

B. PRIMÁRNÍ PREVENCE SOCIÁLNĚ-PATOLOGICKÝCH JEVŮ U DĚTÍ A MLÁDEŽE

JAK SE (NE)STÁT ZÁVISLÁKEM

HOW (NOT) TO BECOME AN ADDICT

ALENA NEUMANOVÁ, PAVLA VOKŘÍNKOVÁ, ZDEŇKA ŽIDKOVÁ

Zdravotní ústav se sídlem v Brně, Brno

SOUHRN

V průběhu posledních let vznikl na oddělení podpory zdraví Zdravotního ústavu (ZÚ) se sídlem v Brně interaktivní program pro „...náctileté“ s názvem Jak se (ne)stát závislákem. Jedná se o program primární prevence některých druhů návykového chování s rizikem vzniku závislosti (kouření, alkohol, drogy).

Metodou je zábavná soutěžní hra s monotematicky zaměřenými stanovišti.

Přehled stanovišť:

1. Závislost – od experimentování k závislosti
2. Kouření
3. Alkohol
4. Drogy
5. Jsem takový? – test sklonu k rizikovému chování
6. Jak se ubránit – asertivita, nácvik odmítání
7. Rozhodování
8. Reklama – jak nenaletět mocnému světu médií

Metodika je zpracována modulovým způsobem a umožňuje využití jednotlivých bloků v libovolné kombinaci, případně samostatně (mimo rámec komplexní hry).

V roce 2007 byla dána metodika hry k dispozici pracovníkům v oblasti podpory zdraví ze Zdravotních ústavů ČR. Na dvou-denním výcvikovém semináři byli tito budoucí lektori vyškoleni tak, aby s programem mohli samostatně pracovat.

Klíčová slova: závislost, prevence, mládež, školní program, interaktivní soutěžní hra, výcvik v metodice

SUMMARY

Over the past several years, at the Department for Health Promotion, Regional Public Health Authority in Brno, there has been developed an interactive program for the „...teens“ called “How (Not) to Become an Addict”. In question is a program of primary prevention of certain kinds of habit-forming behavior with risk of addiction (smoking, alcohol, drugs).

Its method is an entertaining competition game with monothematic bases:

1. Addiction – from experimentation to addiction
2. Smoking
3. Alcohol
4. Drugs
5. Am I such? – test of inclination towards hazardous behavior
6. How to resist – assertiveness, training refusal
7. Decision making
8. Ads – how not to be duped – the mass media devildom

The methodology has been elaborated in modules and facilitates the application of each block in whatever combination, or independently (not within the framework of the complex game).

In the year 2007 the methodology of the game has been made available to workers in the field of health promotion in the Public Health Authorities of the Czech Republic. At a two-day training seminar future instructors were trained so as to be able to work with the program by themselves.

Key words: addiction, prevention, adolescents, school program, interactive competition game, training in methodology

Úvod

Statistiky minulých let prokazují, že stále větší část mládeže v ekonomicky rozvinutých zemích přejímá **rizikový způsob života**, který ji ohrožuje během dospívání a nezdědka nese následky v dalším životě. WHO v posledním desetiletí stanovila dospívající jako samostatnou rizikovou populační skupinu a zdraví dorostu je definováno – kromě jiného – jako nepřítomnost rizikového chování. Zatímco rizikové chování je chápáno jako předpoklad zvýšené zranitelnosti adolescenta k problému, problémové chování již zahrnuje důsledky, které okolí adolescenta objektivně vnímá (kouření, alkohol, gambling, užívání drog a další).

Rovněž v ČR je signalizován tento **nárůst problémového chování** mládeže i s jeho důsledky ústíci do různých typů závislostí. Je patrná tendence k posunu negativních jevů do stále mladších věkových skupin. V mezinárodním srovnání zauímají čeští pubescenti a adolescenti přední místa v prevalenci užití legálních i nelegálních návykových látek (začátky kouření v 11 letech, kontakt s alkoholem o dva roky později, první zkušenosti s drogami má až 45 % šestnáctiletých). Akcelerace závislostního chování je typická zejména pro dívčí populaci.

