

PRIMARNA PREVENCIJA OVISNOSTI

*Prijedlog nastavnih jedinica povodom
Mjeseca borbe protiv ovisnosti*

2012.

naslov: Primarna prevencija ovisnosti: Prijedlog nastavnih jedinica povodom Mjeseca borbe protiv ovisnosti 2012.
izdavač: Forum za slobodu odgoja, Kralja Držislava 12, 10 000 Zagreb
za izdavača: Eli Pijaca Plavšić
autorica: Biserka Šavora
grafičko oblikovanje: Mario Bajkuša
Zagreb, 2012.

Vlasnik ovog primjerka može fotokopirati bilo koji dio za neprofitabilnu uporabu u obrazovne svrhe.

Niti jedan dio ove publikacije ne smije se reproducirati, učiniti na bilo koji način dostupnim, digitalizirati, adaptirati, prevoditi, uključivati u kompilacije ili prenositi u bilo kojoj formi ili na bilo koji način, elektronski, fotokopiranjem, presnimavanjem ili bilo kako drugačije bez pismene suglasnosti Foruma za slobodu odgoja.



Ova publikacija je nastala uz potporu
Ministarstvo socijalne politike i mladih

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Foruma za slobodu odgoja i ni na koji se način ne može smatrati da odražava gledišta Ministarstva socijalne politike i mladih.



www.fso.hr

Forum za slobodu odgoja je nevladina i neprofitna organizacija, aktivna u Hrvatskoj od 1992. godine, registrirana 1998. g. prema Zakonu o udrugama. Temeljni cilj Foruma je implementacija obrazovnih standarda suvremenih demokratskih društva u hrvatski obrazovni sustav. Članovi Foruma su obrazovni stručnjaci, iskusni eksperti i akademici, profesori i učitelji, roditelji, studenti i učenici koji su zainteresirani za probleme u obrazovanju. U posljednjih 18 godina svog rada glavne aktivnosti uključuju kreiranje i provedbu edukacijskih programa za metodičku izobrazbu nastavnog osoblja, nenasilno rješavanje sukoba, zdravstveno obrazovanje, integralno građansko obrazovanje, stipendiranje učenika, te usavršavanje u metodici poučavanja. Forum za slobodu odgoja član je „European Forum for Freedom in Education“, mreže „Street Law“, „RWCT International Consortium“, „Network of Education Policy Centers“ te Koordinacije udruga za djecu.

RIZIK I RIZIČNA PONAŠANJA

Dob učenika: od 7 razreda osnovne do 2 razreda srednje škole (razlika je u postavljanju pitanja i dubini obrade teme)

Cilj / svrha: osvijestiti stajalište prema riziku i rizičnim ponašanjima	
Ishodi – učenik/ca će moći: <ul style="list-style-type: none">- razlikovati rizična, nerizična i rizično-opasna ponašanja- objasniti posljedice opasno-rizičnih ponašanja- odrediti prioritete za osobno zdravlje i razvoj	
Metode: <ul style="list-style-type: none">- usmeno izlaganje- kreativno pisanje- rad na tekstu- razgovor, diskusija	Preporuka: <p>Osim ove pripreme, koristite dodatnu literaturu kako biste više saznali o temi. Nađite literaturu pisanu za uzrast učenika s kojima radite kako bi učenici samostalno mogli doći do njima razumljivih informacija.</p> <p>Pripremite se da neki učenici mogu imati pozitivan stav prema nepromišljenim/štetnim rizičnim ponašanjima.</p> <p>Za kvalitetnu obradu ove teme potrebna su dva školska sata (90 minuta), kako bi učenici mogli što više međusobno razgovarati.</p>
Oblik rada <ul style="list-style-type: none">- individualni rad- rad u maloj skupini	
Didaktički materijal: <ul style="list-style-type: none">- Priložen pisani materijal- Stručna literatura	
Vrijeme rada: 45' + 45' (+ 45')	

Tijek rada:

1. Uvod - kratko s učenicima razgovarati o riziku i rizičnim ponašanjima
2. Pisanje priče na temelju zadanih pojmova
3. Diskusija na temelju pitanja i reakcija učenika
4. Kreativni završetak teme i sata.

