

Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti

TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Program promocije zdravlja i osobnog razvoja

Priručnik za nastavnike - 7. razred

Šibenik, 2020.

Nakladnik:

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ŠIBENSKO-KNINSKE ŽUPANIJE

22 000 ŠIBENIK, Ul. Matije Gupca 74

Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti

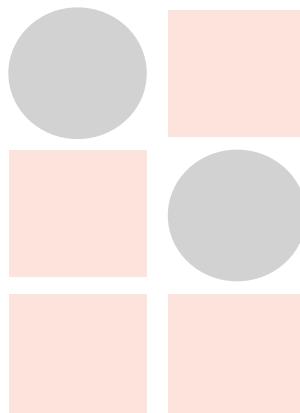
Pripremili:

Andrea Mataija Redžović, prof.

Ksenija Petrović Ljubotina, dipl. učitelj

Darko Roviš, prof.

Daina Udovicich Corelli, mag. psih.



**ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO
ŠIBENSKO-KNINSKE ŽUPANIJE**

URL: www.zzjz-sibenik.hr

Tiskano uz potporu Ministarstva zdravstva



**REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
zdravstva**

SADRŽAJ

UVOD.....	5
NASILJE I MEDIJI (Crveni karton medijima)	11
ZLOPORABA DROGA (Slijepa ulica)	14
KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE ("Kužimo se")	18
ASERTIVNOST (Zauzimam se za sebe)	23
MARIHUANA - ZABLUEDE I ISTINE.....	28
ODUPIRANJE VRŠNJAČKOM PRITISKU (Misli svojom glavom).....	31

UVOD

Tijekom života svaki čovjek usvaja određene navike, tj. razvija vlastiti životni stil, koji utječe na zdravlje. Zdrave životne navike počinju se stjecati odmalena. Jednom usvojene navike teško se mijenjaju te je potrebno uložiti velik napor i čvrstu volju kako bismo se neke štetne navike (kao npr. pušenja) riješili. Kada navedenim spoznajama „pridružimo“ nepovoljne statističke podatke o uporabi droga u Republici Hrvatskoj, jasno je zašto s razvijanjem zdravog životnog stila i preventivnim djelovanjima treba započeti već u nižim razredima osnovne škole.

Prema podacima Hrvatskog Zavoda za javno zdravstvo, u Republici Hrvatskoj registrirano je oko 7000 ovisnika o drogama. U Hrvatskoj je prosječna dob prvog uzimanja sredstva ovisnosti oko 16 godina, dok je prosječna dob uzimanja intravenoznog sredstva ovisnosti oko 20 godina.

Svjetsko istraživanje o uporabi duhana u mladim (*Global Youth Tobacco Survey; GYTS*), provedeno je u Republici Hrvatskoj 2016. godine. Ispitanici su bili učenici 7. i 8. razreda osnovne škole te 1. razreda srednje škole. Istraživanje je pokazalo da je 47,2% učenika probalo pušiti, dok njih 14,8 % trenutno redovito puši cigarete (najmanje jedanput u posljednjih 30 dana). Iako je i dalje udio pušača velik, podaci pokazuju pad u odnosu na 2011. godinu, kada je redovitih pušača bilo 26,9%. Osim visoke prevalencije pušenja, zabrinjavaju i učenički stavovi: 27% učenika 7. i 8. razreda osnovne škole te 1. razreda srednje škole smatra da učenici koji puše imaju više prijatelja, a 21,3% učenika smatra da su učenici koji puše privlačniji.

Rezultati ESPAD istraživanja (*The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*) iz 2015. godine pokazuju da je 95,3% hrvatskih petnaestogodišnjaka konzumiralo alkohol. U posljednjih 12 mjeseci to je činilo 81,9 % učenika, a u posljednjih 30 dana dok je 54,7%. Trend porasta pijenja alkohola značajan je za Hrvatsku zadnjih dvadesetak godina, dok je u je u zemljama uključenim u ESPAD istraživanje zabilježen suprotan trend, odnosno trend smanjenja pijenja. Ipak, posljednje mjerjenje 2015. godine pokazuje izvjesno smanjenje kada je riječ o ekscesivnom opijanju (eng. *binge drinking*). Tako je u posljednjih 30 dana 46,8 % učenika izjavilo da je u jednoj prilici popilo pet ili više pića, što je nešto manje nego 2011. godine kada je taj udio iznosio 53%.

O PREVENTIVNIM PROGRAMIMA

Tradicionalni programi koji se bave pušenjem, alkoholom i drogama uglavnom su se bazirali na informiranju učenika o rizicima povezanim s korištenjem tih tvari, ili na stavovima protiv konzumacije tih sredstava. Neki su se bazirali na osobnom razvoju učenika kroz ono što je bilo nazivano «afektivna» edukacija, kako bi se smanjila motivacija ka konzumaciji ili da bi se ohrabrla odgovornija upotreba. Evaluacije programa koji se usmjeravaju na pružanje informacija kao glavnu strategiju pokazuju da učenici zaista usvajaju veće znanje o rizicima i štetnim posljedicama, ali da ono nije dovoljno da odvrti od konzumacije i da ne smanjuje korištenje droga. Pogrešku takvih pristupa možemo ilustrirati na sljedeći način: malo koji adolescent će reći da nije znao koliko je pušenje štetno za zdravlje kad je prvi put zapalio cigaretu, baš kao što svaki pušač dobro zna da je pušenje štetno, ali ipak ne prestaje s pušenjem. Evaluacijska istraživanja pokazuju da niti afektivni edukacijski programi ne smanjuju

korištenje sredstava ovisnosti. Ti su pristupi preusko koncipirani, tj. ne zahvaćaju stvarne razloge i uzroke eksperimentiranja sredstvima ovisnosti.

Unazad dvadesetak godina napravljen je značajan napredak prema razvoju učinkovitih programa prevencije zloporabe droga. Nova generacija programa razlikuje se od tradicionalnih pristupa po tome što se temelji na cjelovitim razumijevanjima uzroka pušenja, uporabe/zloporabe alkohola i droga, koji postoje na osobnoj razini, u domeni utjecaja obitelji, vršnjaka, medija, zajednice. Takvi programi nastoje učenicima pružiti znanja i vještine, tehnike i alate kojima mogu otkloniti ili umanjiti nepovoljne utjecaje u navedenim domenama.

Sumirajući rezultate istraživanja uspješnosti programa prevencije ovisnosti, nasilja, i maloljetničke delinkvencije te rizičnog spolnog ponašanja i školskog neuspjeha, možemo navesti devet karakteristika uspješnih programa:

1. **sveobuhvatnost** kroz djelovanje na različita okruženja u kojima pojedinac egzistira, uz širok spektar aktivnosti i intervencija, da bi zahvatili što više rizičnih i zaštitnih čimbenika;
2. **raznolikost metoda** učenja, s naglaskom na razvoj vještina (odupiranja, komunikacije, rješavanja problema i dr.) i izravno iskustvo kroz igranje uloga, demonstracije i sl.;
3. **dostatno trajanje** programa, kako bi bilo moguće stvoriti i održati učinke, ovisno o stupnju rizika i intenzitetu potrebne promjene;
4. **utemeljenost na teoriji** pri planiranju ciljeva i intervencija, koristeći „obrnutu“ metodologiju od cilja prema izboru intervencija i aktivnosti;
5. **izgradnja pozitivnih, jakih i stabilnih odnosa između djece i odraslih**, ponajprije između djece i roditelja, potom s drugim djetetu značajnim odraslim osobama i/ili odraslim mentorima;
6. vremenska **usklađenost** intervencije **s razvojnim fazama** učenika;
7. **socijalno-kulturalna prikladnost zajednici** u kojoj se provodi, relevantnost korisnicima i njihovo uključivanje u proces planiranja;
8. **evaluacija** rezultata i učinkovitosti **ugrađena u sam program**, koja omogućava povratnu informaciju u različitim fazama projekta;
9. **edukacija osoblja** koje je kompetentno, motivirano i u procesu supervizije i tehničke podrške.