Tyto skutečnosti indikují naléhavou potřebu cílené práce s mládeží. Jejím důsledkem je narůstající **poptávka ze strany škol** a jiných výchovných zařízení po účinném preventivním programu, který by v sobě spojoval prvky informativní, stejně tak jako prvky výchovné a prvky osobního rozvoje žáků.

V reakci na zvýšené požadavky pedagogického terénu jsme v letech 2004–2006 vytvořili a v praxi ověřili moderně koncipovaný **program prevence závislostí** s využitím interaktivních a herních prvků, protože se opakovaně ukazuje, že mladí lidé jsou nejpřístupnější takovým formám působení, kdy se sami aktivně zapojují do dění.

Problémové chování se rozvíjí na základě součinnosti rizikových a ochranných faktorů osobnostních, rodinných a sociálních. Proto je program koncipován tak, aby minimalizoval faktory vedoucí k problémovému chování a současně věnoval pozornost i posilování prvků ochranných. Je zaměřen nejen na získávání informací o možných tělesných, duševních

a sociálních následcích působení návykových látek, ale také na rozvíjení osobnosti, seberegulačního chování a sociální zručnosti. To by mělo snižovat pravděpodobnost přechodu adolescentního experimentování (kterému nelze zabránit) do rizikového životního stylu v dospělosti. Program by také měl pomoci mládeži rozvinout schopnost rozpoznávat propagaci návykových látek prostřednictvím médií a učit je odolávat této propagaci.

Program má pozitivní ohlas jak u jeho účastníků (žáků), tak u pedagogů a rostou požadavky na jeho realizaci na školách. Z těchto důvodů jsme se v roce 2006 rozhodli poskytnout tuto ověřenou metodiku i dalším pracovníkům profesně zaměřeným na primární prevenci závislostí.

Metody a způsoby realizace

Projekt proběhl ve dvou relativně samostatných krocích:

- A. Vytvoření metodiky a pomůcek potřebných pro realizaci programu.
- B. Realizace výcvikového semináře.

A. Metodika programu

Program má formu **zábovavé soutěžní hry s několika stanovišti**, kde jsou probírány jednotlivé problémové okruhy. Počet stanovišť je volitelný. Objednatel (škola) si může z celkové nabídky 8 tematických okruhů podle svých potřeb a zájmu zvolit 4–5 okruhů (stanovišť).

Práci na stanovišti koordinuje speciálně vyškolený **moderátor**, který představí, vede a usměrňuje jednotlivé aktivity, koriguje a vysvětluje případné nejasnosti. Role moderátora je zásadní: musí být schopen bez zbytečného moralizování usměrňovat debatu ve skupině ve smyslu zamýšleného etického vyznění tématu.

Účastníci hry (žáci) se rozdělí do stejně velkých skupin tak, aby počet skupin odpovídal počtu stanovišť (optimální počet členů jedné skupiny je 8–12).

Každé družstvo se umístí k jednomu stanovišti, kde pod vedením moderátora absolvuje 15–20minutový program. Poté se přesune k dalšímu stanovišti. Hra končí v okamžiku, kdy se všechny týmy vystřídají u všech stanovišť.

Moderátor ohodnotí výkon každého družstva 0–10 body (6 bodů za vědomosti, 4 body za aktivitu). Body zapíše do hrací karty, kterou obdrží každá skupina na začátku hry. Vítězí družstvo s nejvyšším počtem bodů. V závěru hry je vítěz oficiálně vyhlášen a odměněn.

Celá hra trvá cca 2 vyučovací hodiny.

Hra využívá ve všech svých částech bohatý názorný materiál (náписы, obrázky, grafy, modely), který byl zhotoven v rámci přípravy metodiky, a který je zpestřením práce na jednotlivých stanovištích.

Veškerá práce je vedena aktivizační formou, zejména je využíváno prvků, jako jsou burza nápadů, diskuse, testy, hraní scének, otázky a odpovědi apod.