Započeti razgovor s učenicima o riziku u životu i odnosu prema njemu. Neki su ljudi impulzivni i upuštaju se u svaki rizik bez razmišljanja, a neki izbjegavaju svaki rizik ... ponekad s time i prilikom da ostvare neke životne ciljeve. A neki su ljudi mudri i s rizikom postupaju slobodno ali promišljeno, imajući u vidu svoje životne vrijednosti i zdravlje.

Pitati učenike što je za njih rizik, tj. rizično ponašanje; imaju li oni neka iskustva s rizičnim ponašanjem, s pozitivnim ili negativnim ishodom, i što bi danas drugačije učinili?

Nakon kratkom razgovora s učenicima o njihovom osobnom iskustvu, treba im reći da ćete zajednički čitati jednu priču, ali da će prije toga oni, na temelju četiri pojma i svoje mašte, napisati kratku priču.

Unaprijed pripremiti plakat (ili prozirnicu) s četiri riječi "brodolom, spašavanje, dužnost, nagrada" (može se, uz pojmove, staviti i slike) i učenicima objasniti da trebaju, na temelju ta četiri pojma i naslove priče (koju ćete čitati): "Spašavanje na pučini", **napisati priču** u vremenu od 5 minuta. Slobodno mogu maštati, važno je samo da povežu navedene pojmove.

Pred kraj vremena, recite im da polako završe priču. Kada su svi gotovi, ako to već niste učinili, sada ih podijelite u male skupine (po četiri, maksimalno pet učenika u grupi).

Unutar male skupine, svaki učenik **treba pročitati svoju priču**, a priča koja im se najviše bude sviđala, autor će ju pročitati pred cijelim razredom.

Nakon deset minuta, pozovite odabrane autore da pročitaju priču pred svima i nagradite ga aplauzom.

Kad to svi izabrani autori učine, potaknite kratki razgovor s pitanjima:

Kako su se osjećali stvarajući priču?

Što im se najviše sviđa kod izabranih priča?

Možete na kraju sata izabrati priču koja je sadržajno najbližnja originalnoj priču, bez obzira je li izabrana da se pročita na glas ili nije.

Objasnite učenicima da ćete im **čitati priču po odlomcima** i da ćete zajedno, nakon svakog odlomka, razgovarati o pročitanom te o njihovom dojmu. Također im sugerirajte da **priču aktivno prate** tako da si što zornije dočaraju ono što čitate: ljude, njihove emocije, karakterne osobine, odnose, njihove životne vrijednosti, prirodne pojave i događaje.

Spašavanje na pučini

Prije nekoliko godina, u malenom ribarskom selu u Nizozemskoj, dječak je podučio svijet o nagradama za nesebičnu pomoć. Budući da su svi stanovnici bili ribari, bilo je nužno imati dobrovoljnu spasilačku ekipu u slučaju nesreće. Jedne su večeri bjesnjeli vjetrovi, oblaci se sudarali i jaka je oluja zarobila ribarski brodić na pučini. Bespomoćna i u nevolji, posada je poslala poziv u pomoć. Kapetan spasilačke ekipe primio je poziv, a stanovnici sela okupili su se na gradskom trgu iznad zaljeva. Dok se spasilačka ekipa probijala brodom kroz valove, seljani su nestrpljivo čekali na plaži, držeći plinske svjetiljke u rukama da bi označili put povratnicima.

Prva pauza

Razgovor s učenicima (frontalno) na temelju pitanja i njihovih odgovora:

Kako ste doživjeli život ljudi iz priče?

Kakav ste dojam stekli o tim ljudima?

Kakve osjećaje je izazvao prikaz hladne olujne noći, ljudi u malim brodovima i ljudi na obali?

Kojim su rizicima izloženi žitelji tog malog ribarskog sela?

Kakve su njihove životne vrijednosti? Što oni priželjkuju od života, što cijene, što ih čini sretnima?

Koliko su te vrijednosti povezane sa svakidašnjim rizikom kojemu su izloženi?

Je li taj rizik neizbježan ili ga je moguće izbjeći? Ako da, kako?

Zašto ti ljudi ipak žive tako rizično?

U čemu je, po vašem mišljenju, razlika između takvog rizika i neopravdanog izostanka s nastave?

U čemu je, po vašem mišljenju, razlika između takvog rizika i npr. vožnje auta u alkoholiziranom stanju?

U čemu je, po vašem mišljenju, razlika između takvog rizika i uplate novca u kladionici?

