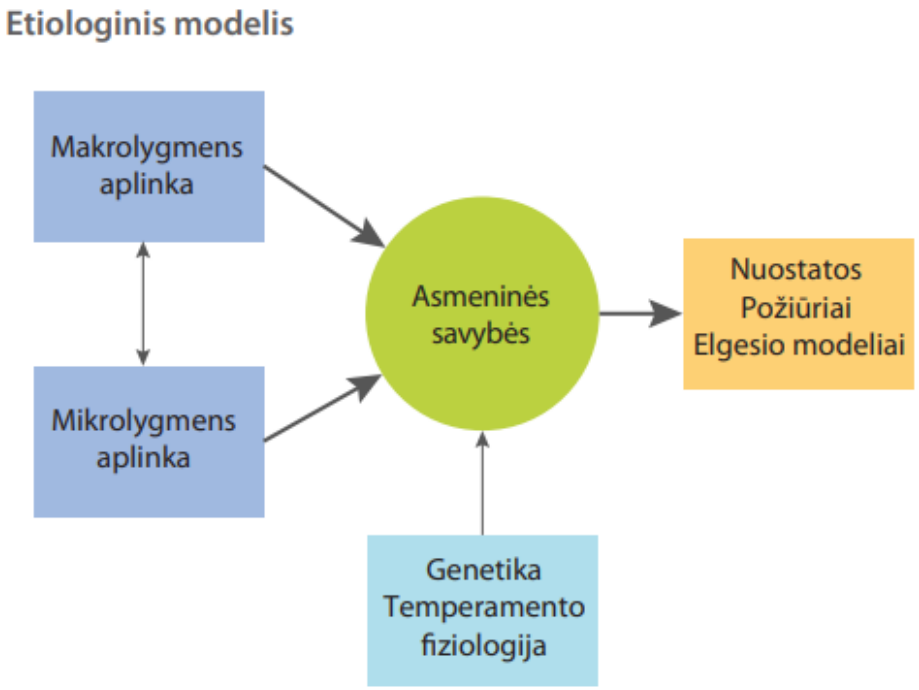
Vis dėlto naujausiais moksliniais tyrimais įrodyta, kad yra ir kitų rizikos ir apsauginių veiksnių, kurie gali padidinti individualų pažeidžiamumą vartojant psichoaktyviąsias medžiagas ir būtent individualaus pažeidžiamumo sąsaja su mikrolygmens (pvz., socialiniais ir tarpasmeniniais santykiais) ir makrolygmens aplinka (pvz., bendruomenės, instituciniais ir socialiniais veiksniais) kelia pavojų asmeniui arba apsaugo jį nuo rizikingo elgesio, pvz., psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

Psichoaktyviosios medžiagos paprastai pradedamos vartoti vėlyvoje vaikystėje ir paauglystėje. Tai procesas, apimantis daug skirtingų priežasčių ir neturintis vienos paprastos priežasties. Dažniausiai pradėjimą vartoti psichoaktyviąsias medžiagas paveikia sprendimai, kuriuos lemia vidiniai biologiniai veiksniai ir išoriniai, aplinkos bei socialiniai veiksniai. Svarbus šių procesų suvokimo pagrindas yra **raidos teorija**. Kiekvienas raidos etapas nuo vaikystės iki pilnametystės yra susijęs su intelektinių gebėjimų, kalbos įgūdžių ir kognityvinių, emocinių ir psichologinių funkcijų vystymusi, nuolatiniu socialinių gebėjimų augimu ir asmeninių impulsų kontrole (žr. lentelę žemiau). Bet koks rimtas šio augimo raidos sutrikdymas gali sukelti sutrikimus, susijusius su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.

RAIDOS ETAPAI NUO 13 IKI 16 METŲ

	Socialinė raida	Kalba	Fizinė raida	Pažintiniai gebėjimai	Emocinė raida	Elgesys
3–4 metai	Dalijasi, sklandžiai žaidžia su kitais, gali žaisti vienas, naudoja šaukštą, šakutę valgydamas, geba atlikti asmens higienos procedūras.	Moka pasakyti skaičius, bet gali suskaičiuoti tik iki 3, kalbasi, kartoja eilėraščius ir dainas, turi mėgstamiausią istoriją.	Moka verti karoliukus, naudoja žirkles, vaikšto ant pirštų galų, moka minti pedalus ir vairuoti, gali išlaikyti pusiausvyrą, rodo erdvės suvokimą.	Moka statyti bokštą, piešia dažais, gali nupiešti žmogaus galvą, tinkamai laiko pieštuką.	Gali palaukti, kol bus patenkinti poreikiai, turi humoro jausmą, supranta praeitį ir dabartį.	Geba derėtis, bet ne pagrįsti, pasitelkia vaizduotę, bijo tamsos ir likti vienas, mėgsta humorą.
5–7 metai	Dalijasi, taiko vaizduotę žaisdamas, apsirengia ir nusirengia.	Mėgsta istorijas ir pritaiko jas žaisdamas, supranta kitokią žodžių prasmę.	Žaidžia su konstrukciniais žaislais, spalvina, žaidžia žaidimus, žaidžia kamuoliu, šoka, šokinėja, peršoka.	Gali kopijuoti raides, skaičiuoja pirštais, prideda detales paveikslėliuose, supranta laiką.	Rūpinasi draugais ir kūdikiais, geriau kontroliuoja elgesį.	Išreiškia pyktį ir nusivylimą, mažiau veikia ir daugiau kalba, yra savarankiškesnis.
8–12 metų	Tampa nepriklausomas nuo tėvų, skiria gėrį nuo blogio, suvokia ateitį.	Moka skaityti ir rašyti, geriau artikuliuoja, palaiko pokalbį, gali diskutuoti, susieja įvykius.	Išryškėja fizinės išvaizdos skirtumai, ankstyvoji mergaičių branda, geresnis akių ir rankų koordinavimas.	Kalba apie mintis ir jausmus, mąsto logiškiau, išsivystę matematikos ir raštingumo įgūdžiai.	Mokosi stebėdamas ir kalbėdamas, palaiko įtemptu laikotarpiu, geba pabrėžt.i	Prisijungia prie grupių ir užmezga glaudesnius ryšius su bendraamžiais, siekia jų priėmimo.
13–16 metų	Praleidžia daugiau laiko su bendraamžiais, formuojasi tapatybė, bando ribas, labiau atlieka suaugusiojo vaidmenį.	Aiškus mąstymas, nuosavų įsitikinimų išreiškimas.	Abiejų lyčių brendimas, greitas skeleto ir raumenų sistemos augimas, didesnė ištvermė.	Didesnis rūpinimasis kitais ir bendruomene, dominuoja klausimai ir iššūkiai, tyrinėja naujas idėjas.	Patiria hormonų pokyčius, pasiruošimas nepriklausomybei nuo šeimos, saviraiška.	Padidėjęs privatumo poreikis, praleidžia daugiau laiko su bendraamžiais.

Rizikingo elgesio kilmės tyrimais nustatyta, kad pradėjus vartoti psichoaktyviąsias medžiagas atsiranda sąveika tarp atskirų asmeninių savybių, pvz., genetinio polinkio, temperamento ir asmenybės tipo, skirtumų, kaip žmogus iš tikrųjų mato, girdi ir jaučia jį supančią aplinką ar žmones, ir patirties už asmenybės ribų. Šios sąveikos parodytos etiologiniame modelyje (žr. Pav. “Etiologinis modelis”); jos yra dvikryptės ir mikrolygmenyje, ir makrolygmenyje.



Per visą savo gyvenimą žmonės patiria svarbių gyvenimo įvykių nuo pat gimimo, įskaitant mokyklą, brendimą, profesinius pasirinkimus, santykių kūrimą ir vaikų auklėjimą. Kiekviename etape žmonės vadovaujasi arba yra veikiami savo šeimų, mokyklų, religinių santykių, sporto klubų, jaunimo organizacijų ir bendraamžių, kurie sudaro jų mikrolygmens aplinką, ir visuomenės, kurioje jie gyvena ir kuri sudaro jų makrolygmens aplinką. Kai nepasiekiami svarbūs raidos tikslai, vaikui gresia atsilikimas nuo tolesnių raidos tikslų ir labiau tikėtina, kad jo elgesys taps nesaugus ir rizikingas. Asmenų sąveika su jų mikrolygmens ir makrolygmens aplinka jiems augant užtikrina jų raidą, todėl taikant prevencijos priemones daugiausia dėmesio skiriama pažeidžiamumo šioje mikrolygmens ir makrolygmens aplinkoje šalinimui.

Vaikų socializacija yra viena svarbiausių šeimos, mokyklos ir aplinkos funkcijų. Svarbų vaidmenį atlieka socializacijos dalyviai, pvz., mokytojai arba tėvai (seneliai). Vaikai turi suvokti priimtiną kultūros požiūrį, moralę ir elgesį, kad taptų rizikai atspariais suaugusiais asmenimis.

Mikrolygmens ir makrolygmens aplinkos veiksniai gali padėti apsaugoti asmenis nuo rizikos arba padidinti pažeidžiamų asmenų riziką. Šie veiksniai gali veikti abiem kryptimis, t.y. makrolygmens aplinka gali paveikti mikrolygmens aplinką ir atvirkščiai. Pavyzdžiui, vaikas, kurio santykiai su tėvais labai artimi ir glaudūs, gyvena skurdžiame rajone, kur daug apleistų namų, didelis nedarbo lygis, daug parduotuvių, kuriose parduodamas alkoholis ir tabakas, o jaunuoliai dienas leidžia gatvėje, kartais vartodami psichoaktyviąsias medžiagas. Vaikas turi praeiti pro šiuos jaunuolius pakeliui į mokyklą. Nepaisant mylinčių ir palaikančių tėvų, vaikas ilgainiui gali prisijungti prie grupės ir susidurti su pagunda vartoti psichoaktyviąsias medžiagas.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pradėjimui arba rizikingam vartojimui išsivystyti nepakanka vieno rizikos veiksnio. Veikiau esama tam tikro kritinio poveikių ir patirties derinio, kuris verčia asmenį peržengti atitinkamą atsakomybės ribą pradėti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas ir „pasukti keliu“ link psichikos ir elgesio sutrikimų

dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Lemtingą slenkstį galima pasiekti patyrus bet kokį šių veiksnių derinį, kuris kiekvienam asmeniui gali būti unikalus.

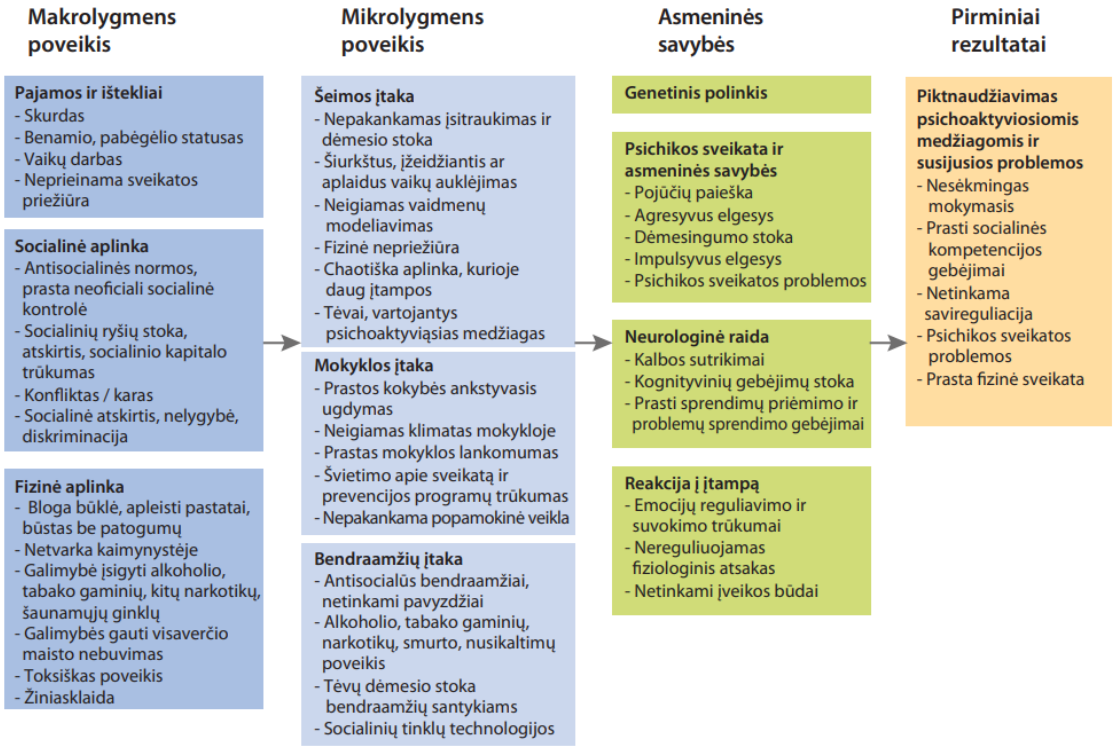
Įrodymais pagrįsta prevencija remiasi socializacijos procesu. Konkrečios prevencijos priemonės yra orientuotos į asmenis tiesiogiai arba netiesiogiai per jų aplinką. Tai reiškia, kad priemonėmis tiesiogiai keičiami asmens įsitikinimai, požiūris ir elgesys (pvz., mokykloje taikomos priemonės, kuriomis lavinami atsparumo bendraamžių įtakai įgūdžiai), tobulinami socializacijos proceso dalyvių įgūdžiai (pvz., tėvystės ar mokymo įgūdžiai) arba keičiama asmens aplinka ir taip apsunkinamos galimybės reikštis rizikingam elgesiui (pvz., reikalaujama pateikti amžių įrodantį dokumentą, kad nepilnamečiai negalėtų įsigyti alkoholio). Socializacijos procesas tampa teigiama įtaka, kuri nusveria neigiamą poveikį ir yra pagrindinė įrodymais pagrįstos prevencijos jėga.

Tyrimais įrodyta, kad padėti jauniems asmenims priimti tinkamus sprendimus dėl jų sveikatos ir gerovės nevartoti psichoaktyviųjų medžiagų išlieka prevencijos tikslu. Įrodymais pagrįstos priemonės, orientuotos į tam tikrą

raidos etapą, gali turėti įtakos vėlesniems raidos etapams ir galiausiai turėti ilgesnį poveikį. Toks „pakopinis poveikis“ padeda pasiekti teigiamų rezultatų brandžiame amžiuje. Kitaip tariant, teigiamas rezultatas gali paveikti kitas gyvenimo sritis ir papildomai apsaugoti nuo būsimų rizikos veiksnių. Pavyzdžiui, vienos iš įrodymais pagrįstų priemonių, įvardytos UNODC standartų dokumente, – Gero elgesio žaidimo (angl. the Good Behaviour Game (GBG), poveikis parodė, kad dėl šios priemonės sumažėjo ne tik psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, bet ilgainiui – psichikos sveikatos problemų vėlesniais gyvenimo laikotarpiais. Taip pat paaiškėjo, kad įrodymais pagrįstos priemonės, kuriomis siekiama užkirsti kelią psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui tarp jaunuolių, ne tik sumažina tikimybę, kad psichoaktyviosios medžiagos bus vartojamos vėliau gyvenime, bet ir daro teigiamą poveikį netiksliniams rezultatams. Pavyzdžiui, JAV vykdant mokslinį tyrimą „Šeimos stiprinimo programa. Tėvams ir jaunimui nuo 10 iki 14 metų“ taip pat buvo pasiekta netikslinių rezultatų, t.y. sumažėjo nusikalstama veika, depresijos, nerimo ir sveikatai pavojingo seksualinio elgesio bei pasiekti geresni akademiniai rodikliai.

Veiksmingos prevencijos priemonės skirtos rizikos veiksniams šalinti prieš pasireiškiant rizikingam elgesiui. Žemiau paveikslėlyje pateikti galimi rizikos veiksniai, kurie būdingi kiekvienoje nurodytoje aplinkoje ir kuriuos galima įveikti prevencijos priemonėmis.

RIZIKOS VEIKSNIAI, Į KURIUOS GALIMA ATSIŽVELGTI TAIKANT PREVENCIJOS PRIEMONES



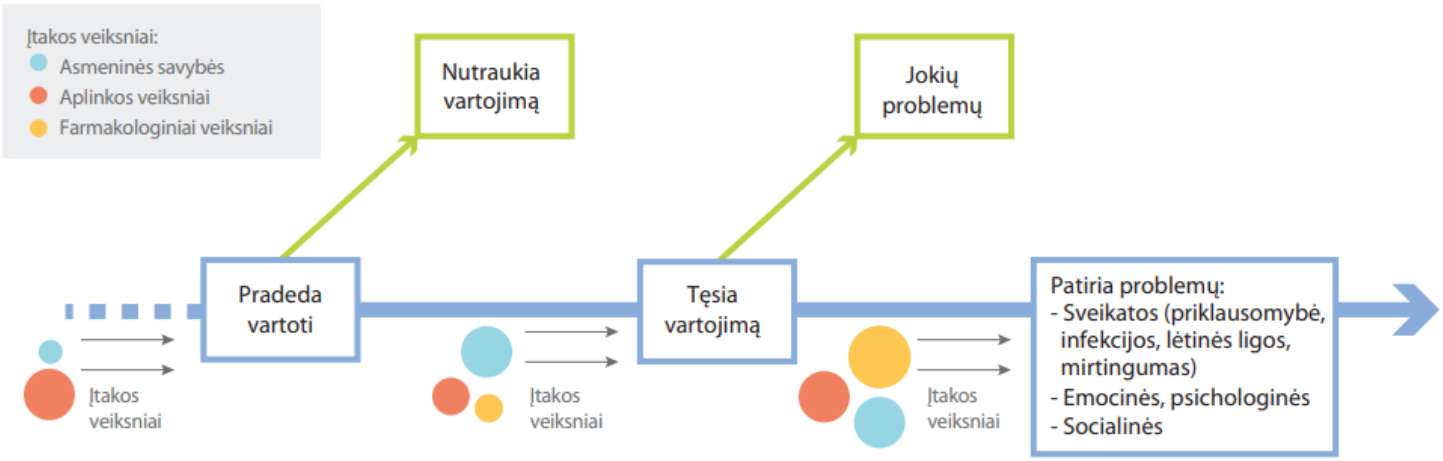
Apibendrinant, epidemiologiniai ir etiologiniai tyrimai sudaro sąlygas prevencijos specialistams apsvarstyti ir nuspręsti:

- kur nukreipti prevencijos priemones, kurių reikia konkrečioje geografinėje vietovėje;
- į kokias psichoaktyviąsias medžiagas orientuotis;
- į ką nukreipti priemones ir kurioms grupėms kyla didžiausias pavojus arba kurios grupės yra jautresnės;
- kada organizuoti tikslines priemones – jei jaunuoliai pradeda vartoti psichoaktyviąsias medžiagas nuo 14 metų, priemones reikėtų planuoti, pvz., nuo 12 metų amžiaus;
- kas turėtų būti prevencijos priemonių tarpininkais, t. y. kokie uždaviniai ir žinia yra svarbiausia, pavyzdžiui, požiūrio į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą formavimas, norminiai įsitikinimai apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir su juo susijusios rizikos suvokimą;

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pradžioje susiduriama su ne itin rizikingu elgesiu, tik vėliau psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mastas ir dažnumas, taip pat su tuo susijusios žalos tikimybė gali padidėti.

Kaip parodyta paveikslėlyje žemiau, asmens polinkį pradėti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas lemia (makrolygmens ir mikrolygmens) aplinkos veiksniai ir, kiek mažiau, asmeninės savybės. Tarp jų yra ir veiksniai, kurie gali atsirasti prieš pat psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pradžią, pavyzdžiui, galimybė gauti psichoaktyviųjų medžiagų arba pasiūlymas jas vartoti, ir galimi ankstyvieji pažeidžiamumo, rizikos ir apsauginiai veiksniai, kurie turi įtakos raidai ir sumažina arba padidina psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo tikimybę.

PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO SEKA



Iš paplitimo tyrimų matyti, kad dauguma žmonių, kurie pradeda vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, jų toliau nebevartoja, todėl poveikis apsiriboja nedažnais psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo epizodais. Šie žmonės skiriasi nuo tų, kurie toliau vartoja psichoaktyviąsias medžiagas, įvairiais veiksniais, įskaitant psichofarmakologinį atsaką į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą (pvz., subjektyvi patirtis, kurią sukelia narkotikas), neatsižvelgiant į tai, ar jis yra naudingas ir malonus ir ar jis atlieka tam tikrą funkciją vartojančiam asmeniui (pvz., padeda jam bendrauti ar savarankiškai gydyti (suvoktas) fiziologines ar psichologines problemas). Žmonės, kurie ir toliau vartoja psichoaktyviąsias medžiagas, nebūtinai patiria žalą, o dauguma nustoja jas vartoti net po ilgesnio laiko. Tačiau kai kurie toliau psichoaktyviąsias medžiagas vartojantys žmonės susiduria su sveikatos, emocinėmis, psichologinėmis bei socialinėmis problemomis (įskaitant ir patekimą į baudžiamosios teisenos sistemą). Siekiant užkirsti kelią žalingo vartojimo išsivystymui ir sumažinti dėl to patiriamą žalą ypač svarbūs atrankinės ir tikslinės prevencijos veiksmai, taip pat žalos mažinimo ir gydymo priemonės.

Veiksniai, kurie lėmė vartojimo pradžią, skirsis nuo veiksnių, kurie lemia tolesnį vartojimą, kaip skirsis ir su vartojimu susijusios žalos veiksniai. Taip pat svarbu nepamiršti, kad žmonės, kurie šiuo metu nevartoja

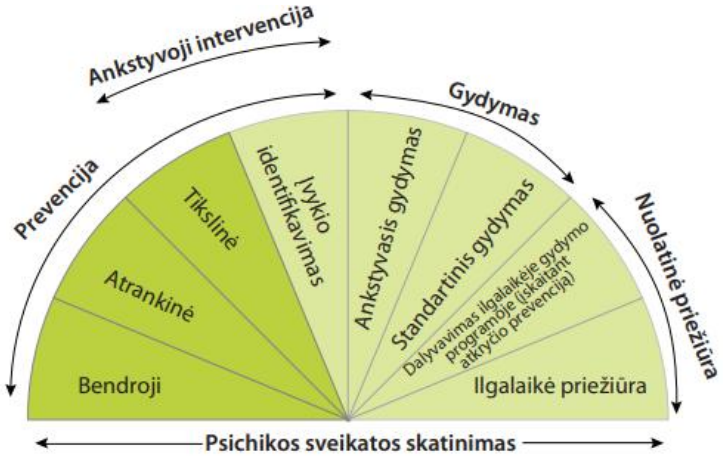
psichoaktyviųjų medžiagų, nėra ta vienintelė grupė, nes tarp jų gali būti asmenų, kurie anksčiau eksperimentavo su psichoaktyviosiomis medžiagomis arba patyrė su vartojimu susijusių problemų.

Todėl, siekiant patenkinti žmonių, vartojančių psichoaktyviąsias medžiagas, poreikius, reikia plataus spektro visapusiškų socialinių, emocinių, fizinių ir profesinių paslaugų, nepriklausomai nuo vartojimo sekos etapo.

Prevencinės priemonės yra skirtos trims grupėms:

- Bendrosios prevencijos priemonės orientuojamos į visus tikslinės grupės narius, neatsižvelgiant į galimą riziką dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ar psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo patirtį. Tikimasi, kad daugumą tikslinės grupės sudarys asmenys, nevartojantys psichoaktyviųjų medžiagų. Šios prevencijos priemonės didžiąja dalimi nukreiptos į **mokyklos aplinką ir jose vykdomas prevencijos programas** bei aplinkos strategijas.
- Atrankinės prevencijos priemonės orientuojamos į pažeidžiamas ir riziką patiriančias grupes, kurioms didelė tikimybė dėl rizikos veiksnių pradėti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. Šiomis prevencijos priemonėmis gerinamos sudėtingos gyvenimo ir socialinės sąlygos. Šios prevencijos priemonės taip pat **gali būti vykdomos mokykloje ir šeimoje** (pvz., priemonės, padedančios išlaikyti vaikus švietimo sistemoje).
- Tikslinės prevencijos priemonės orientuojamos į asmenis, siekiant padėti jiems susidoroti su individualiais asmenybės bruožais bei rizikos veiksniais, dėl kurių jie tampa labiau pažeidžiami didėjančio psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

REAGAVIMAS Į PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PROBLEMAS



Bendrosios prevencijos priemonės paprastai (nors ir ne išimtinai) yra skirtos taikyti tikslinėms grupėms dar prieš šioms pradedant vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, o tikslinės ir atrankinės prevencijos priemonės gali būti įgyvendinamos visuose pereinamuosiuose etapuose.

Trumposiomis (arba ankstyvosiomis) intervencijomis siekiama užkirsti kelią arba atidėti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir apsaugoti nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo keliamų problemų. Ankstyvoji intervencija yra trumpalaikė ir, kaip parodyta šiame paveikslėlyje, yra tarpinė tarp prevencijos ir gydymo. Paprastai jos yra skirtos jauniems asmenims arba riziką patiriantiems asmenims.

2 SKYRIUS

PREVENCIJOS MOKSLAS IR ĮRODYMAIS PAGRĮSTA PREVENCIJA

Principai ir sąvokos

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija siekiama, kad žmonės nevartotų psichoaktyviųjų medžiagų ir padėti tiems, kurie jau turi psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo patirties, išvengti susijusių problemų, tačiau taip pat siekiama ir platesnio tikslo: užtikrinti žmonių sveikatą, saugumą ir padėti jiems realizuoti savo gebėjimus ir potencialą.

Europos prevencijos tyrimų draugija prevencijos mokslą apibrėžia kaip „daugiadalykį siekį atsižvelgti į etiologiją, epidemiologiją, intervencijos koncepciją, veiksmingumą ir įgyvendinimą siekiant išvengti įvairių sveikatos ir socialinių problemų“

Įrodymais pagrįsta praktika – tai tokių sistemingų sprendimų priėmimo procesų taikymas arba paslaugų teikimas, kurie parodė gerėjančius pamatuojamus rezultatus, remiantis turimais moksliniais įrodymais. Įrodymais pagrįsta praktika grindžiama duomenimis, surinktais atliekant eksperimentinius tyrimus, analizuojant individualias asmens charakteristikas, remiantis klinikine praktika, o ne intuityvia reakcija ar pavieniais stebėjimais.

Yra du pagrindiniai šių sąvokų aspektai: sistemingas sprendimų priėmimas naudojant mokslinius įrodymus, susijusius su geresniais arba teigiamais rezultatais, ir pasikliovimas duomenimis, surinktais atliekant kruopščius eksperimentinius tyrimus. Tai sudėtingas klausimas, norint suprasti, kodėl ekspertai dažnai nesutaria, kokias prevencijos programas ir priemones galima vadinti įrodymais pagrįstomis, o ne „gerąja praktika“.