Program je určen pro školní **mládež ve věku 12–17 let**, nejčastěji:

- žáky 2. stupně základních škol,
- studenty prvních ročníků středních škol a učilišť,
- další školská, výchovná a zájmová zařízení (domovy mládeže, zájmové kroužky apod.).

Přehled jednotlivých stanovišť:

1. Závislost – od experimentování k závislosti

Stanoviště poskytne informace o podstatě a mechanismu vzniku závislosti, objasní pojmy psychické a fyzické závislosti, upozorní na charakteristické znaky rozvinuté závislosti.

Moderátor s žáky diskutuje o tom, co je to závislost, jak se projevuje (silná touha, abstinenci příznaky, ztráta sebekontroly, růst tolerance, zanedbávání všeho ostatního), probere, jaké jsou typy závislosti. Žáci hledají, na čem všem můžeme být závislí. Postupně přicházejí na to, že se člověk může stát závislým v podstatě na čemkoliv. Lektor vede žáky k pochopení, že možná rizika vzniku závislosti nespočívají jen ve vnější nabídce, ale souvisejí též s vnitřními dispozicemi jedince. Poté skupina společně na konkrétním příkladu sestavuje křivku vzniku závislosti od nezávažného experimentování až ke vzniku patologické fyzické závislosti. Moderátor se zmíní o rizikových a ochranných faktorech pro vznik závislosti. Vede žáky ke hledání alternativní cesty k dosažení osobního pozitivního cíle (spokojenosti) bez drogy.

2. Kouření

Stanoviště poskytne informace o účincích a důsledcích kouření, přinese poznání, že negativních důsledků je více než pozitivních.

Žáci se zamýšlejí nad účinky kouření. Moderátor jejich náměty zapisuje na tabuli a podle pokynů žáků je rozděluje na účinky pozitivní a negativní a současně na účinky krátkodobé (jsou patrné již při vykouření jedné cigarety nebo bezprostředně v začátcích kouření) a dlouhodobé (projeví se až po delší době kouření). Moderátor nakonec vyzve účastníky hry, aby srovnali počet pozitivních a negativních účinků. Upozorní na to, že pozitivních účinků je podstatně méně než negativních a vyzdvihne zejména nepoměr dlouhodobých účinků (chybějící pozitivní versus závažná a četná negativa).

3. Alkohol

Poskytne základní informace o účincích alkoholu na lidský organismus. Pomůže k pochopení příčin, okolností i následků pití a k zaujetí vědomého a prakticky reálného postoje k této problematice.

Stanoviště je řešeno formou kvízu – „x otázek o alkoholu“. Žáci si vylosují otázky a postupně odpovídají. Lektor usměrňuje odpovědi, vyhodnotí je, vysvětlí nejasnosti a doplní další potřebné údaje. Motivuje skupinu k diskusi na dané téma. Okruhy otázek: co je to alkohol, metody určení obsahu alkoholu v krvi, účinky alkoholu na tělo a na psychiku, důvody pití, odbourávání alkoholu, faktory urychlující a zpomalující účinek alkoholu, alkohol a řízení vozidla, rozdíly v pití podle pohlaví a věku, dědičnost alkoholismu. Žáci obdrží leták se zásadami a praktickými radami do života.

4. Drogy

Účastníci se seznámí s riziky spojenými se zneužíváním drog (v užším slova smyslu).

Na tabuli se umístí kartičky s jednotlivými názvy drog (nejčastěji frekventované legální i nelegální drogy – je možno aktualizovat podle momentální situace v regionu). Žáci pomocí barevných teček (zelená, oranžová, červená) ohodnotí míru rizika jednotlivých návykových látek z hlediska vzniku závislosti, tělesných, psychických a sociálních důsledků. Poté žáci ohodnotí jednotlivé drogy z hlediska legislativního (legální x nelegální) a srovnají závažnost poškození drogou s jejich legitimitou. Výsledkem je poznání, že legální i nelegální drogy jsou z hlediska účinků na jednotlivce mnohdy stejně škodlivé.

5. Jsem takový?

Zjišťování osobnostních vlastností (sklonu k rizikovému chování).