(Od ova tri zadnja pitanja možete koristiti samo jedno, a odgovore na pitanje, na nekom drugom satu, možete iskoristiti da dublje obradite temu alkoholizma ili klađenja/kockanja.)

Razgovor završite pitanjima:

Što mislite kako priča teče dalje? (Tražite što više različitih odgovora.)

Je li spasilački brod uspio?

Što očekujete, hoće li svi seljani biti sretni jer su se njihovi dragi vratili živi?

Drugi odlomak

Sat poslije, kroz maglu se pojavio spasilački brod, a radosni su ljudi potrčali u susret. Iscrpljeno se svalivši na pijesak, spasitelji su objasnili da njihov brod nije mogao primiti više putnika i da su jednog čovjeka morali ostaviti na pučini. Čak i taj jedan putnik sa sigurnošću bi prouzročio potonuće broda.

Kapetan je panično tražio ljude za još jednu spasilačku ekipu koja bi spasila usamljenoga utopljenika.

Javio se šesnaestogodišnji Hans. Njegova ga je majka zgrabila za ruku, moleći: "Molim te, nemoj ići.

Tvoj je otac poginuo u havariji broda prije deset godina, a tvoj je stariji brat Paul već tri tjedna izgubljen na pučini. Hans, ti si sve što imam."

Druga pauza

Pitanjima potičite učenike da kažu svoje misli, osjećaje i predviđanja:

Je li se ostvarilo ono što ste predviđali?

Treba li izložiti pogibiji živote više ljudi kako bi se spasio jedan?

Kapetan spasilačkog broda mislio je da treba, ali nije bilo puno odaziva, kako to komentirate?

Što mislite da će Hans reći majci?

Hoće li poslušati njezinu molbu i odustati ili će ipak ustrajati?

Koje će ga vrijednosti voditi ako će majku poslušati i odustati, a koje ako će ustrajati u svojoj odluci?

Koje osjećaje izaziva u vama pomisao da je odlučio riskirati svoj mladi život za nekoga za koga niti ne zna je li još uvijek živ?

Što mislite da će se dalje dogoditi u priči? (Poticati što više različitih odgovora.)

Treći odlomak

Hans je odgovorio: "Mama, ja moram ići. Kako bi bilo kad bi svi rekli – ja ne mogu ići, neka netko drugi to učini? Majko, ovoga puta moram izvršiti svoju dužnost kada stigne poziv za pomoć, svi mi trebamo učiniti ono što možemo." Hans je poljubio majku, pridružio se ekipi i nestao u tami noći.

Prošao je jedan sat – koji se Hansovoj majci činio dug kao vječnost. No, nakon nekog je vremena spasilački brod konačno izronio iz magle. Hans je stajao na pramcu. Sklapajući ruke, kapetan prve ekipe, koji je bio previše iscrpljen da bi ponovno pošao u akciju, je povikao: "Jeste li pronašli utopljenika?" Skupljajući posljednje atome snage, Hans je uzvratio: "Da, pronašli smo ga. Recite mojoj majci da je to moj brat Paul!"

Kraj priče

Nakon nekoliko sekundi tišine, pitajte učenike koje imaju osjećaje u tom trenutku?
Kakve im se misli motao po glavi?
Ovisno o njihovim odgovorima vodite razgovor, ... ali ih polako usmjeravajte prema:
Može li im ova priča poslužiti kao poticaj za razmišljanje o rizičnom ponašanju?
Koja im se rizična ponašanja čine opravdana i potrebna da bismo od života dobili najviše što možemo, a da pri tome ne narušimo svoje i tuđe zdravlje?
Koja im se rizična ponašanja čine suvišna, besmislena i preskupa?
Ako je ljudski život i zdravlje najveća vrijednost, zašto tako lako izlažemo naše zdravlje različitim rizicima? Zbog kojih vrijednosti to radimo?

Kako u tom kontekstu možemo objasniti eksperimentiranje s psihoaktivnim tvarima?

Kako u tom kontekstu možemo objasniti rizik od kockanja i klađenja?

Koje su to vrijednosti ispred tjelesnog i psihičkog zdravlja?
Mogu li se te vrijednosti ostvariti i manje skupo, a ako ne, jesu li dovoljno vrijedne za tu cijenu?
Jesmo li uopće svjesni vrijednosti zdravlja dok ga imamo?