Analiza programa prevencije ovisnosti u školskom okruženju pokazuje da su programi koji omogućuju interakciju među učenicima mnogo uspješniji od onih koji tu komponentu nemaju, već uključuju samo prezentacije i predavanja. Trening te osobna povijest i stavovi voditelja programa ponekad imaju čak veći utjecaj od samog sadržaja poruke. Najpovoljnije razdoblje za utjecaj su srednji i viši razredi osnovne škole.

TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Program Trening životnih vještina je preventivni program usmjeren prvenstveno na glavne socijalne i psihološke faktore koji potpomažu početak i rane faze uporabe/zloporabe sredstava ovisnosti.

Glavni naglasak programa *Trening životnih vještina* je na razvoju važnih osobnih i socijalnih vještina u svrhu osnaživanja i smanjenja motivacije za korištenje sredstava ovisnosti. Učenike se poučava asertivnosti (upotreba «ne» izjava, iznošenje zahtjeva i asertivno izražavanje prava) i načinu kako upotrijebiti tu vještinu pri odupiranju izravnom vršnjačkom pritisku da puše, piju i koriste marihanu.

Program *Trening životnih vještina* sadrži pet glavnih komponenti:

1. **kognitivnu** komponentu - uključuje informacije vezane uz objektivnu procjenu učestalosti i prihvatljivosti konzumiranja sredstava ovisnosti te kratkoročne i dugoročne posljedice i rizike vezane uz korištenje sredstava ovisnosti;
2. komponentu **donošenja odluka** - odnosi se na razvoj kritičkog mišljenja i učenja odgovornog donošenja odluka;
3. komponentu **suočavanja s intenzivnim emocijama** – učenici uče ovladati tehnikama suočavanja s anksioznošću i ljutnjom;
4. komponentu **socijalnih vještina** - uključuje općenite socijalne vještine i tehnike asertivnosti, koje se mogu koristiti za djelotvorno odupiranje izravnom vršnjačkom pritisku za pušenje, pijenje i korištenje droga;
5. komponentu **samopoboljšanja** - omogućava učenicima rad na mijenjanju i unapređenju vlastitih vještina i ponašanja (tehnike kao što su samoevaluacija, postavljanje ciljeva, vođenje bilješki i samopotkrepljivanje)

KARAKTERISTIKE PROGRAMA «TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA»

Temelji se na znanosti. Mnogi preventivni programi temelje se na pretpostavkama o tome što je djelotvorno. Program *Trening životnih vještina* temelji se na nalazima brojnih istraživanja o uzrocima zlorabe droga te cilja na primarne uzroke korištenja sredstava ovisnosti.

Program je sveobuhvatan. Sadržaj je usmjeren svim najvažnijim faktorima koji navode adolescente na rizična ponašanja kroz učenje informacija o zdravlju, kao i općih životnih vještina i vještina odupiranja sredstvima ovisnosti. Program je interaktivan te koristi **dokazane metoda** za usvajanje vještina, kao što su poučavanje, igranje uloga, rad u maloj grupi, učenje od drugih i dr.

Dokumentirane je djelotvornosti. Strogim evaluacijskim istraživanjima tijekom više od 30 godina dokazano je da utječe na rizične i zaštitne faktore povezane sa zlorabom sredstava ovisnosti. Jedan od rijetkih preventivnih programa za koji je dokazano da smanjuje uporabu duhana, alkohola i drugih droga. Osim međunarodnih evaluacija koja potvrđuju njegovu učinkovitost, provedena je i evaluacija u školama u Rijeci koja je pokazala da **dosljedna** provedba smanjuje korištenje sredstava ovisnosti za 30-50 %.

Uvažavajući spomenute principe uspješnosti, *Trening Životnih Vještina* temelji se na pružanju razvojno primjerenih informacija relevantnih za prevenciju ovisničkog ponašanja, na promociji anti-ovisničkih normi te razvoju vještina, kako bi odgovorio na kognitivne i ostale razvojne promjene koje se javljaju početkom adolescencije, koje povećavaju osjetljivost mladih i rizik za eksperimentiranje sredstvima ovisnosti. Naime, kako se dijete približava adolescenciji, smanjuje se utjecaj roditelja, a povećava utjecaj vršnjaka i socijalne sredine. Kombinacija adolescentnog egocentrizma, precjenjivanja vlastitih mogućnosti i povećanog pouzdanja u vršnjake kod nekih adolescenata promovira zloupotrebu ovisničkih sredstava. Iako određena razina eksperimentiranja psihoaktivnim tvarima ne mora nužno biti štetna sama po sebi, rano eksperimentiranje često vodi redovitoj upotrebni, što može rezultirati zlouprebom i prekomjernim korištenjem koje vodi ka ovisnosti, ali i nizu propuštenih razvojnih ishoda. Ubrzani kognitivni razvoj mlađima omogućava procjenu uputa koje su ranije bezrezervno primali od odraslih osoba te ih potiče na otkrivanje nekonistentnosti i logičkih manjkavosti u argumentima i savjetima odraslih, koji se tiču rizika konzumacije ovisničkih sredstava te ih potiče na formuliranje vlastitih protuargumenata, racionaliziranje i zanemarivanja dobivenih savjeta.

Budući da je upotreba nekih psihoaktivnih tvari (kao što su duhan i alkohol) prilično raširena u našem društvu, eksperimentiranje tim tvarima često se smatra normalnim. Snažan poticaj za korištenje droga predstavlja i opisivanje korištenja sredstava ovisnosti u popularnim medijima kao nečeg prihvativog i važnog za popularnost, seksualnu privlačnost i dobar provod. Takva percepcija dodatno je pojačana u adolescentnoj dobi predrasudama kao što su „svi piju“ i „svi puše“. Podložnost takvim utjecajima ponajprije ovisi o osobnosti i psihološkim faktorima. Ljudi niskog samopoštovanja, niske samopouzdanosti, niske autonomije i eksternalnog lokusa kontrole skloniji su podleći tim utjecajima. S obzirom na različitost osobne i socijalne pozadine, zloupotreba sredstava ovisnosti može biti rezultat potrebe za dokazivanjem, suočavanjem s neuspjehom i anksioznosti, ili pak rezultat izlaganja modelima u obiteljskom i vršnjačkom okruženju, koji šalju poruku o prihvativosti takvog ponašanja i visokom statusu koji iz njega proizlazi.

Trening Životnih Vještina usmjerava se na socijalne i psihološke faktore, koji značajno utječu i potiču konzumaciju ovisničkih sredstava. Bazira se na modelu rizičnih (prvi kontakti s cigaretama, alkoholom i drogom te nedostatak samokontrole i asertivnosti) i zaštitnih čimbenika (samopoštovanje, samodisciplina, dobre socijalne i komunikacijske vještine, vještine odlučivanja i rješavanja problema, asertivnost, djelotvorno suočavanje sa stresom i anksioznosću, postavljanje ciljeva, samokontrola i samoohrabrvanje, kvalitetna komunikacija s roditeljima i ostalim članovima obitelji, otpor vršnjačkom pritisku, akademski uspjeh i postavljanje ciljeva) te na teoriji socijalnog učenja.

Suradnjom s učiteljima i stručnim suradnicima te akademskim sektorom, program je osnažen i elementima usmjeravanja pažnje, pričanja priča te socijalno-emocionalnog učenja. Program dolazi u programskom paketu s organiziranim sustavom edukacije, supervizije, priručnicima za provođenje radionica za učitelje i učenike te sustavom motivacije i nagrađivanja.

Smjernice za primjenu

Program „Trening životnih vještina“ za učenike 7. razreda sastoji se od šest tema. Za svaku je predviđeno vrijeme od jednog ili dva školska sata. Predloženi minimum za provođenje iznosi 8 školskih sati, iako materijala ima i za više od navedenog.