Účastníci vyplní test „Jsem takový“, který je zkrácenou verzí Cloningerova TSI (Biosociální třídění osobnosti) a mimo jiné jej lze využít ke sledování individuálních sklonů k rizikovému chování. Podle dosaženého počtu bodů se zařadí do typu osobnosti na škále „opatrník – riskér“. Moderátor objasní charakteristiky jednotlivých typů osobnosti a zdůrazní jejich rovnocennost (poukáže na pozitiva jednotlivých kategorií), objasní souvislost mezi typem temperamentu a sklonem k rizikovému chování. Poskytne náměty, jak se uchránit před nebezpečným riskováním. Účastníci nakonec obdrží návody, jak trénovat osobní vlastnosti, aby zvládli přijatelnou míru rizika.

6. Jak se ubránit – asertivita

Aktivity na tomto stanovišti přispějí k rozpoznání manipulativního chování a poskytnou rady k účinné obraně před ním, upozorní na možnosti a zásady asertivního chování. Prohloubí sociální dovednost – odmítání.

Žáci na příkladech z vlastní zkušenosti popisují, jak v minulosti řešili snahy, kdy se někdo snažil jimi manipulovat. Moderátor vyvolá diskusi o jiných možných řešeních a poukáže na jejich úskalí a přednosti. Podrobně probere s žáky obecné způsoby obrany před manipulativním chováním, zejména upozorní na možné způsoby odmítání (rychlá odmítnutí, zdvořilá odmítnutí, jednoznačná odmítnutí). Následuje trénink efektivních způsobů odmítnutí na konkrétních příkladech. Žáci navrhnou situace, formou zahrané scénky zkusí prakticky předvést všechny jednotlivé typy reakcí a různé typy odmítnutí. Ostatní žáci – diváci – zhodnotí, který způsob byl nejefektivnější, pojmenují zvolený typ odmítnutí a společně s lektorem diskutují o konkrétní situaci.

7. Rozhodování

Práce na tomto stanovišti přispěje k nácviku vědomého, uvážlivého rozhodování. Poukáže na faktory a okolnosti rozhodování, zdůrazní nutnost uvědomit si důsledky svých rozhodnutí a převzít za ně zodpovědnost.

Pro stanoviště je připraveno několik modelových situací (v závislosti na tematice a věku zúčastněných). Moderátor žákům představí základní zápletku příběhu. Další vývoj situace určují žáci sami. Vytvářejí pokračování příběhu a vyhledávají a zdůvodňují jednotlivé kroky rozhodování. Při každém kroku se snaží zamyslet, jaké má „hrdina“ možnosti řešení, rozhodnou, co skutečně udělá a zváží důsledky tohoto rozhodnutí (jak pro rozhodující se osobu, tak pro její okolí). Lektor znázorňuje vývoj příběhu umísťováním hracích figurek na příslušné křižovatky „Stromu rozhodování“. Nakonec provede rekapitulaci uzlových momentů příběhu a vyvodí závěry:

- v každé situaci, na každém rozcestí se musíme znovu rozhodovat,
- každé rozhodnutí má svoje klady a zápory,
- vždy existuje více možných cest a různých řešení (ty ale mohou vést k různým koncům),
- v určitém okamžiku už nemusí být možnost návratu,
- každý sám nese zodpovědnost za důsledky svých rozhodnutí.

Lektor probere s žáky model rozhodování, kdy je třeba brát v úvahu 3 aspekty: 1. JÁ = co chci já, 2. OSTATNÍ = co chce nebo co tomu řekne mé okolí, 3. SITUACE = jaké jsou okolnosti, co je možné. Upozorní, že tyto aspekty by v ideálním případě měly být vyvážené a upozorní na důsledky jejich případné nevyváženosti.

8. Reklama – jak nenaletět

Objasňuje některé mechanismy nátlaku společnosti, reklamní postupy a triky. Přináší náměty o budování sebeúcty a odolnosti vůči vnějším vlivům.