Što bi moglo pomoći da mladi osvijeste vrijednost zdravlja prije nego se odluče na neko, za zdravlje, rizično ponašanje?

Nakon što učenici kažu svoje mišljenje i ideje, sat se može završiti **porukom/ama: kako čuvati zdravlje.**

Također, ako ste učenicima to rekli, nemojte zaboraviti izabrati njihovu priču koja je najbližnja originalnoj priči – nagraditi pohvalom za kreativnost i domišljatost te aplauzom, a može i neka *nagrada* (mala čokolada ili slično).

No, ovu bi **temu trebalo još obraditi i s drugog aspekta** – to se može učiniti na sljedećem školskom satu (45 minuta).

Sat se može započeti čitajući poruke kako čuvati zdravlje - koje su učenici napisali na prošlom satu. Potaknuti učenike da razmisle i, u paru podijele, što misle je li moguće u svakodnevnom životu živjeti bez imalo rizika?

Nekoliko dobrovoljaca, pred cijelim razredom, može reći što oni misle ... a ako se dobiju interesantni odgovori, može se potaknuti i druge učenike da kažu slažu li se s tim ili ne i zašto?

Daljnji razgovor treba ići u smjeru: Što učenici misle o osobi koja je zbog jedne nesretne ljubavi odlučila da si više neće dopustiti zaljubiti se kako ne bi ponovno bila povrijeđena?

Kako zamišljaju život u kojemu nema razočaranja ni boli, ali niti radosti i sreće?

Može li život biti uspješan, veza sretna, ako ne prihvatimo rizik da možemo biti i razočarani?

Što možemo učiniti da razočaranje bude manje?

Kakva su njihova (učenička) iskustva?

Daljnji razgovor treba povesti o:

Jesu li odustali od neke želje samo zato što nisu htjeli riskirati razočarenje?

Kako bi se željeli odnositi prema riziku? ... Što ih u tome može spriječiti?

Što bi im u trenucima odluke bilo od koristi?

Ima li netko neko korisno iskustvo koje želi podijeliti s vršnjacima u razredu.

Ovo su samo neka pitanja s kojima nastavnik može poticati učenike na diskusiju. Važnije je učenike pratiti u razmišljanjima i konfrontirati njihova promišljanja: ima li suprotnih mišljenja; želi li netko nešto dodati, ... objasniti, ... pitati nešto nekoga ... ?

Sat se može završiti tako da svaki učenik napiše neku rečenicu, poruku ili slogan kojim će izraziti svoje stajalište o rizicima u životu.

Svaki učenik izađe pred ploču, pročita svoju poruku i naljepi ju na zajednički plakat.

EVALUACIJA RADIONICE

Molim te ocijeni radionicu ocjenom od 1 do 5 tako da je 1 najlošija, a 5 najbolja ocjena.

Radionica mi je bila:

	1	2	3	4	5
Zanimljiva					
Zabavna					
Korisna					
Potrebna					
Poticajna za razmišljanje					

O toj temi još bi želio/-ljela znati:

KAKO OJAČATI SAMOPOŠTOVANJE – KONTROLA STRAHA

Dob učenika: od 7 razreda osnovne do 2 razreda srednje škole (razlika je u postavljanju pitanja i dubini obrade teme)

Cilj / svrha: osvijestiti vlastite potencijale za uspješno suočavanje sa strahom	
Ishodi – učenik/ca će moći: <ul style="list-style-type: none">- razlikovati stvaran i "zamišljen" strah- prepoznati svoje emocije i potencijale- primijeniti konstruktivne načine za suočavanje sa strahovima	
Metode: <ul style="list-style-type: none">- usmeno izlaganje- rad na tekstu – metoda PoTraži- razgovor, diskusija	Preporuka: <p>Osim ove pripreme, koristite dodatnu literaturu kako biste više saznali o temi. Nađite literaturu pisanu za uzrast učenika s kojima radite kako bi učenici samostalno mogli doći do njima razumljivih informacija.</p> <p>(Daniel Goleman: Emocionalna inteligencija)</p> <p>Pripremite se da neki učenici mogu imati izražene strahove ili čak fobije. Ako to otkrijete, svakako individualno razgovarajte s učenicom i roditeljima.</p>
Oblik rada <ul style="list-style-type: none">- individualni rad- rad u malim skupinama- u paru	
Didaktički materijal: <ul style="list-style-type: none">- Priloženi pisani materijal- Stručna literatura	
Vrijeme rada: 45' + 45'	

Tijek rada:

1. Uvod - kratko s učenicima razgovarati o strahovima
2. Osvješčivanje vlastitih strahova (u malim skupinama)
3. Rad u paru – čitanje teksta i postavljanje pitanja
4. Diskusija na temelju pitanja i reakcija učenika
5. Kreativan završetak teme i sata.