Redoslijed poučavanja

Teme treba poučavati u zadanom redoslijedu. Svaka sadrži glavnu svrhu, učeničke ciljeve, sadržaj i razredne aktivnosti.

U tablici je pregled tema programa i predviđen broj školskih sati za njihovu primjenu.

Tema	Broj školskih sati
NASILJE I MEDIJI (<i>Crveni karton medijima</i>)	1
ZLOPORABA DROGA (<i>Slijepa ulica</i>)	1
KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE (<i>“Kužimo se”</i>)	1
ASERTIVNOST (<i>Zauzimam se za sebe</i>)	2
MARIHUANA - MITOVI I STVARNOST	1
ODUPIRANJE VRŠNJAČKOM PRITISKU (<i>Misli svojom glavom</i>)	2

Radni materijali

Program *Treninga životnih vještina* sadržan u ovom priručniku za nastavnike zajedno s materijalima u priručniku za učenike čini samostalan program. Nisu potrebni drugi materijali da bi se program djelotvorno provodio. Za provoditelje se organizira edukacija.

Uloga učitelja

Učitelj ima dvostruku ulogu u provođenju programa *Trening životnih vještina*:

- (1) olakšava raspravu o bitnim temama u svakom poglavlju i
- (2) potiče stjecanje životnih vještina.

Iako su neki materijali prikladni za didaktičku prezentaciju, u većini dijelova učitelji facilitiraju razredne rasprave i djeluju kao «treneri» kada se radi o uvježbavanju vještina. Najbolji pristup uvježbavanju vještina je kombiniranje sljedećeg:

- demonstracija vještine
- uvježbavanje u razredu
- davanje povratne informacije učenicima
- davanje pohvala i potkrepljenja
- primjena vještina, tj. «domaća zadaća» na razini ponašanja

Smjernice za učitelje

Sljedeće opće smjernice bile su korisne učiteljima koji su ranije provodili program *Trening životnih vještina*:

- održite red i nametnite osnovna pravila rada;
- potičite aktivnu raspravu među učenicima;
- usmjerite tijek rasprave tako da budu dotaknute sve glavne točke i ispravljene sve eventualne dezinformacije;
- koristite ohrabrenja i pozitivna potkrepljenja kako biste podržali učenike u svim aktivnostima;
- kada god je to moguće, pokušajte da učenici jedni drugima odgovaraju na pitanja i rješavaju probleme;
- maksimalno povećajte uključenost učenika.

Osnovna pravila

Općenito je dobra zamisao uspostaviti jasna osnovna pravila rada na programu *Trening životnih vještina* da bi se ti školski satovi razlikovali od onih tradicionalnijih na kojima se obrađuje školsko gradivo. Sljedeća osnovna pravila koristila su se u evaluacijskim istraživanjima:

- učenici sjede u krugu;
- učenici govore jedan po jedan (iako bi bilo bolje pustiti učenike da govore kada žele pridonijeti raspravi, nekada je u velikim razredima nužno da se učenici javljaju za riječ da bi se izbjeglo nadglasavanje);
- nikoga se ne prisiljava da sudjeluju ako to ne želi;
- svatko je pozvan uključiti se u raspravu;
- učenici smiju slobodno iznijeti svoje mišljenje;
- dopušteno je izraziti neslaganje s tuđim mišljenjem, ali nije kritizirati ga kao osobu;
- osobni detalji koje učenici međusobno podijele su povjerljivi*** – ne smiju se drugdje prepričavati.

*** Vjerojatno će učenicima trebati dodatno pojasniti pojам povjerljivosti i potrebu za njom. Ovo se pravilo može, osim na početku, spomenuti više puta tijekom provedbe programa.

Crveni karton medijima

(Nasilje i mediji)

Prije no što započnete s radionicom, primijenite vježbu usredotočenosti "Tehnika disanja 1" (nalazi se na središnjem arku Vašeg priručnika).

Svrha radionice

- Povećati kod učenika svijest o tome da medijski prikazi nasilja mogu utjecati na našu percepciju te ih podučiti kako se oduprijeti tim utjecajima

Glavni ciljevi

- Utvrditi da mediji iskrivljavaju našu sliku o učestalosti nasilja
- Utvrditi da mediji ponekad stvaraju modele za nasilno ponašanje
- Utvrditi razloge za nasilje u medijima
- Raspraviti o štetnim utjecajima nasilja u medijima
- Raspraviti o načinima odupiranja utjecaju medija

Rječnik

- Mediji
- Uzori, idoli

1. Uputite učenike na priručnike. Neka odgovore na pitanja u dijelu "**Razmisli!**".

2. Prokomentirajte odgovore.

*** Izgledno je da uz riječ "nasilje" neće vezivati ugodne emocije i asocijacije, niti uz riječ "uzbuđenje" oblike nasilnog ponašanja. Na te njihove spontne asocijacije možete se vratiti tijekom radionice, kada bude govora o tome da se nasilje u medijima drugačije prikazuje: nerijetko se veže uz uzbudjenje, prikazuje kroz humor ili kao nešto "neproblematično".

Utjecaj medija

1. Podsjetite učenike da se reklamiranjem pokušava utjecati na nas kao potrošače. U tom kontekstu se pjenje alkoholnih pića često predstavlja kao privlačno i prikladno ponašanje.
2. Pitajte ih što spada u medije (tisk, radio, televizija, internet...).
3. Pitajte učenike na koji način mediji utječu na nas.

Likovi u filmovima ili televizijskim emisijama, osobe koje pratimo na internetu pa čak i anonimne osobe, koje na internetskim portalima pišu komentare, mogu **utjecati** na nas – što ih **više** gledamo, slušamo, čitamo - to nam se njihovo ponašanje čini uobičajenijim i normalnijim.



Učestalost nepoželjnih ponašanja

1. Uputite učenike da ispune radni list „**Nepoželjna ponašanja**“ tako da uz svaku kategoriju medija napišu po jedan konkretni primjer kojemu su bili izloženi tijekom proteklog tjedna. Neka označe kvačicom na koja su nepoželjna ponašanja u tim sadržajima naišli.
2. Prokomentirajte njihove odgovore.
3. Pitajte ih koliko su istih nepoželjnih ponašanja opazili uživo.

Iako se nasilna ponašanja događaju, ona u stvarnosti nisu toliko česta koliko bismo mogli pomisliti sudeći po filmovima, televizijskim serijama i drugim medijima. Dakle, što smo **izloženiji medijima**, to je **veći rizik** da će naše viđenje učestalosti i “normalnosti” nepoželjnih ponašanja biti iskrivljeno.



Uzori (idoli)

1. Neka učenici navedu imena svojih omiljenih televizijskih i filmskih likova ili osoba koje prate na društvenim mrežama. Zapišite imena na ploču.
2. Pitajte učenike čemu se kod tih ljudi dive.
3. Ponašaju li se nasilno?
4. Pitajte učenike što učimo ako vidimo naše uzore da se ponašaju nasilno.
 - Mediji kao što su film i televizija stvaraju popularne likove, a časopisi i internet prikazuju popularne osobe uglavnom kao privlačne i moćne.
 - S njima se nerijetko poistovjećujemo, služe nam kao idoli ili uzori.
 - Demonstriraju način reagiranja i komuniciranja u mnoštvu životnih situacija.
 - Nasilni uzori “uče” da je nasilje najbolji način da dobijemo što želimo.

Razmislimo: biramo li uzore po tome što se ponašaju u skladu s našim vrijednostima ili mijenjamo vlastite vrijednosti u skladu s privlačnim i moćnim uzorima?