Sąvoka „geroji praktika“, kurią EMCDDA vartoja savo interneto svetainėje, reiškia „geriausią turimų įrodymų pritaikymą veikloms psichoaktyviųjų medžiagų paklausos mažinimo srityje“. EMCDDA teigia, kad:

- veiksmingumo įrodymai turėtų būti reikšmingi atliepti problemas ir iššūkius, su kuriais susiduria asmenys, vartojantys psichoaktyviąsias medžiagas, ir jų šeimos, specialistai;
- visi metodai, skirti įvertinti gerajai praktikai, turėtų būti „skaidrūs, patikimi ir pritaikomi“;
- turėtų būti apsvarstyti visi tinkami įrodymai;
- sprendimų priėmimo procese turėtų būti atsižvelgiama tiek į veiksmingumo įrodymus, tiek į jų pritaikomumą.

Prevencijos srities mokslininkai ir specialistai sukaupė daug informacijos, kuri naudinga kuriant ir įgyvendinant veiksmingas rizikingo elgesio, taip pat ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemones ir politiką. EMCDDA daugelį šių priemonių, kaip gerąją praktiką yra sukaupusi savo interneto svetainėje. Ji pasiekiama adresu: *http://www.emcdda.europa.eu/best-practice*.

JAV prevencijos tyrimų draugija nustatė pagrindinius prevencijos srities principus. Šiais principais grindžiama EUPC ir pabrėžiama toliau išvardytų veiksnių svarba sėkmingai prevencijos veiklai:

- Žmogaus raidos ypatumų svarba. Apie taip buvo aptarta ankstesniame skyriuje.
- Tikslinės populiacijos epidemiologijos pokyčiai vaidina svarbų vaidmenį prevencijoje. Vaikai patiria skirtingą riziką skirtingais amžiaus tarpsniais, o skirtingi veiksniai gali įtakoti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą skirtingose tikslinėse grupėse.
- Ekologiniai veiksniai – tai aplinkos įtaka mūsų įsitikinimams, vertybėms, požiūriui ir elgesiui. Jie apima sąveiką tarp asmens, jo šeimos, mokyklos, bendruomenės ir didesnės socialinės ir politinės bei fizinės

aplinkos. Tokie sąveikos veiksniai ne tik daro įtaką įsitikinimams, požiūriams ir elgesiui, bet ir yra tarpusavyje priklausomi, veikiantys vieni kitus.

- Žmogaus motyvacijos ir pokyčių procesų supratimas padeda kurti veiksmingas prevencijos priemones, kuriomis siekiama asmens ir aplinkos pokyčių, kad būtų atsisakoma psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo arba asmuo būtų gydomas.
- Tarpdisciplininis prevencijos mokslo pobūdis reiškia, jog svarbu įtraukti tarpsektorinį bendradarbiavimą, siekiant surinkti įvairiapusiškos patirties bei suprasti prevencijos mokslo sprendžiamų klausimų sudėtingumą.
- Profesinės etikos standartai yra pagrįsti vertybėmis. Vertybės – tai pagrindiniai įsitikinimai, kuriuos asmuo laiko teisingais ir kurie laikomi pagrindiniais jo gyvenimo principais, kuriais remdamasis asmuo priima sprendimus. Prevencija apima sprendimus dėl elgesio su kitais svarbiausioje asmens gyvenimo aplinkoje – šeimoje, mokykloje. Taip pat ji apima visuomenę, kurioje politika ir įstatymais reguliuojamas pageidaujamas ar neteisėtas elgesys.
- Nuolatinis grįžtamasis ryšys tarp teorinių ir empirinių tyrimų paaiškina mechanizmus, kurie lemia elgesio rezultatus, nustatytus atliekant epidemiologinius tyrimus arba vertinant prevencijos priemones.
- Visuomenės sveikatos gerinimas yra vizija, kurią prevencijos mokslas gali pasiekti bendradarbiaujant prevencijos mokslininkams ir specialistams, pasitelkiant jų ypatingą patirtį.
- Socialinis teisingumas yra susijęs su žmogaus teisių judėjimu, o sveikatos priežiūra yra žmogaus teisė. Socialinis teisingumas – tai etinė ir moralinė būtinybė suprasti, kodėl tam tikroms gyventojų grupėms tenka neproporcinga ligų, negalios ir mirties našta. Svarbu rengti ir įgyvendinti prevencijos programas ir sistemas bei pokyčius, kad būtų pašalintos pagrindinės netolygumų priežastys.

Teorinis prevencijos pagrindas

Įrodymais pagrįstos prevencijos priemonės ir mokslinių tyrimų uždaviniai buvo kuriami remiantis keliomis svarbiomis teorijomis. Prevencijos mokslininkai ir specialistai remiasi tarpusavyje susijusiomis sąvokomis, kurios vartojamos siekiant apibūdinti, paaiškinti ir nuspėti, kaip įvairūs žmogaus elgesio aspektai yra susiję tarpusavyje. Daugeliu atvejų teorijos remiasi empiriniais arba mokslinių tyrimų įrodymais ir tobulinamos tęsiant mokslinius tyrimus.

Prevencijos srityje naudojamos etiologijos, žmogaus raidos ir elgesio teorijos. Planuojant prevencijos priemones taikomos žmogaus elgesio teorijos, kur analizuojama, kaip žmonės mokosi ir kaip žmonės gali keisti savo elgesį, ypač tokį, kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, kurio pasekmės sveikatai ir visuomenei yra pavojingos.

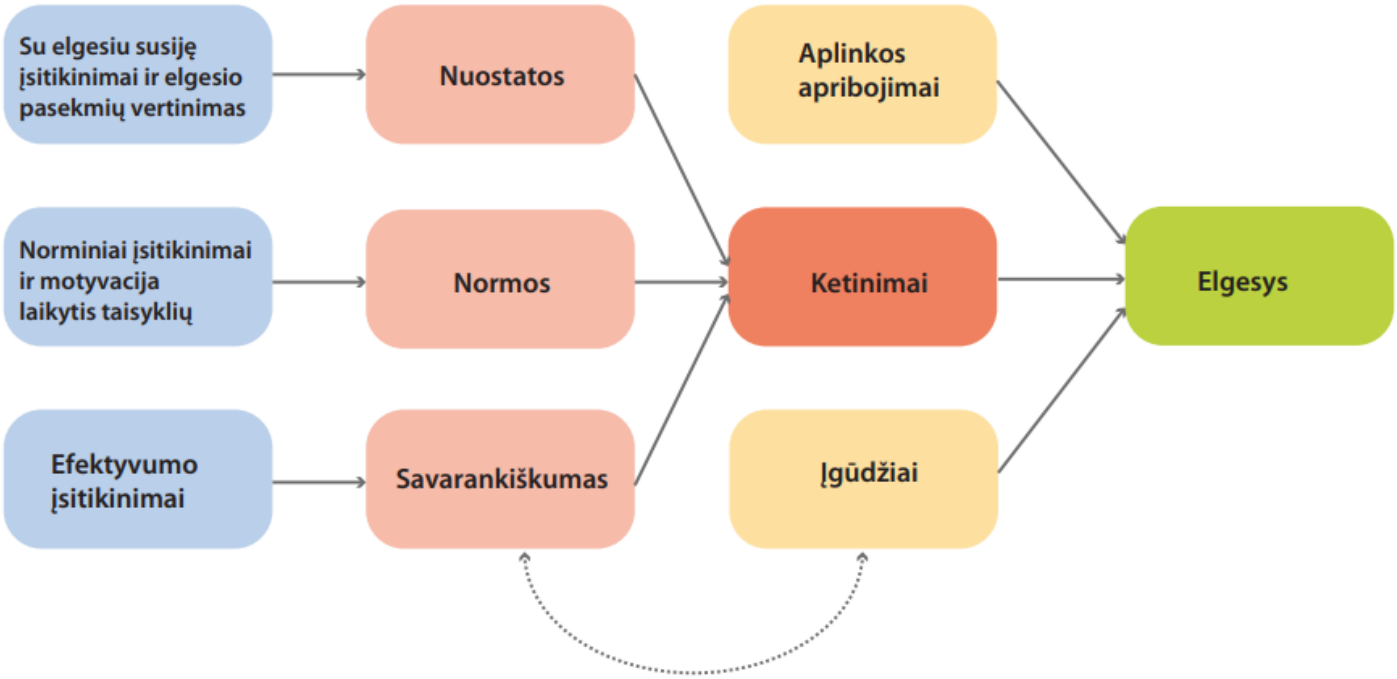
Prevencijos mokslas grindžiamas teorijomis, sukurtomis kitose srityse, pavyzdžiui, elgsenos ekonomikos, neuropsichologijos ir elgsenos mokslo. Žemiau lentelėje nurodytos kai kurios iš šių teorijų, darančios didelę įtaką prevencijai, taip pat kai kurios teorijos, būdingos tik prevencijos mokslui.

KELIŲ REIKŠMINGŲ PREVENCIJOS TEORIJŲ APŽVALGA

Teorija	Turinys
Bendrosios teorijos	
Banduros socialinio išmokimo teorija (1977)	Žmonės išmoksta elgtis stebėdami kitus ir imituodami bei modeliuodami tokį elgesį.
Jessor ir Jessorio probleminio elgesio teorija (1977)	Rizikingo elgesio modeliams būdingas tas pats pagrindas, kai rizikingam elgesiui įtakos turi asmens sąveika su aplinka.
Bronfenbrennerio žmogaus socialinės raidos ekologija (1979)	Su asmeniu nesusijusios sistemos ar kontekstai ir jų įtaka asmens elgesiui
Ajzeno planuojamo elgesio teorija (1991)	Egzistuoja ryšys tarp požiūrio ir elgesio bei trijų suvokimo ir (arba) požiūrio grupių, lemiančių elgesį: ▪ įsitikinimai apie elgesio rezultatus ar pasekmes; ▪ įsitikinimai apie kitų žmonių norminius elgesio lūkesčius (arba socialinį priimtinumą); ▪ įsitikinimai apie atliekamo elgesio kliūtis ir stiprinimą.
Su prevencija susijusios teorijos	
Flay ir Petraičio triados įtakos teorija (2003)	Rizikingą elgesį lemia trys veiksniai: ▪ kultūriniai veiksniai (pvz., suvoktas paauglių alkoholio vartojimo toleravimas); ▪ socialiniai ar tarpasmeniniai veiksniai (pvz., tėvai, vartojantys psichoaktyviąsias medžiagas); ▪ tarpasmeniniai veiksniai (pvz., prasta impulsų kontrolė).
Hawkins ir kolegų rizikos ir apsauginių veiksnių teorija (1992)	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizika skirstoma į socialinius ir kultūrinius veiksnius, kuriais sukuriami teisiniai ir norminiai lūkesčiai dėl elgesio ir vidinių bei tarpasmeninių veiksnių (šeimų, mokyklų klasių ir bendraamžių).
Catalano ir kolegų teigiamos jaunuolių raidos teorija (1999)	Svarbu skatinti ir stiprinti teigiamą raidą.
Werner ir Smith atsparumo teorija (1982)	Kai kurie asmenys turi specialių gebėjimų prisitaikyti prie stresinių situacijų ir įvykių.
Biglan ir Hinds puoselėjančios aplinkos teorija (2009)	Ši teorija apima daugelį kitų teorijų aspektų, joje daugiausia dėmesio skiriama rizikos mažinimui ir atsparumo bei kitų teigiamų savybių skatinimui.

Šios teorijos padeda suprasti, jog veiksmingos priemonės turi būti kuriamos remiantis empiriškai pagrįsta teorija. Viena populiariausių teorijų prevencijos moksle yra planuojamo elgesio teorija (žr. paveikslėlį žemiau). Ji toliau pateikta kaip pavyzdys, parodantis, kaip teorija gali turėti įtakos prevencijos priemonės planavimui ir turiniui.

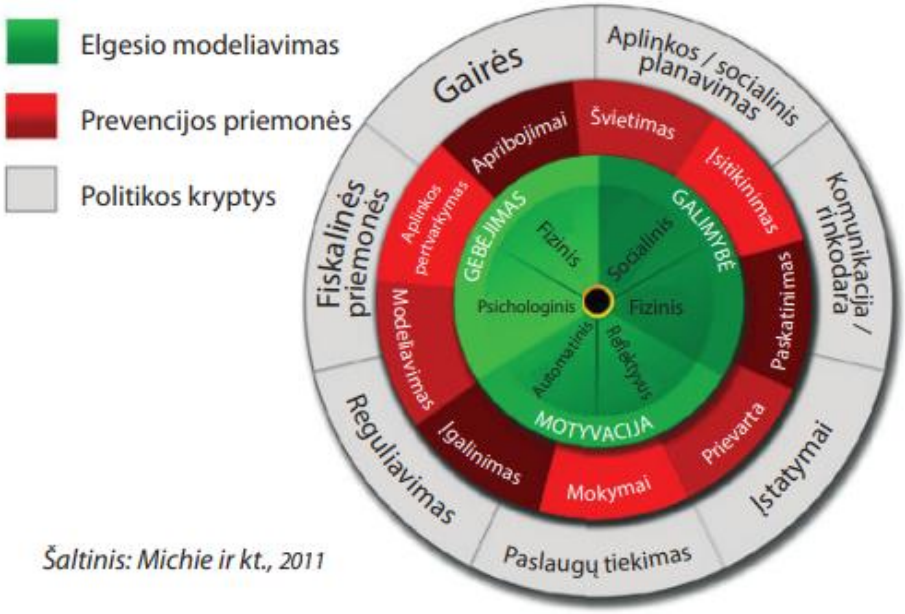
PLANUOJAMO ELGESIO TEORIJA



Planuojamo elgesio teorijoje atsižvelgiama į šiuos veiksnius:

- Požiūris į elgesį – įsitikinimai dėl teigiamų ar neigiamų pasekmių sąsajos su pageidaujamu elgesiu ir tų pasekmių verte, pvz., „Kas nutiktų, jei rūkyčiau cigaretes? Kokie bus padariniai sveikatai? Ar jie tikri? Ar tai paveiks mano ir aplinkinių žmonių gyvenimą?“
- Elgesio pasekmių suvokimas ir norminiai įsitikinimai dėl kitų įtakojamo elgesio, pvz., „Jei pradėčiau rūkyti, ką pasakytų mano tėvai? Ką pasakytų draugai?“
- Įsitikinimai dėl įgūdžių, kurie trukdytų ar palengvintų elgesį, ir suvokimas apie asmens gebėjimą kontroliuoti elgesį, pvz., „Ar gebu atsispirti alkoholio vartojimui draugo vakarėlyje?“

Šių veiksnių sąveika padeda suprasti apie asmens ketinimą vienaip ar kitaip elgtis, pvz., vartoti psichoaktyviąsias medžiagas bei ar asmuo turi įgūdžių elgesį pagerinti. Kitas svarbus etapas pritaikant teorinį modelį – tikslų išsikėlimas. Parinkti prevencijos priemones pagal išsikeltus tikslus gali padėti Susan Michie ir kolegų sukurtas elgesio pokyčių ratas, grindžiamas visa apimančiu COM-B (gebėjimų, galimybių, motyvacijos ir elgesio) modeliu, kuris atspindi galimus elgesio šaltinius, matomus vidiniame elgesio pokyčių rato apskritime (žr. paveikslėlį žemiau). Išoriniuose rato apskritimuose pavaizduoti platūs požiūrių, kuriuos galima naudoti elgesiui keisti, tipai. Išoriniuose apskritimuose pateikiami priemonės ir metodai elgesiui keisti, taip pat priemonių tipai, kurie gali būti naudojami elgesiui įtakoti.



Šaltinis: Michie ir kt., 2011

Nors elgesio pokyčių ratas neleidžia nustatyti, kokias konkrečias prevencijos priemones pasirinkti įgyvendinti, tačiau gali padėti susiaurinant ir pasirenkant tokį metodą, kuris gali būti naudingas. Motyvacija – automatinis ir refleksyvus dalykas, o gebėjimas apima tiek psichologinį, tiek ir fizinį gebėjimą. Galimybė – tai socialinio ar fizinio konteksto suteikiamos galimybės atlikti tam tikrą elgesį. Raudonajame rate pateikiamos tinkamos priemonės ir metodai, nukreipti į elgesį lemiančius veiksnius, o išoriniame rate pateikiamos politikos sritys, padedančios įgyvendinti prevencijos priemones.

Struktūra, turinys ir pateikimas

Tai trys svarbūs prevencijos priemonių aspektai, kurie taip pat yra grindžiami teorija. Struktūra atspindi, kaip organizuojama ir vykdoma prevencijos priemonė, pavyzdžiui, užsiėmimų skaičius ir trukmė. Turinys yra susijęs su prevencijos tikslais ir su tuo, kokia informacija, įgūdžių ugdymas ir strategijų naudojimas padės pasiekti planuotus tikslus. Pavyzdžiui, ji gali apimti bendraamžių atsisakymo įgūdžių ir socialinių normų kūrimo įtraukimą, taip pat šeimos bendravimo įgūdžių mokymą. Pateikimas susijęs su tuo, kaip priemonės turi būti įgyvendinamos ir kaip jas planuojama pateikti tikslinei grupei. Šio aspekto pavyzdžiai – interaktyvios mokymo strategijos paaugliams ir suaugusiesiems, tėvystės įgūdžių užsiėmimai šeimoms patogiu metu ir priemonės įgyvendinimo stebėsena, siekiant padidinti taikomų priemonių patikimumą.

3 SKYRIUS

PREVENCIJOS METODAI MOKYKLOJE

Prevencijos aplinka mokykloje yra mikrolygmens. Šiame skyriuje aptarsime mokykloje vykdomos prevencijos priemonių ypatumus ir jų tikslus, taip pat, kaip teoriją taikyti praktikoje bei veiksmingos mokyklose vykdomos prevencijos priemones ir programas. Kalbant apie prevenciją mokykloje reikia atkreipti dėmesį į mokinių duomenų naudojimą.

Vaikams ir paaugliams svarbiausios psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos vietos yra šeima ir mokykla. Iš tiesų daugelis vaikų mokykloje praleidžia daugiau laiko nei su abiem tėvais ar net vienu iš tėvų. Mokyklų pranašumas yra galimybė taikyti priemones (žr. lentelę žemiau) visiems vaikams (bendroji populiacija), o ne tik tiems, kurie priklauso didelės rizikos grupei (atrankinė populiacija) arba kurie yra pažeidžiami (tikslinė populiacija). Bendrosios prevencijos priemonės mokyklose gali būti naudingos visiems vaikams, nes visi jie susiduria su tam tikra rizika. Be to, siunčiant pranešimus visiems mokyklos vaikams jie nestigmatizuojami, nes priemonės vykdomos visiems mokiniams nepriklausomai nuo to, ar kai kurie jau pradėjo vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, jų atpažinimo ir galimo atskyrimo. Iš tiesų, subūrus riziką patiriančius vaikus į vieną grupę jų rizikingas elgesys gali būti net paskatinamas.

MOKYKLOJE VYKDOMŲ PREVENCIJOS PRIEMONIŲ RŪŠYS IR VEIKSMINGUMAS

Priemonė	Tikslinės grupės rizikos laipsnis	Veiksmingumo lygis
Asmeniniais ir socialiniais įgūdžiais bei socialine įtaka pagrįstas prevencinis švietimas	**Bendroji ir atrankinė prevencija** Visa populiacija ir riziką patiriančios grupės	*** Geras
Mokyklos politika ir kultūra	**Bendroji prevencija** Visa populiacija	** Tinkamas
Dėmesys individualiam psichologiniam pažeidžiamumui	**Tikslinė prevencija** Riziką patiriantys asmenys	** Tinkamas

Mokyklos padeda jaunuoliams tapti visiškai integruotais savo šeimos, darbo vietos ir visos visuomenės nariais. Be to, mokyklos ir švietimas pasiekia daug kitų rezultatų. Be to, analizuojant švietimo duomenis ir šalių ekonomiką, nustatyta, jog su asmens pajamomis, pajamų paskirstymu ir ekonomikos augimu glaudžiai susiję gyventojų pažintiniai (kognityviniai) gebėjimai, o ne vien mokyklos pasiekimai. Pažintiniai gebėjimai – tai mokinių gebėjimas:

- mąstyti savarankiškai ir spręsti problemas motyvuotai ir atidžiai apsvarsčius tiek savarankiškai, tiek bendradarbiaujant su kitais;
- samprotauti, konceptualizuoti ir spręsti problemas panaudojant nežinomą informaciją ar naujas procedūras;
- daryti išvadas ir pateikti sprendimus, analizuojant nurodytų problemų, klausimų ar sąlygų sąsajas.

Mokykla, kaip ir šeima, yra viena iš mikrolygmens aplinkų ir pagrindinė institucija, formuojanti vaikų raidą ir jų požiūrį bei elgesį. Yra daug sudėtingų sąveikų tarp biologinių, asmeninių, socialinių ir aplinkos ypatumų, turinčių įtakos žmogaus elgesiui. Šiomis sąveikomis formuojamos vaikų ir jaunuolių vertybės, įsitikinimai, požiūris ir elgesys. Jos ypač svarbios fizinei, emocinei ir socialinei raidai nuo vaikystės iki paauglystės ir nuo paauglystės iki pilnametystės. Mokykla gali daryti įtaką vaikų ir jaunuolių suvokimui apie įvairių teigiamų ir neigiamų elgesio formų priimtinumą ir nepriimtinumą. Todėl mokyklose vykdomos priemonės gali paveikti asmens pažeidžiamumą ir riziką, susijusią su konkrečiu elgesiu ir visų pirma su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.

Mokykloje vykdoma prevencija gali būti aktuali ir aukštosiose mokyklose. Studentams dažnai kyla ypatinga psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizika. Taip yra todėl, kad jie persikelia iš šeimų į aplinką, kurioje yra labiau nepriklausomi ir kurioje tikimasi, kad jie patys kontroliuos įvairų socialinį ir su sveikata susijusį elgesį. Be to, mokymo įstaigos aplinkoje gali atsirasti psichoaktyviųjų medžiagų, o studentų organizacijose ir renginiuose gali egzistuoti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo kultūra. Labai svarbu sukurti ir palaikyti teigiamą mokymo įstaigos klimatą, tad mokykloms taip pat tenka svarbus vaidmuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos srityje bent trijose papildomose srityse:

- elgesio metodai – jaunimo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija arba atitolinimas amžiaus, kada pradedama vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, diegiant vertybes, normas, tikėjimą ir požiūrį, kuriais prieštaraujama psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, ir suteikiant įgūdžių veiksmingai atsispirti bendraamžiams, kurie gali pasiūlyti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas;
- aplinkos prevencija – pagrįsta, aiški ir nuosekliai vykdoma politika, nukreipta prieš visų psichoaktyviųjų medžiagų, įskaitant alkoholį ir tabaką, vartojimą ir pardavimą mokyklos teritorijoje, šalia jos ir visuose mokyklos remiamuose renginiuose;
- neigiamų pasekmių, susijusių su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, mažinimas – jautrus elgesys su mokiniais, kurie vartoja psichoaktyviąsias medžiagas, jų nukreipimas į atitinkamas konsultavimo ir paramos tarnybas (įskaitant gydymą, jei reikia) ir pagalba sumažinant arba nutraukiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.

Moksliniai tyrimai, tiriantys prevencijos priemones mokyklose, įrodo, kad jomis pavyko pasiekti akademinių laimėjimų ir užkirsti kelią pasitraukimui iš mokyklos, nebaigus ugdymo programos, įtakoto psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo – tai du pagrindiniai akademiniai tikslai. Todėl prevencijos koordinatoriai turi sugebėti įrodyti, kad mokyklos ir jų mokiniai turėtų būti suinteresuoti skirti laiko psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai.

Mokyklos pasirengimas vykdyti prevenciją

Pirmiausia mokykla turėtų įsivertinti pasirengimą priimti ir įgyvendinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programas ir strategijas. Štai keletas svarbiausių klausimų, kuriuos reikia apsvarstyti. Visi šie veiksniai turėtų būti įvertinami prieš pasirenkant prevencijos metodą:

- Ar administracija suinteresuota ir palaiko, kad mokykloje atsirastų vietos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai?
- Ar yra žmogiškųjų išteklių, turinčių reikiamų įgūdžių programoms įgyvendinti?
- Ar mokykla gali atrasti išteklių programų kūrimui, mokytojų apmokymui vykdyti programą, pakaitinių mokytojų, kurie vestų pamokas vykstant mokytojų mokymams, techninės pagalbos tolimesnį teikimą?
- Ar užtikrinami aukštos kokybės mokymai bei techninė pagalba, sudaranti sąlygas mokyklos darbuotojams sėkmingai įgyvendinti prevencijos programas ir reaguoti į kylančius iššūkius?

Svarbu, kad mokyklos administracija ir atitinkamos švietimo institucijos remtų prevencijos programas ir tinkamai vadovautų užtikrindamos jų veiksmingą įgyvendinimą. Vis dėlto reikėtų atsižvelgti ir į daugelį kitų veiksnių. Mokykla turėtų suformuoti viziją aplinkos, kurios ji siekia, kad galėtų plėtoti ir stiprinti savo mokinių švietimą ir socialinę raidą. Šią viziją turėtų lydėti susiję tikslai, tarp jų – siekis užtikrinti, kad mokyklos aplinkoje nebūtų alkoholio, tabako gaminių ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų. Mokyklos administracija turėtų turtėti aiškią prevencijos politiką, nustatyti priemonių įgyvendinimo vaidmenis ir atsakomybes, metodus, kaip bus vertinami rezultatai.

Prevencijos mokykloje tikslai

Veiksmingos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos strategijos yra skirtos įvairiems vaikų ir paauglių raidos etapams. Ne visa mokyklose vykdoma prevencijos veikla ir programos bus veiksmingos visiems mokyklinio amžiaus asmenims, todėl priemonės turi būti taikomos atskiroms amžiaus grupėms:

- Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikams skirtos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos strategijos turėtų būti gana paprastos ir orientuotos į paprastų, aiškių instrukcijų pateikimą. Mokytojai taip pat gali įgyvendinti strategijas, skirtas skatinti ir atlyginti už tinkamą elgesį ir reagavimą į impulsyvų ar kitaip netinkamą elgesį.
- Jauni paaugliai, gavę tinkamai pateiktą informaciją, gali išsiugdyti teigiamas vertybes ir požiūrį, nepalaikančius psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, kuriais remdamiesi jie gali pagrįsti savo sprendimą vartoti ar nevartoti psichoaktyviąsias medžiagas. Mokiniai gali susipažinti su savo mokyklos psichoaktyviųjų medžiagų ir pažeidimų pasekmių politika. Taip pat jie gali suprasti, kaip reklama skatina alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, ir sužinoti neigiamas alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmes emocinei brandai, suvokimui, sveikatai ir besivystančioms smegenims. Svarbu ugdyti ir palaikyti mokinių asmeninius ir socialinius įgūdžius, atsižvelgiant į amžiaus ypatumus.
- Vėlesniame paauglystės laikotarpyje mokiniai turėtų gebėti vertybes įgyvendinti, taip pat pritaikyti sprendimų priėmimo įgūdžius ir įvairius socialinius ir emocinius įgūdžius, ypač pasitikėjimo savimi arba atsispyrimo bendraamžių spaudimui įgūdžius, situacijose, kai vartojamos psichoaktyviosios medžiagos arba kai jie gali būti skatinami vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. Jie taip pat turėtų sužinoti apie socialines sankcijas, susijusias su neteisėtų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu. Galiausiai jie gali būti mokomi įvairių strategijų, kaip sumažinti neigiamą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikį. Galima pabrėžti pavojų, kurį sukelia alkoholio vartojimas, vairavimas išgėrus ar važiavimas su išgėrusiu vairuotoju.