Uvod

Danas ćemo govoriti o strahovima, onima stvarnima i onima "umišljenima".

Svaki čovjek osjeća neki strah, stvaran (strah da ga netko može gurnuti u gužvi) do "zamišljenog" straha (da ga mogu otetiti vanzemaljci). Nije problem u tim prolaznim osjećajima straha kojima brzo ovladamo – tako da smo pažljiviji ili da se nasmijemo svojoj mašti, već su problem strahovi koji s nama zavladaju, umanje nam slobodu i samopoštovanje.

Ponekad možemo zbog straha zanemariti svoje želje i potrebe, napraviti nešto što je štetno za naše zdravlje i život, prikloniti se nekome ili nečemu iako to u biti ne želimo, ...

Pitati učenike mogu li se dosjetiti primjera za to što ste rekli ... (npr. neki ljudi zbog straha od javnog nastupa nikada se ne jave na audiciju iako jako lijepo pjevaju i žele biti pjevači; ... i sl.)

Recite učenicima, u malim skupinama (po četiri učenika), da razmisle i nabroje sve situacije kada se boje, osjećaju strah; odnosno, situacije u kojima su se bojali, a danas se više ne boje.

U malim skupinama neka to ispričaju i pronađu zajedničke strahove (ili vrlo slične), a nakon deset minuta, svaki predstavnik male skupine to podijeli sa cijelim razrednom.

Nakon toga, unutar male skupine, podijelite učenike u parove, a unutar para, neka se učenici dogovore tko će biti *Osoba A*, a tko *Osoba B*.

Osoba A ima zadatak:

"Sjetiti se neke situacije prilikom koje osjeća strah i nikako se straha ne može riješiti", a

Osoba B ima zadatak:

"Sjetiti se jedne situacije kada osjeća strah, ali taj strah uspijeva svladati, pobijediti?"

Kada parovi pričaju, zamijene se parovi unutar male skupine ... i onda *Osoba A* (iz jednog para) prepriča *Osobi A* (iz drugog para) što mu je ispričala *Osoba B*. Isto to učine *Osobe B*, ali prepričaju što su čule od *Osoba A*.

Nakon deset minuta zamolite učenike da iz svake skupine izaberu jedan primjer, koji se njima najviše svidio: iz jedne skupine ono što je ispričala *Osoba A*, a iz druge skupine ono što je ispričala *Osoba B*.

(Tako nećete čuti sve priče, ali ćete uštedjeti na vremenu. Ali, ako, iz neverbalnog govora, zaključite da bi svi htjeli ispričati svoje strahove, pružite im tu priliku.)

Najavite učenicima da će dalje raditi u paru; mogu para, unutar male skupine, zamijeniti.

Svaki će učenik dobiti tekst (**Prilog 1.**) i čitati po dijelovima. Kada pročitaju prvi dio, jedan učenik postavlja pitanja drugom učeniku o pročitanoj tekstu - kao da je učenik nastavnik i ispituje ga nastavni sadržaj te traži znanje o pročitanoj, primjere i povezivanje – ovisno o dijelu teksta gdje se to može učiniti. (Poželjno je da nastavnik u suradnji s jednim učenikom demonstrira ovaj način rada.)

Nakon toga oba učenika čitaju drugi dio, i zamijene uloge – onaj učenik koji je u prvom dijelu pitao sada odgovara na pitanja drugog učenika.

Učenici tako izmjenjuju uloge do kraja teksta.

(Ta se tehnika zove "PoTraži" – iz Forumovog seminara Čitanje i pisanje za kritičko mišljenje.)

Nakon pročitanoj teksta, razgovarajte s učenicima frontalno postavljajući im pitanja i slijedeći njihove reakcije:

Što mislite o pročitanoj tekstu, jeste li pročitali (naučili) nešto novo?

Smatrate li da postoji neko opće suočenje sa strahom ili postoji više strategija (svatko ima svoju)?