Nasilje u medijima

1. Pitajte učenike zašto neki ljudi uživaju gledati nasilje u medijima.
 - Slike nasilja stvaraju jake emocije poput šoka i straha, koje, na neki način, mogu biti uzbudljivo iskustvo.
2. Pitajte učenike da procijene koliko sati tjedno provedu gledajući TV, igrajući igrice te na internetu.
 - Puno djece i mladih gleda TV 20 do 40 sati tjedno. Velik dio onog što vide je nasilje.
3. Podijelite s učenicima sljedeće činjenice:
 - TV emisije u udarnim terminima sadrže pet nasilnih scena po satu.
 - Crtići sadrže i do 25 nasilnih scena po satu.

- Većina djece prije no što završi školu na televiziji vidi oko 8000 ubojstava i 100 000 nasilnih ponašanja.
- Nasilno ponašanje često se prikazuje kroz humor.
- Igrice često nagrađuju nasilno ponašanje.

Nasilje je za producente način ostvarivanja zarade.

4. Pitajte učenike da navedu različite načine na koje nasilje u medijima može biti štetno. Napišite njihove odgovore na ploču, a po potrebi dopunite:

- Stvara dojam da je nasilje zabavno
- Promovira ležeran stav prema nasilju
- Stvara dojam da je prirodno biti nasilan
- Kod osoba koje se ponašaju nasilno stvara dojam da se ne moraju mijenjati
- Modelira nasilno ponašanje
- Pokazuje da nasilno ponašanje ne vodi posljedicama

Što je osoba izloženija nasilju u medijima, to je veći rizik da neće biti empatična prema žrtvama te da će se i sama početi ponašati nasilno.

Odupiranje netočnim i iskrivljenim slikama

1. Pitajte učenike kako bi se mogli oduprijeti nasilju u medijima. Predložite sljedeće:
 - Odaberite aktivnosti koje ne uključuju medije.
 - Pogledajte emisije s pozitivnim porukama ili one koje prikazuju posljedice nasilja.
 - Podsjetite se da mediji ne odražavaju dobro stvarnost.
 - Razmislite jesu li vaši uzori dobri modeli.
2. Recite učenicima da testiraju (provjere) stvarnost kada su izloženi medijima. Kao primjer poslužit će im radni list „**Provjera stvarnosti**“.
3. Nakon što ispune radni list, pitajte učenike poštuju li upozorenja o neprimjerenosti sadržaja djeci i mladima (oznake 12, 15 ili 18), koje prethode mnogim emisijama, prvenstveno kriminalističkim serijama i filmovima. Ako ne poštuju, zašto je to tako? Podsjetite ih na zaključke o štetnosti nasilja, koji im mogu biti nov argument u prilog poštivanju navedenih upozorenja.
4. Pitajte učenike da razmisle kako slike u medijima utječu na njihovu sliku o sebi.

Sažetak

- Nasilja nema onoliko koliko bismo pomislili sudeći prema medijima.
- Nasilje u stvarnom životu nije uzbudljivo ni zabavno.
- Što ga više vidimo u medijima, to nam se čini "normalnijim".
- Medijski uzori mogu biti loš utjecaj na naše ponašanje.
- Testiranje (provjera) stvarnosti može povećati našu otpornost na utjecaj medija.

Slijepa ulica

(Zloporaba droga)

Prije no što započnete s radionicom, primijenite vježbu usredotočenosti "Tehnika disanja 1" (nalazi se na središnjem arku Vašeg priručnika).

Svrha radionice

- Povećati kod učenika svijest o čimbenicima vezanim uz zloporabu droga

Glavni ciljevi

- Definirati (opisati) zloporabu droga
- Napraviti pregled čimbenika vezanih uz početak korištenja droga
- Utvrditi koje su uobičajene okolnosti isprobavanja droga
- Opisati proces postajanja ovisnikom
- Prepoznati da je najbolji izbor ne početi isprobavati droge
- Raspraviti o tome koje su posljedice korištenja droga

Rječnik

- Zloporaba droga
- Psihoaktivno
- Ilegalno

Zloporaba droga

1. Pitajte učenike što je zloporaba droga.

2. Napišite sljedeću definiciju na ploču:

Zloporaba droga je nekontrolirana i/ili prekomjerna upotreba jedne ili više psihoaktivnih tvari (koje mijenjaju prirodan način rada mozga), koja šteti osobi koja je uzima i/ili drugima oko nje.

3. Pitajte učenike koje se droge najviše zloporabe u našem društvu.

4. Bilježite njihove odgovore na ploču i eventualno dopunite.

- Nikotin (cigaretе)
- Alkohol (pivo, vino, žestoka pićа)
- Marihuana
- Amfetamini (speed, ecstasy)
- Sedativi (sredstva za umirenje i tablete za spavanje)
- Heroin
- Kokain

*** U slučaju da učenici počnu polemizirati o tome da su neke tvari legalne, a druge ne, da su neke „blaže“ ili slično, istaknite: 1) sve su psihohemikalne (mijenjaju način rada mozga) te 2) s razlogom su ilegalne za skupinu mlađih od 18 godina u koju i sami spadaju - npr. pjenje alkohola oštećuje završetke živčanih stanica i ometa njihov rad, što negativno utječe na pamćenje i učenje. Prema novim znanstvenim spoznajama, razvoj mozga traje sve do oko 25. godine.



Početak korištenja droga

1. Pitajte učenike što je, po njima, razlog zbog kojeg ljudi počinju koristiti droge.

Ne postoji jedan zajednički razlog zbog kojeg su započeli koristiti droge svi koji ih koriste; znanstvenici su otkrili da postoji niz različitih utjecaja.

2. Pregledajte s učenicima navedene vanjske (okolinske) i unutarnje (osobne) utjecaje vezane uz početak korištenja droga.

Vanjski utjecaji

- Izloženost reklamama za alkoholna pića i cigarete
- Gledanje filmova i emisija u kojima je korištenje droga prikazano kao nešto privlačno, uzbudljivo ili pak normalno i uobičajeno
- Druženje s prijateljima koji već puše, piju ili koriste droge
- Dostupnost droga

Unutarnji utjecaji

- Pozitivan stav o upotrebi droga
 - Nesposobnost odupiranja pritisku nagovarača (često su to vršnjaci)
 - NETOČNO očekivanje da bismo korištenjem droga djelovali odraslo, važno, zanimljivo
 - NETOČNO vjerovanje da droge mogu ukloniti tugu, usamljenost, dosadu
 - Znatiželja o načinu djelovanja droge
3. Istaknite da je potreba svih ljudi, a posebno mlađih, da budu prihvaćeni, zanimljivi te dobro raspoloženi - prirodna. No, očekivanje da ćemo je zadovoljiti korištenjem droga nije, posebno ne dugoročno (koristenje droga zapravo „brzinski“ troši prirodne hemijske tvari u mozgu zbog kojih smo dobro raspoloženi, tako da smo na kraju još lošijeg emocionalnog stanja).
 4. Navedite da se pregledani utjecaji „zbrajaju“: što je više njih prisutno kod osobe, veći je rizik od korištenja droga.



Okolnosti isprobavanja droga

1. Pitajte učenike gdje/kako/zbog čega mladi počinju koristiti droge.
 - Tinejdžeri koji počnu koristiti droge većinom to učine zbog razloga vezanih uz društvo. Smatraju da će se tako bolje zabaviti.
 - Neki tinejdžeri misle da će im korištenje droga pomoći da izgledaju odraslo i važno.
 - Tinejdžeri čiji prijatelji koriste droge mogu strahovati da će biti isključeni iz grupe ako i sami ne počnu koristiti droge.
2. Neka učenici ispune radni list „Pitanja vrijedna pažnje“ u svojim priručnicima.
3. Nakon što završe, raspravite što su odgovorili. Razmotrite opravdanost eventualnih odgovora u prilog korištenja droga te istaknite sljedeće:
 - U dobrom društvu zabava je zagarantirana i bez psihoaktivnih tvari.
 - Korištenje droga nije djelotvoran način da biste zaista bili popularni među vršnjacima.
 - Zbog korištenja droga ljudi neće misliti da si čvrst, odrastao ili neovisan; zapravo, korištenje droga može osobu učiniti ovisnom.
 - Odbiješ li koristiti droge, to neće biti uzrok gubitka (pravih) prijatelja. Neki će te zbog toga još više cijeniti.
 - Ljudi koji te žele nagovoriti da koristiš droge nisu uistinu zabrinuti za tebe.
 - Najbolji način prevencije zlorabe droga je nikada ne početi.