Akivaizdu, jog įrodymais pagrįstos prevencijos priemonės tam, kad būtų veiksmingos, turi būti kruopščiai suderintos su vaiko raidos etapais. Taigi prevencijos mokslas grindžiamas vaiko raida ir tuo, kaip galima geriausiai pasiekti vaikus kiekviename jų raidos etape.

Duomenys apie mokinių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą

Duomenys apie mokinių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą padeda suprasti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mastą ir pobūdį, įskaitant mokinių vartojamų psichoaktyviųjų medžiagų rūšis. Ankstesniuose šios programos skyriuose buvo aptariamas poreikių vertinimas, apimantis esamų duomenų rinkimą ir (arba) analizę, siekiant apibūdinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemą. Poreikių vertinimas, apibūdinantis mokinių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, apima duomenis apie vartojamų psichoaktyviųjų medžiagų rūšis, jų vartojimo dažnumą ir vartojimo būdą; vartojamų psichoaktyviųjų medžiagų įsigijimo šaltinius; vartojančių psichoaktyviąsias medžiagas asmenų sociodemografines charakteristikas, įskaitant lytį, amžių, etninę kilmę, kaimynystę, mokyklos nelankymą ir fizinę bei psichinę sveikatą; psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pradžios amžių, taip pat pirmą kartą pabandytą psichoaktyviąją medžiagą.

Bendrai geriausiu duomenų apie mokinių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą rinkimo metodu paprastai laikomos mokinių apklausos, atliekamos mokyklose. Šie duomenys sudaro duomenų rinkimo pagrindą, kuris gali apimti kitų rūšių kokybinius ir kiekybinius duomenis. Nors mokinių apklausos yra palyginti nebrangi priemonė ir suteikia geriausią informaciją apie dabartinius narkotikų vartojimo modelius ir su tuo susijusį suvokimą, šias apklausas gali būti sunku parengti, administruoti ir įvertinti, o duomenis – analizuoti ir interpretuoti.

Mokyklos taip pat gali pasirinkti naudoti kitų organizacijų atliktų apklausų rezultatus. Šiuo atžvilgiu ypač rekomenduojamas ESPAD atliekamas tyrimas, kuris buvo aptartas ankstesniame skyriuje ir PSO bendrą tarptautinį tyrimą apie paauglių gyvensenos ir sveikatos stebėseną. Taip pat galima remtis nacionalinėmis apklausomis. Jas taip pat galima labai atsargiai naudoti kaip pakaitinį pačios mokyklos tyrimą, ypač jei rezultatai suskirstyti pagal regionus arba (galbūt) gyventojų tankumą (t. y. miesto ar priemiesčio arba kaimo). Vis dėlto vietiniai duomenys beveik visada yra naudingesni, nes žmonėms labai lengva ignoruoti nerimą keliančius psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo tyrimo, atlikto nacionaliniu arba regioniniu lygmeniu, rezultatus, teigiant, kad jis nereprezentuoja „mūsų“ bendruomenės vaikų.

Teorijos taikymas

Mokyklose vykdomos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemonės gali remtis kognityvinės ir mokymosi teorijos bei planuojamo elgesio teorija (TPB). Mokykla apima ne tik mokymosi vietą, bet ir asmenis – mokinius ir mokyklos darbuotojus, kurie nuolat kuria tarpusavio santykį. Taigi, kaip ir namuose, kur tėvai bendrauja su savo vaikais taikydami šeimos prevencijos priemones, mokyklos darbuotojai dirba su mokiniais, kad įgyvendintų veiksmingas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemones. Šios priemonės apima mokymo programas klasėse, mokyklos politiką ir mokyklos klimatą.

Nustatyta, kad mokyklos mokymo programos yra veiksmingiausios siekiant ilgalaikių prevencijos rezultatų. Jos ir aptariamos šiame skyriuje. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa reiškia klasėje vykdomas pagrįstas priemones ar veiklas, kuriomis siekiama konkrečių mokymosi tikslų.

Remiantis dviejų dešimtmečių tyrimų ir vertinimų, vykdytų mokyklose, duomenimis, nustatyta, kurios priemonės yra veiksmingos ir kurios nėra pagrįstos mokslo įrodymais (žr. lentelėje žemiau).

VEIKSMINGA IR NEVEIKSMINGA PREVENCIJA MOKYKLOJE

Veiksminga	Neveiksminga
Pateikimas ir struktūra	
Interaktyvūs metodai Struktūruotos pamokos arba užsiėmimai ir darbas grupėse	Didaktiniai metodai, pvz., paskaitų skaitymas Nestruktūruotos, spontaniškos diskusijos Pasitikėjimas mokytojų sprendimais ir intuicija
Vykdoma apmokyto specialisto ar mokytojo	Trūksta įrodymų, kad prevencijos programos, kurias veda bendraamžiai, veiksmingesnės nei vedamos suaugusiųjų
Vykdoma ar įgyvendinama per 10–15 kassavaitinių sesijų	Atskiros trumpalaikės (vienkartinės) veiklos
Daugiakomponentės prevencinės programos	Trūksta įrodymų, kad pastiprinamieji užsiėmimai, vykdomi pakartotinai, yra veiksmingi
	Plakatai ir brošiūros
Turinys	
Sprendimų priėmimo, bendravimo ir problemų sprendimo įgūdžiai	Mokinių žinių gilinimas pateikiant faktus apie konkrečias psichoaktyviąsias medžiagas – tiesiog kad jie turėtų daugiau informacijos
Tarpusavio santykiai ir asmeniniai bei socialiniai įgūdžiai	Asmenų, anksčiau vartojusių narkotikus, liudijimai gali sudominti, parodyti patraukliąją narkotikų vartojimo pusę
Savarankiškumas ir atkaklumas	Dėmesys tik savigarbos ugdymui
Narkotikų atsisakymo įgūdžiai ir asmeninių įsipareigojimų kovoti su piktnaudžiavimu narkotikais stiprinimas	Atsitiktinis testavimas dėl narkotikų
Kovos su narkotikais nuostatų ir normų stiprinimas	Gąsdinimo taktika ir gąsdinančios istorijos, kuriose perdedamas ir iškreipiamas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pavojus ir kurios dažnai prieštarauja mokinių ir jų bendraamžių patirčiai
Mokymosi įpročių ir akademinių pasiekimų palaikymas	

Daugelio prevencijos priemonių teigiamas poveikis matomas vos jas užbaigus, o kai kurioms vertinamoms priemonėms būdingas ilgalaikis poveikis, išryškėjantis, pavyzdžiui, po vienų metų. Žinoma, pageidautina, kad poveikis tęstųsi ne kelis mėnesius ar savaites, o kelerius metus, ir, kai visi kiti rodikliai yra vienodi, visada geriausia pasirinkti priemones, kurios turėjo ilgalaikį poveikį. Vis dėlto net ir trumpalaikio poveikio priemonės gali būti laikomos sėkmingomis, jei jomis atidedamas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas arba pavėlinama jų vartojimo pradžia pagrindiniais raidos etapais. Tikslinėms grupėms taip pat gali būti naudingas pakartotinis įvairių rūšių prevencinės veiklos poveikis skirtinguose raidos etapuose.

Be to, teigiama, kad nereikėtų tikėtis, kad prevencijos programos turės ilgalaikį poveikį, mokiniams reguliariai susiduriant su pagundomis vartoti psichoaktyviąsias medžiagas jų socialinėje aplinkoje (pvz., naudojant pareiškimus populiariojoje kultūroje, reklamoje ir kitose rinkodaros priemonėse) ir matant suaugusiuosius, kurie vartoja psichoaktyviąsias medžiagas (alkoholį ir tabako gaminius) ir jomis mėgaujasi nepatirdami akivaizdaus neigiamo poveikio. Todėl gali būti naivu tikėtis, kad vykdant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją pakaks vienos priemonės. Prevencinė veikla turėtų būti ilgalaikės strategijos dalis ir kad ji gali būti sėkmingesnė, jei taip pat yra įgyvendinama aplinkos prevencijos politika siekiant skatinti sveikesnio elgesio aplinką.

Pagal amžių ir raidos etapą tinkamos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemonės turi būti integruotos į visą mokyklos kontekstą, nuo darželio iki vidurinės mokyklos baigimo, tiek klasėje, tiek už jos ribų.

Sėkmingos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programos

Viena iš sėkmingų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokykloje programų laikoma įrodymais pagrįsta programa “Gyvai” (angl. „Unplugged“), kuri remiasi Visapusiškos socialinės įtakos modeliu. „Gyvai“ buvo sukurta, sėkmingai įgyvendinta ir įvertinta septynių Europos Sąjungos šalių projekte „European Drug Abuse Prevention“ (EU-DAP). Ankstesnės psichoaktyviųjų medžiagų prevencijos programos rėmėsi prielaida, kad susilaikyti nuo jų vartojimo paaugliams padeda tinkama informacija apie žalingą jų poveikį. Tačiau pasirodė, kad vien žinios nepakeičia nuostatų ar elgesio. Pripažinus informacijos skleidimo strategijos ribotumą, buvo sukurtos kitos strategijos, kurios rėmėsi daug platesniu požiūriu ir dažnai net neįtraukdavo faktinės informacijos.

Remiantis vertinimais, atliktais skirtingose Europos šalyse, nustatyta, kad programa “Gyvai” duoda perspektyvių rezultatų. Programos poveikis buvo lyginamas su pokyčiais kontrolinėje grupėje, kuri šioje programoje nedalyvavo. Praėjus metams po „Gyvai“ programos įgyvendinimo buvo atliktas įvertinimas, kuris parodė, kad mokiniai, dalyvavę „Gyvosiose pamokose“ , lyginant su mokiniais, kurie mokėsi pagal įprastą programą, 30% rečiau rūkė cigaretes (kasdien) ir buvo patyrę apsinuodijimą alkoholiu, o 23% jų per pastarąjį mėnesį rečiau vartojo kanapes.

4 SKYRIUS

VAIKAMS IR JŲ APLINKOS NARIAMS SKIRTA PREVENCINĖ PROGRAMA „NEPRIKLAUSOMAS“

Įvadas

Mokykla ir jos aplinka yra tinkama vieta vykdyti alkoholio, tabako ir narkotikų vartojimo prevenciją. Pirmiausia dėl to, kad mokyklose visada galima sistemingai ir veiksmingai pasiekti didelį skaičių mokinių. Taip pat mokyklose yra galimybė dirbti su jaunesniojo amžiaus vaikais dar prieš susiformuojant jų požiūriams į psichoaktyviąsias medžiagas. Be to, bendroji mokyklos programa pati savaime gali būti prevencijos priemonių dalis, pvz. teigiamas mokyklos mikroklimatas gali būti apsauginiu veiksniu prieš psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Prevencinės programos, gali papildyti mokyklų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos strategiją. Programa turi derėti su kitais prevencijos būdais.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją tiriantys mokslininkai ir šioje srityje dirbantys praktikai nustatė, kas nulemia mokyklinių programų efektyvumą. Tai – visapusiškas socialinės įtakos modelis, gyvenimo įgūdžiai, dėmesys nuostatų formavimui, mokinių nusiteikimas nevartoti narkotikų ir darbas su šeima.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas labai priklauso nuo socialinės aplinkos. Nauji požiūriai į prevenciją atsispindi visapusiškos socialinės įtakos mokymo programose, kuriose praktiškai mokoma elgesio būdų, stiprinamos nuostatos ir gebėjimai, padedantys atsispirti spaudimui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. Šio požiūrio esmė – suteikti paaugliams konkrečių įgūdžių, kurių reikia norint atsispirti socialinei įtakai, ir pagilinti žinias apie psichiką veikiančių medžiagų žalą sveikatai. Kita vertus, socialinė aplinka yra ir apsauginis veiksnys, mažinantis psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo riziką. Programoje naudojami interaktyvūs metodai padeda ugdyti bendravimo įgūdžius, reikalingus užmegzti ir išlaikyti gerus santykius su aplinkiniais.

Programa „Nepriklausomas“ – tai prevencinė programa, skirta 12–14 metų paaugliams, nes šiame amžiuje neretai kyla noras išbandyti psichoaktyviąsias medžiagas. Programa siekiama ugdyti vaikų kritinį mąstymą, sprendimų priėmimą, problemų sprendimą, kūrybinį mąstymą, veiksmingą bendravimą, tarpasmeninių santykių įgūdžius, savimonę, empatiją, emocijų ir streso įveiką, norminius įsitikinimus ir žinias apie neigiamą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikį sveikatai.

Į ją įtraukta kiek įmanoma daugiau veiksmingų, praktikoje patikrintų prevencijos elementų. Programa skirta sumažinti pradedančiųjų vartoti tabaką, alkoholį ar narkotikus skaičių ir/arba sutrukdyti perėjimą nuo eksperimentinio tabako, alkoholio ar narkotikų vartojimo prie nuolatinio. Ji sudaryta iš 12 dalių, kurių struktūra jas leidžia įgyvendinti pamokose. Patirtis parodė, kad siauresnės apimties programos, susidedančios iš mažiau kaip 10 dalių, daro mažesnį poveikį nei ilgesnės. Programoje daugiausia dėmesio skirta tabakui, alkoholiui, kanapėms ir keletui kitų narkotikų. Programa apima tėvų dalyvavimą, nes tėvams dažnai stinga informacijos apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą. Tėvų susitikimai turi šiuos tikslus: tobulinti bendruosius tėvystės įgūdžius, kurie sustiprintų santykius šeimoje ir padėtų tėvams spręsti tarpusavio santykių, globos, kontrolės ir konfliktų klausimus; pagilinti tėvų žinias apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą ir padėti jiems savo vaikams perteikti tinkamas nuostatas ir elgesio modelius; stiprinti pasitikėjimą savo tėvystės įgūdžiais.

Kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija susijusi su socialiniais ar gyvenimo įgūdžiais?

Taip pat kaip ir grojimas muzikiniais instrumentais, piešimas arba bet koks kitas amatas reikalauja įgyti tam tikrus įgūdžius, taip ir socialiniai ar asmeniniai gebėjimai, kuriems plėtoti reikia įgyti įgūdžių, tiesiogiai susijusių su socialiniais santykiais ar socialiniu elgesiu: pavyzdžiui, kontakto su nepažįstamu asmeniu užmezgimas ar dėmesingas klausymas. Literatūroje ir ugdymo srityje tarpasmeninės ir asmeninės kompetencijos vis dažniau

vadinamos gyvenimo įgūdžiais. Gyvenimo įgūdžiai apima gebėjimą gerbti ir vertinti kitus, kurti teigiamus santykius su aplinka, šeima ir draugais, veiksmingai įsisavinti ir perteikti informaciją, prisiimti atsakomybę ir išmokti pasitikėti kitais.

Egzistuoja tam tikri pagrindiniai gebėjimai, kurie sudaro vaikų bei paauglių sveikatos ir gerovės pagrindą. Šie gebėjimai buvo integruoti į šią prevencinę programą "Nepriklausomas" ir pateikiami lentelėje žemiau.

Gebėjimas / Kompetencija	Apibrėžimas / paaiškinimas
Kritinis mąstymas	Tai gebėjimas aiškiai ir savarankiškai mąstyti, analizuoti informaciją, ją vertinti ir daryti pagrįstas išvadas, o ne tiesiog priimti viską kaip tiesą. Jis gali prisidėti prie apsisprendimo nevartoti ar bent atidėti vartojimą, nes padeda atpažinti nuostatas ir elgesį veikiančius veiksnius, pvz. bendraamžių, gyvenamosios aplinkos ir žiniasklaidos įtaką.
Sprendimų priėmimas	Tai gebėjimas saugiai ir savarankiškai pasirinkti, kaip elgtis sudėtingose situacijose, įvertinus pasekmes sau, savo sveikatai ir ateičiai, bei atsispirti spaudimui daryti tai, kas gali pakenkti (pvz., vartoti alkoholį, tabaką ar kitas psichoaktyvias medžiagas).
Kūrybinis mąstymas	Jis taip pat svarbus tiek priimant sprendimus, tiek sprendžiant problemas, nes padeda įvertinti turimas alternatyvas ir numatyti galimas veikimo ar neveikimo pasekmes, pvz. sugalvoti naujų, įdomių ir sveikų būdų leisti laiką arba spręsti problemas, ypač situacijose, kur gali kilti pagunda išbandyti psichoaktyviąsias medžiagas, bei rasti alternatyvų, kurios padeda jaustis gerai be žalingų pasirinkimų. Kūrybinis mąstymas padeda pažvelgti plačiau nei turima tiesioginė patirtis.
Veiksmingas bendravimas	Tai gebėjimas aiškiai, pagarbiai ir drąsiai išsakyti savo norus, mintis, poreikius, pasirinkimus, jausmus ir ribas, taip pat klausytis kitų, spręsti nesutarimus bei atsispirti spaudimui vartoti psichoaktyviąsias medžiagas, išlaikant draugystę ir savivertę. Taip pat jis suponuoja gebėjimą prireikus paprašyti patarimo ir pagalbos.
Gebėjimas užmegzti ir palaikyti santykius	Tai gebėjimas užmegzti ir palaikyti sveiką, saugią ir geranoriškumu bei pagarba grįstą draugystę ir bendravimą su kitais, taip pat atpažinti, kas yra tikras palaikymas, spręsti sunkumus kartu ir išlaikyti ryšius be žalingų pasirinkimų, tokių kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas bandant pritapti ar įtikti kitiems. Geri santykiai su kitais asmenimis yra svarbus socialinės paramos šaltinis. Gebėjimas konstruktyviai užbaigti santykius taip pat yra tarpasmeninių gebėjimų elementas.
Savęs pažinimas	Tai gebėjimas suprasti savo jausmus, charakterį, poreikius, stiprybes, silpnybes, polinkius, ribas ir vertybes, atpažinti, kas padeda jaustis gerai ir kas gali pakenkti, bei priimti sprendimus, kurie saugo sveikatą ir padeda atsispirti. Savęs pažinimo gilinimas padeda atpažinti, kada išgyvename stresą ar spaudimą.
Empatija	Tai gebėjimas suprasti kito žmogaus jausmus ir situacijas, net kurių žmogus pats nėra patyręs, į juos reaguoti palaikančiai, tolerantiškai, gerbti skirtumus, pastebėti, kai draugui sunku ar jis patiria spaudimą, ir padėti rinktis sprendimus, kurie saugo sveikatą, o ne skatina rizikingą elgesį. Empatija gali pagerinti socialinę sąveiką.
Emocijų valdymas	Tai gebėjimais atpažinti, suprasti savo ir kitų žmonių emocijas ir kokią įtaką jos daro elgesiui, taip pat gebėjimą adekvačiai reaguoti, t.y. nusiraminti ar išreikšti saugiu būdu, kontroliuoti impulsus ir priimti sveikatai palankius sprendimus, o kenkėjiškus, pavyzdžiui – nesigriebti psichoaktyviųjų medžiagų bandant numalšinti stresą, pyktį, liūdesį ar nerimą. Susidorojimas su stresu reiškia streso atpažinimą savo gyvenime, supratimą, kaip jis veikia ir veiksmus, kuriais siekiama kontroliuoti streso lygį. Tokie veiksmai gali apimti streso priežasčių

	mažinimą (pavyzdžiui, keičiant savo fizinę aplinką ar gyvenimo būdą) bei mokymąsi atsipalaiduoti, kad neišvengiamos streso sukelta įtampa nepaskatintų sveikatos problemų atsiradimo.
Kritinis normatyvinių įsitikinimų vertinimas	Tai gebėjimas asmeninius įsivaizdavimus ir nuostatas apie tai, kas yra „normalu“, „priimtina“ ar „populiaru“ tarp bendraamžių suprasti ir vertinti kritiškai, t.y. kad šie įsitikinimai ne visada atitinka realybę. Jauni žmonės neretai turi klaidingų įsitikinimų apie vyresnių paauglių nuostatas (pavyzdžiui, mano, kad beveik visi šešiolikmečiai rūko hašišą). Toks įsitikinimas gali tapti norma ir daryti įtaką jų elgesiui. Šią problemą mėgina spręsti normatyvinis ugdymas: normatyvinių lūkesčių taisymas ir bandymas sukurti ar sustiprinti konservatyvius įsitikinimus apie narkotikų vartojimo paplitimą ir jų priimtinumą.

VADOVAS MOKYTOJAMS, VEDANTIEMS PREVENCINĘ PROGRAMĄ „NEPRIKLAUSOMAS“

Ši prevencinė programa skirta padėti mokytojams nuosekliai ir sistemingai dirbti su 12 pamokų ciklu, orientuotu į mokinių gyvenimo įgūdžių stiprinimą ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją. Programoje daug dėmesio skiriama socialinės aplinkos įtakai – bendraamžių spaudimui, priklausymo grupei poreikiui, nuostatoms ir įsitikinimams, kurie gali turėti įtakos jaunų žmonių pasirinkimams.

Pamokų metu mokiniai mokosi geriau pažinti save, atpažinti ir reikšti jausmus, bendrauti, spręsti problemas, priimti atsakingus sprendimus bei atsispirti neigiamai įtakai. Šie gebėjimai yra svarbūs ne tik kalbant apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją, bet ir bendrai mokinių emocinei bei socialinei gerovei.

Šiame vadove rasite programos teorinį pagrindą ir praktinius patarimus, kaip organizuoti veiklas klasėje. Kiekviena pamoka pateikiama su aiškiais tikslais, rekomenduojamomis veiklomis ir aptarimo klausimais, kad mokytojai galėtų užtikrintai ir lanksčiai taikyti programą savo klasėse.

Patarimai mokytojams, vedant prevencines programas

Kaip pavyks su mokiniais kalbėtis ar pravesti prevencinius mokymus, labai priklauso nuo to, kaip mokiniai įsitraukia, dalijasi savo mintimis ir jausmais. Tai dažniausiai yra mokytojų, lektorių atsakomybė ir gebėjimai užmegzti ryšį. Jų vaidmuo šiame procese – paskatinti teigiamą bendravimą ir bendradarbiavimą tarp mokinių, o taip pati klasės merginų ir vaikinų.

Programos “Nepriklausomas” dvylikos pamokų metu mokiniai dirbs dinamiškai, tiek mažose darbo grupėse, tiek porose, o taip pat tobulins savo gebėjimą diskutuoti bei dalintis mintimis visoje grupėje. Žemiau pateikiami patarimai klasės diskusijoms vesti, kurie gali būti pritaikomi ne tik šiai programai, tačiau ir bendrai vedant prevencinius užsiėmimus.

GRUPINIŲ DISKUSIJŲ RATAS. Diskusijai susodinkite mokinius uždaru (glaudžiu) ratu. Susėdimas ratu mokiniams leidžia atviriau kalbėtis, atidžiau klausytis, jaustis labiau susieti ir mažiau konkuruoti tarpusavyje. Tarp jų neturi būti suolų. Geriausiai naudoti kėdes, ant kurių mokiniai paprastai sėdi arba, jeigu yra galimybę, apvalius pufus ar sėdmaišius. Pirmąjį kartą atsisėskite kartu su visais ir paaiškinkite, kodėl pasirinkote tokį išdėstymą. Ratas leidžia geriau vieniems kitus matyti ir girdėti. Pasirinkus tokį išdėstymą parodote mokiniams, jog jie gali mokytis vienas iš kito, ne tik iš mokytojo.

GRĮŽTAMASIS RYŠYS, KAIP PRIPAŽINIMAS. Jei nors keliais žodžiais pagirsite mokinius už jų dalyvavimą diskusijoje, sustiprinsite jų pasitikėjimą savimi ir norą dalyvauti vėlesniuose pokalbiuose. Mokinių solidarumo jausmas auga, jei jie pastebi, kad pripažinimu galima pagerinti kito asmens savijautą.

KLAUSIMŲ KĖLIMAS, PAKARTOJIMAS. Užduodami klausimus, juos pakartodami ar savais žodžiais perfrazuodami tai, ką pasakė kuris nors bendraklasis, mokiniai gali pasitikrinti, išsiaiškinti ir geriau suprasti tai, ką jis ar ji nori pasakyti. Tai svarbu diskutuojant rate, o taip pat bus dar svarbiau vėliau, atliekant užduotis pogrupiuose.

PRISIJUNKITE PATYS. Prisijungdami prie diskusijos parodysite pavyzdį, paskatinsite aktyviau dalyvauti, apdovanosite vaikus ir pademonstruosite, kad nereikalaujate iš mokinių kažko, ko nemėgstate daryti patys.

TYLINTYS MOKINIAI. Mokiniai kartais tyli todėl, kad jiems nebūtina žodinė raiška – klausydamiesi jie išmoksta nemažiau nei jų iškalbūs bendraklasiai. Tačiau kitiems tylintiems vaikams dalyvauti trukdo drovumas. Vienas iš būdų įtraukti drovius ir nekalbius mokinius yra paraginti juos pašnibždėti savo mintis šalia sėdinčiam bendraklasiui į ausį. Tuomet pastarasis garsiai visiems pasako, ką girdėjo.

TYLOS PAUZĖ. Pauzė pokalbyje nereiškia, kad mokymosi procesas nutrūko. Mokiniai mąsto. Dauguma jūsų klausimų yra pakankamai sudėtingi. Palaukti dešimt sekundžių tikrai nebus per daug. Tylą jaukesnę padarysite aiškiai pranešdami „Dabar visi kartu apie tai pamąstykime“ arba konstatuodami „Dabar aš galvoju“.

TEISĖ NEATSAKYTI. Klausdami apie asmeninę patirtį, mintis ar jausmus, turite suteikti mokiniams galimybę neatsakyti į klausimą. Jie neprivalo atskleisti privačių arba juos trikdančių dalykų. Tai nuspręs pats mokinys, tad kaip pedagogas, tinkamai apgalvojęs klausimo pateikimo būdą, turite suteikti mokiniams progą patylėti.

VENKITE PAJUOKOS. Niekas negali taip pažeminti mokinio ir sukelti frustracijos, kaip jo išjuokimas – atviras ar užmaskuotas. Žinoma, bet kuris mokytojas uždraus atvirai juoktis iš vieno ar kito vaiko. Tačiau kartais pajuoka būna labiau užmaskuota, ir su tuo, be abejo, esate susidūrę dirbdami su jaunesniojo amžiaus paaugliais. Pastebėję paslėptą pažeminimą ar pajuoką, privalote garsiai įvardyti, ką girdite ar matote. Tokiais atvejais jūsų vaidmuo – suteikti grupei saugumo, kuris jai būtinas, ir kartu pateikti socialinių bei asmeninių gebėjimų pavyzdį.