Jeste li otkrili neke svoje sposobnosti kojih uopće niste bili svjesni?

Što im je sada čini važno učiniti kada se suoče sa strahom?

Što bi generalno mogli zaključiti da bi moglo biti korisno ljudima u suočavanju sa strahom, iako svatko ima svoju vlastitu strategiju?

Zašto je važno sebi i drugima priznati da nas je strah?

Koliko je važno pozitivno misliti?

Ako nas je strah zubara i samo zamišljamo kako će nas strašno boljeti i kako nećemo izdržati, s kojom bi je pozitivnom misli mogli poništiti?

Kako možemo djelovati na tijelo kada je u stanju straha jako uzbuđeno?

Postoje li, i ako da, koje su dobre strane straha?

Je li korisno kada se bojimo vožnje u autu s pijanim vozačem? Zašto?

(Hoćemo li uopće takvoj osobi sjesti u auto?)

Ima li drugačijih mišljenja?

(Učeničko mišljenje ne vrednujemo niti ne kritiziramo, ali uvijek tražimo da učenik argumentira svoje mišljenje.)

Što bismo rekli za čovjeka koji ne zna za strah u realno opasnim situacijama?

Jeste li iskusili kako brzo možete trčati kada vas je strah?

Svaki strah ima neku korisnu funkciju ... pa čak i onda kada na prvi pogled vidimo samo njegove loše strane.

Kakvu korisnu funkciju za vas može imati strah od odgovaranja, strah od visine, strah od droge i sl.?

...

Što se prije pomirimo sa strahom, prije ćemo ga se riješiti. Strah je dakle koristan i on nas štiti, ali nas može i kočiti, ograničavati, sputavati ili blokirati.

Zato je važno naći adekvatan mehanizam zaštite i način da ovladamo strahom i učinimo ga našim saveznikom.

Kraj nastavnog sata, ovisno o vremenu, možete završiti kreativno: učenici u malim skupinama, ili u parovima, mogu **nacrtati konstruktivne načine suočavanja sa strahom** (potaknite ih da budu što kreativniji u svom prikazu, ali sadržaj treba biti točan).

Ili, učenici mogu napisati neke poruke u svrhu obrane od straha, kao što je poznata izreka: "Nije hrabar onaj koji se ne boji, već onaj koji unatoč strahu učini što želi".

Napravite evaluaciju radionice.

EVALUACIJA RADIONICE

Molim te ocijeni radionicu ocjenom od 1 do 5 tako da je 1 najlošija, a 5 najbolja ocjena.

Radionica mi je bila:

	1	2	3	4	5
Zanimljiva					
Zabavna					
Korisna					
Potrebna					
Poticajna za razmišljanje					

O toj temi još bi želio/-ljela znati:

Prilog br. 1.

Strah i konstruktivni načine suočavanja

Pod pojmom emocija podrazumijevamo doživljaj našeg vrjednovanja i subjektivnog odnosa prema ljudima i pojavama izvan nas i u nama samima. D. Goleman u svojoj knjizi *Emocionalna inteligencija* kaže: "U doslovnom smislu riječi, emocija se definira kao svaka uzbuđenost ili uznemirenost uma, osjećaja, strasti; svako žestoko ili uzbuđeno mentalno stanje. Sve su emocije zapravo impulsi koji nas navode na djelovanje, trenutačni planovi za suočavanje sa životnim izazovima koje je u nas usadila evolucija. Svaka emocija igra jedinstvenu ulogu kako to otkrivaju njihovi jasno izraženi biološki pokazatelji."



"Strah ima adaptivnu (prilagodljivu) i zaštitničku funkciju u organizmu. On pokreće organizam na aktivnost pred opasnošću. Srce pojačava rad, a krv se slijeva u velike skeletne mišiće zbog čega je lakše trčati. Lice postaje blijedo jer se krv iz njega povuče, i čovjek ima osjećaj da mu se krv *sledila*. Istodobno, tijelo se ukoči, makar samo na trenutak, ostavljajući dovoljno vremena za procjenu je li skrivanje bolja reakcija. Emocionalni centri u mozgu potiču lučenje hormona koji u čitavom tijelu oglašavaju opću uzbunu. Zbog toga tijelo postaje napeto i pripravno za akciju, dok se pozornost usredotočuje na neposrednu prijetnju, kako bi se što bolje procijenilo kako je najbolje reagirati."