Put do ovisnosti

1. Podsjetite učenike da ovisnost spada u kronične (dugoročne, trajne) bolesti mozga.
2. Naglasite učenicima da se ne postaje ovisnikom od danas do sutra, već nastaje postupno.
3. Uputite učenike na njihove priručnike, točnije na dio "Put do ovisnosti".
4. Zajedno pregledajte korake:
 - isprobavanje, tj. eksperimentiranje. Najčešće se događa u društvu, zbog nagovora ili znatiželje;
 - povremeno korištenje droga;
 - redovito korištenje droga te
 - nekontrolirano i prekomjerno korištenje droga (više puta tjedno ili svakodnevno).
5. Istaknite sljedeće:

Upravo zbog utjecaja droga na mozak, koji je odgovoran za doživljavanje, razmišljanje, kritičko promišljanje i odlučivanje, osoba najčešće nije svjesna da je njeno ponašanje izvan kontrole. Navedene faze nisu u realnosti vidljivo (očigledno) razgraničene pa osoba ne mora prepoznati početak gubitka kontrole. Nijedan ovisnik nije „planirao“ izgubiti kontrolu!

6. Recite učenicima da je pri korištenju droga također tipičan i prelazak od jedne tvari na drugu. Ispišite na ploču korake prelaska od jedne tvari na drugu i objasnite.

Korak 1: Upotreba alkohola

Korak 2: Pušenje cigareta

Korak 3: Upotreba marihuane

Korak 4: Upotreba drugih droga

Gotovo sve osobe kod kojih je došlo do razvoja ovisnosti prošle su kroz fazu konzumiranja alkohola, pušenja cigareta te korištenja marihuane. Najbolji način prevencije zlorabe je nikada ne početi.

Posljedice zlorabe droga

1. Pitajte učenike da navedu posljedice koje osjećaju oni koji puše, konzumiraju alkohol i droge.
2. Na ploči napravite popis.

*** Nije potrebno raspravljati o pojedinim drogama, niti se baviti isključivo dugoročnim zdravstvenim posljedicama. Potaknite učenike da razmisle o neposrednim posljedicama (npr. lošija koncentracija, narušeno pamćenje i učenje što nepovoljno utječe na školski uspjeh, slabija koordinacija što utječe na sportska postignuća i može povećati rizik od ozljeda i nesreća, probleme s policijom zbog posjedovanja i/ili konzumiranja, promjene raspoloženja što može smanjivati kvalitetu odnosa i sl.).

Droge imaju neposredne i dugoročne posljedice na um i tijelo. Upotreba droga vodi ka brojnim zdravstvenim, društvenim i pravnim problemima.

Sažetak

- Droe su psihohemikalne tvari koje mijenjaju normalan način rada mozga.
- Ljudi počnu koristiti droge pod utjecajem različitih čimbenika, koji se mogu „zbrajati“ i time povećavati rizik.
- Proces u kojem osoba postaje ovisnik uključuje niz koraka koji nisu jasno razgraničeni, što predstavlja rizik.
- Čak i one tvari koje nisu zakonom zabranjene, imaju niz nepovoljnih posljedica.
- Sve navedene tvari s razlogom su zabranjene za osobe mlađe od 18 godina.
- Najbolji način prevencije zlorabe droga je nikada ne početi.

“Kužimo se”

(Komunikacijske vještine)

Prije no što započnete s radionicom, primijenite vježbu usredotočenosti “Tehnika disanja 1” (nalazi se na središnjem arku Vašeg priručnika).

Svrha radionice

- Poučiti učenike djelotvornoj komunikaciji

Glavni ciljevi

- Vježbati davanje jasnih i specifičnih poruka
- Razumjeti važnost dosljednosti između verbalnih i neverbalnih kanala komunikacije
- Opisati i demonstrirati aktivno slušanje
- Definirati nesporazum
- Vježbati načine izbjegavanja nesporazuma

Rječnik

- Komunikacija
- Verbalno
- Neverbalno
- Parafraziranje

Dobre komunikacijske vještine jako su važne. Svatko od nas trebao bi imati sposobnost poslati poruku koja točno predstavlja naše ideje, vjerovanja, osjećaje, mišljenja i reakcije. Također moramo znati dobro primati poruke, da bismo mogli razumjeti ideje, vjerovanja i osjećaje drugih ljudi. Te nam vještine pomažu održati dobre međuljudske odnose, kao i biti uspješni u obavljanju zadataka.

1. Pitajte učenike mogu li se sjetiti dviju vrsta komunikacije. Podsjetite ih:
 - **Verbalna** komunikacija odnosi se na određene riječi koje koristimo i promjene u visini glasa
 - **Neverbalna** komunikacija odnosi se na govor tijela
2. Pitajte ih da navedu konkretnе primjere verbalne i neverbalne komunikacije. Primjere ispišite na ploču.
 - **Verbalna:** govor, glazba, pisanje...
 - **Neverbalna:** izrazi lica, stav tijela, pokreti ruku...
3. Recite učenicima da postoje dva dijela komunikacije: **slanje i primanje poruka**. Da bi uspješno komunicirali, moraju znati činiti i jedno i drugo. Danas će imati priliku ojačati i uvježbavati svoje vještine slanja i primanja poruka.

Veći dio naše komunikacije (65% do 80%) ostvaruje se neverbalno.



Vještine slanja poruke

1. Objasnite da vještina slanja poruke podrazumijeva da budemo što precizniji kada govorimo. Na primjer, žele li se s prijateljem naći ispred kina, trebaju reći točno **gdje** (koje kino) i **kada** (u koje vrijeme).
2. Osim toga, važno je uskladiti verbalni i neverbalni dio poruke: neka se pobrinu da izgovorene riječi i govor tijela poručuju isto. Razgovarajte o sljedećem primjeru:
 - Ivan je pitao prijatelja kako mu je bilo na prvom treningu u novom klubu, a onda je izvadio mobitel i počeo nešto gledati.
3. Pitajte učenike za druge primjere miješanih poruka koje su primili ili poslali.
4. Kako te neusklađenosti obično utječu na međuljudske odnose?

Vježba: slijedite upute!

1. Učenici trebaju slijediti upute koje će im pročitati, bez mogućnosti postavljanja pitanja:
 - Presavijte papir na četiri dijela.
 - Pokažite kada ste obavili zadatak.
 - Napišite ime na vrh papira.
 - Otvorite knjigu na sljedeću lekciju.

*** Bitno je da učenici slijede upute neposredno nakon što ih čuju i da ne gledaju jedni druge. U suprotnom će vjerojatno svi učiniti isto.

2. Izaberite nekoliko učenika da pokažu kako su slijedili upute.
3. Raspravite s učenicima koja je riječ u svakoj od uputa bila dvomislena i na koji je način uputa mogla/trebala biti određenija.

Budući da nam nitko ne može "čitati misli", kada šaljemo poruku, moramo biti što precizniji.



Vještine primanja poruke

1. Recite učenicima da se poteškoće u komunikaciji mogu javiti ako je poslana poruka loše/netočno primljena. Da biste poruku razumjeli, morate pažljivo slušati i dobro obratiti pažnju.
2. Pitajte učenike jesu li se ikada našli u situaciji da nekome govore, a osjećaju da ih ta osoba ne sluša. Ako jesu, po čemu su znali da ih ta osoba ne sluša?