ŠEIMOS ĮTRAUKIMAS. Siekiant nutiesti tiltą tarp šeimoje ir mokykloje ugdomų įgūdžių, neužteks, jei mokinys namuose tik dalinsis savo įspūdžiais apie programą. Tėvus tiesiogiai informuokite apie programos tikslus ir siekiamus rezultatus.

VERTYBĖS. Kaip pedagogas, jūs turėtumėte nuoširdžiai atsakyti į klausimus, susijusius su vertybėmis. Vaikai nori žinoti, ką jūs galvojate. Bet ir jiems patiems turite leisti pagalvoti. Analizuodami kitų elgesį, mokiniai mokosi atrasti, kas yra gera, o kas – bloga.

PALAIKYKITE DISKUSIJĄ. Stenkitės plėtoti tolesnius klausimus ir padėkite visiems mokiniams dalyvauti diskusijoje. Atsiminkite, kad šiose pamokose dažnai svarbu ne vien rasti teisingus atsakymus, bet ir turėti progą pažinti kitų požiūrius bei iš jų mokytis.

MOTYVUOKITE IR ĮKVĖPKITE. Jūsų entuziazmas bus lemiamas motyvuojant ir įkvepiant jūsų grupę. Apgalvokite veiklas ir stenkitės surasti žodžių ir gestų, kurie paskatintų mokinius dalyvauti.

PROGRAMOS „NEPRIKLAUSOMAS“ PAMOKŲ APŽVALGA

1 užsiėmimas. ”Nepriklausomas? Kas, kodėl ir kaip? Tikslai: programos pristatymas, pamokų taisyklių aptarimas, žinių apie tabaką, alkoholį ir narkotikus aptarimas.

2 užsiėmimas. ”Priklausyti grupei ar ne - mano pasirinkimas”. Tikslai: išsiaiškinti grupės lūkesčius ir poveikį grupės nariams.

3 užsiėmimas. ”Draugystė prasideda nuo pirmo žingsnio” Tikslai: teigiamų savybių atpažinimas ir vertinimas,

teigiamo vertinimo priėmimas, kontakto su kitais užmezgimas.

4 užsiėmimas. ”Kalbėti moku, o išreikšti ką jaučiu?” Tikslai: tinkamas emocijų perteikimas, žodinės ir nežodinės komunikacijos skyrimas.

5 užsiėmimas. ”Aš galiu pasakyti NE” Tikslai: pasitikėjimo savimi ir pagarbos kitiems puoselėjimas.

6 užsiėmimas. “Ar išankstinės nuostatos neklaidina?” Tikslai: skatinimas kritiškai vertinti informaciją, skirtumo tarp savo nuomonės ir tikrų faktų apsvarstymas, normų korekcija.

7 užsiėmimas. ”Alkoholis. Kokie pavojai ir kaip apsisaugoti?” Tikslai: informacija apie įvairius veiksnius, darančius įtaką alkoholio vartojimui.

8 užsiėmimas. “Kokia rūkymo žala?” Tikslai: informacija apie rūkymo efektą, laukiamo ir tikro poveikio bei trumpalaikių ir ilgalaikių pasekmių diferencijavimas.

9 užsiėmimas. “Narkotikai . Renkuosi save” Tikslai: informacija apie narkotikų vartojimo pasekmes.

10 užsiėmimas. ”Sunkumai mus stiprina” Tikslai: neigiamų jausmų reiškimas, sunkumų įveikimas.

11 užsiėmimas. ”Kaip spręsti problemas ir priimti sprendimus?” Tikslai: problemų sprendimo etapai, kūrybinio mąstymo ir savikontrolės ugdymas.

12 užsiėmimas. ”Išsikelkime ir siekime savo tikslų” Tikslai: ilgalaikių ir trumpalaikių tikslų atskyrimas, žingsniai tikslams pasiekti, programos ir jos įgyvendinimo proceso įvertinimas.

1 UŽSIĖMIMAS: “Nepriklausomas”? Kas, kodėl ir kaip?

Trumpai apie šį užsiėmimą

Šio užsiėmimo metu mokiniai supažindinami su programa „Nepriklausomas“. Svarbu aiškiai paaiškinti, kodėl jie dalyvaus šioje programoje, kokios temos bus nagrinėjamos ir kokios naudos jie gali tikėtis iš savo dalyvavimo.

Kartu su mokiniais verta susitarti dėl bendrų darbo taisyklių, kurios padės sukurti saugią, pagarbią ir atvirą aplinką. Kaip ir kiekvieno ciklo pradžioje, svarbu mokinius sudominti, padrąsinti aktyviai įsitraukti ir parodyti, kad jų nuomonė bei patirtis čia yra svarbios.

Siekiant išvengti neteisingų prielaidų, būtina pabrėžti, kad programa klasėje įgyvendinama ne dėl konkrečių įvykusių problemų. „Nepriklausomas“ yra prevencinė programa, kurios tikslas – stiprinti mokinių gebėjimus priimti sveikus ir atsakingus sprendimus bei padėti išvengti rizikingo elgesio ateityje.

Užsiėmimo tikslai

- Susipažinti su programa, aptarti jos tikslus (žr. psl. 41);
- Aptarti bendras užsiėmimų taisykles, esančias pratybose, papildyti jas mokinių pasiūlytomis taisyklėmis;
- Aptarti turimas žinias apie tabaką, alkoholį ir narkotikus.

Patarimai prieš pradedant užsiėmimą

Darbo ratas grupėje: parinkite klasėje erdvę, kur mokiniai galėtų susėsti ratu ir matyti vieni kitus. Galima iš anksto susitarti, kad pertraukos metu prieš pamoką mokiniai padėtų paruošti klasę tokiai veiklai. Daugelyje užsiėmimų taip pat prireiks lentos arba stovo plakatams.

Išdalinkite kiekvienam mokiniui programos „Nepriklausomas“ pratybų sąsiuvinį, parengtą specialiai šiam ciklui. Jame mokiniai žymėsis svarbias mintis ir atliks užduotis. Svarbu susitarti, kad mokiniai visada atsineštų pratybų sąsiuvinius į užsiėmimus, o namuose pasitikrintų ar nėra „namų darbų“.

Pradžia (apie 10 min.)

Supažindinkite mokinius su 12 pamokų ciklu, pavadintu „Nepriklausomas“. Pradžioje pakvieskite juos pasidalyti savo nuomone, pavyzdžiui, paklauskite: „Ką jūs manote apie šią ar panašias programas?“. Tuomet paaiškinkite, kokioms temoms bus skiriamas dėmesys, kaip programa organizuota ir kokios patirties bei naudos mokiniai gali tikėtis dalyvaudami.

„Minčių audra“ programos „Nepriklausomas“ tema (apie 10 min.)

Ant didelio lapo ar lentos užrašykite programos pavadinimą ir pakvieskite mokinius pasidalyti pirmomis mintimis – kokie žodžiai ar frazės jiems kyla jį pamačius? Kaip jei mano, kodėl taip pavadinta ši programa? Visas idėjas užrašykite ir trumpai apibendrinkite.

Tai taip pat gera proga paaiškinti, kad užsiėmimuose bus taikomi aktyvūs, interaktyvūs mokymosi būdai. Mokiniai bus kviečiami dalyvauti diskusijose, dirbti mažose grupėse ir mokytis bendradarbiaujant. Svarbi mokymosi dalis vyks ne tik klausantis mokytojo, bet ir dalijantis patirtimis bei idėjomis tarpusavyje – tam skirti įvairūs pratimai ir žaidimai, kuriuose daug dėmesio skiriama darbui grupėje.

Veikla (apie 20 min.)

Suskirstykite mokinius į grupeles, daugiausiai po 5-6 asm. Paprašykite, kad mažose grupelėse mokiniai aptartų ir pasižymėtų savo pratybų sąsiuviniuose:

- Ko tikisi iš „Nepriklausomas“ pamokų?
- Ką norėtų sužinoti apie alkoholį, tabaką ir narkotikus?

Kai visų grupių mokiniai praneš apie atliktą darbą, paprašykite jų perskaityti visus savo lūkesčius, tuomet pakomentuokite juos, apibendrinkite ir aptarkite, ar juos tikrai galima patenkinti „Nepriklausomas“ pamokose.

Pabaiga (apie 5 min.)

Apibendrinkite pirmąjį užsiėmimą, paprašykite vaikų namuose paklausti tėvų, ką jie žino apie alkoholio, tabako ir narkotikų vartojimo prevenciją? Kokie, jų manymu, prevencijos būdai yra geriausi? Atsakymus vaikai kartu su tėvais užrašo pratybų sąsiuvinyje.

2 UŽSIĖMIMAS: Priklausyti grupei ar ne - mano pasirinkimas

Trumpai apie šį užsiėmimą

Šioje pamokoje dėmesys sutelkiamas į tai, ką reiškią priklausyti grupei, būti jos dalimi. Jos metu aptariama, kaip formuojasi grupės – ypač paauglių – ir kaip jos veikia savo narius.

Priklausymo grupei poreikis yra vienas iš svarbiausių žmogaus socialinių poreikių. Žmonėms svarbu jaustis priimtiems, reikalingiems, turėti ryšį su kitais, bendradarbiauti ir patirti tarpusavio palaikymą. Paauglystėje šis poreikis ypač sustiprėja, todėl jauni žmonės dažnai stengiasi prisitaikyti prie bendraamžių. Grupėse natūraliai atsiranda tam tikros taisyklės, elgesio normos ir nerašyti susitarimai, kurių laikymasis padeda pelnyti kitų pripažinimą.

Šiame amžiuje noras pritapti gali lemti ir rizikingus sprendimus – pavyzdžiui, bandymą rūkyti, vartoti alkoholį ar kitas medžiagas, jei atrodo, kad taip elgiasi kiti. Ypač pažeidžiami gali būti tie vaikai, kuriems sunkiau sekasi užmegzti ir palaikyti santykius su bendraamžiais – atstūmimas gali paskatinti ieškoti kitų, ne visada saugių būdų jaustis priimtam.

Pamokos metu svarbu pabrėžti, kad bendraamžių įtaka nėra vien neigiama. Draugų grupė gali paskatinti ir teigiamus pasirinkimus – įsitraukti į sportą, kūrybines veiklas ar kitą prasmingą užimtumą, kuris padeda augti, tobulėti ir stiprinti pasitikėjimą savimi.

Užsiėmimo tikslai

- Suprasti, kad priklausymas grupei yra reikalingas asmeniniam augimui;
- Sužinoti, kad grupės narius vienija bendri tikslai, interesai pomėgiai;
- Sužinoti, kad kiekvienoje grupėje yra tam tikros taisyklės, normos, kurių reikia laikytis, norint būti jos nariu;
- patirti, kaip jaučiasi nuo grupės atskirtas žmogus ir apmąstys šią patirtį.

Patarimai prieš pradedant užsiėmimą

Klasėje sukurkite erdvę situaciniams vaidinimams, bet kartu numatykite, kad keli mokiniai turės trumpam pasišalinti iš klasės.

Prieš pradėdami veiklą, pasinaudokite pasiūlytais klausimais ir duokite keletą ant kelio užvedančių patarimų.

Pradžia (apie 10 min.)

Prisiminkite ankstesnės pamokos temą, pakvieskite mokinius trumpai prisiminti ir apibudinti ją. Paklauskite, kaip jiems sekėsi atlikti namų užduotį, norintiems leiskite pristatyti ką namuose užsirašė kartu su tėvais. Pakomentuokite.

Įvedant į šios dienos temą paklauskite mokinių, ar jų gyvenime buvo kokių nors situacijų, kuriose, priimdami sprendimus, jie patyrė bendraamžių spaudimą. Taip pat galima paklausti:

- Kokios gali būti situacijos, kuriose jūsų grupės draugai daro įtaką jūsų pasirinkimams? Pvz.: ar važiuojate į mokyklą dviračiu, automobiliu, autobusu, einate pėsčiomis? Su kokiais draugais kalbatės? Kokius drabužius vilkite?
- Ar būdami bendraamžių grupėje kada nors darėte tai, kas, jūsų manymu, yra klaidinga, neteisinga? Pvz.: netinkamai elgėtės su kitais draugais, rūkėte, praleidote sporto užsiėmimus, pamokas, melavote savo draugams ar tėvams.
- Paprašykite mokinius pagalvoti ir užrašyk, kas jaunus žmones vienija ir jungia į grupes?

Veikla (apie 20 min.)

Praneškite, kad mokiniai dalyvaus situacijos vaidinime, kuriame sudarytos grupės iš pradžių turės pademonstruoti netinkamą elgesį, o po to – tinkamą.

1-asis situacijos vaidinimas: kaip kartais elgiasi grupė ir kaip nedera elgtis:

1. Du savanoriai (vaikinas ir mergina) išeina iš klasės. Jų užduotis – grįžus integruotis į tas grupes, kurias pamatys.
2. Suskirstykite klasę į dvi grupes. Vieną jų apibūdinkite kaip „užkoduotą“, kitą – kaip „atvirą“. Užkoduotoji grupė turės susikurti normas ir kriterijus išėjusiems mokiniams, kuriuos šie privalės atitikti, jei norės tapti grupės dalimi. Atviroji grupė neturės kodo, t. y. jokių ypatingų reikalavimų ar taisyklių tiems, kurie nori tapti šios grupės nariu - šios grupės nariu gali tapti kiekvienas.
3. Užkoduotoji grupė turi apsispręsti dėl konkrečių kriterijų, kuriuos turi atitikti naujasis grupės narys. Pavyzdžiui: turi domėtis krepšiniu, klausytis tam tikros muzikos, mylėti naminius gyvūnėlius, plačiai šypsotis ar pan.
4. Mokinių pora grįžta ir stengiasi tapti iš pradžių vienos, vėliau kitos grupės dalimi. Paaiškinkite, jog pasiūlyta kėdė yra ženklas, kad jie priimami. Iš pradžių palydėkite mokinius prie atviros grupės, vėliau – prie užkoduotos. Norėdami patekti į užkoduotąją grupę, jie turi atrasti jos kriterijus, užduodami uždarus klausimus (į kuriuos galima atsakyti tik „taip“ ir „ne“).

2-asis situacijos vaidinimas: kaip turėtų elgtis grupė ir kaip yra gerai:

1. Kita mokinių pora išeina iš klasės su ta pačia užduotimi.
2. Dabar bus „užkoduotos“ abi grupės, tačiau šįkart kriterijai savanoriams bus atskleisti.
3. Abi užkoduotos grupės susitaria dėl kriterijų.
4. Mokiniai grįžta, kiekviena grupė turi aiškiai pasakyti, kokių sąlygų reikia laikytis, kad jie būtų priimti į grupę.
5. Abu savanoriai nusprendžia, ar jie priima tuos kriterijus, ir paaiškina savo sprendimą grupei.

Situacijų vaidinimų įvertinimas (apie 10 min.)

Iš pradžių suteikite progą visiems keturiems savanoriams papasakoti apie savo išgyvenimus, paklauskite kaip jie jautėsi, kokių minčių kilo? Kas buvo lengva? Kas buvo sunku? Kaip tai išsprendė? Vėliu paprašykite likusių mokinių pasakyti savo nuomonę apie suvaidintas situacijas ir atsakyti į klausimus:

- Kas padeda tapti grupės dalimi arba priimti grupės atstūmimą?
- Kaip mus veikia atstūmimas?
- Kokia atsakomybė tenka grupei, nusprendusiai ko nors nepriimti į savo tarpą?
- Kam galėtumėte ryžtis, norėdamas tapti grupės dalimi?
- Jeigu galėtumėte rinktis, būti grupės dalimi ar ne, kas jums padėtų apsispręsti?

Paprašykite mokinių pratybose pažymėti jiems tinkančius teiginius apie emocijas, susijusias su priklausymu grupei ir teiginius, kas daro grupę stipria.

Pabaiga (apie 5 min.)

Apibendrinkite antrąjį užsiėmimą. Paminėkite, kad mokinių raidai ypač svarbu priklausyti konkrečiai bendraamžių grupei neprarandant savo unikalumo. Buvimas konkrečios grupės nariu padeda paaugliui geriau pažinti save, didina pasitikėjimą savimi. Tačiau svarbu ginti tai, kuo mes tikime, ir tai pasakyti kitiems. Mokiniai gali patys spręsti, ar jie nori būti grupės dalis (ar jie pasirengę sutikti su grupės pasiūlytomis sąlygomis).

3 UŽSIĖMIMAS: Draugystė prasideda nuo pirmo žingsnio

Trumpai apie šį užsiėmimą

Gebėjimas užmegzti ir išlaikyti draugiškus ryšius yra labai svarbus mūsų emocinei ir socialinei savijautai. Tačiau jauniems žmonėms ne visada lengva prieiti prie kitų – ypač bendraamžių – pradėti pokalbį ar kurti artimesnį ryšį. Dažnai jiems nedrąsu pasakyti kitam ką nors malonaus, o išgirstus gražius žodžius apie save taip pat būna sunku priimti.

Ši pamoka suteikia galimybę lavinti bendravimo ir tarpasmeninius įgūdžius. Mokiniai galės praktiškai išbandyti, kaip užmegzti kontaktą su kitais, kaip pradėti pokalbį, drąsiau jaustis naujoje aplinkoje ir įveikti kylantį sumišimą ar drovumą.

Užsiėmimo tikslai

- mokytis užmegzti kontaktą su kitais žmonėmis;
- mokytis pastebėti kitų žmonių teigiamas savybes ir tai jiems pasakyti;
- mokytis priimti teigiamą atgalinį ryšį apie save;
- išbandyti skirtingus būdus, kaip susipažinti ir susidraugauti su naujai sutiktais žmonėmis.

Patarimai prieš pradedant užsiėmimą

Vaidmenų žaidimuose realios gyvenimo situacijos perkeliamos į saugią, mokymuisi skirtą aplinką. Jie gali būti naudingi nagrinėjant tam tikrus elgesio pavyzdžius arba suteikiant galimybę išbandyti naujus, tinkamesnius elgesio būdus be rizikos suklysti.

Tie mokiniai, kurie tuo metu nevaidina, tampa stebėtojais. Jų užduotis – atidžiai stebėti, kas vyksta, ir vėliau pateikti konstruktyvius pastebėjimus bei mokytis iš kitų pavyzdžių. Mokytojas šioje veikloje veikia kaip vadovas ar „režisierius“ – jis planuoja užduotį, padeda jai vykti ir aptaria rezultatus.

Svarbiausia sąlyga sėkmingiems vaidmenų žaidimams – saugi, palaikanti ir pagarbi atmosfera klasėje. Šį metodą verta taikyti tik tada, kai mokiniai ir mokytojas jaučiasi pakankamai drąsiai ir laisvai, kad galėtų įsitraukti į vaidinimą.

Šios pamokos tikslas yra padėti mokiniams pripažinti savo „drovumą“ ir sutrikimą. Kai kurie galbūt nedrįs dalyvauti vaidmenų žaidime, bet jūs galite rasti būdų, kaip juos įtraukti į aktyvią veiklą.

Pamokai reikės tuščių popieriaus lapų (kiekvienam mokiniui ir mokytojui) ir lipnios juostelės ir kitos priemonės, kad prikabinti lapus prie drabužių.

Pradžia (apie 5 min.)

Prisiminkite ankstesnės pamokos temą, pakvieskite mokinius trumpai prisiminti ir apibudinti ją. Paklauskite ar kuris nors mokinys namuose paanalizavo užrašų lape užrašytus klausimus. Pakomentuokite.

Įvedant į šią pamoką, paaiškinkite, jog toliau gilinsimės į bendravimo temą. Norėdami susidraugauti su naujais žmonėmis pirmiausia mes turime susipažinti su jais. Tačiau ne visuomet tai lengva padaryti.

Veikla (apie 25 min.)

Mokiniai parengs vaidmenų žaidimą, kuriame, suvaidindami ir aptardami pasirinktą situaciją, galės išmėginti įvairius bendravimo būdus susipažįstant su naujais žmonėmis.

Eiga:

- Pristatykite vaidmenų žaidimo metodą. Galite pabrėžti, kad tokie žaidimai yra gera proga įveikti savo drovumą, kurį jaučia dauguma žmonių, išmėgindami naujus elgesio būdus;
- Paprašykite mokinių pratybų sąsiuvinyje perskaityti situacijas, kurias reikės suvaidinti;
- Paklauskite, kurie moksleiviai nori atlikti vaidmenis, o kurie nori būti paramos grupelėse.
- Paprašykite mokinių prisidėti kuriant vaidmenis. Kiekvienoje situacijoje turėtų būti numatyti du vaidmenys: aktyvusis dalyvis (tas, kuris inicijuoja pažintį) ir pasyvusis/-ieji dalyviai (tie, į kuriuos kreipiamasi). Situaciją suvaidina pasirinkti mokiniai, o dar keli klasės draugai sudaro jų „paramos komandą“. Jie padeda pasiruošti vaidmeniui – pasiūlo, kaip būtų galima reaguoti, ką pasakyti ar kaip elgtis skirtingose situacijos akimirkose.
- likę moksleiviai bus „auditorija“, nurodykite jai stebėti vaidmenų žaidimą ir ypač atkreipti dėmesį į tai, kas vyksta vaidinimo metu. Galima „auditoriją“ suskirstyti į dar mažesnes grupes ir kiekvienai grupelei paskirti stebėti skirtingus elgesio aspektus: pavyzdžiui, akių kontaktą, gestus, kūno padėtį, kalbos garsumą. Priminkite mokiniams, kad dalyvaudami vaidmenų žaidime jų bendraklasiai demonstruoja tikrą drąsą, taigi auditorija turėtų juos palaikyti. Galima priminti taisykles, kurių privalo laikytis žiūrovai (pavyzdžiui, nesijuokti).
- Pirmasis vaidinimas ir jo aptarimas. Leiskite abiem aktoriams keletą minučių vaidinti situaciją. Po to jie turėtų apibūdinti savo išgyvenimus ir jausmus vaidmenų žaidimo metu, o auditorija – pakomentuoti, kas pavyko. Mokiniams galima užduoti klausimus:

Aktyviesiems veikėjams: Kas patiko šiame vaidinime? Kokių sunkumų kilo bandant užmegzti santykį su kitu žmogumi? Ką kitą kartą darytų kitaip?

Pasyviesiems veikėjams: Ką mano apie būdą susipažinti su jais? Jeigu pastebėjo, jog kitas veikėjas nervinasi, kas sukėlė tokį įspūdį? Kaip galėjo paveikti kito asmens vaidybą?

Stebėtojams: Kiek reali buvo suvaidinta situacija? Kokie žodžiai, gestai ar elgesys parodė aiškius aktyvaus veikėjo ketinimus? Ką galėtumėte pasakyti apie balsą, akių kontaktą, mimiką suvaidintos situacijos metu? Kaip jūs bandytumėte susipažinti su kitais vaikinais ar merginomis?

- Jeigu lieka laiko, vaidinama kita situacija.

Po vaidinimų paprašykite mokinių užduočių sąsiuvinyje atsakyti į klausimus.

Pabaiga (apie 15 min.)

Mokiniai mokysis išsakyti ir priimti komplimentus. Mokytojas išdalina po popieriaus lapą, pasiima ir pats, ir jį prisisega arba prisiklijuoja ant nugaros. Visi vaikšto po klasę ir rašo komplimentus ant vienas kito nugarų. Kiekvienas mokinys turi surinkti mažiausiai po 2–3 komplimentus. Po šios užduoties kiekvienas mokinys persiskaito savo klasiokų užrašytus komplimentus. Tada trumpai pakomentuoja, kaip jie jautėsi rašydami komplimentus ir juos skaitydami.

Įsitikinkite, kad ant visų mokinių nugarų būtų užrašyta po keletą komplimentų. Nors, kaip mokytojas, jūs taip pat dalyvausite žaidime, be abejo, neturėsite laiko užrašyti kiekvienam po pagyrimą, tad atkreipkite dėmesį į tuos mokinius, kurie pasyviai stovi ir paraginkite kitus prieiti ir įrašyti komplimentus šių mokinių lapuose.

Pabaigai paklauskite mokinių, kaip jie jautėsi rašydami ir gaudami komplimentus? Ar susidūrė su kokiais nors sunkumais? Kaip jaučiasi dėl gautų komplimentų?

4 UŽSIĖMIMAS: Kalbėti moku, o išreikšti ką jaučiu?

Trumpai apie šį užsiėmimą

Bendravimo įgūdžiai yra esminė asmeninio tobulėjimo dalis, todėl jų ugdymas neturėtų vykti atsitiktinai. Mokykla – puiki erdvė šiems gebėjimams kryptingai lavinti: mokiniai mokosi tinkamai reikšti mintis skirtingose situacijose, ugdosi empatiją, aktyvaus klausymosi, kritinio mąstymo gebėjimus, taip pat mokosi atpažinti ir įvardyti savo jausmus. Šioje pamokoje daugiausia dėmesio skirsime būtent emocijų raiškai, ypač tam, kaip jausmai perteikiami neverbaliai.

Sunkumai išreiškiant savo emocijas ir suprantant kitų jausmus gali lemti žemą savivertę, vienišumo jausmą, įtampą santykiuose su šeima ar bendraamžiais. Silpni bendravimo gebėjimai kartais siejasi ir su rizikingesniu elgesiu – bandymais ieškoti nusiraminimo ar pripažinimo per alkoholį, tabaką, narkotines medžiagas ar perdėtą priklausomybę nuo kitų žmonių. Dalyvaudami prevencinėje programoje „Nepriklausomas", mokiniai turi galimybę saugioje ir palaikančioje aplinkoje praktiškai lavinti bendravimo įgūdžius. Mokymasis atvirai reikšti emocijas padeda ne tik drąsiau kreiptis pagalbos, bet ir pastebėti, kada jos reikia kitiems, bei pasiūlyti paramą.

Užsiėmimo tikslai

- sužinoti, kaip tinkamai reikšti emocijas;
- atskirti žodinį ir nežodinį bendravimą;
- pajusti, kad bendravimas yra daugiau nei kalbėjimas.

Patarimai prieš pradedant užsiėmimą

Pasiruoškite tuščių lapukų, ant kurių mokiniai galėtų užrašyti po kelias emocijas (vienai emocijai – vienas lapukas).

Pasiruoškite lapukus, ant kurių būtų užrašyta po vieną situaciją ir palikta vietos užrašyti kelis sakinius:

- Po konflikto su tėvais aš noriu prisipažinti klydęs ar klydusi;
- Mano brolis ar sesuo nuliūdusi ir aš noriu ją paguosti;
- Aš vos nesusimušiau ir labai noriu įrodyti, jog buvau teisus
- Mano sporto komanda pralaimėjo ir man dėl to labai liūdna
- Mane nuvylė draugo poelgis, aš norėčiau jam tai pasakyti, tačiau nenoriu rizikuoti abiejų draugyste.

Pradžia (apie 5 min.)