Treba razlikovati realan strah koji se javlja u prisutnosti neke realne opasnosti (npr. ako nas napadne bijesan pas) od nerealnog, neopravdanog i pretjerano jakog straha od predmeta, osoba ili situacija koje kod drugih ljudi ne izazivaju nikakav strah, kao što su strah od zatvorenog prostora, otvorenog prostora, vožnje liftom, itd. Takve strahove od sasvim konkretnih situacija zovemo fobijama. Za razliku od njih, anksioznost ili tjeskoba predstavlja tzv. "lebdeći" strah koji nije vezan ni za koju situaciju posebno, osoba zapravo niti ne zna čega se boji, ali stalno strepi.



Organizam za procjenu opasnosti reagira mobiliziranjem energije, ali on ne zna procijeniti je li opasnost realna ili nije, pa tako jednako reagiramo kod nerealnog straha, npr. straha od javnog nastupa. U takvom slučaju takva reakcija nije ni od kakve koristi, naprotiv, besmislena je i štetna, čini čovjeka nesigurnim i zagorčava mu život.

Jedini način rješavanja problema je suočavanje sa strahom. Pod kontrolom straha podrazumijeva se svladavanje straha do te mjere da nam on ne ometa život, tj. da bez obzira na njega možemo normalno funkcionirati.



Principi za ovladavanje strahom su:

- Osvijestiti, priznati si, dozvoliti i izraziti strah

Osoba koja se plaši javnih nastupa, a treba održati govor pred skupinom ljudi imat će dvostruki problem ako nastoji prikriti strah. Zato je puno bolje priznati da ima tremu, a još će bolje biti ako to *zaodjene* humorom ili komplimentom slušateljima.

- Smiriti tijelo

Ovdje se može primijeniti duboko disanje – nekoliko puta duboko udahnuti i izdahnuti, ili u jednom trenu napeti što je moguće više mišiće, a zatim naglo opustiti.



- Pozitivno misliti

Svaku negativnu misao "poništiti" pozitivnom. Npr. učenik koji se plaši odgovaranja pomisli "a što ako nisam sve dobro zapamtio" iako je učio i svjestan je svog znanja, treba promijeniti svoju misao u "učio sam i pokazat ću svoje znanje".

- Privikavati se postepeno na situaciju koja nas plaši

Ako se osoba boji lifta, postepeno se može privikavati tako da prvo zamišlja da doziva lift; onda nakon nekog vremena može doći do pravog lifta i pozove ga ali ne ulazi; onda pozove lift i uđe u njega, ali ne zatvara vrata, ... pa uđe i zatvori vrata, ali se ne vozi ... itd. ... sve dok ne nađe snage da se s liftom odveze na drugi kat ili više.



- Izložiti se odjednom situaciji pod svaku cijenu

Ponekad nas situacija primora da se izložimo iako nas je jako strah, a ponekad to moramo učiniti sami. Tako npr. učenik odluči javiti se da odgovara za ispravak ocjene jer mu je to posljednja prilika. Ili nas zub toliko boli da odlazimo zubaru pa makar *umrli od straha*.

- Potražiti uporište u sebi

Prisjetiti se slične ili iste situacije kada smo uspješno svladali strah i na temelju toga svladati postojeći strah.



- Potražiti pozitivne elemente u onome čega se plašimo

Svaka situacija ima i drugu stranu medalje, koja je pozitivna ili smiješna, i dobro se toga dosjetiti. Tako npr. ako se bojimo leta avionom i tijekom leta nekoga uhvatimo za ruku, možda će to biti početak novog prijateljstva ili ljubavi.