Postoje verbalni i neverbalni znakovi koji ukazuju na to sluša li netko ili ne sluša pošiljatelja poruke.

3. Neka učenici u svojim priručnicima pregledaju dio o razlikama između aktivnog slušanja i neslušanja.
4. Opišite i objasnite navedene verbalne i neverbalne znakove.

Verbalne vještine

Neslušanje	Aktivno slušanje
<p>Slušač:</p> <ul style="list-style-type: none">• šuti• prekida osobu koja govori• upada joj u riječ	<p>Slušač:</p> <ul style="list-style-type: none">• kratkim izjavama pokazuje da prati ("Aha")• pokazuje zanimanje ("Stvarno?")

Neverbalne vještine

Neslušanje	Aktivno slušanje
<p>Slušač:</p> <ul style="list-style-type: none">• ne gleda sugovornika• okrenut je licem od sugovornika• nagnut je od sugovornika• ne osmjejuje se, ne klima glavom• njegov izraz lica ne pokazuje zanimanje	<p>Slušač:</p> <ul style="list-style-type: none">• uspostavlja kontakt pogledom• okrenut je prema sugovorniku• blago je nagnut naprijed• osmjejuje se, potvrđno klima glavom• njegov izraz lica odražava zanimanje

Vježba: aktivno slušanje

1. Podijelite učenike u parove.
2. U svakom paru odredite tko će biti osoba «A», a tko «B».
3. Recite «A» učenicima da će imati priliku s «B» učenikom razgovarati o filmu koji su nedavno gledali.
4. Uputite «B» učenike da pokažu «A» učenicima da ih uopće ne slušaju, kako god znaju.
5. Nakon otprilike jedne minute, uputite «B» učenike da demonstriraju aktivno slušanje.
6. Neka učenici zamijene uloge i ponove vježbu.
7. Na kraju povedite raspravu:
 - Koje je verbalne znakove dao partner da bi pokazao da te ne sluša ili da te aktivno sluša?
 - Koje je neverbalne znakove dao da bi pokazao da te ne sluša ili da te aktivno sluša?
 - Kako si se osjećao u svakoj od situacija?

Uspješna komunikacija uključuje povratnu informaciju u obliku kratkih verbalnih i neverbalnih znakova.

Izbjegavanje nesporazuma

1. Pitajte učenike znaju li objasniti što je nesporazum.

Nesporazum je greška u komunikaciji koja nastaje kada primatelj shvati (razumije) poruku drugačije od namjere pošiljatelja.

2. Ponovite s učenicima koje nam vještine pomažu izbjegći nesporazume.

- **Uskladi verbalni i neverbalni dio poruke**

Ne činimo li to, šaljemo miješane signale i zbumujemo sugovornika.

Neka učenici u svojim priručnicima pogledaju *dva primjera za vježbu* i procijene koja od dviju izjava bolje prati neverbalne signale.

- **Izrazi se jasno**

Jasno i precizno izražavanje umjesto općenitih izjava smanjuje potrebu nagađanja, a time i nesporazuma.

Raspravite s učenicima *primjere iz priručnika*. Istaknite po čemu su prva i treća rečenica dobri primjeri određenosti. Pitajte ih kako bi korigirali drugu rečenicu, tako da postane određena.

- **Postavljaj pitanja**

Pitanja nam pružaju dodatna pojašnjenja potencijalno nejasnih poruka i situacija.

- **Parafraziraj**

Parafraziranje je ponavljanje sugovornikove poruke vlastitim riječima. Predstavlja potvrdu uključenosti i mogućnost otklanjanja nejasnoća. Naglasite da parafraziranje ne smije biti puko ponavljanje sadržaja, ali ni „dodavanje“ elemenata poruci pošiljatelja.

Ukažite na *primjer iz priručnika*; prva rečenica pokazuje dobro razumijevanje pozicije pošiljatelja, druga insinuirala nešto što pošiljatelj nije poručio.

Vježba: parafraziranje

1. Odaberite jednog učenika koji će drugome davati upute.

2. Neka učenik koji šalje poruku namjerno da dvoznačnu (nejasnu) uputu, da bi je učenik koji prima imao mogućnost parafrazirati i razjasniti.

- Uputa kako doći do knjižnice
- Uputa kako napraviti avion od papira
- Uputa kako napraviti sendvič

Parafraziranje je posebno korisno kada nam netko daje upute i kada želimo biti sigurni da smo ih razumjeli.

Vježba: „Od nesporazuma do sporazumijevanja“

1. Neka učenici u parovima odglume i rasprave kako se mogao izbjegći nesporazum u svakoj od situacija navedenih u radnom listu „**Od nesporazuma do sporazumijevanja**“.

Nesporazumi nastaju kada ne komuniciramo jasno; i pošiljatelj i primatelj poruke imaju odgovornost za uspješnost komunikacije.

Sažetak

- Komunikacijske vještine uključuju vještine slanja i vještine primanja poruke.
- Između dvoje ljudi postoji djelotvorna komunikacija kada pošiljatelji i primatelj poruku interpretiraju na isti način.
- Da bismo izbjegli nesporazume ili nejasnu komunikaciju, pošiljatelj poruke treba biti određen i slati istu poruku verbalnim i neverbalnim kanalima komunikacije.
- Koristite vještine aktivnog slušanja da biste drugoj osobi dali do znanja da obraćate pažnju.
- Parafraziranje ili ponavljanje poruke vlastitim riječima dobar je način poboljšavanja jasnoće komunikacije.
- Na nekoliko se načina može razjasniti dvosmislene ili proturječne poruke (postaviti pitanje, biti određen, parafrazirati).
- Dobre komunikacijske vještine važne su za održavanje dobrih međuljudskih odnosa.

Zauzimam se za sebe

(Asertivnost)

Svrha radionice

- Poučiti učenike kako biti asertivan

Glavni ciljevi

- Definirati i raspraviti razliku između asertivnosti i agresivnosti
- Vježbati odbijanje neopravdanih zahtjeva
- Vježbati iznošenje vlastitih zahtjeva
- Vježbati izražavanje osjećaja
- Demonstrirati neverbalne vještine asertivnosti

Rječnik

- Pasivno
- Agresivno
- Asertivno

Za ovu su temu predviđena dva školska sata.

Prije no što započnete sa samom radionicom, napravite s učenicima **vježbu usredotočenosti** (eng. mindfulness) po svom izboru. Više o usredotočenosti, kao i primjere vježbi, možete naći na središnjim arcima Vašeg priručnika. Svrha je vježbe povećati prisutnost i pozornost učenika na sadržaje radionice, što pridonosi i boljoj klimi i radu. Ovisno o trenutnom stanju učenika, odaberite vježbu koja će ih umiriti ili pak „razbudit“.

Postoje situacije u kojima nam je teško izraziti se iskreno i otvoreno ili se izboriti za vlastita prava kada nam ih netko osporava. U ovoj ćemo se lekciji baviti nekim načinima koji nam mogu pomoći da se snađemo u takvим situacijama.

Što je asertivnost?

1. Uputite učenike da ispune radni list «Koji je tvoj stil odbijanja?» njihovim priručnicima i odrede svoj stil odbijanja.
2. Nakon što završe s vježbom definirajte pasivnost, agresivnost i asertivnost.

Pasivnost je prihvaćanje stvari bez primjedbi ili otpora, prešućivanje vlastitog mišljenja, nereagiranje na nešto što nam je zapravo vrlo važno. Znači ne tražiti ono što želimo ili ne dati ljudima do znanja kada čine nešto što nam smeta.

Agresivnost su ponašanja koja ugrožavaju emocionalno i fizičko zdravlje. Agresivnost je «unositi» se nekome u lice, biti neprijateljski nastrojen, vikati, vrijeđati, preburno reagirati, udarati...