Moderátor se společně s žáky zamyslí nad důležitostí dobré sebeúcty jako podmínky pro odolnost vůči vnější manipulaci (hříčkou s budováním „deštníku sebeúcty“ upozorní na způsob a význam vytváření vlastního sebevědomí). Pak představí reklamu a reklamní postupy jako významný prvek manipulace. Podle námětu žáků probírá cíle, které reklama sleduje, a metody, které k jejich dosažení používá. Vysvětlí nejčastější reklamní postupy a triky v médiích i v obchodní síti. Poté žáci sami demonstrují na aktuálních reklamách užití jednotlivých propagačních prvků.

B. Výcvikový seminář

V říjnu se uskutečnil **výcvikový seminář** pro pracovníky Zdravotních ústavů v ČR, který měl za úkol připravit účastníky k samostatné realizaci výchovného programu ve vlastním regionu.

Dvoudenní seminář obsahoval **teoretický blok**, který probral odbornou problematiku vztahující se k jednotlivým stanovištím, **metodický blok** zaměřený na podrobný rozbor práce na jednotlivých stanovištích a **praktický blok** s ukázkou realizace hry v terénu. Seminář se zúčastnilo 28 odborných pracovníků.

Účastníci semináře obdrželi **odborné podkladové materiály** pro realizaci hry. Jednalo se o manuál pro moderátory (= podrobná metodika pro realizaci hry), zpracovaný v písemné formě (příručka) i v elektronické formě (CD nosič).

V rámci projektu byl zhotoven i soubor pomůcek pro realizaci hry. Patří sem **mobilní magnetický panel** pro každé stanoviště a dále **didaktické pomůcky (magnetické karty)**, které slouží k názornému doplnění a zpestření probírané tematiky (mobilní nápisy, piktogramy, grafy, žetony, figurky, slepé mapky, testy, modely).

Hodnocení a závěr

Projekt „Jak se (ne)stát závislákem“ je příspěvkem k řešení problematiky nepříznivého vývoje užívání návykových látek v populaci pubertální a adolescentní mládeže. Prostřednictvím zábavně pojaté hry se snaží působit na mladé lidi a přimět je k úvahám a aktivitám směřujícím k přijetí zodpovědného a informovaného postoje k vlastnímu životu.

Projekt oslovil v Jihomoravském kraji během tříletého fungování přibližně 2000 žáků a studentů z 15 různých škol a školských zařízení s předpokladem, že alespoň část oslovených využije získaných námětů a informací k regulaci svého chování. Dalším 28 pracovníkům (z šesti krajů ČR), kteří se naučili s metodikou pracovat, umožní rozšířit pole působnosti a zefektivnit jejich výchovnou práci s mládeží.

Kvalitativní efekt projektu byl jednoznačně doložen výpověďmi žáků – účastníků soutěžní hry (anketní šetření ve vybraných třídách). Dotázaní hodnotili pozitivně program jak z hlediska přínosu nových informací, tak i zajímavosti jejich podání. Příznivý vztah k metodice interaktivní hry vyjádřili i pedagogové. Považují program za komplexní, pro děti atraktivní, barevný a zábavný. Jako významné pozitivum oceňují práci ve skupinkách, empatii a otevřenost komunikace ze strany moderátorů. Učitelé si uvědomují rovněž praktickou využitelnost jednotlivých tematických okruhů pro volné rozpracování do vyučovacích hodin. Většina zúčastněných škol projevila zájem o opakování programu pro další třídy a ročníky.

Metodika programu byla vytvářena s vědomím, že hra by neměla fungovat ve škole jako jednorázový, uzavřený akt. Měla by být iniciačním prvkem k otevření, případně prohloubení, problematiky závislosti. Má poskytnout pedagogům příležitost na toto téma ve výchovném procesu navázat a v komunikaci mezi pedagogem a žákem je dále rozvíjet.

Projekt byl finančně podpořen v rámci dotačního programu MZ ČR „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“. Byl řešen pod číslem 9611.

Mgr. Alena Neumanová

ZÚ se sídlem v Brně

Stará 25, 602 00 Brno

E-mail: alena.neumanova@zubrno.cz