PSIHOAKTIVNE TVARI I ZAKON

Dob učenika: srednja škola

Cilj / svrha: saznati više o zakonima koji se odnose na zlouporabu duhana, alkohola i psihoaktivnih tvari	
Ishodi – učenik/ca će moći: <ul style="list-style-type: none">- imenovati zakone koji se odnose na konzumiranje duhana, alkohola i psihoaktivnih tvari- objasniti važnost aktivne uključenosti pojedinca u demokratskom društvu- obrazložiti posljedice rizičnog ponašanja- odrediti prioritete za osobno zdravlje	
Metode: <ul style="list-style-type: none">- usmeno izlaganje- rad na tekstu- razgovor, diskusija	Preporuka: <p>Učenicima možete unaprijed najaviti o čemu ćete razgovarati i zamoliti da donesu zakone koji se odnose na uporabu duhana, alkohola i psihoaktivnih tvari (mogu ih ispisati s Interneta, ili donijeti iz knjižnice, od kuće i sl.).</p> <p>Možete i vi donijeti zakone kako biste bili sigurni da ćete ih imati na nastavi ako ih učenici zaborave donijeti.</p> <p>Pripremite se da neki učenici mogu imati pozitivan stav prema konzumaciji duhana, alkohola i psihoaktivnih tvari.</p>
Oblik rada <ul style="list-style-type: none">- individualni rad- rad u maloj skupini	
Didaktički materijal: <ul style="list-style-type: none">- Priložen pisani materijal- Zakoni- Stručna literatura <p>Vrijeme rada: 45' + 45'</p>	

Tijek rada:

1. Uvod - kratko s učenicima razgovarati o važnosti pojedinaca u demokratskom društvu
2. Rad u malim skupinama
3. Diskusija na temelju pitanja i reakcija učenika

Započeti razgovor s učenicima o demokratskom društvu i kako svaki pojedinac ima udjela u donošenju zakona kojima se određuje ponašanje u zajednici.

Temelj demokratske vlasti jest da pravo glasa ima svaki punoljetni građanin. Jedan od načina na koji odrasli to pravo koriste je sudjelovanje na izborima.

Mladi se mogu uključiti tako da svoja mišljenja i prijedloge iznose na razini škole, općine, grada i države.

Podijeliti učenike u male skupine po troje/četvero (ne više) i reći im da će imati važan zadatak te da ga shvate ozbiljno i da se užive u uloge koje će dobiti.

Izrezati zanimanja iz Priloga br. 1. i staviti ih u vrećicu. Svaki učenik izvuče po jedan papirić (zanimanje).

Trebaju zamisliti da su članovi gradske skupštine koji se sastaju na hitnoj sjednici kako bi utvrdili stav i napisali zakon u vezi s zlo/upotrebom duhana, alkohola i ilegalnih psihoaktivnih tvari.

(Svakoj skupini može se dodijeliti po jedna ovisnost – tako će učenicima biti lakše napisati zakon za duhan ili za alkohol ili za psihoaktivne tvari te će im trebati manje vremena za to. Na kraju mogu se svi prijedlozi ujediniti u jedan zakon.)

Prije nego što učenici krenu pisati prijedloge zakona, razgovarajte s njima:

Čemu služe zakoni?

Koji su zakoni u našoj državi koji se odnose na duhan, alkohol i ilegalne psihoaktivne tvari?

Postoje li zakon/i u vezi s upravljanjem autom u alkoholiziranom stanju?

Koje su posljedice za prekršitelje?

Koji se zakoni odnose na pušenje?

Mogu li oni (učenici) kupiti cigarete i alkohol?

Koja su školska pravila u vezi pušenja i alkohola?

A koja kod njihove kuće?

Nakon što učenici napišu svoje prijedloge zakona u vezi zlo/upotrebe duhana, alkohola i psihoaktivne tvari, razgovarajte s njima o svakoj točki zakona – zašto su je baš tako formulirali i takvu kaznu odredili. Što žele postići? Koliko se njihov zakon razlikuje od "pravog" zakona?

I tako dalje ovisno kako će učenici reagirati.

EVALUACIJA RADIONICE

Molim te ocijeni radionicu ocjenom od 1 do 5 tako da je 1 najlošija, a 5 najbolja ocjena.

Radionica mi je bila:

	1	2	3	4	5
Zanimljiva					
Zabavna					
Korisna					
Potrebna					
Poticajna za razmišljanje					

O toj temi još bi želio/-ljela znati:

Prilog 1. – Zanimanja i zakon

SVEĆENIK	TV UREDNIK
LIJEČNIK	RODITELJ
UČENIK	DRŽAVNI SLUŽBENIK
STUDENT	POLITIČAR
UČITELJ	ZAKONODAVAC
PEDAGOG	POLICAJAC
POSLOVNI ČOVJEK	STARIJA OSOBA
SVEUČILIŠNI PROFESOR	PREDSTAVNIK CRVENOG KRIŽA
NOVINAR	PREDSTAVNIK LUTRIJE