Asertivnost znači izboriti se mirno i čvrsto za vlastita prava, koja netko osporava, ili izraziti svoje misli i osjećaje drugaćije od tuđih, bez da ih povrijedimo. Asertivnost znači pružiti činjenice ili razloge za vlastita mišljenja ili vjerovanja uz istovremeno poštivanje tuđih.

Mnogo je prednosti asertivnosti. Glavne su:

- veća vjerojatnost da ćemo dobiti ono što želimo
- osobno zadovoljstvo
- pozitivna slika o sebi
- osjećaj kontrole nad vlastitim životom
- manje tjeskobe zbog međuljudskih sukoba
- smanjen rizik da će nas netko iskoristiti

Sve navedene prednosti vežu se uz dobro mentalno zdravlje.

3. Pitajte učenike mogu li se sjetiti situacija u kojima treba reagirati asertivno.
4. Ispišite učeničke odgovore i neke od primjera koji slijede.
 - odbiti nerazuman zahtjev
 - odbiti opasan zahtjev
 - tražiti od nekoga uslugu
 - vratiti oštećeni proizvod
 - izraziti neslaganje u mišljenju
 - reći nekome da prestane s ponašanjem koje nam smeta (npr. ruga nam se)
5. Neka se učenici sjete nekih osobnih situacija koje su iziskivale asertivan odgovor, kao npr.:
 - netko od tvojih prijatelja te nagovara da navečer ostaneš vani duže no što smiješ
 - tvoj prijatelj koji nije pročitao knjigu želi prepisati lektiru u koju si uložio/la puno truda i vremena

U nastavku slijede smjernice i vježbe vezane uz tri kategorije asertivnog ponašanja: odbijanje neopravdanih zahtjeva, iznošenje vlastitog zahtjeva i izražavanje osjećaja.

Odbijanje neopravdanih (nerazumnih) zahtjeva

Razgovarajući o vještini odbijanja istaknite da se ona koristi kada smo suočeni s nerazumnim zahtjevima, koji se kose s našim uvjerenjima, stavovima, koji nas mogu na neki način ugroziti. Znati reći „ne“ ne znači nužno govoriti „ne“ uvijek i svakome. Vještina odbijanja služi nam za „zaštitu“ sebe, a ne kao način da sve bude po našem.

1. Pregledajte i demonstrirajte vještina odbijanja, koja se sastoji se od tri koraka. Možete ih napisati i na ploču:

Izrazi svoje mišljenje - reci «ne».

Navedi razlog - ponekad je korisno drugoj osobi pružiti razlog, tako da razumije zašto si rekao/la «ne». No, netko to može iskoristiti kao priliku za prepiranje, u nastojanju da te nagovori da ipak kažeš «da». Ako se to dogodi, ponovi početno odbijanje. Dobra tehnika u takvima situacijama jest tzv. pokvarena ploča. Jednostavno nastavi ponavljati odbijanje ili neku njegovu verziju.

Pokaži razumijevanje - ako postoji rizik da će se druga osoba zbog tvog negativnog odgovora na njezin zahtjev osjećati loše, trebaš pokazati razumijevanje.

2. Upotrijebite sljedeći primjer (naveden je i u učeničkom priručniku) za demonstraciju tri koraka pri odbijanju.

Slijedi sat na kojem će nastavnik vjerojatno usmeno ispitivati. Tvoj prijatelj već ima jednu negativnu ocjenu iz tog predmeta. Ponovno nije učio. Želi pobjeći sa sata da izbjegne novu jedinicu. Nagovara te da ideš i ti.

Izrazi svoje mišljenje: «Ne, neću s tobom bježati s nastave.»

Navedi razlog: «Ne želim probleme radi neopravdanih sati.»

Pokaži razumijevanje: «Znam da nisi učio i da se bojiš da bi dobio jedan.»

Vježba: Reći «Ne»

*** Po potrebi, ponovno istaknite razliku između asertivnih i agresivnih odgovora.

1. Recite učenicima da otvore priručnike u kojima su također navedene situacije za vježbu.
2. Uputite ih da za svaku situaciju prvo procijene je li po njihovom mišljenju zahtjev opravdan ili neopravdan. Tek kada procijene, neka u parovima vježbaju kako reći NE.
 - Krenuo si na trening, a susjeda te moli da joj iz drvarnice doneseš drva.
 - Tvoj prijatelj želi prepisati sastav koji nije napisao.
 - Tvoj prijatelj želi prepisati dio zadaće iz kemije koji nije razumio.
 - Prijatelj želi da s njim ideš na koncert grupe koju ne voliš.
 - Prijatelj želi da s njim ideš na koncert večer prije važnog kontrolnog.
 - Tvoj brat/sestra želi od tebe posuditi novac, iako i sam/a od roditelja dobiva džeparac.
3. Neka nekoliko učenika podijeli s ostalima kako bi u pojedinim situacijama rekli ne, koji su njihovi razlozi i kako su pokazali razumijevanje za osjećaje druge osobe.
4. Pružite učenicima pozitivno potkrepljenje za primjerenu demonstraciju vještine odbijanja.

Iznošenje zahtjeva

1. Recite učenicima da ponekad od drugih tražimo uslugu ili iznosimo vlastiti zahtjev. U tome nam pomaže asertivnost.
2. Objasnite korake (navедени su i u učeničkom priručniku).

Objasni svoje viđenje situacije - iznesi problem, objasni što trebaš/želiš

Reci što predlažeš/traziš – navedi kako bi ispravio problem ili promijenio situaciju

3. Demonstrirajte korake na primjerima.

Objasni svoje viđenje situacije - „Stvarno sam puno učio/la. Očekivao/la sam da ću dobiti bolju ocjenu.“

Reci što predlažeš/traziš - „Mogu li napraviti neki dodatni rad da popravim ocjenu?“

Objasni svoje viđenje situacije - „lako redovito treniram, vidim da nisam na popisu za utakmicu.“

Reci što predlažeš/traziš - „Volio/la bih dobiti priliku da zaigram.“

4. Pružite učenicima priliku za vježbu u parovima ili malim grupama. Pročitajte im sljedeće situacije:

- Želiš od prijatelja posuditi novu igricu.
- Brat/ sestra bez pitanja uzme tvoje role.
- Učitelj ti kaže da zbog pričanja tijekom sata moraš ostati u školi duže. No, ti nisi pričao. Pričao je učenik do tebe.
- Moraš vratiti novi mobitel jer nije ispravan.
- Netko se pokušava progrurati ispred tebe u redu za kino.
- Moraš pitati roditelje da tebe i prijatelje nekud odvedu autom.
- Prijatelj te prekine dok govorиш.

5. Ovisno o razini ovladavanja vještinom, pružite učenicima pozitivno potkrepljenje za uspješno izvođenje vježbe ili povratnu informaciju kako mogu postati vještiji kada traže usluge ili iznose zahtjeve.

Izražavanje osjećaja

1. Recite učenicima da je izražavanje vlastitih osjećaja, bez obzira jesu li ugodni ili neugodni, primjer situacije u kojoj treba koristiti vještine asertivnosti. Pregledajte i demonstrirajte navedena dva koraka (navедени su i u priručniku za učenike).

Razmisli što želiš poručiti – što je bit poruke, što želiš da sugovornik o tebi dozna

Reci kako se osjećaš i što misliš - navedi kako se osjećaš, što trebaš/želiš

2. Upotrijebite sljedeći primjer za demonstraciju:

Prijatelj te stalno pita hoćeš li zapaliti cigaretu.

Razmisli što želiš poručiti – Moj prijatelj/ica puši, ali ja ne želim. Trebao/la bi to prihvatiti.

Reci kako se osjećaš i što misliš - «Uporno mi govorиш da zapalim cigaretu. Do sada si već trebao/la znati da ne želim. Čini mi se da ti nije stalo do toga što ja želim.»

