

OBSAH

ODMÍTÁNÍ.....	10
TRÉNINKY SAMOTNÉHO PRÁCE PRÁK MŮŽE KARLA NEŠPORA, I.Č.	11
JAK KONSTAT.....	12
NEDIALNÍ GRAMOTNOST (REKLAMY NA TABÁK A ALKOHOL).....	12
OBSAH	2
ÚVODEM.....	5
DOPORUČENÍ PRO PRÁCI S METODIKOU	7
DOPORUČENÍ PRO BEZPEČNOU A EFEKTIVNÍ PRÁCI S TOUTO METODIKOU.....	7
ZÁKLADNÍ POJMY.....	11
CO TO JE ZÁVISLOST	11
CESTA DO ZÁVISLOSTI	13
POJETÍ A DĚLENÍ PREVENCE	16
ZÁSADY PRIMÁRNÍ PREVENCE A ÚSKALÍ PŘI JEJICH NAPLŇOVÁNÍ	18
MÝTY A OMYLY O DROGÁCH A DROGOVÉ PREVENCI	24
MOŽNÉ CÍLE A TÉMATA PRIMÁRNĚ PREVENTIVNÍCH PROGRAMŮ ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ.....	28
ÚVOD A NASTARTOVÁNÍ KURZU.....	30
ZAHÁJENÍ.....	30
PROGRAM KURZU	31
METODY PRÁCE A PRAVIDLA	32
AKTIVITY NA ROZEHRÁTÍ.....	36
PLÁNOVÁNÍ A DOSAHOVÁNÍ ŽIVOTNÍCH CÍLŮ.....	40
MOTIVACE A SEBEMOTIVACE.....	50
MOTIVAČNÍ STADIA PŘI LÉČBĚ NÁVYKOVÝCH NEMOCÍ.....	52
FILIP SE MUSÍ ROZHODNOUT	54
MOTIVACE A SEBEMOTIVACE - CVIČENÍ.....	56
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ A ROZHODOVÁNÍ.....	58
POMALÝ A RYCHLÝ MOZEK.....	64
VLIVY PŘI ROZHODOVÁNÍ	65
VLIVY PŘI ROZHODOVÁNÍ – TABULKA	66
SEMAFOR	67
TŘÍSTUPNOVÉ ŘEŠENÍ	69
JAK MŮŽEME ŘEŠIT PROBLÉM – BRAINSTORMING	71
PRÁCE S EMOCEMI.....	74
SITUACE VYVOLÁVAJÍCÍ STRACH A JEHO PROJEVY.....	77
RYCHLÉ RELAXAČNÍ CVIČENÍ	79
DŮKLADNĚJŠÍ RELAXACE	80
DÝCHÁNÍ	82
ZVLÁDÁNÍ HNĚVU.....	84
ZVLÁDÁNÍ SMUTKU	86
ZÁZRAČNÉ SLŮVKO „ALE“.....	87
PRÁCE NA REÁLNÉM (ZDRAVÉM) SEBEOBRAZU (SEBEVĚDOMÍ).....	91
SWAN.....	93
SILNÝ ČLOVĚK	94
CO SE MI NA MNĚ LÍBÍ, ČEHO SI NA SOBĚ CENÍM.....	95
FORMULÁŘ: „JAK SE VIDÍM“.....	96

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

DESIGN KURZU III.....	229
1. BLOK	229
2. BLOK	230
3. BLOK	231

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	232
--	------------

PŘÍLOHA: PŘÍKLADY JEDNODUCHÝCH TĚLESNÝCH CVIČENÍ VHODNÝCH DO PROGRAMU	233
--	------------

Byla vytvořena v rámci projektu podporovaného z Evropského sociálního fondu (ESF), státního rozpočtu ČR a rozpočtu hlavního města Prahy s názvem „Zavádění osobností a sociální výchovy do ŠVP základních škol a nižších stupňů osmiletých gymnázií v Praze“. Materiál vychází z našeho pojetí osobnosti a sociální výchovy. A jak napovídá již název projektu, tato naše metodika je určena zejména pro druhý stupeň ZŠ a nižší stupeň víceletých gymnázií.

Při přípravě metodiky a realizaci kurzů jsme spolupracovali s psychologkou PhDr. Veronikou Tesářovou. V metodice proto naleznete také její autorské texty jak v teoretických kapitolách, tak mezi aktivitami. Některé aktivity jsou vytvořené našim supervizorem Doc. PhDr. Josefem Valentem, CSc., který také připomínkoval celý text. Vybrané pasáže jsme konzultovali s psychologem PhDr. Zdenkem Matušou, jehož pojetí skupinové dynamiky a spolupráce s ní provázely naše vzájemné ovlivnění. O odborné konzultaci jsme požádali i prof. MUDr. Karla Nalupa. I když jsme se velmi inspirovali některými texty pana doktora Nalupa a naleznete je rovněž přímo u nás v metodice (včetně desítkových cílů), posílali jsme se odcizili od jeho pojetí prevence a otevřeně zde uvádíme, že v některých oblastech jsme s ním nenalezli shodu. Nedomníváme se však, že je to na škodu – k prevenci vede mnoho cest. My vám zde představujeme některé, zložené důsledně na principech osobnosti a sociální výchovy. Berte tak pouze tuto metodiku jako jedni z možností jak ushopit téma prevence, a to z pohledu osobnosti a sociální výchovy.

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

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