Refleksija po paskutinio užsiėmimo. Trumpai pristatykite šio užsiėmimo temą, tikslus ir eigą.

Veikla (apie 30 min.)

Pirma veikla. Paprašykite mokinių į emocijų gaudyklę, esančią užsiėmimų sąsiuvinyje, surašyti visas savo emocijas ir jausmus, kokie tik šauna į galvą.

Kai mokiniai baigs pirmą užduotį, išdalinkite mokiniams po kelis tuščius lapukus ir paprašykite užrašyti juose po vieną savo emociją ar jausmą. Mokiniai negali jų rodyti vieni kitiems.

Suskirstykite mokinius po du. Dirbdami poromis, mokiniai turi skirtingais būdais išreikšti savo lapelyje užrašytą emociją:

- tik veido išraiška (mimika);
- kūno kalba;
- tik garsais;

- žodžiais (verbaliniu būdu).

Kitas partneris turi atspėti, kokios emocijos pavadinimas užrašytas draugo lapelyje, tačiau savo atsakymą jis turi pasakyti tik po to, kai pamatys visas keturias raiškos formas. Po to sukeiskite vaidmenis. Vėliau sukvieskite visą grupę ir paklauskite, kaip pavyko atlikti šią užduotį. Aptarkite, kuriais būdais reiškiamas emocijas lengviau pažinti, kodėl.

Antra veikla. Suskirstykite klasę į naujas grupeles po tris. Kiekvienai grupelei padalinkite lapelius su užrašyta situacija. Tuomet mokiniai turėtų sugalvoti jausmą (arba pasirinkti iš savo užrašytų užsiėmimų sąsiuvinio), kurį norėtų išreikšti pasirinktoje situacijoje, ir vieną jausmą, kurio nenorėtų išreikšti, parodyti aplinkiniams. Lapelyje su situacija jie užrašo vieną, pasirinktus jausmus išreiškiantį teiginį ir be žodžių jį pademonstruoja visiems.

Visos grupės stebi viena kitos rezultatus ir mėgina atspėti, kokius jausmus demonstruoja kitos grupelės. Pavyzdžiui: „Aš noriu išreikšti, kad esu „susijaudinęs“, bet nenoriu parodyti, kad „nervinuosi“. Žodžiais tai skambėtų taip: „Niekada nesu patyręs nieko panašaus“. Šią emociją rodydamas be žodžių, tik mimika, demonstruoju susijaudinimą, bet mano kūnas išlieka ramus ir tvirtas. Bendrame rate aptarkite, kas pavyko gerai ir kas nepasisekė. Atkreipkite dėmesį į poveikį, kurį daro žodžiai.

Pabaiga (apie 10 min.)

Paprašykite mokinių, kad jie pagalvotų ir užsiėmimų sąsiuviniuose užrašytų, kurios emocijos ir jausmai gali pastūmėti pradėti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas?

Baigus aptarkite mokinių atsakymus ir apibendrinkite šios dienos užsiėmimą, pabrėžiant, kad yra svarbu atpažinti savo jausmus ir emocijas, mokytis juos išreikšti - bendrauti, išsakyti savo jausmus ir išgirsti kitus bei kad yra įvairių bendravimo būdų.

5 UŽSIĖMIMAS: Aš galiu pasakyti NE

Trumpai apie šį užsiėmimą

Tvirtumo ugdymas yra svarbi daugelio prevencinių programų dalis, paremtų visapusiškos socialinės įtakos modeliu.

Šiame kontekste tvirtumas reiškia gebėjimą aiškiai išsakyti savo nuomonę, ginti savo vertybes ir nepasiduoti neigiamam aplinkinių spaudimui.

Užsiėmimo metu mokiniai stiprins įgūdžius, kurie padės pasitikėti savimi, drąsiai laikytis savo pozicijos ir prireikus tvirtai atsisakyti pasiūlymų vartoti psichiką veikiančias medžiagas.

Užsiėmimo tikslai

- identifikuoti situacijas, kuriose mokiniai turi išlikti tvirti ir apginti savo interesus ar įsitikinimus;
- išmokti išsireiškimų, padedančių apginti savo pasirinkimus;
- mokytis ginti savo teises;
- ugdyti pagarbą kitų žmonių teisėms ir nuomonėms.

Patarimai prieš pradedant užsiėmimą

Pasiruoškite lapukus, ant kurių būtų užrašyta po vieną situaciją ir palikta vietos užrašyti kelis sakinius:

- Vasarą jūs atvykote į sporto stovyklą. Čia yra tik vienas jūsų draugas. Nei jūs, nei jūsų draugas nerūkote. Kiti du stovyklos dalyviai, su kuriais ką tik susipažinote, siūlo jums cigaretę. Jūs nenorite rūkyti.
- Esate namie vieni, nes jūsų tėvai vakarui išėję pas draugus. Jie žino, kad pas jus ateis keletas draugų pažiūrėti filmų. Vienas iš jų atsinešė alaus ir siūlo jį kartu išgerti. Jūs nenorite, kad kas nors gertų jūsų namuose.
- Jūsų draugas prašo paskolinti pinigų, kad galėtų už juos nusipirkti narkotikų ir pabandyti jų pavartoti. Jūs žinote, kad šių pinigų veikiausiai nebeatgausite, nes taip jau yra nutikę daugybei kitų draugų ir be to jūs visai nenorite išbandyti tų narkotikų. Taigi jūs abejojate, ar skirtis su savais pinigais ir juo labiau norite atsisakyti bandymo vartoti narkotikus.

Pradžia (apie 10 min.)

Trumpai prisiminkite ankstesnį užsiėmimą. Ar po šio užsiėmimo mokiniai savo kasdieniniame gyvenime atpažino įvairias žodinės ir nežodinės išraiškos formas? Ar kilo kokių nors klausimų?

Trumpai pristatykite šio užsiėmimo temą, tikslus ir eigą ir praveskite diskusiją:

- Dažnai pasitaiko, kad jei žmogus turi savo nuomonę ar yra kažkuo įsitikinęs, tai ne visada lengva išsakyti grupėje. Kiekvienoje grupėje yra žmonių, kurie gali mėginti paveikti kitų elgesį. Ginti savo nuomonę – tai atsispirti ne tik bendraamžių, bet ir visuomenės spaudimui. Jei norime išsaugoti savo nuomonę ir įsitikinimus, turime juos ginti. Savo nuomonės gynimas dar nereiškia konflikto atsiradimo.

Paklauskite mokinių ar sutinka su tuo ir ar jiems taip pasitaiko ir kaip sekasi tvarkytis su tokiomis situacijomis.

- Žmonės skiriasi pagal tai, kaip geba apginti savo nuomonę. Be abejo, yra situacijų, kai ją reiškiate drąsiai. Štai pavyzdys: jaunėlė sesuo ar brolis įeina į jūsų kambarį ir pradeda ieškoti ko nors, su kuo galėtų pažaisti. Jo elgesys jums trukdo, nes stengiatės sutelkti dėmesį į namų darbus.

Paklauskite mokinių ją jie jai/jam sako? Ar tokiu pat būdu sureaguotų ir į savo tėvus ar senelius, ar draugus?

- Apsvarstykite kitą pavyzdį. Vienas iš jūsų geriausių draugų ar draugių per pamokas niekada neturi rašiklio. Ji ar jis visada prašo jūsų paskolinti tušinuką. Tai nebūtų problema, jei pasibaigus pamokai tušinukas nors kartą būtų jums grąžintas. Taigi jūs nenorite daugiau skolinti savo draugui rašiklio, tačiau kartu bijote įskaudinti jo ar jos jausmus.

Ką pasakysite savo draugui, kai ji/jis vėl paprašys rašiklio? Ar lengva tokioje situacijoje išlikti tvirtam ir reikšti savo nuomonę?

Veikla (apie 30 min.)

Paprašykite mokinių, kad užsiėmimų sąsiuviniuose parašytų kodėl, jų nuomone, svarbu apginti savo nuomonę.

Mokiniams baigus paprašykite pristatyti mokinių mintis ir padiskutuokite apie tai.

Toliau suskirstykite mokinius grupėmis po penkis. Įveskite į užduotį, paaiškindami, kad gebėti reikšti savo nuomonę nebūtinai reiškia įsivelti į konfliktą. Tačiau kartais būna, kad esate įsitikinę, jog tam tikroje situacijoje būtina pasipriešinti ir atsisakyti.

Kiekvienai grupei išdalinkite lapelius su situacijomis, kurios galimai panašios į tas, kuriose galbūt jums kada nors teko ar teks atsidurti. Užsiėmimų sąsiuvinyje pateiktas atsisakymą reiškiančių teiginių sąrašas. Vartodami šiuos teiginius galite nuslopinti konfliktą, pasakyti, ko iš tikrųjų norite, kartu išlikdami savimi prieš bendraamžius.

Grupių nariai pasiskirsto vaidmenimis ir pasiūlo du atsakymus, kuriais tvirtai pareikštų savo nuomonę ir kartu parodytų pagarbą kitų žmonių nuomonei. Kiekviena grupė pasirinktoje situacijoje mokosi reikšti savo nuomonę. Mokiniai gali pasiūlyti ir savo sugalvotus atsakymus.

Pabaiga (apie 5 min.)

Apibendrinkite, kad visiems reikia mokytis būti tvirtiems ir žinoti, kokiais žodžiais galima išreikšti savo nuomonę, apginti savo įsitikinimus. Geriausios sąlygos šito išmokti – pats gyvenimas. Paraginkite mokinius realiose situacijose, kuriose jeigu atsidurs artimiausiu metu, vartoti teiginius, kuriais mokėsi išsakyti ir apginti savo nuomonę.

6 UŽSIĖMIMAS: Ar išankstinės nuostatos neklaidina?

Trumpai apie šį užsiėmimą

Pagrindinė šio užsiėmimo tema – normatyviniai įsitikinimai. Ji skirta kritinio mąstymo ir gebėjimų analizuoti informaciją apie tabaką, alkoholį ir narkotikus ugdymui. Jaunuolius pradėti vartoti tabaką, alkoholį ar kitus narkotikus dažnai paskatina jų įsivaizdavimas, jog kiti vartoja daug dažniau nei iš tikrųjų yra. Taip yra, nes jūs manote, kad kažkoks elgesys yra grupės norma. Panašiai savo gyvenime mąstote kasdien: tarkime, norėdami priklausyti tam tikrai žmonių grupei, renkatės konkretaus tipo drabužius, nes esate įsitikinę, kad dauguma tos grupės žmonių rengiasi tokiais rūbais. Tačiau tai ne visada tiesa. Panašiai manote ir apie rūkymą bei alkoholį. Jums – pvz.: trylika, jūs norite būti panašūs į šešiolikmečius. Žinote, kad kai kurie jų rūko, vartoja alkoholinius gėrimus ir manote, kad taip daro dauguma vyresnių paauglių. Taigi jūs mėgdžiojate tą elgesį. Antrame užsiėmime apie priklausymą grupei mes pasvarstėme, ar iš tikrųjų norite mėgdžioti kitų elgesį. Bet šioje, normatyvinius įsitikinimus analizuojančioje, pamokoje sutelksime dėmesį į jūsų daromas prielaidas ir aptarsime, ar jos visada atspindi realybę.

Užsiėmimo tikslai

- suprasti būtinumą kritiškai vertinti prieinamus informacijos šaltinius;
- suprasti skirtumą tarp savarankiško mąstymo, socialinių mitų ir tikrų faktų;
- susipažinti su realia psichiką veikiančių medžiagų vartojimo statistika.

Patarimai prieš pradedant užsiėmimą

Pasiruošti mokiniams pristatyti ESPAD tyrimo duomenis (žr. 1 dalies 10 psl.).

Pradžia (apie 10 min.)

Trumpai prisiminkite ankstesnį užsiėmimą. Pristatykite šio užsiėmimo temą ir tikslus.

Paklauskite mokinių, kiek procentų, jų manymu, jų amžiaus jaunuolių rūko? Kodėl jie taip mano? Paaiškinkite, kad dažnai mes remiamės klaidingomis prielaidomis, nes esame įsitikinę, kad tai tiesa. Šiandien patikrinsime šias prielaidas.

Išsiaiškinkite su mokiniais, ar jie supranta terminus „bent kartą gyvenime“ ir „ per pastarąsias 30 dienų“.

Veikla (apie 30 min.)

Paprašykite mokinių, kad kiekvienas individualiai užpildytų tuščius stulpelius užsiėmimų sąsiuviniuose, nuspalvindami langelius, reiškiančius procentus:

- kiek paauglių bent kartą gyvenime vartojo nurodytų psichoaktyvių medžiagų Lietuvoje?
- kiek paauglių per pastarąsias 30 d. vartojo nurodytų psichoaktyvių medžiagų Lietuvoje?

Mokiniams baigus, pristatykite realius ESPAD 2024 metais atliktus tyrimus Europoje ir Lietuvoje. Neskubėdami aptarkite kiekvieną stulpelį ir paprašykite mokinių kita spalva pažymėti tikrąsias tyrimo vertes.

Kartu padiskutuokite ir palyginkite skirtumas, aptarkite kodėl mokiniai galėjo susidaryti klaidingas prielaidas. Nustatykite kuriuo klausimu visų nuomonės labiausiai skyrėsi? Kuriuo klausimu visų nuomonės buvo panašiausios? Kas galėjo lemti nuomonių skirtumus?

Pateikite pavyzdžių, kas ir kokios įtakos mokinių sprendimui apie vartojimą galėjo turėti:

- draugai arba šeima;

- naujienos internete, TV, radijo žinios;
- reklama ir skelbimai;
- filmai, pasakojimai, muzika;
- socialiniai tinklai.

Pabaiga (apie 5 min.)

Pakvieskite mokinius pasidalyti mintimis apie pateiktus skaičius. Paaiškinkite, kad jauni žmonės dažnai pervertina, kiek jų bendraamžių rūko, vartoja alkoholį ar kitas medžiagas. Aptarkite posakio „įsitikinimai kuria normą“ prasmę: jei atrodo, kad „visi taip daro“, toks elgesys pradedamas laikyti įprastu, net jei tai nėra tiesa. Iš to natūraliai pereikite prie pokalbio apie tai, kaip formuojasi mūsų įsitikinimai. Pabaigoje priminkite, kad mūsų sprendimus dažnai veikia tai, ką matome ar girdime visuomenėje. Kad dažnai mėgstama pateikti skaičius taip, lyg kalbama apie nuolatinį vartojimą, nors iš tikrųjų daug žmonių psichiką veikiančias medžiagas pabando tik kartą ar kelis kartus ir vėliau jų atsisako.

7 UŽSIĖMIMAS: Alkoholis. Kokie pavojai ir kaip apsisaugoti?

Trumpai apie šį užsiėmimą

Šioje pamokoje pirmą kartą atvirai kalbama apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimą. Dėmesys skiriamas alkoholiui – kaip ir tabakas, tai medžiaga, su kuria mokiniai galėjo susidurti patys, savo aplinkoje ar šeimoje. Svarbu akcentuoti, kad ir alkoholis, ir tabakas yra priklausomybę sukeliančios medžiagos.

Pamokos metu mokiniai sužinos, kad yra tam tikri rizikos veiksniai, didinantys tikimybę ateityje pradėti vartoti alkoholį ar tapti nuo jo priklausomiems. Taip pat aptariami apsauginiai veiksniai, kurie gali padėti to išvengti. Vis dėlto verta pabrėžti, kad šie veiksniai neveikia kaip griežtos taisyklės – jie tik padidina arba sumažina tikimybę vartoti alkoholį, tabaką ar kitas psichiką veikiančias medžiagas.

Užsiėmimo tikslai

- sužinoti, kad yra tiek riziką vartoti tabaką, alkoholį ar narkotikus didinantys veiksniai, tiek apsaugantys nuo vartojimo veiksniai;
- aptarti savo idėjas bendraamžių grupėje.

Patarimai prieš pradedant užsiėmimą

Pamokai reikės tuščių popieriaus lapų (kiekvienam mokiniui po vieną).

Pradžia (apie 15 min.)

Trumpai prisiminkite ankstesnį užsiėmimą. Pristatykite šio užsiėmimo temą ir tikslus.

Yra nemažai tiek apsaugančių, tiek rizikos veiksnių, tačiau apibendrintai visus veiksnius galima suskirstyti į tris pagrindines grupes, lemiančias bet kurios psichiką veikiančios medžiagos vartojimą:

- Socialiniai veiksniai. Tai įvairūs socialinės aplinkos veiksniai, didinantys arba mažinantys rūkymo, alkoholio ar narkotikų vartojimo tikimybę. Pvz., rūkantys ar alkoholį vartojantys draugai asmenį, kuris nori būti kartu su jais, gali paskatinti pradėti taip elgtis. Taigi, tai rizikos veiksniai. O jei draugai nerūko, nevartoja alkoholio, tai ir asmuo nėra linkęs taip elgtis, nes jis laikosi grupės elgesio taisyklių. Šiuo atveju, nerūkantys ir alkoholio nevartojantys draugai yra apsauginis veiksnys. Apsauganču socialiniu veiksniu yra ir artimų žmonių ratas. Jei tokių žmonių yra, tai sumažina tikimybę pradėti rūkyti ar vartoti alkoholį: iškilus įvairioms problemoms, konfliktams, asmuo turi, kas jam padeda, jį paremia, palaiko. Ir atvirkščiai – neturintis artimų draugų rato asmuo gali pradėti vartoti įvairias psichiką veikiančias medžiagas, nes susidūręs su problemomis neturi su kuo jomis pasidalinti, kam pasiguosti. Taigi, artimų žmonių rato neturėjimas – rizikos veiksnys. Vartojimą lemia ir alkoholio ar rūkalų prieinamumas. Apsaugantis nuo vartojimo veiksnys – griežti prekybos ribojimai, o rizikos veiksnys – jei net paaugliams nusipirkti alkoholio ar cigarečių galima gana laisvai, nes nesilaikoma draudimų.
- Biologiniai veiksniai. Šie veiksniai gali įtakoti potraukį bei poreikį vartoti įvairias medžiagas, jų poveikį. Stipri sveikata yra apsaugantis veiksnys, nes sveiki žmonės ir be alkoholio, cigarečių ar narkotikų jaučiasi puikiai ir jiems nereikia papildomos stimuliacijos. Be to, jų organizmas geriau kovoja su bet kuriais nuodais. Silpna sveikata yra rizikos veiksnys, nes žmogus jaučiasi silpnas, neturintis energijos ir tai gali jį paskatinti ieškoti papildomos stimuliacijos. Silpną organizmą alkoholis, narkotikai ar tabakas paveikia stipriau – žmogus greičiau apsvaigsta bei patiria neigiamas vartojimo pasekmes.
- Psichologiniai veiksniai. Tai asmens savęs vertinimas, pasitikėjimas savimi, gyvenimo įgūdžiai. Pvz., pasitikėjimas savimi bei aukštas savęs vertinimas sumažins psichiką veikiančių medžiagų vartojimo riziką (tai apsaugantys veiksniai), o nepasitikėjimas savimi, žemas savęs vertinimas – padidins šių medžiagų

vartojimo tikimybę (tai rizikos veiksniai). Problemų sprendimo įgūdžiai, bendravimo gebėjimai taip pat sumažins (apsaugantys veiksniai), o nemokėjimas spręsti problemų, bendravimo įgūdžių stoka (rizikos veiksniai) padidins tikimybę, kad asmuo gali pradėti vartoti alkoholį ar narkotikus, rūkyti.

Pristatykite šias veiksnių grupes. Paprašykite mokinių, kad remdamiesi tuo, ką skaitė, matė ar patyrė, keliais sakiniais apibūdintų įvykius, aplinkybes ar asmenines savybes, kurios skatina žmones vartoti alkoholį – vadinamuosius „rizikos veiksnius“. Paskui paprašykite rasti keletą pavyzdžių, kaip žmonėms pavyksta susilaikyti nuo nesaikingo alkoholio vartojimo ar visai jo atsisakyti. Čia įsijungia „apsauginiai veiksniai“. Apibendrinkite visas tris grupes ir paaiškinkite, kad kiekviena jų gali apimti ir rizikos, ir apsauginius veiksnius. Taip pat pažymėkite, kad aptariami veiksniai tinka daugeliui psichiką veikiančių medžiagų, nors šioje pamokoje kaip pavyzdį naudojote alkoholį.

Veikla (apie 25 min.)

Paprašykite mokinių individualiai surašyti užsiėmimų sąsiuviniuose „išbyrėjusius“ veiksnius į jiems tinkamas vietas, priskiriant juos prie socialinių, biologinių ar psichologinių veiksnių – rizikos ar apsauginių.

Baigus padiskutuokite apie tai, kaip ir kodėl jie priskyrė išbyrėjusius veiksnius. Paaiškinkite, jei mokiniai suklydo, ką neteisingai suprato ir paprašykite, kad savo užsiėmimų sąsiuviniuose jie pažymėtų teisingus sprendimus.

Aptarimo metu turite pabrėžti, kad rizika dar nėra nuosprendis, o apsauga – garantija: vienų ar kitų veiksnių buvimas nebūtinai reiškia būsimą tabako, alkoholio ar narkotikų nevartojimą ar būsimą priklausomybę.

Taip pat galite padiskutuoti:

- Kodėl žmonės negeria alkoholio?
- Kodėl kai kurie geria, bet nepasigeria?
- Ką galite padaryti, kad apsisaugotumėte nuo pavojaus pradėti vartoti alkoholį ir kitas psichoaktyvias medžiagas?

Antrajai veiklai išdalinkite mokiniams po lapą popieriaus ir paprašykite jų nupiešti pasirinktą personažą:

- turintį stiprius nuo alkoholio vartojimo apsaugančius veiksnius;
- turintį silpnus nuo alkoholio vartojimo apsaugančius veiksnius;

Pabaiga (apie 5 min.)

Paprašykite kelis mokinius parodyti grupei savo sukurtus personažus ir trumpai papasakoti apie juos.

Apibendrinkite užsiėmimą.

8 UŽSIĖMIMAS: Kokia rūkymo žala?

Trumpai apie šį užsiėmimą

Šiame užsiėmime pateikiama informacija apie psichiką veikiančias medžiagas ir jų poveikį. ilgalaikių pasekmių sveikatai akcentavimas ar galimos mirties aptarimas jaunuolių nepaveikia, t.y. nepadaro jiems didelio įspūdžio. Todėl rekomenduojama sutelkti dėmesį į artimesnį narkotinių medžiagų poveikį, sudėtį ir socialinius aspektus. Taip pat reikia turėti galvoje, kad paaugliai psichiką veikiančias medžiagas vartoti pradeda ne dėl informacijos stokos, bet dėl socialinių įsitikinimų: jie mano, kad vartoti tabaką, alkoholį ir narkotikus yra normalu ir net būtina, kad būtum pripažintas bendraamžių arba vartojimu išreiškia maištavimą.

Informaciją reikia pateikti apdairiai, nes pavyzdžiui, jei per daug sutelksime dėmesį į narkotikų poveikį ir juos vartojusių bei vartojančių žmonių skaičių, mokiniai manys, kad narkotikai yra „kieti“ ir plačiai paplitę. Arba jei galimą pavojų (pavyzdžiui, kanapių) pabrėšime tiek, kad tai prieštaraus mokinių stebimai tikrovei, jie nepasitikės ir kita informacija apie galimą žalą.

Itin svarbu mokiniams perteikti žinią, kad psichiką veikiančių medžiagų, ypač kanapių, vartojimas nėra nei maištavimas, nei jaudinantis nuotykis. Sutelkite dėmesį į socialinius aspektus ir būkite atidūs, kad nesuvestumėte visko tik į neigiamą poveikį sveikatai. Socialiniai aspektai yra šie: vartoti tabaką, alkoholį ir narkotikus nėra madinga, tai nebūtinai įdomu, tai nėra normalu, tai nėra alternatyva, tai nėra patrauklu. Sveikatos perspektyva: mirtis, sveikatos problemos, apsinuodijimas, priklausomybė.

Užsiėmimo tikslai

- sužinoti apie rūkymo poveikį;
- sužinoti, kad laukiamas poveikis neatitinka tikrojo poveikio;
- sužinoti apie ilgalaikes rūkymo pasekmes sveikatai;
- aptarti, kodėl žmonės rūko net ir žinodami apie pavojų sveikatai.

Patarimai prieš pradedant užsiėmimą

Pamokai reikės lentos arba kelių didelių popieriaus lapų rašymui.

Pradžia (apie 10 min.)

Trumpai prisiminkite ankstesnį užsiėmimą. Pristatykite šio užsiėmimo temą ir tikslus.

Kartu su mokiniais susipažinkite su užsiėmimų sąsiuvinyje pateikta informacija – leiskite mokiniams garsiai perskaityti iš ko susideda skirtingos rūkalų rūšys bei kokį poveikį aplinkai daro rūkalų gamyba ir vartojimas.

Pasiteiraukite ar tai juos nustebino, kokį įspūdį paliko šie duomenys.

Veikla (apie 30 min.)

Kartu su mokiniais išsiaiškinkite priežastis, kodėl žmonės rūko net žinodami apie rūkymo žalą sveikatai. Kokių privalumų rūkoriai mato rūkyme? Popieriaus lape arba lentoje kartu su mokiniais sudarykite sąrašą su antrašte „KO RŪKORIAI TIKISI IŠ RŪKYMO“. Kartu su šiuo rūkymo priežasčių sąrašu užpildykite antrąjį su antrašte „RŪKYMO POVEIKIS“. Labiausiai pabrėžkite socialines pasekmes ir estetinį poveikį. Paprašykite mokinių išskirti trumpalaikes ir ilgalaikes rūkymo pasekmes.

Peržvelkite ar mokiniai paminėjo kažkuriuos iš šių pavojų. Papildykite nepaminėtais faktais:

Priklausomybė. Prie nikotino įprantama. 60-80 procentų rūkančiųjų yra priklausomi.

Požymiai, iš kurių galima suprasti, jog žmogus turi priklausomybę: poreikis rūkyti, nesėkmingi bandymai mesti rūkyti, pripratimo didėjimas, rūkant mažiau ar metus rūkyti pasireiškiantys abstinencijos simptomai.

Metus rūkyti gali pasireikšti tokie abstinencijos simptomai: nervingumas, nuovargis, bloga nuotaika, dėmesio sutelkimo ir miego problemos, padidėjęs apetitas (todėl dažnai priaugama svorio)

Pradėjus rūkyti, mesti labai sunku: daugelis rūkančiųjų norėdami mesti rūkyti patiria net po keletą nesėkmingų bandymų. Paauglystėje priklausomybės nuo nikotino požymiai pasireiškia labai greitai: jau pirmosiomis rūkymo dienomis.

Sveikatos būklė, kūnas ir seksualinė potencija. Smalkės yra labai nuodingos cigarečių dūmuose esančios dujos. Jos stabdo deguonies judėjimą organizme. Deguonies trūkumas mažina jėgas ir kenkia fizinei būklei. Šis poveikis pasireiškia greitai – vos tik pradėjus rūkyti. Pavyzdžiui, jums daug greičiau ima trūkti kvapo sportuojant ar lipant laiptais.

Dervos yra degimo proceso rezultatas. Vienas per dieną surūkytas pakelis prilygsta vienam puodeliui grynos dervos per metus. Dervos prilimpa prie mikroskopinių plaukelių trachėjoje, pamažu padengia plaučius, sukeldamos kosulį ir įvairias kvėpavimo takų infekcijas.

Geriausiai visiems žinomas yra pavojus susirgti vėžiu. Labiausiai paplitęs tarp rūkalių yra plaučių vėžys, tačiau sergama ir kitomis jo formomis, pavyzdžiui, trachėjos, inkstų, kasos vėžiu.

Padidėja širdies ir kraujagyslių ligų, kraujagyslių problemų tikimybė, nes dėl nikotino poveikio susiaurėja kraujagyslės, padažnėja širdies dūžiai. Ilgainiui tai gali tapti širdies smūgio, taip pat ir seksualinės impotencijos priežastimi.

Išvaizda, kvapas ir skonis. Sulėtėjusi kraujo apytaka kenkia odai. Rūkalių oda yra pilkesnė ir labiau išblyškusi nei nerūkančiųjų. Be to, daug anksčiau atsiranda raukšlių.

Prasmirsta drabužiai ir plaukai, pagelsta dantys ir pirštai. Prasčiau jaučiamas skonis ir kvapas. Rūkantieji turi daugiau dantų ir dantenų problemų.

Merginos ir kūdikiai. Rūkymas ir kontraceptinių tablečių vartojimas kelia pavojų merginų kraujo apytakai: padidėja trombozės, širdies smūgio tikimybė. Rūkymas nėštumo metu gali tapti mažesnio kūdikio svorio, lėtesnio jo vystymosi priežastimi, padidina priešlaikinio gimdymo ar staigios kūdikio mirties sindromo riziką.

Aplinka ir pinigai. Cigarečių dūmai yra viena pavojingiausių oro taršos rūšių. „Pasyvus rūkantysis“ – taip apibūdinamas žmogus, kuris pats nerūko, tačiau kvėpuoja kitų žmonių rūkomų cigarečių dūmais užterštu oru. Cigaretės yra brangios. Įsivaizduokite, ką galėtumėte nupirkti už šimto cigarečių pakelių kainą per metus. O dviejų, trijų šimtų?

Antra veiklos dalis – aptarkite užsiėmimų sąsiuvinyje surašytus mitus ar faktus apie elektronines cigaretes. Leiskite vienam mokiniui perskaityti ir visiems prabalsuoti – ar tai mitas, ar faktas. Aptarkite kodėl.

Pabaiga (apie 5 min.)

Apibendrinant užsiėmimą pabrėžkite, kaip svarbu kritiškai vertinti ir panaudoti turimą informaciją. Galite užbaigti temą paminėdami, kad yra daug rūkančiųjų, kurie norėtų mesti rūkyti, bet tai jiems niekaip nepavyksta. Toks pavyzdys rodo, kad rūkymas yra ne pasirinktas gyvenimo stilius ar tik įprotis, bet daugumai – priklausomybės liga.

Paminėkite, kad užsiėmimų sąsiuvinyje, šios temos užrašų skiltyje yra nuorodos, kurios gali sudominti mokinius pasidomėjimui namuose, pvz.: nuoroda, kurioje PSO skelbia daugiau kaip 100 priežasčių mesti rūkyti.

9 UŽSIĖMIMAS: Narkotikai. Renkuosi save

Trumpai apie šį užsiėmimą

Jūsų mokinių amžiuje prieinami gali būti ne tik alkoholis ar cigaretės. Kai kurie jauni žmonės jau susiduria ir su tokiomis medžiagomis kaip kanapės, ekstazis ar kokainas. Išsamiai aptarti visas psichiką veikiančias medžiagas būtų sudėtinga, tačiau labai svarbu, kad mokiniai išmoktų atsirinkti ir kritiškai vertinti informaciją apie jas. Būtent tam ir skirta ši pamoka.

Užsiėmimo tikslai

- sužinoti apie narkotikų keliamus pavojus ir jų vartojimo pasekmes;
- mokytis analizuoti informaciją apie narkotikų vartojimo žalą.

Patarimai prieš pradedant užsiėmimą

Užsiėmimui reikės atsispausdinti ir išsikirpti lapelius su klausimais ir atsakymais apie narkotikus. Atspausdinti ir išsikirpti reikia po penkis klausimų ir atsakymų komplektus (jeigu grupę sudaro 15 mokinių).

Klausimai ir atsakymai:

1. Esate nuliūdęs. Ar pasijustumėte geriau, jeigu išgertumėte ekstazio tabletę?

A. Taip

B. Ne

Paaiškinimas: narkotikai kiekvieną veikia labai skirtingai. Ar pasijusite geriau, pakiliau, ar blogiau, priklauso nuo daugelio aplinkybių. Visų pirma, nuo vartojimo būdo, nuotaikos prieš vartojimą, jus supančių žmonių, fizinės būklės vartojimo metu ir pan. Narkotikų poveikis dažnai priklauso nuo nuotaikos, kuri buvo prieš vartojimą. Jei buvo liūdna, tai ir toliau bus liūdesys.

2. Narkotikai yra „sunkūs“ ir „lengvi“. Mitas ar faktas?

A. Mitas

B. Faktas

Paaiškinimas: narkotikus įprasta skirstyti į „lengvus“ (kanapės, ekstazis, amfetaminas) ir „sunkius“ (heroinas, kokainas), tačiau šis skyrimas yra visiškai nepagrįstas. Nuo visų rūšių narkotikų per ilgesnį ar trumpesnį laiką gali išsivystyti priklausomybė, jie taip pat gali tapti mirties priežastimi. Nors daugiausiai gydytis kreipiasi opioidų vartotojai, tačiau kanapių, sintetinių narkotikų ir kokaino vartotojai irgi turi nemažai psichikos ir fizinės sveikatos problemų, dėl kurių kreipiasi į specialistus.

3. Kuris iš žemiau pateiktų teiginių yra teisingas?

A. Surūkyti vieną žolės suktinę yra saugiau, nei surūkyti vieną cigaretę

B. Žolės ir cigarečių rūkymas yra susiję

C. Surūkyta cigaretė yra lygiai taip pat pavojinga, kaip ir surūkyta žolės suktinė

Paaiškinimas: rūkyti hašišą nėra mažiau pavojinga nei rūkyti cigaretę. Rūkant kanapes (jos dažniausiai maišomos su tabaku), dūmas paprastai įkvepiamas giliau ir plaučiuose sulaikomas ilgiau, nei kad paprastų cigarečių dūmas. Todėl vienos suktinės poveikį galima prilyginti 3–5 cigarečių padaromai žalai. Be to, kanapes rūkantys žmonės paprastai rūko ir cigaretes, tokiu būdu sustiprindami žalingą poveikį.

4. Tik vienas iš žemiau pateikiamų teiginių yra teisingas. Kuris?

A. Hašišas padeda žmonėms lengviau bendrauti

B. Žmonės, vartojantys hašišą, yra laisvi ir taikūs

C. Vartojant hašišą, sunkiau bendrauti su žmonėmis

Paaiškinimas: vartodami kanapes, jūs netapsite patrauklesni kitiems. Jeigu grupėje priimta vartoti kanapes, gali būti, jog pritapsite ir būsite pripažinti tik patys jas vartodami. Reikėtų suabejoti, ar iš tiesų verta būti tokios grupės nariu, jeigu per prievartą esate verčiami paklusti bendroms taisyklėms. Kanapių poveikis pasižymi dėmesio sutelkimu tik į save ir menku domėjimusi jus supančiais žmonėmis. Bendrauti linkusiems žmonėms tai tikrai nėra patrauklu.

5. Jeigu vartoji ekstazį ar amfetaminą tik savaitgaliais, negali prie jų priprasti. Tiesa ar melas?

A. Tiesa

B. Melas

Paaiškinimas: priprasti galima ir prie vadinamųjų „vakarėlių narkotikų“. Dažnai vartojant „vakarėlių narkotikus“, jų sukeliamas pageidaujamas poveikis (jaustis gerai ir tvirtai) ilgainiui silpnėja. Dozės didinimas nesumažina nuovargio ar liūdesio. Prie ekstazio bei amfetamino taip pat priprantama. Jei savaitgaliais vartojate ekstazį tam, kad pasijustumėte geriau, nes visą savaitę buvote prislėgtas ir išsekęs, esate pakeliui į priklausomybę nuo šio narkotiko.

6. Kurie iš žemiau pateiktų teiginių apie kokaino ilgalaikio vartojimo pasekmes yra teisingi?

A. Išsivysto stipri psichologinė priklausomybė

B. Neretai susergama depresija

C. Abu teiginiai yra teisingi

Paaiškinimas: vartojant kokainą ilgesnį laiką, išsivysto stipri psichologinė priklausomybė. Reguliariai vartojant kokainą atsiranda ilgalaikių nervų sistemos pokyčių, neretai susergama depresija. Prarandamas apetitas, krinta svoris, užkietėja viduriai, tampa sunku šlapintis, pasireiškia impotencija. Reguliariai uostant kokainą, pažeidžiama nosies gleivinė.

7. Kas iš žemiau išvardytų dalykų gali nutikti Jonui, jeigu jis vartos kokainą?

A. Jis sklandžiau kalbės

B. Jis atrodys seksualiai ir elegantiškai

C. Draugai iš jo išgirs daug niekų

Paaiškinimas: kokainas nesuteiks daugiau patrauklumo Veikiamas kokaino, jūs pajusite stiprų potraukį kalbėti, jums norėsis daugiau ir įdomiau bendrauti. Tačiau kitiems toks bendravimas gali pasirodyti panašesnis į niekų malimą nei į patrauklų pokalbį. Be to, kokainas dažnai sukelia stiprią slogą ir prakaitavimą. Paveiktas kokaino žmogus jaučia stiprų poreikį kalbėti, bet dažnai tas kalbėjimas būna įkyrus ir nerišlus.

8. Kuris iš žemiau pateiktų teiginių yra teisingas?

A. Kokaino pavartojimas retkarčiais nesukelia priklausomybės

B. Kokaino vartojimas gerina mokymosi pažangumą

C. Pavartojęs kokaino, ilgą laiką jausitės stiprus ir ramus

D. Nė vienas iš šių teiginių nėra teisingas

Paaiškinimas: nuo kokaino galima tapti priklausomam. Jūs galite lengvai priprasti prie kokaino: jausdamiesi prastai pasibaigus jo poveikiui, jūs norėsite kuo greičiau gauti naują dozę, padėsiančią vėl atgauti pusiausvyrą.

9. Kanapių rūkymas yra saugus narkotikų vartojimo būdas. Tiesa ar melas?

A. Tiesa

B. Melas

Tai, jog kanapes vartoti saugu, tėra socialinis mitas ar nesusipratimas Kaip ir alkoholio vartojimo atveju, apie 10% vartojančiųjų kanapes suserga sunkia priklausomybės nuo narkotikų forma. Yra žinoma atvejų, kai žmonės, turintys polinkį į psichozę, pavartoję kanapių (ar kitų narkotikų), atsiduria ties visiško pamišimo riba. Dėl to negalima teigti, jog kanapių vartojimas yra „saugus“.

Pradžia (apie 10 min.)

Trumpai prisiminkite ankstesnį užsiėmimą ir pristatykite šios dienos užsiėmimo tikslus.

Užduokite mokiniams klausimus:

- kas, jų manymu, yra priklausomybė nuo narkotikų?
- Kodėl, jų manymu, išsivysto priklausomybė nuo narkotikų?

Kai mokiniai išsakys savo nuomones, kartu su mokiniais susipažinkite su užsiėmimų sąsiuviniuose pateikta informacija, susijusia su šiais klausimais.

Veikla (apie 30 min.)

Suskirstykite mokinius grupelėmis po tris asmenis. Kiekvienai grupei išdalinkite po 6 lapelius su klausimais ir atsakymais apie narkotikus, lai mokiniai išsidalina juos po 2 ir nerodo kitiems. Davus signalą, mokiniai grupėse pradeda uždavinėti klausimus vieni kitiems: vienas mokinys užduoda klausimą kitiems dviem, kurie pasitaria tarpusavyje ir pasako savo atsakymą klausimą uždavusiam mokiniui. Jeigu atsakymas teisingas, grupė gauna vieną tašką. Toliau tokiu pačiu principu klausimą užduoda kitas mokinys savo grupės nariams. Jeigu užtenka laiko, grupėms galite išdalinti papildomus lapelius su klausimais ir atsakymais.

Mokiniams baigus užduotį arba baigiantis užduoties laikui, paklauskite mokinių kuriai grupei kiek pavyko surinkti taškų. Paklauskite, kurie klausimai ir atsakymai nustebino labiausiai.

Antra veikla. Paprašykite mokinių pagalvoti ir užsiėmimų sąsiuvinyje užrašyti kaip jie mano, kodėl žmonės vartoja narkotikus. Vėliau trumpai aptarkite mokinių mintis.

Pabaiga (apie 5 min.)

Aptarkite užduotį su kortelėmis. Paklauskite moksleivių, ko jie išmoko atsakinėdami į klausimus, diskutuodami mažose grupelėse. Pamoką užbaikite apibendrindami išsakytus atradimus.

Atkreipkite mokinių dėmesį, kad užsiėmimų sąsiuvinyje, šios temos užrašų puslapyje jie gali rasti nuorodą į puslapį, kuriame yra daug įdomių ir informatyvių VIDEO ir kitokios informacijos šia tema.

10 UŽSIĖMIMAS: Sunkumai mus stiprina

Trumpai apie šį užsiėmimą

Kartais jaunuoliai tiki, kad rūkymas, alkoholis ar narkotikai padės pelnyti bendraamžių pripažinimą arba lengviau ištverti sunkumus namuose ar mokykloje. Iš tiesų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas tik nukreipia nuo tikro problemų sprendimo ir trukdo aktyviai ieškoti išeičių. Šiame užsiėmime mokiniai susipažins su sveikais būdais, kaip įveikti sunkumus ir spręsti sudėtingas situacijas ateityje.

Užsiėmimo tikslai

- nustatyti tinkamus sunkumų įveikimo būdus;
- apmąstyti savo stiprybes ir silpnybes;
- sužinoti, kad neigiami jausmai nėra blogi ar pavojingi;
- mokytis konstruktyviai įveikti silpnybes ir trūkumus.

Patarimai prieš pradedant užsiėmimą

Šis užsiėmimas daugiausiai dėmesio skiria diskusijai, pasiruoškite jai iš anksto, remiantis veikloje esančiu aprašymu.

Pradžia (apie 5 min.)

Paklauskite – ar yra kokių nors pastebėjimų, klausimų, kurie liko be atsakymo iš praėjusių pamokų? Padėkokite ir įsiminkite mokinių atsiliepimus, pasakykite, kad dar sugrįšite prie šių klausimų. Pristatykite šio užsiėmimo tikslus.

Veikla (apie 30 min.)

Paprašykite mokinių pagalvoti ir užsiėmimų sąsiuvinyje užrašyti kaip jie supranta žodį "įveikti", kalbant apie sunkumus? Paprašykite mokinių pasidalinti savo mintimis ir pristatykite formalų apibrėžimą: įveikti – reiškia mokėti spręsti problemas ir sunkumus.

Toliau interaktyviai tęskite diskusiją apie tinkamus ir netinkamus sunkumų įveikimo būdus, kuriuos naudoja žmonės, norėdami išspręsti problemas. Pasakykite, kad kai kurie žmonės svaiginasi narkotinėmis medžiagomis, kad pamirštų savo problemas ar atidėtų jų sprendimą, tačiau tai yra netinkamas būdas. Taip bandydami spręsti problemą, žmonės ne tik jos neišsprendžia, bet ir padaro sau žalą.

Pateikite paprastą pavyzdį: kaip kuris nors žmogus galėtų įveikti problemą ar iššūkį išmokti groti pianinu? Galimi atsakymai: turėtų lavintis, paprašyti pagalbos, mokytis pas kvalifikuotą pedagogą.

Sudėtingesnis pavyzdys: kiekvieną savaitę jus kamuoja galvos skausmas. Kaip jį įveikti? Galimi atsakymai: daugiau ilsėtis, išgerti vaistų nuo galvos skausmo, gerti daugiau vandens, apsilankyti pas gydytoją.

Alkoholį, cigaretes ir kitus narkotikus žmonės kartais vartoja savo problemoms spręsti net neišbandę alternatyvių būdų. Tai yra netinkamo ir žalingo sunkumų įveikimo pavyzdys: šios medžiagos kenkia kūnui, jų vartojimas dažnai veda prie to, kad žmogus atideda pagrindinės problemos sprendimą ar apskritai vengia ją spręsti.

Toliau tęskite diskusiją apie sunkumų ir trūkumų įveikimą. Neretai žmonėms tenka įveikti ir kitokias problemas – tai jų pačių trūkumai ar sunkumai. Galbūt jums nepatinka, kad išaugote labai aukštas ar aukšta, bet jūs to negalite pakeisti ir tapti žemo ūgio. Taip pat jums gali tekti įveikti laikinas situacijas, tarkim, kažkokio daikto praradimas ar išsiskyrimas. Visada yra dalykų, kurių pakeisti nepavyks.

Kita vertus, jūs turite daug stiprybių. Šios stiprybės padės jums įveikti silpnybes.

Paprašykite mokinių ramiai pagalvoti ir užsiėmimų sąsiuvinyje surašyti savo sunkumus ir silpnybes, kurias tenka įveikti bei stiprybes, kurios gali padėti įveikti sunkumus. Mokiniai gali rašyti ne būtinai savo asmenines patirtis, o bendrai apie žmones. Prieš pradedant pateikite pavyzdžius:

Silpnybės, kurias turite įveikti: drovumas, išsiblaškymas, mažas pažangumas mokykloje, įtempti santykiai su tėvais, įprotis rūkyti, melavimas.

Stiprybės, kuriomis galite pasinaudoti: gebėjimas bendrauti ir išreikšti save, draugiškumas, kantrumas, pasitikėjimas savimi, gebėjimas klausyti, fizinis aktyvumas ir sėkmė sporte, muzikoje ar akademiniuose dalykuose.

Baigus paprašykite mokinių pristatyti kokius sunkumus ir kokias stipriąsias savybes užsirašė, padėsiančias tuos sunkumus įveikti. Aptarkite ir pateikite savo įžvalgas kokios dar stiprios savybės galėtų padėti.

Pabaiga (apie 10 min.)

Papasakokite kokią nors istoriją iš savo patirties – apie save ar kokį nors žmogų, kuris turėjo sunkumų ir kas jam padėjo juos įveikti. Paprašykite mokinių prisiminti savo draugų, šeimos narių ar pažįstamų žmonių istorijas ir trumpai pasidalinti jomis. Tokie pavyzdžiai parodo mokiniams, kad sunkumai yra įveikiami.

11 UŽSIĖMIMAS: Problemos? Išspręskim jas!

Trumpai apie šį užsiėmimą

Paaugliai, vartojantys tabaką, alkoholį ar kitas medžiagas, neretai susiformuoja klaidingus įsitikinimus, kurie trukdo konstruktyviai spręsti sunkumus ir ugdytis kasdienius gyvenimo įgūdžius. Tyrimai rodo, kad gausiai alkoholį vartojantys žmonės paprastai pasižymi silpnesniais problemų sprendimo gebėjimais. Šio užsiėmimo metu mokiniai mokysis spręsti problemas taikydami penkių žingsnių strategiją ir nagrinėdami įvairias pavyzdines situacijas.

Užsiėmimo tikslai

- sužinoti apie asmeninių problemų sprendimo strategiją;
- mokytis kūrybiškai mąstyti;
- mokytis stabtelėti, nusiraminti iškilus problemai ir pagalvoti, užuot reagavus impulsyviai;
- mokytis atskirti ilgalaikes ir trumpalaikes, teigiamas ir neigiamas skirtingų veiksmų/sprendimų pasekmes.

Patarimai prieš pradedant užsiėmimą

Šiam užsiėmimui reikės 5 tuščių popieriaus lapų mokinių darbui grupėse (jeigu grupėje yra 15 mokinių).

Pradžia (apie 5 min.)

Pradėkite nuo prieš tai buvusio užsiėmimo apžvalgos. Ar per tą laiką savo kasdieniame gyvenime mokiniai panaudojo kokį nors išmoktą problemų įveikimo būdą? Ar kilo kokių nors papildomų klausimų? Pristatykite šio užsiėmimo tikslus.

Veikla (apie 35 min.)

Supažindinkite mokinius su penkiais problemų sprendimo žingsniais. Šis modelis pateiktas ir užsiėmimų sąsiuvinyje. Aptarkite su mokiniais kiekvieną žingsnį, leiskite pasakyti savo nuomones apie jį. Žingsnių aprašymai:

Pirmas žingsnis: apibrėžkite problemą. Kokia yra mano problema? Kas vyksta? Kaip aš jaučiuosi? Kokios problemos priežastys?

Antras žingsnis: galvok ir kalbėk apie galimą sprendimą. Sugalvok kiek įmanoma daugiau sprendimų variantų (mąstyk kūrybiškai), pasikalbėk su žmonėmis, kuriais pasitiki. Pasistenk kaip įmanoma tiksliau apibūdinti savo savijautą.

Trečias žingsnis: įvertink sprendimus. Įvertink sprendimus, apsvarstydamas visus jų privalumus ir trūkumus, taip pat atsižvelgdamas į trumpalaikes ir ilgalaikes pasekmes. Remdamasis įvertinimo išvadomis, atsisakyk sunkiausiai įgyvendinamų sprendimų.

Ketvirtas žingsnis: pasirink vieną sprendimą. Pasirink vieną sprendimą ir įgyvendink jį.

Penktas žingsnis: mokykis iš savo paties pasirinkimo. Apmąstyk pasirinkto sprendimo rezultatus. Ko tu išmokai? Kas pasikeitė? Ar jautiesi geriau?

Suskirstykite mokinius į grupeles po tris asmenis. Kiekviena grupelė turi pasirinkti dvi iš užsiėmimų sąsiuvinyje pateiktų situacijų ir naudodamasi penkių žingsnių modeliu surasti joms sprendimus. Grupė gali sugalvoti ir savo probleminę situaciją. Grupės gali spręsti tas pačias problemas. Stebėkite procesą, kad mokiniai neklaidžiotų ir efektyviai naudotų strategiją, padėkite ir užveskite juos ant kelio, jei pamatytumėte tam poreikį.

Baigus darbą grupėse, apžvelkite su visa grupe situacijų scenarijus ir aptarkite, kaip grupės išsprendė problemas.

Pabaiga (apie 5 min.)

Pasiūlykite mokiniams bandyti pritaikyti penkių žingsnių strategiją sprendžiant sunkumus, kylančius mokykloje, klasėje, savo asmeniniame gyvenime. Taip pat svarbu mokiniams paaiškinti, kad šis metodas ne visuomet gali pasiteisinti, nes tai tik vienas iš galimų problemų sprendimo būdų. Paprašykite, kad kitą kartą mokiniai papasakotų, kaip jiems sekėsi taikyti šį metodą.

12 UŽSIĖMIMAS: Išsikelkime ir siekime savo tikslų

Trumpai apie šį užsiėmimą

Mokėjimas išsikelti tinkamus tikslus ir atrasti kelius jiems pasiekti – labai svarbus įgūdis jaunam žmogui. Paaugliai dažnai svajoja plačiai, bet jų tikslai neretai būna sunkiai įgyvendinami, nes trūksta gebėjimo didelius, tolimus siekius suskaidyti į mažesnius, aiškius žingsnius. Užsiėmimo metu taip pat kalbėsimės apie tai, kokius lūkesčius, jūsų manymu, kelia bendraamžiai (aptarsime vadinamuosius normatyvinius įsitikinimus), kas jums patiems iš tiesų svarbu (nagrinėsime vertybes) ir kaip mūsų vertybės bei įsitikinimai laikui bėgant gali keistis arba išlikti pastovūs.

Užsiėmimo tikslai

- mokytis tolimus tikslus išskaidyti į artimesnius uždavinius;
- įsivertinti mokymosi patirtį;
- įvertinti ar pavyko pasiekti programos pradžioje išsikeltus lūkesčius;
- užbaigti programą.

Patarimai prieš pradedant užsiėmimą

Šiam užsiėmimui reikės lentos arba didelio lapo, kuriame būtų galima rašyti.

Parengti trumpą apibendrinimą apie tai, kaip mokiniams sekėsi šios programos pamokose

Pradžia (apie 5 min.)

Pradėkite nuo praeitos pamokos apžvalgos – apie ką kalbėjome? Ar praeitą savaitę savo kasdieniame gyvenime mokiniai atpažino tai, ko išmoko? Priminkite mokiniams, kad tai – paskutinis programos “Nepriklausomas” susitikimas ir metas ją apibendrinti. Šiandienos tema – tikslų kėlimas. Kartu nagrinėsite, kaip siekti ilgalaikių tikslų juos suskaidant į mažesnius, aiškius tarpinius žingsnius. Šiuo atveju “ilgalaikis” reiškia laikotarpį, trunkantį bent mėnesį ar ilgiau. Tokių tikslų pavyzdžiai galėtų būti: pradėti lankyti sporto klubą, išmokti geriau piešti ar groti gitara, pagerinti santykius su draugu ar šeimos nariu, susitaupyti kelionei, atsispirti rūkymo pagundai, smagiai leisti laiką nevartojant narkotikų ar siekti geresnių rezultatų mėgstamoje veikloje. Jei ilgalaikis tikslas – išmokti groti gitara, artimesni žingsniai galėtų būti tokie: susirasti informacijos apie grojimą, pabandyti pagroti kartu su draugu, suplanuoti, kaip sutaupyti pinigų instrumentui įsigyti.

Veikla (apie 30 min.)

Paprašykite mokinių, kad užsiėmimų sąsiuviniuose kiekvienas užrašytų savo asmeninį tikslą, kurį netrukus reikės aptarti su keliais bendraklasiais.

Suskirstykite mokinius grupelėmis po 5 asmenis ir susodinkite taip, kad jie galėtų patogiai diskutuoti. Kiekvienas dalyvis pristato savo ilgalaikį tikslą, o grupė kartu padeda numatyti bent tris konkrečius žingsnius, kuriuos reikėtų įgyvendinti siekiant to tikslo. Vėliau kiekviena grupė pasirenka vieną pavyzdį ir pristato jį visai klasei. Prieš pristatydami mokiniai turėtų aptarti, kaip rūkymas, alkoholis ar kitos psichiką veikiančios medžiagos galėtų trukdyti įgyvendinti pasirinktą tikslą. Pavyzdžiui: jei mokinys nori tapti vairuotoju, alkoholio vartojimas gali sutrukdyti gauti ar išsaugoti vairuotojo pažymėjimą, nes vairavimas ir alkoholis yra nesuderinami. Jei svajonė – modelio karjera, rūkymas ar alkoholis gali pakenkti išvaizdai ir sveikatai. Jei tikslas – tapti virtuvės šefu, rūkymas gali susilpninti skonio pojūtį ir trukdyti profesiniam tobulėjimui.

Mokiniams pristatant tikslus ir žingsnius, mokytojas juos užrašo lentoje ar dideliame lape. Vėliau visa klasė įvertina, ar trumpalaikiai tikslai padės pasiekti ilgalaikį tikslą ir aptaria užsibrėžto tikslo ryšį su tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimu ar nevartojimu.

Pabaiga (apie 10 min.)

Paprašykite mokinių savo užsiėmimų sąsiuviniuose atsiversti šio pirmąjį užsiėmimą ir peržvelgti užsirašytus savo lūkesčius šiai programai. Paprašykite užsiėmimų sąsiuvinyje įvertinti ar pavyko, ar nepavyko pasiekti išsikeltus tikslus ir kodėl?

Po individualaus įvertinimo paprašykite kiekvieno mokinio užrašyti lentoje po vieną žodį, nusakantį jų jausmą, patirtą užsiėmimo metu.

2 DALIS

PROGRAMA TĖVAMS

REKOMENDACIJOS DĖL MOKYMŲ ORGANIZAVIMO IR STRUKTŪROS

Susitikimų organizavimas

Atsižvelgiant į daugelio specialistų patirtį, tėvų lankomumas grupėse yra labai mažas (manoma, kad tėvų, dalyvaujančių grupėse, procentinė dalis sudaro ne daugiau kaip 20% visų programoje dalyvavusių tėvų). Todėl rekomenduojama tėvus į kiekvieną susitikimą kviesti atskirai. Susitikimų metu rekomenduojama rasti savanorių tėvų, kurie padėtų apibendrinti diskusijas ir parengti lankstinuką, kuri vėliau būtų išplatinama visiems dalyvavusiems tėvams.

Susitikimo su tėvais struktūra

Kiekvienas susitikimas susideda iš:

- atidaromoji veikla;
- paskaita;
- diskusija plenarinėje grupėje;
- darbas mažose grupėse;
- situacijų inscenizacijos;
- užbaigimas.

Pastabos dėl metodologijos

Egzistuoja daug įrodymų, kad interaktyvių metodų naudojimas prevencinėse programose padidina jų veiksmingumą. Interaktyvios technikos, tokios kaip diskusijos grupėse ar situacijų inscenizacija, leidžia tėvams aktyviai įsitraukti į mokymosi procesą ir stiprinti įgūdžius. Tačiau, atsižvelgiant į tai, kad kartais aktyvus dalyvių įsitraukimas gali sukelti auditorijai diskomfortą ar dirginimą, lektorius gali nuspręsti pakoreguoti susitikimo struktūrą konkrečioje tėvų grupėje. Pavyzdžiui, lektorius galėtų panaudoti vaidmenų žaidimų scenarijus ir juos tiesiog aptarti su tėvais, užuot juos inscenizavus.

1-oji TĖVŲ SUSITIKIMO DIENA:

- Atidaromoji veikla: lektorius pradeda susitikimą paprašydamas tėvų atsisėsti ratu. Kiekvienas trumpai prisistato, pasakydamas savo ir mokykloje besimokančio vaiko vardą; lektorius pristato programą “Nepriklausomas” bei pirmojo susitikimo eigą ir temas; lektorius užduoda klausimą visai grupei: „Kas jums yra sunkiausia auginant paauglį?“ Pagrindines atsakymuose pasikartojančias temas rekomenduojama užrašyti lentoje. Galimas apibendrinimas, kad šiame etape vaikai keičiasi nenuspėjamai.
- Paskaita: lektorius pristato trumpą pranešimą apie paauglių vystymąsi.
- Klausimai ir diskusija po paskaitos.
- Darbas mažose grupėse. Tėvai suskirstomi į 2–3 žmonių grupeles. Jiems pateikiamos užduotys: “Kiek procentų, jūsų manymu, šios amžiaus grupės paauglių vartoja narkotikus?” ir “Kas lemia, kad paauglystės laikotarpiu vaikai tampa labiau pažeidžiami psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui?”
- Darbo grupėse apibendrinimas: tėvams pateikiama psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mokyklose Europoje ir Lietuvoje bendra ESPAD tyrimo išvadų apžvalga ir duomenys; tėvams pateikiamas paaiškinimas kodėl paaugliai yra linkę vartoti psichoaktyviąsias medžiagas.

- Situacijos inscenizacija: lektorius pakviečia savanorius tėvus suvaidinti situaciją, kai paauglys labai laimingai ruošiasi eiti į vakarėlį, o tėvai (abu namuose) nerimauja, ar galės jį/ją išleisti. Jie bando duoti jam/jai paskutinės minutės patarimų..
- Situacijos aptarimas ir susitikimo apibendrinimas.

2-oji TĖVŲ SUSITIKIMO DIENA:

- Atidaromoji veikla: lektorius pradeda susitikimą paprašydamas tėvų atsisėsti ratu. Lektorius pristato antrojo susitikimo eigą ir temas bei užduoda klausimą visai grupei: „Kaip, jaučiasi tėvai, kai vaikas tampa paaugliu?" Pagrindines atsakymuose pasikartojančias temas rekomenduojama užrašyti lentoje.
- Paskaita: lektorius pristato trumpą pranešimą apie tai kokius pokyčius patiria šeima, kai vaikai auga ir tampa paaugliais.
- Klausimai ir diskusija po paskaitos.
- Darbas mažose grupėse. Tėvai suskirstomi į 2–3 žmonių grupeles. Jiems pateikiamos užduotys: "Kaip tėvai galėtų susidoroti su šeimos vaidmenų pokyčiais?" ir "Koks teigiamas paauglystės poveikis jų gyvenimui?"
- Darbo grupėse apibendrinimas: tėvams pateikiami patarimai kaip susidoroti su šeimos vaidmenų pokyčiais.
- Situacijos inscenizacija: lektorius pakviečia savanorius tėvus suvaidinti scenarijų, kuriame diskutuojama apie paauglio draugus, tėvai reiškia savo abejones dėl jų, bet stengiasi neįžeisti paauglio ir nesiginčyti su juo/ja (draugai yra vyresni, o tėvai mano, kad jie vartoja narkotikus).
- Situacijos aptarimas ir susitikimo apibendrinimas.

3-ioji TĖVŲ SUSITIKIMO DIENA:

- Atidaromoji veikla: lektorius pradeda susitikimą paprašydamas tėvų atsisėsti ratu. Lektorius pristato trečiojo susitikimo eigą ir temas; lektorius užduoda klausimą visai grupei: „Ko norime pasiekti augindami paauglį, atsižvelgdami į savo vaiko raidą?" ir "Kaip apibūdintumėte pakankamai gerą tėvą?". Pagrindines atsakymuose pasikartojančias temas rekomenduojama užrašyti lentoje. Galimas apibendrinimas, kad dauguma tėvų nori savo vaikams paties geriausio. Nėra idealių tėvų, tačiau yra auklėjimo stilių, kurie padeda vaikams vystantis ir tampant atsakingais ir savarankiškais.
- Paskaita: lektorius pristato trumpą pranešimą apie gerus santykius su paaugliais, taisykles ir ribų nustatymą.
- Klausimai ir diskusija po paskaitos.
- Darbas mažose grupėse. Tėvai suskirstomi į 2–3 žmonių grupeles. Jiems pateikiamos užduotis: "Sudarykite 5–10 situacijų, susijusių su jūsų ir vaikų santykiais, kurios sukelia arba galėtų sukelti ginčą namuose, sąrašą. Atskirkite derybų vertas situacijas nuo nederybinių. Apibrėžkite aiškias pastarųjų ribas (aš nepriimu, kai mano vaikas vartoja narkotikus!) ir pagalvokite apie priimtinas taisykles dėl derybų vertų situacijų"
- Darbo grupėse apibendrinimas: tėvams pateikiamos bendros derybinės gairės bei loginių arba socialinių pasekmių metodas, padedantis spręsti paauglių netinkamo elgesio problemą;
- Situacijos inscenizacija: lektorius pakviečia savanorius tėvus suvaidinti vieną iš aptartų ginčų situacijų tarp tėvų ir paauglių, kuri būtų susijusi su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.
- Situacijos aptarimas ir susitikimo apibendrinimas.

PROGRAMOS APŽVALGA IR TURINYS

Šiuo metu yra gausu mokslinių tyrimų, kurie parodo kad tėvų elgesys ir požiūris yra tiesiogiai susijęs su vaikų psichoaktyvių medžiagų vartojimu tiek apsaugos, tiek rizikos veiksnių kontekste, o prevencijos programų ir priemonių efektyvumas yra labai susijęs su tėvų įsitraukimu ir dalyvavimu.

Programos tikslas

Bendras programos tikslas – padėti tėvams geriau suprasti, kas šeimoje gali padidinti arba sumažinti tikimybę, kad vaikas paauglystėje bandys narkotikus bei skatinti tėvus taikyti autoritetingą auklėjimo stilių. Šiuo stiliumi siekiama derinti aukšto lygio kontrolę ir pozityvaus vaiko savarankiškumo bei nepriklausomumo siekio skatinimą. Toks požiūris reikalauja, kad tėvai būtų rūpestingi ir saugantys, bet kartu priimtų ir net skatintų vaiko nepriklausomus sprendimus bei pasirinkimus.

Programos uždaviniai

- Informuoti tėvus apie šeimos įtaką paauglių medžiagų vartojimui;
- Padėti tėvams suprasti pokyčius, kuriuos vaikai patiria pažintinėje ir asmens tapatybės raidoje, bei suvokti narkotikų vartojimą šiame kontekste;
- Padėti tėvams nustatyti aiškias taisykles šeimoje ir stiprinti jų derybinius įgūdžius;
- Skatinti tėvus naudoti strategijas, kurios didintų šeimos tarpusavio ryšį.

Programos paskirtis ir struktūra

Ši programa skirta tėvams, kurių 12-14 m. vaikai dalyvauja „Nepriklausomas“ prevencinėje programoje. Tačiau gali būti naudojama vesti ir bendrus prevencinius mokymus tėvams apie vaikų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.

Programa susideda iš 3-jų valandos trukmės susitikimų ciklo ir vedama atvirų diskusijos principu skirtingomis temomis. Pagrindinės temos:

1. Kaip geriau suprasti paauglius. Aptariama: informacija apie paauglystės psichologines ir socialines charakteristikas; informacija apie psichoaktyviąsias medžiagas; piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis kaip paauglių eksperimentinio rizikingo elgesio dalis; šeimos funkcionavimo įtaka ir vaidmuo šiame raidos etape.
2. Tėvystė paauglystėje – tai augimas drauge. Aptariama: paauglių savarankiškumo ir tapatumo formavimasis; kartų konfliktas ir būtinas šeimos vystymasis; tėvų asertyvumas.
3. Geri santykiai su vaiku taip pat reiškia taisyklių ir ribų nustatymą. Aptariama: autoritetas be autoritarizmo; kontrolė be spaudimo; derybos neprarandant autoriteto; aiškių ribų nustatymas šeimoje dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

1-ASIS TĖVŲ SUSITIKIMAS

KAIP GERIAU SUPRASTI PAAUGLIUS

Susitikimo tikslai

- Padėti tėvams suprasti paauglystės raidą ir narkotikų vartojimo kontekstą šiame gyvenimo etape.
- Aptarti šeimos vaidmenį paauglio elgesio formavimuisi.

Tema

Šiame skyriuje analizuosime kaip jaučiasi 12–14 metų paauglys ir kokias užduotis jauni žmonės turi įvykdyti paauglystės laikotarpiu.

Paauglystė dažnai apibūdinama kaip pereinamasis gyvenimo etapas, kurio metu įvyksta „perėjimas“ iš vaikystės į suaugusiųjų gyvenimą. Tačiau šis etapas taip pat dažnai apibūdinamas kaip „sunkus“ etapas, laikas, kai iškyla iššūkių šeimos gebėjimui prisitaikyti prie pokyčių ar keistis. Dažnai tėvai susiduria su abejonėmis, ar jie vis dar gali ir ar yra pajėgūs daryti įtaką savo vaiko vystymuisi.

Paauglystė kaip laikotarpis paprastai prasideda 11 ar 12 metų amžiaus (kai kas sakytų, 13 ar 14 metų) ir ją apibrėžia didžiuliai pokyčiai daugelyje vaiko raidos sričių:

- fiziniai pokyčiai paauglystėje – kūno formos ir funkcijų pokyčiai – prasidedantis brendimas, padidėjęs hormonų aktyvumas, dideli ir greiti ūgio pokyčiai;
- esminiai asmenybės pokyčiai – tapatybės formavimasis – intensyvi tapatybės paieška (“kas aš esu?”), stiprėjantis privatumo poreikis ir asmeninės erdvės siekis, eksperimentavimas ir rizikos elgesio bandymai;
- socialumo pokyčiai – bendraamžiai tampa svarbia socialine grupe – bendraamžių įtaka tampa labai svarbi, atsiranda stiprus poreikis priklausyti grupei, laipsniškas atsiribojimas nuo šeimos kaip autonomijos dalis;
- didžiuliai loginio mąstymo pasiekimai – vystosi abstraktus mąstymas – didesnis gebėjimas argumentuoti ir diskutuoti, stiprėjantis kritiškumas taisyklėms ir suaugusiųjų normoms;
- moralinių sprendimų diferenciacija – atsitraukimas nuo supaprastinto „teisinga–neteisinga“ mąstymo prie gebėjimo vertinti moralines situacijas platesniame socialiniame bei kontekstiniame lauke, kai imama remtis ne vien išorinėmis taisyklėmis ar autoritetų nurodymais, bet ir vidinėmis vertybėmis, asmenine patirtimi bei empatija;
- asmeninės vertybių sistemos formavimas – paauglys palaipsniui integruoja šeimos, bendraamžių, kultūros ir visuomenės perduodamas vertybes į savitą, individualią vertybinę struktūrą.

Taigi, atsižvelgiant į šiuos pokyčius, paauglys turi palaipsniui susitvarkyti su vykstančiais pokyčiais ir iki pilnametystės atlikti susijusias raidos užduotis:

- susipažinti su savo kūno pokyčiais ir priimti savo kūną kaip dalį savęs;
- suprasti ir susidoroti su savo emocijomis;
- įgyti subalansuotą savęs vertinimą ir stabilų identitetą, kuris leis jam būti asmeniu, kuris gali lengvai prisitaikyti prie vaidmenų, atliekamų kaip visuomenės narys, kaip skirtingų visuomenės grupių narys, su individais ir su vienu specifiniu asmeniu;
- pereinant nuo vieno vaidmens prie kito, paaugliams reikės įgūdžių mąstyti kūrybiškai, būti spontaniškiems (rasti naujus sprendimus pažįstamose situacijose) ir būti pasiruošusiems eksperimentuoti naujose, kartais nežinomose srityse;
- tapti savarankišku, apibrėžiant savo vaidmenį šeimoje iš naujų perspektyvų;
- gebėti mąstyti abstrakčiai ir matyti dalykus iš kito žmogaus perspektyvos;

- suformuluoti savo asmenines vertybes ir „požiūrį į gyvenimą“.

Nėra abejonės, kad daugelio šių raidos užduočių pamatas yra pastatytas ankstesniuose vaiko raidos etapuose. Nepaisant to, paauglystė yra pokyčių laikotarpis ir galimybė tėvams daryti lemiamą įtaką savo vaikams. Kad ir koks būtų paauglystėje žengiančio jauno žmogaus kompetencijų lygis ir savigarba, tas lygis paauglystės laikotarpiu arba didės, arba mažės, priklausomai nuo tėvų paskatinimo, arba atstūmimo, kai vaikas susiduria ir bando susidoroti su didžiuliais pokyčiais, vykstančiais jame ir aplink jį.

12–14 metų paaugliai paprastai būna pirmajame paauglystės etape. Šis etapas laikomas vaikystės ir paauglystės persidengimu. Dauguma tėvų ir mokytojų puikiai žino, kad šiame amžiuje vaikai labai dažnai netikėtai pakeičia savo elgesį iš „subrendusio“ į „vaikišką“ ir atvirkščiai.

Pažvelkime giliau kokią įtaką pokyčiai daro paauglių savijautai ir elgesiui.

Fiziniai pokyčiai yra labai svarbūs – paauglių kūno pokyčiai yra labai įvairūs, o jų raida dažnai labai skiriasi. Fiziniai skirtumai taip pat dažnai pasireiškia elgesio skirtumais. Trapią jauno žmogaus savivertę labai veikia jo kūno įvaizdis.

Tai giliai emocingas laikotarpis. Hormonų išsiskyrimas sukelia giliai jaučiamas emocijas, kurios įtakoja ir dažnai kontroliuoja paauglio elgesį, šiam laikotarpiui yra tipiški staigūs nuotaikų pokyčiai. Tai taip pat laikas, kai vaikystės netektis gali sukelti sielvartą.

Paaugliai suvokia, kad yra unikalūs individai ir kad jie turi rasti savo naują vaidmenį šeimoje, taip pat ir visuomenėje apskritai. Dažnai šiame amžiuje vaikai susiduria su pereinamuoju etapu - baigia pradinį ugdymą, pereina į gimnazijas, o tai sustiprina jų poreikį apibrėžti sau naują vaidmenį (labiau savarankišką, bet ir su daugiau įsipareigojimų).

Seksualinės fantazijos ir nepažįstami jausmai abiejų lyčių žmonėms dažnai glumina jauną žmogų.

Tai laikotarpis, kai sustiprėja savimonė ir paaugliai yra labai egocentriški, tačiau vis dar turi miglotą savęs suvokimą. Jie dažnai jaučiasi „kitokie“, „vieniši“ arba „nesuprasti“ kitų, ypač savo šeimos. Pagrindinis paauglio problemų sprendimo būdas gali būti agresyvus, paklusnus arba bendradarbiaujantis. Jų elgesys priklauso nuo to, kaip su jais elgėsi kiti, kokį pavyzdį jiems rodo, arba nepaaiškinamas elgesys gali būti laikina gynyba nuo nepažįstamų minčių ir jausmų netikrumo.

Šiame etape daugelis paauglių turi fiksuotas idėjas apie tai, kaip viskas turėtų būti daroma, ir jie linkę manyti, kad yra tik vienas teisingas būdas tai daryti, tuo pačiu metu padidėja jų loginio mąstymo gebėjimai (tai gali lemti nesibaigiančius ginčus ir vienintelio požiūrio į gyvenimą palaikymą). Kol iki galo neišsiugdęs abstraktaus mąstymo gebėjimas, jie nesugeba matyti dalykų iš kito žmogaus perspektyvos arba nerimauti dėl to, ką kiti žmonės mano apie jų veiksmus. Be to, kalbant apie loginio mąstymo gebėjimus šiame etape, paaugliai daugiausia mąsto apie artimiausią praeitį ir dabartį, todėl negali kurti ilgalaikių planų ar atsižvelgti į pasekmes veikdami (jie taip pat linkę prašyti nedelsiant patenkinti savo poreikius).

Šiuo laikotarpiu įvyksta labai svarbus pokytis – atsiskyrimo nuo šeimos procesas. Paaugliai vis dar labai pasikliauja išorine kontrole ir autoritetu, tačiau gali atsisakyti to iš savo tėvų. Svarbios tampa bendraamžių grupės, kurios taip pat gali pakeisti tėvus, užtikrindamos saugumą ir patarimus.

Netinkamas elgesys šiame etape atrodo panašus į infantilų netinkamą elgesį: paaugliai laikosi taisyklių tik tol, kol nėra pagaunami jų laužantys. Melas tampa jų gyvenimo dalimi, o laiko apribojimai yra nuolat derinami. Netvarkingas kambarys, namų ruošos darbų ignoravimas, rūkymas, gėrimas ir vėlyvas grįžimas namo gali būti nesėkminga jų pastangų mesti iššūkį tėvams kaip autoritetams ir tapti savarankiškiems išraiška.

Ribotas paauglio gebėjimas matyti toli į ateitį ir pasitikėjimas dabartiniais žmonėmis bei daiktais savigarbos ugdymui gali paskatinti jį užsiimti visokia pavojinga veikla.

Klausimai ir diskusija po paskaitos apie:

- tėvų išsakytas atidarymo problemas;
- paskaitoje aptartus vystymosi aspektus;
- realias situacijas, kuriose šeima gali būti apsaugos veiksnys.

Darbas mažose grupėse.

Užduotys:

Kiek procentų, jūsų manymu, šios amžiaus grupės paauglių vartoja narkotikus?

Kas lemia, kad paauglystės laikotarpiu vaikai tampa labiau pažeidžiami psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui?

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas mokyklose Europoje ir Lietuvoje. Bendra ESPAD tyrimo išvadų apžvalga ir duomenys.

Žr. I programos dalies I-ją dalį 7 psl.

Kodėl paaugliai yra linkę vartoti psichoaktyviąsias medžiagas?

Paaugliai yra ypač jautrūs polinkiui pradėti vartoti psichoaktyviąsias medžiagas dėl pereinamojo ir svyruojančio jų emocijų, gynybos mechanizmo ir asmenybės pobūdžio šiame gyvenimo etape.

Narkotikų vartojimas dažniausiai atsiranda socialiniame kontekste, susijusiame su:

- smalsumu ir noru eksperimentuoti – eksperimentavimas yra neatsiejama vaiko raidos dalis;
- siekiu būti priimtam bendraamžių grupėje – bendraamžių pritarimas tampa toks pat svarbus arba svarbesnis, nei tėvų pritarimas;
- nepriklausomybės demonstravimu – paaugliai siekia savarankiškumo ir linkę ignoruoti vyresnių kartų patarimus;
- rizikos elgesio testavimu.

O taip pat paaugliams trūksta gyvenimiškos patirties ir jie vis dar nesubrendę, kai kalbama apie jų sprendimus. Paaugliai yra populiariausia tikslinė grupė reklamoms, kurių pagrindinė žinutė: “Greitai pajuskite intensyvų jausmą“ – „Vartokite... ir tapsite grupės dalimi / turėsite tapatybę”. Teigiamas daugelio narkotikų poveikis (nerimui malšinti arba euforijos jausmui sukelti) gali laikinai palengvinti paauglių dažnai jaučiamą nerimą.

Situacijos inscenizacija

Paauglys labai laimingas, nes ruošiasi eiti į vakarėlį, o tėvai (abu namuose) nerimauja, ar galės jį/ją išleisti. Jie bando duoti jam/jai paskutinės minutės patarimų..

Aptarimas po vaidinimo:

- kaip tėvai jautėsi šioje situacijoje?
- ko tikimasi iš tėvų tokiose situacijose?
- kokį patarimą galima duoti tėvams?

Narkotikų vartojimas paauglystėje gali būti tiesiogiai susijęs su auklėjimo stiliumi. Tėvų įtaka šiame vaikų amžiuje vis dar yra labai svarbi. Tėvai dažnai nepakankamai įvertina savo įtakos mastą, manydami, kad

bendraamžių įtaka yra lemiamas veiksnys su narkotikais susijusiam vaiko elgesiui. Abipusis tėvų ir vaikų santykių prisirišimas, tėvų parama, skatinimas ir priežiūra, apimanti aiškias taisykles, konfliktų neturinčioje šeimos aplinkoje yra būtinos sąlygos sveikam vystymuisi ir labai svarbios narkotikų vartojimo prevencijai. Tėvų buvimas šalia savo vaikų šiuo laikotarpiu yra galbūt svarbesnis nei vaikystėje. Tokio modelio veiksmingumą, skatinant mažesnį narkotikų vartojimą, galima paaiškinti šiais veiksniais:

- tėvų šiluma, dėl kurios tėvai tampa svarbūs vaikui ir panaikina griežtų drausmės formų poreikį;
- tėvų kontroliuojamo elgesio modeliai jaunuoliui;
- konfliktų neturintys santykiai, dėl kurių sumažėja nusivylimas, agresija ir poreikis maištauti;
- jaunuolių didesnė tapatybė su tėvais.

Kitas svarbus aspektas, susijęs su šeimos rizikos veiksniais, yra tėvų požiūris į rizikingą ir asocialų savo vaikų elgesį. Tyrimai rodo, kad palankus tėvų požiūris į narkotikų vartojimą ir asocialų elgesį (pvz., netinkamą elgesį mokykloje, vėlyvą grįžimą namo ir kt.) yra nuolatinis rizikos veiksnys, susijęs su visų medžiagų vartojimu.

Be to, tyrimai rodo, kad tėvais, kurie dalyvauja narkotikų prevencijos programose paaugliai labiau pasitiki ir mano, kad jų tėvai turės įtakos jų pačių sprendimams dėl narkotikų vartojimo. Bendraujant su savo vaikais šia tema, svarbu, kad tėvai turėtų tikslių žinių apie narkotikus. Todėl atrodo labai naudinga, kad tėvai turėtų tą pačią informaciją apie narkotikus, kurią jų vaikai gauna narkotikų prevencijos programos metu.

Susitikimo apibendrinimas

Paauglystė yra natūralus pokyčių ir eksperimentavimo etapas.
Šeima gali būti stiprus apsaugos veiksnys, kai išlaikomas ryšys, aiškios taisyklės ir pagarbus dialogas.
Prevencija prasideda nuo supratimo, pasitikėjimo ir nuoseklumo.

2-ASIS TĖVŲ SUSITIKIMAS

TĖVYSTĖ PAAUGLYSTĖJE – TAI AUGIMAS DRAUGE

Susitikimo tikslai

• Parodyti, kad šeima keičiasi vaikui tampant paaugliu ir kad tėvų-vaiko santykis turi prisitaikyti prie naujų poreikių.
• Suteikti tėvams strategijų, padedančių augti kartu su vaiku, išlaikant emocinį ryšį ir abipusę pagarbą.

Tema

Šiame skyriuje analizuosime kokius pokyčius patiria šeima, kai vaikai auga ir tampa paaugliais.

Kaip aptarėme pirmame tėvų susitikime, paauglystė yra laikas, kai atsiranda daug pokyčių, susijusių su vaiko raida ir daugeliui tėvų sunku susidoroti su nauja situacija. Nepaisant to, jog paaugliai pradeda ieškoti grupės už šeimos ribų, kuriai galėtų priklausyti, jų šeima vis tiek atlieka lemiamą vaidmenį ir turi įtakos jų elgesiui bei sprendimams.

Siekdami rasti konstruktyvių būdų, kaip išspręsti tipinius šio laikotarpio konfliktus, turėtume sutelkti dėmesį į pagrindines problemas, kylančias tėvų ir vaikų santykiuose paauglystės etape.

Fizinės brandos ir naujų gebėjimų ugdymo metu jaunas žmogus pradeda procesą, kuriame pagrindinis dėmesys skiriamas savarankiškumo ir autonomijos poreikiui. 12 - 14 metų paaugliai pradeda ieškoti galimybių už šeimos modelių ribų, tačiau nenutraukia šeimos ryšių ir paramos. Savarankiškumo ir autonomijos siekis yra būtinas vaiko vystymosi procesas ir išankstinė prielaida į suaugusiųjų gyvenimą. Gebėjimas patenkinti savo pagrindinį poreikį ir pasiekti savikontrolę taip pat reiškia atsakomybę už savo sprendimus ir nuomones. Tėvai dažnai skundžiasi, kad jų paaugliai teigia, kad yra pakankamai suaugę, kad būtų savarankiški, nors vis dar elgiasi vaikiškai ir neatsakingai iš suaugusiojo perspektyvos. Svarbu prisiminti, kad kalbame apie ilgą abipusio augimo procesą, kai vaikai mokosi prisiimti atsakomybę už savo sprendimų ir elgesio pasekmes, o tėvai palaipsniui mokosi perleisti savo autonomiją ir pasitikėti jais, kad jie bus savarankiški.

Tėvai atlieka svarbų vaidmenį šiame procese, leisdami paaugliui reikšti savo nuomonę neatsisakant savo idėjų ir vertybių (tai itin svarbi užduotis) ir taip pat skatindami tai, ką galėtume pavadinti paauglio autonomijos „koučingu“. Tai atsitinka, kai tėvai skatina savo vaikus reikšti savo mintis ir jausmus ir kai jie skatina juos apsvarstyti kitus gyvenimo aspektus ir požiūrius.

Šiais laikais tėvai taip pat turi atsižvelgti į tai, kad jų vaikai turi prieigą prie daug daugiau informacijos nei jie tikriausiai mano (pvz., per internetą) ir jiems įtakos turi daug veiksnių, kurių tėvai negali kontroliuoti (pvz., SMS žinutės – pokalbiai). Nepaisant to, nors vaikai gali turėti padidėjusį gebėjimą ieškoti ir rasti informacijos, vis tiek tėvai gali padėti jiems, pvz. kaip įvertinti informaciją ir kaip pasirinkti tai, kas jiems tinkamiausia.

Autonomija turi būti palaipsniui suteikiama šeimoje (dalyvaujant šeimos sprendimuose, gerbiant paauglio nuomonę ir sprendimus), taip pat ir „išoriniame pasaulyje“ (draugų pasirinkime ar kaip paauglys leidžia savo pinigus).

Neišvengiama, kad šio proceso metu kils nesutarimų ir konfliktų. Nors tėvai ir paaugliai gali susitarti dėl vaikų autonomijos poreikio, tikėtina, kad atsiras nuomonių skirtumų dėl laisvės ir savikontrolės sričių, taip pat dėl laiko. Paaugliai paprastai nori kontroliuoti savo draugus ir socialinį gyvenimą, o tėvai skundžiasi, kad paaugliai demonstruoja savikontrolę, kai kalbama apie jų mokyklines pareigas. Tėvai gali pripažinti, kad jų vaikai yra pakankamai dideli, kad galėtų ilgiau pasilikti lauke, tačiau ir toliau manys, kad jiems dar per „anksti“ būti tokiems savarankiškiems.

Svarbu pripažinti, kad paaugliams siekiant laisvės ir bandant tapti savarankiškais, tėvai taip pat išgyvena individualios autonomijos atradimo ir apibrėžimo procesą. Dauguma tėvų daugelį savo gyvenimo metų beveik išimtinai skiria vaikų priežiūrai ir nėra susipažinę su mintimi, kad vaikai galiausiai juos „paliks“ ir kad jiems reikės iš naujo apibrėžti savo vaidmenį vaikų, partnerių ir socialiniame gyvenime.

Kartu su šiais pokyčiais daugelis tėvų išgyvena fazę, vadinamą „vidutinio amžiaus krize“, panašiai kaip jų vaikai, kai jie permąsto savo vertybes ir gyvenimo būdą. Intensyvūs klausimai ir konfliktai, kurie gali kilti tėvams šios krizės metu (ar mano karjera buvo svarbi? Už ko aš buvau vedęs visus šiuos metus? Ar dabar turiu slaugyti savo tėvus?), padidina derybų sunkumus su paaugliu ir neleidžia jam užmegzti reikiamo dialogo, užtikrinti stabilumo ir tvirtumo, kurio turėtų laikytis vyresni.

Kitas veiksnys, prisidedantis prie sunkumų tėvų ir vaikų santykiuose paauglystėje, yra paauglių tėvų “disidealizavimas”. Didėjantis paauglio pasitikėjimas savimi veda jį (ypač ankstyvajame paauglystės etape) į „visagalybės“ jausmą. Nuo „mano tėvai yra geriausi, jie žino viską, paauglys pereina į „aš žinau viską“. Tik vėliau jis/ji galės priimti žinių reliatyvumą“.

Aukščiau išvardyti streso šaltiniai, su kuriais susiduria tėvai, gali prisidėti prie tėvų savigarbos praradimo ir sukelti bejėgiškumo jausmą. Kad šeima vystytųsi ir paauglys bręstų, svarbu, kad tėvai pripažintų savo nusivylimo ir atstūmimo jausmus ir išmoktų susidoroti su meilės, susižavėjimo ir autoriteto praradimu, kurį patyrė ankstesniame vaiko raidos etape.

Vaikų paauglystė gali būti būtinas impulsas šeimos gyvenimo atnaujinimui. Tai vyksta lygiaverčiu tėvų ir vaikų autonomijos apsikeitimo procesu, kuris neišvengiamai reiškia abiejų pusių įgijimą ir nuostolius. Negalima paneigti kartų skirtumų, kurie egzistuoja šeimoje; priešingai, jie yra esminiai šeimos sistemos vystymuisi ir nuolatinei pažangai dėl gebėjimo priimti ir derėtis. Kita vertus, paaugliai nėra nei nevaldomi „pabaisos“, nei „vargšai“, o jų tėvai nėra jų aukos, nei budeliai, nei juo labiau „statytojai“.

Kol vaikai išgyvena sumišimo ir prieštaringų jausmų laikotarpį, tėvai turi būti tvirti, atkaklūs ir palaikantys. Nors būtent nuomonių skirtumai ir nesutarimai su tėvais pamažu formuoja paauglių tapatybę ir savarankiškumą, aiškios ribos ir taisyklės yra būtinos sąlygos, leidžiančios paaugliams saugioje aplinkoje įvertinti, ar jų įsitikinimai ir pasirinkimai yra teisingi ir priimtini.

Kitaip tariant, paaugliams reikia tėvų, kurie būtų ryžtingi ir arti jų, kol jie peržengia šeimos ribas. Kaip kūdikis, žengdamas pirmąjį žingsnį kitų žmonių link, dairosi atgal, kad įsitikintų, jog jo mama yra šalia, taip ir paaugliams reikia stipraus emocinio ryšio su šeima, kad jie galėtų pasiekti savarankiškumą. Todėl paauglystė yra laikas kruopščiam ir tvirtam auklėjimui, o ne ginčams ir peštynėms.

Klausimai ir diskusija po paskaitos apie:

- tėvų išsakytas atidarymo problemas;
- paskaitoje aptartus aspektus;
- realias situacijas, kuriose šeima gali būti apsaugos veiksnys.

Darbas mažose grupėse.

Užduotys:

Kaip tėvai galėtų susidoroti su šeimos vaidmenų pokyčiais?

Koks teigiamas paauglystės poveikis jų gyvenimui?

Tėvų gebėjimas susidoroti su šeimos vaidmenų pokyčiais priklauso nuo jų lankstumo, emocinio sąmoningumo ir pasirengimo keistis kartu su paaugliu. Sėkmingas prisitaikymas leidžia išlaikyti artimą ryšį ir kartu skatinti jaunuolio brandą.

Pagrindiniai būdai, kaip tėvai gali tvarkytis su vaidmenų pokyčiais:

- Pereiti nuo kontrolės prie vadovavimo. Paaugliui augant, tėvų vaidmuo keičiasi – mažėja tiesioginė kontrolė ir didėja konsultavimo, palaikymo bei autoriteto be autoritarizmo svarba. Tėvai išlieka ribų nustatytojais, bet leidžia daugiau savarankiškumo.
- Išlaikyti aiškias, bet lanksčias ribas. Paaugliams reikalingos ribos, tačiau jos turi būti derinamos ir paaiškinamos, o ne primetamos. Tai padeda išvengti galios kovų ir skatina atsakomybę.
- Pripažinti paauglio autonomijos poreikį. Svarbu priimti, kad paauglys siekia savarankiškumo, turi savo nuomonę ir teisę į sprendimus. Tėvų užduotis – sudaryti saugias sąlygas autonomijai, o ne ją slopinti.
- Keisti bendravimo stilių. Efektyvesnis tampa dialogas, paremtas klausymusi, derybomis ir abipuse pagarba, o ne vien nurodymais. Tai stiprina pasitikėjimą ir emocinį ryšį.
- Priimti konfliktus kaip raidos dalį. Kartų konfliktai paauglystėje yra neišvengiami ir normalūs. Jie signalizuoja ne apie nesėkmę, o apie šeimos prisitaikymą prie naujo raidos etapo.
- Stiprinti tėvų tarpusavio vieningumą. Nuoseklios taisyklės ir bendra pozicija tarp suaugusiųjų padeda paaugliui jaustis saugiai, net jei šeimos vaidmenys keičiasi.

Situacijos inscenizacija

Tėvų grupė vaidina scenarijų, kuriame diskutuojama apie paauglio draugus, tėvai reiškia savo abejones dėl jų, bet stengiasi neįžeisti paauglio ir nesiginčyti su juo/ja (draugai yra vyresni, o tėvai mano, kad jie vartoja narkotikus).

Aptarimas po vaidinimo:

- Kaip jaučiasi paauglys?
- Kaip jaučiasi mama?
- Kaip jaučiasi tėvas?
- Koks šių diskusijų poveikis šeimos gyvenimui?
- Kokių patarimų galima duoti šeimos tėvams?

Susitikimo apibendrinimas

Konfliktai kyla ne todėl, kad santykis „blogas“, o todėl, kad paauglys auga, siekia savarankiškumo, o tėvai siekia apsaugoti.

Svarbu ne vengti konflikto, o suprasti jo atsiradimo priežastį ir mokytis jį spręsti, neprarandant dialogo.

Svarbu sukoncentruoti dėmesį į emocinio ryšio šeimoje poreikį, kaip paauglio apsaugos veiksnį bei stiprinti šeimos prisirišimą.

Svarbu vystyti bendravimą, siekiant išlaikyti pasitikėjimą vieni kitais bei palaikyti paramą paauglio savarankiškumui, netaikant perteklinės kontrolės.

3-IASIS TĖVŲ SUSITIKIMAS

GERI SANTYKIAI SU VAIKU TAIP PAT REIŠKIA TAISYKLIŲ IR RIBŲ NUSTATYMĄ

Susitikimo tikslai

- Aptarti auklėjimo stilius ir jų įtaką paauglių sprendimams.
- Skatinti tėvus tvirtai ir atkakliai nustatyti taisykles ir ribas.
- Padėti tėvams nustatyti aiškias taisykles šeimoje ir lavinti derybinius įgūdžius.

Tema

Šiame skyriuje panagrinėkime dažniausiai tėvų naudojamas strategijas santykiuose su vaikais ir kokį poveikį jos gali turėti paauglio elgesiui.

Kaip buvo minėta ankstesniuose susitikimuose, paauglystės metu tėvų ir vaikų santykiai smarkiai pasikeičia ir reikia rasti naują pusiausvyrą tarp tėvų autoriteto ir galios savo paaugliui. Nepaisant to, šiuo laikotarpiu tėvai vis dar daro lemiamą įtaką savo vaiko vystymuisi. Jų auklėjimo ir drausminimo stilius, sprendžiant paauglio savarankiškumo siekį ir kilusius konfliktus, turi tiesioginį poveikį jaunuolio elgesiui ir pasirinkimams.

Svarbu pastebėti, kad nagrinėdami skirtingus auklėjimo stilius, nesiekiame kaltinti. Stengdamiesi apibrėžti, kaip turėtų elgtis su savo vaikais, tėvai dažniausiai remiasi metodais, kuriuos „paveldėjo“ iš savo tėvų ir savo patirtimi. Kartais jiems tampa esminiu klausimu – nekartoti savo tėvų klaidų. Todėl bet koks bandymas kaltinti tėvus dėl jų įsitikinimų apie auklėjimą turėtų apimti ir visą ankstesnę kartą. Be to, pastaraisiais dešimtmečiais tėvus glumino prieštaringi ekspertų patarimai. Jie galėjo užaugti tuo metu, kai pagrindinė kryptis, susijusi su drausmės metodais, buvo bausmės ir atlygis, siekiant, kad vaikai taptų atsakingais asmenimis, o vėlesniais metais tėvai buvo skatinami leisti savo vaikams laisvai reikštis be jokių apribojimų.

Akivaizdu, kad visa tai turėjo įtakos auklėjimo stilių teorijų patikimumui. Taip pat svarbu atsižvelgti į tai, kad vertybės ir idėjos apie tėvų auklėjimo metodus atspindi ir visuomenės, kurioje gyvename, vertybes bei idėjas. Šiais laikais vaikai mokomi savo teisių, o demokratija ir lygybė yra jų žodyno dalis. Tuo pačiu metu savikontrolės ir poreikių tenkinimo ribų poreikis taip pat iškyla kaip geros visuomenės ir sveikos ateities prielaidos. Tėvai turi pritaikyti savo vertybes ir įsitikinimus prie pokyčių, vykstančių už jų šeimos ribų, o kai kuriais atvejais jiems gali tekti iš naujo apibrėžti savo požiūrį į naudojamą tėvų auklėjimo stilių.

Bandant apibūdinti neefektyvius drausmės metodus, neišvengiamai imamasi apibendrinimų, o galbūt ir supaprastinimų. Vis dėlto galėtume apibrėžti du bendruosius drausmės stilius, kurie neskatina vaiko atsakingo ir savarankiško elgesio:

- kraštutinis slopinimas;
- absoliutus atlaidumas.

Paauglio auklėjimą galima apibūdinti kaip pokyčių ir abipusio augimo procesą. Aktyvus tėvų buvimas ir artumas santykiuose su vaikais netgi laikomi svarbesniais nei bet kuriame kitame vaiko raidos etape. Tėvų vaidmuo šiame etape apibūdinamas kaip: būti dėmesingiems, mobilizuotis nevadovaujant, palaikyti juos, kai jiems nepasiseka, ir pagirti juos, kai jiems pasiseka. Šį auklėjimo stilių taip pat galima apibūdinti kaip paauglių „koučinimą“ jų individuacijos procese. Toks auklėjimo vaidmuo taip pat reiškia, kad paaugliai turi galimybę prisiimti atsakomybę už savo elgesį ir patirti teigiamas ar neigiamas savo pasirinkimų pasekmes. Svarbu, kad tėvai suteiktų vaikams galimybę klysti, patirti tiek nesėkmių, tiek sėkmių, išmokti susitaikyti su nusivylimu, jei jų norai neišsipildo arba jei jiems tenka laukti, kol gaus tai, ko nori.

Jei tėvai atsisako visų savo poreikių, kad galėtų „viską“ atiduoti vaikams, jie gali tapti „pernelyg globėjiški“ ir apriboti paauglių gebėjimą valdyti sunkumus ir kontroliuoti save. Jei tėvai yra itin atlaidūs ir nenustato šeimoje taisyklių, jų paaugliai nesugebės pritaikyti savo elgesio prie išorinių apribojimų ir taisyklių.

Nebūdami atkaklūs ir tvirti derybose su paaugliu, tėvai nepadeda vaikui išsiugdyti suvokimo apie gyvenimo taisyklių vertę, atimdami iš vaiko būtinybę pasirūpinti kitų poreikiais, taip atimdami iš vaiko būtinas sąlygas, kurios padeda ugdyti moralinį vertinimą.

Panašiai, jei paaugliai susiduria su per didele tėvų kontrole ar represijomis, jie nesugebės pritaikyti savo elgesio prie taisyklių ir apribojimų bei būti savarankiški, nes jie arba pernelyg kovos su griežtomis taisyklėmis, arba bus visiškai kontroliuojami išorės.

Remiantis tyrimais apie auklėjimo stilių poveikį skirtingose kultūrose, kuo daugiau tėvai aptaria ir dalijasi savo sprendimais su savo vaikais, tuo labiau pastarieji yra motyvuoti imtis iniciatyvos, jaučia nepriklausomybę, laisvę, pasitikėjimą savimi ir vyrauja vidinės kontrolės lokusas. Taip pat patvirtinta, kad atlaidus stilius sukelia elgesio eskalaciją, kuri per trumpą laiką tampa nebevaldoma tėvų ir kuri pasireiškia tėvų atstūmimu ir antisocialiu elgesiu. Taip pat tyrimai rodo, kad tėvų požiūris į drausmę ir antisocialus elgesys (pvz., aiškių taisyklių dėl alkoholio ir narkotikų vartojimo nebuvimas; psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir destruktyvaus vaiko elgesio toleravimas) yra laikomas šeimos rizikos veiksniu, susijusiu su visų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.

Vaikų paauglystėje tėvų prašoma būti tvirtiems. Užuot neigę tėvų valdžią, jie turi išmokti ją pritaikyti ir lanksčiai bei tinkamai naudoti konkrečioje situacijoje. „Jei tėvai pripažins, kad kova yra būtina dėl jų vaikų gerovės, jie nubrėš jiems tvirtas ribas ir pasiūlys jiems tai, su kuo kovoti.“ (Skinner R. ir Cleese J., 1990: 261–262). Tačiau, žinoma, šias ribas reikia palaipsniui mažinti, nes vaikams augant ir tampant savarankiškesniems, jiems reikia daugiau erdvės.

Svarbu nepainioti įsitikinimų tvirtumo su slopinimu ar pernelyg didele kontrole. Tėvai galbūt norės kontroliuoti savo vaikų paauglystės veiksmus, bet tai nebūtinai reiškia, kad jie negerbia jų sprendimų priėmimo gebėjimo. Tačiau reikėtų vengti tokių posakių kaip „Privalai tai daryti, nes aš taip sakau“ arba „Tu esi per jaunas, kad žinotum, kas tau geriausia“. Pasiūlymas būtų toks: „Papasakok man apie savo patirtį ir pasakyk, kodėl manai, kad klystu.“ Paaugliams naudinga žinoti tėvų nustatytas ribas, taip pat turėti galimybę derėtis dėl taisyklių, kurias gali reikėti nustatyti (dėl namų ar mokyklos darbų, grįžimo namo laiko ir kt.).

Svarbūs aspektai, nustatant taisykles šeimoje:

- stenkitės įtraukti paauglį į taisyklių nustatymą ir apibrėžiant, kokios turėtų būti pasekmės už šių taisyklių pažeidimą;
- atskirkite svarbius kontrolės aspektus nuo nesvarbių;
- atskirkite “nederybines” taisykles nuo taisyklių, dėl kurių galima derėtis;
- apibrėžkite paauglio savarankiškumo sritis (drabužiai, kambarys ir kt.);
- aiškiai ir tvirtai priminkite sutartas taisykles;
- laikykitės savo požiūrio, ribų ir lūkesčių;
- stenkitės „praktikuoti tai, ką skelbiate“.

Paaugliams, ypač 12–14 metų amžiaus, gali būti labai sunku laikytis to, kas buvo sutarta. Turint omenyje, kad šiame raidos etape jiems daugiausia įtakos turi „čia ir dabar“ situacija, suprantama, kad jie linkę reaguoti į neatidėliotiną situaciją (pvz., draugas nori man patikėti paslaptį po pamokų), o ne į sutartą (pvz., turiu iš karto grįžti namo po pamokų, ar kitaip pranešti tėvams, kad vėluoju). Elgesio supratimas nereiškia, kad jį reikia priimti, tačiau tai leidžia tėvams būti švelnesniems koreguojant elgesį.

Kaip pažymi Bobas Myersas (1996: 84): „Mano patirtis su maištingais paaugliais per daugelį metų mane išmokė, kad kuo daugiau bandome kontroliuoti vaiką, tuo mažiau įtakos turime jo elgesiui. Kuo daugiau kontroliuojame savo auklėjimą, tuo daugiau įtakos turime vaiko elgesiui.“

Klausimai ir diskusija po paskaitos apie:

- tėvų išsakytas atidarymo problemas;
- paskaitoje aptartus aspektus;
- realias situacijas, su kuriomis susiduria šeimos, bandydamos nustatyti taisykles ir ribas.

Darbas mažose grupėse.

Užduotis:

Sudarykite 5–10 situacijų, susijusių su jūsų ir vaikų santykiais, kurios sukelia arba galėtų sukelti ginčą namuose, sąrašą. Atskirkite derybų vertas situacijas nuo nederybinių. Apibrėžkite aiškias pastarųjų ribas (aš nepriimu, kai mano vaikas vartoja narkotikus!) ir pagalvokite apie priimtinas taisykles dėl derybų vertų situacijų.

Keletas bendrų derybų gairių:

- ribos, apribojimai ir taisyklės, dėl kurių susitaria tėvai ir vaikai, leidžia vaikams priimti sprendimus, jaustis saugiai ir laisvai, išmokti bendradarbiauti ir būti atsakingiems;
- taisyklių nuasmeninimas (asmens atskyrimas nuo problemos) – taisyklės yra praeities problemų sprendimai, sprendimai, kuriuos galima aptarti ir prireikus pakeisti naujomis taisyklėmis. Taisyklės yra visų, kurie jas kuria, atsakomybė, ne tik tėvų.
- taisyklės turi gerbti visų numatytus poreikius – kalbama ne apie kompromisą dėl skirtingų (tėvų ir paauglio) reikalavimų, o apie sprendimų, kuriuose būtų atsižvelgta į visų šalių poreikius, paiešką;
- tėvai turi turėti atsarginę poziciją, jei vaikas atsisako derėtis arba derybos nepavyksta;
- būkite atkaklūs – tvirtai ginkite savo poziciją, kartu gerbiant kitų teises ir ribas, nepažeidžiant orumo;
- jūsų, kaip tėvų, teisė ir pareiga yra pasakyti NE.

Taisyklių laužymas. Ką gali padaryti tėvai? Loginių arba socialinių pasekmių sąvoka kaip alternatyvus metodas, padedantis spręsti paauglių netinkamo elgesio problemą. Svarbu:

- kad paauglio netinkamam elgesiui taikomos pasekmės būtų iš tikrųjų logiškos;
- kad paauglys galėtų tam tikra prasme kontroliuoti pasekmes (dėl to susitarta ir jei vaikai pakeis savo elgesį, pasekmės taip pat pasikeis);
- tėvai turi būti tvirti ir nuoseklūs, taikydami pasekmes savo vaikui;
- kai tėvai bando perduoti vaikams vertybes ir įsitikinimus, svarbu, kad „jie elgtųsi taip, kaip moko“;
- tėvai gali bandyti įtikinti paauglį bendradarbiauti ir pakeisti savo elgesį, paaiškindami, kaip jie jaučiasi dėl tokio elgesio ir kokias pasekmes jis jiems turi;
- taip pat tėvai gali naudoti bendradarbiavimą kaip drausminimo metodą, nebendradarbiaudami, jei paaugliai pažeidžia susitarimus;
- tėvai turi nepamiršti, kad visų drausminimo metodų tikslas yra užauginti atsakingus paauglius.

Situacijos inscenizacija

Pasirinkite ir suvaidinkite vieną iš aptartų ginčų situacijų tarp tėvų ir paauglių, kuri būtų susijusi su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.

Aptarimas po vaidinimo:

- kodėl, tėvai ir paaugliai taip elgiasi?
- kaip jie jaučiasi šioje situacijoje?
- ką galima patarti šiai šeimai daryti?

Susitikimo apibendrinimas

Būti tėvais paauglystės laikotarpiu yra iššūkis, tačiau aiškios ribos, pagarbus dialogas ir stiprus emocinis ryšys yra pagrindiniai elementai, padedantys vaikams augti saugioje aplinkoje ir priimti sveikus sprendimus

Pernelyg atlaidus auklėjimo stilius veda prie to, kad paaugliai nejaučia ribų ir tai sukelia didesnę eksperimentavimo riziką. Autoritarinis auklėjimo stilius reiškia daug taisyklių, mažai dialogo, kas skatina slėpimą. Autoritetingas auklėjimo stilius: taisyklės + paaiškinimas + derybos = apsauga ir pasitikėjimas.

O taisyklės veikia, kai jos yra: aiškios; nuoseklios; paaiškinamos be moralizavimo; suteikia erdvę deryboms.

Prevencija šeimoje yra nuolatinis procesas, o ne vienas pokalbis.
Svarbiausia – ryšys, pasitikėjimas, nuoseklumas ir dialogas.

Keli patarimai pabaigai

Patarimai pokalbiui apie narkotikus:

- pasirinkite ramų momentą, kai vaikas yra nusiteikęs kalbėtis;
- klausykitės nepertraukdami ir neteisdami;
- užduokite atvirus klausimus, skatindami mąstyti;
- paaiškinkite taisykles aiškiai ir be moralizavimo tono;
- aptarkite pasekmes, jei taisyklių nesilaikoma;
- leiskite vaikui išsakyti savo poziciją ir, jei reikia, derėkitės.

Šeimos ryšį stiprinančios bendravimo strategijos:

- skirkite laiko pokalbiams apie kasdienius dalykus, ne tik problemas;
- domėkitės vaiko socialiniu gyvenimu ir draugais;
- rodykite emocinį palaikymą ir pagarbą jo/jos pasirinkimams;
- išlaikykite nuoseklumą laikantis sutartų taisyklių.

Tėvams skirtos informacijos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos temomis pasiekiamumas

Internetinis portalas: www.kaveikiavaikai.lt Tai unikalus ir patogus internetinis portalas, sukurtas specialiai tėvams, siekiant padėti jiems geriau suprasti savo vaikus, stiprinti tarpusavio ryšį bei suteikti reikalingų žinių apie psichoaktyviąsias medžiagas bei jų vartojimą. Šiame portale tėvai gali rasti daug aktualių faktų, naudingų patarimų, užduočių, testų bei video medžiagos, įgyti naudingų žinių kaip efektyviau bendrauti su vaikais.

Interneto svetainė: www.nerukysiu.lt skirtą motyvuoti visuomenę nerūkyti, o rūkančiuosius atsisakyti šio žalingo įpročio. Joje skelbiama aktuali ir patikima informacija, susijusi su rūkymu bei metimu rūkyti, taip pat sudarytos galimybės atlikti nesudėtingą testą, padedantį sužinoti savo priklausomybės nuo rūkymo tipą ir laipsnį.

Interneto svetainė: www.aškritiškas.lt kurios turiniu siekiama tinkamai informuoti jauną žmogų, suteikiant žinių apie psichoaktyviąsias medžiagas, jų vartojimo poveikį ir rizikas. Taip pat skatinti jaunimą būti atvirais, bendrauti, veikti, pasitikėti savimi, nebijoti iššūkių ir atsakomybės, o svarbiausia – sveikai ir įdomiai gyventi. Nors ši interneto svetainė yra skirta jaunimui, bet ir paauglių tėvai bei mokytojai gali rasti daug naudingos informacijos.