3. Neka učenici u parovima vježbaju izražavanje osjećaja. Pročitajte im sljedeće situacije:
 - Tijekom pismenog ispita prijatelj te stalno pita da mu pokažeš svoj list s odgovorima.
 - Majka ti uporno kupuje odjeću, a ti je želiš sam/a odabrati.
 - Brat/sestra se ruga tvojoj novoj frizuri.
 - Tvoj dobar prijatelj pričao je o tebi iza tvojih leđa.
 - Svaki put kad se prepireš s bratom/sestrom, roditelji stanu na njegovu/njezinu stranu.
 - Tvoj prijatelj je dobio bolju ocjenu za rad na kojem ste zajedno radili.
4. Pružite učenicima povratnu informaciju i pozitivno potkrepljenje, da biste ohrabrili uspješno izražavanje osjećaja.



Neverbalne vještine asertivnosti

1. Naglasite učenicima da asertivno ponašanje uključuje i (jednako bitnu) neverbalnu komponentu. Neverbalne vještine asertivnosti koristimo zajedno s verbalnim, da bismo pojačali poruku i osigurali da će je drugi razumjeti.
2. Objasnite na što se neverbalne vještine asertivnosti odnose (navedene su i u učeničkim priručnicima).
 - govor: govorite mirno, bez oklijevanja i zastajkivanja
 - kontakt pogledom: gledajte sugovornika u oči (ali ne netremice), a ne u pod ili sa strane
 - izraz lica: pripazite da vaše lice „poručuje“ isto što i riječi
 - stav tijela: stanite uspravno, okrenite se prema sugovorniku
 - udaljenost: stanite na udaljenosti od približno jednog metra od sugovornika
3. Neka učenici vježbaju neverbalne vještine asertivnosti u malim grupama od četiri ili pet članova. Pročitajte im sljedeće situacije:
 - Tražiš uslugu od prijatelja.
 - Odbijaš osobu koja ti želi nešto prodati.
 - Daješ prijateljima na znanje da ne želiš s njima pušiti cigarete.
 - Govoriš prijatelju da je tvoje mišljenje drugačije. Izražavaš razliku u mišljenju u odnosu na prijatelja.

Sažetak

- Asertivnost podrazumijeva zalaganja za vlastite interese, zauzimanje za sebe, pošteno izražavanje i/ili ostvarivanje vlastitih prava bez ugrožavanja tuđih.
- Mnogo se prednosti veže uz asertivnost.
- Asertivnost se može unaprijediti vježbom.

Zablude i istine

Marihuana

Prije no što započnete s radionicom, primijenite vježbu usredotočenosti "Tehnika disanja 1" (nalazi se na središnjem arku Vašeg priručnika).

Svrha radionice

- Pružiti učenicima stvarne informacije o marihuani, suprotne raširenim mitovima i zabludama

Glavni ciljevi

- Opisati što je marihuana
- Utvrditi da velika većina adolescenata i odraslih ne puši marihanu
- Raspraviti o posljedicama marihuane
- Raspraviti o tome što se marihanom može i ne može postići
- Raspraviti o razlozima zašto neki adolescenti puše marihanu

Rječnik

- Marihuana

Što je marihuana?

1. Kratko objasnite što je marihuana.
 - Marihuana nastaje od biljke konoplje, koja raste kao divlja, a i kao kultivirana u mnogim dijelovima svijeta. Sadrži više od 400 kemijskih sastojaka.
 - Sadrži psihoaktivni sastojak, što znači da djeluje na mozak i mijenja njegov prirođan način rada.
2. Budući da, kao i kod pušenja cigareta i konzumacije alkohola, adolescenti često precjenjuju broj osoba koje puše marihanu, istaknite:

Kao i kod pušenja cigareta, ljudi koji puše marihanu predstavljaju tek manjinu u odnosu na adolescente i odrasle koji ne puše. To **nije** nešto što "svi čine".

Neposredne posljedice pušenja marihuane

Da biste započeli dio koji se odnosi na djelovanje marihuane, organizirajte sljedeću "igru" kojoj je cilj učenicima dočarati kako marihuana interferira s prijenosom podataka i kratkoročnim pamćenjem.

1. Umjerenim tempom pročitajte učenicima sljedeće riječi (more, slon, sreća, malen, vlak, crveno, tenis, željezo, zima, jutro, knjiga, pogled, kiša, Europa, vozač, zapad, jabuka, hodati, ispit, travanj). Pazite da ih ne zapisuju dok vi čitate.

2. Omogućite im jednu minutu da zapišu riječi koje su zapamtili.
3. Odaberite, ovisno o veličini razreda, nekoliko parova učenika koji će se ustati i voditi glasan razgovor (npr. prepričati film ili reći što su jučer radili) dok vi ostalima čitate nove riječi (zora, žirafa, tuga, zidar, test, košarka, jezero, snijeg, plastika, grožđe, ožujak, avion, ljeto, lagan, sjever, olovka, trčati, zeleno, dodir, Afrika).
4. Ponovno neka zapišu riječi koje su zapamtili.
5. Pročitajte liste ponovno da učenici mogu provjeriti jesu li zapisali točne riječi.
6. Usporedite uspjeh, tj. broj riječi u prvom i drugom pokušaju. Ako je vježba uspjela, rezultat bi trebao biti lošiji u drugom pokušaju.
7. Recite da, slično glasnim parovima učenika, marihuana ometa normalan prijenos podataka i kratkoročno pamćenje, bez kojih nema uspješnog učenja.
8. Navedite i sljedeće podatke o pušenju marihuane:
 - ne postoji jedinstven doživljaj marihuane, već se može mijenjati ovisno o iskustvu i očekivanjima pojedinca
 - narušava kratkoročno pamćenje
 - smanjuje sposobnost obavljanja zadataka koji zahtijevaju koncentraciju, nagle promjene pokreta i koordinaciju (npr. vožnja)
 - može dovesti do značajno iskrivljene percepcije
 - samo jedna konzumacija može rezultirati psihičkim bolestima koje se mogu manifestirati napadima panike, halucinacijama i sl.
 - ubrzava rad srca
 - stvara crvenilo očiju
 - isušuje usta i grlo
 - blago snižava tjelesnu temperaturu
 - može djelovati na bijele krvne stanice važne za obranu tijela

***Premda je popis dugoročnih posljedica (intenzivnog i dugoročnog) korištenja marihuane vrlo dug, istraživanja su pokazala da u radu s adolescentima naglasak valja staviti na neposredne.

Istine o marihuani

1. Uputite učenike da samostalno ispune radni list „**Upoznajmo činjenice**“.
2. Kada završe, provjerite odgovore i, ako je potrebno, pružite im pomoć u ispunjavanju.
 - Marihuana dostupna danas deset je puta (1) snažnija od one koja se koristila 1975. To još više povećava (2) opasnosti koje mogu nastati redovitom upotrebom marihuane.
 - Istraživanja u našoj županiji pokazala su da mladi imaju (3) krivu prepostavku o tome koliko vršnjaci koriste droge. Razmišljanje „Većina koristi drogu“ NIJE TOČNO.
 - Većina mlađih navodi da im njihovi dobri prijatelji ne bi odobrili pušenje marihuane, čak i ako je ono samo (4) povremeno.
 - Marihuana ne pomaže u rješavanju problema. Može proizvesti privremeni (5) dojam bezbrižnosti, no kada njeni djelovanje prestane, osobi i dalje (6) ostaju isti problemi.

- Bez obzira na to koliko majica ili kapa s otisnutim listom marihuane vidite ili koliko grupa o tome pjeva, ne morate i sami početi pušiti marihuanu. Velika većina (7) adolescenata ne koristi marihuanu!
- Istraživanja pokazuju da se mladi koji koriste marihuanu češće upuštaju u druga (8) rizična ponašanja.



Razlozi za i protiv pušenja marihuane

1. Pitajte učenike zašto neki tinejdžeri puše marihuanu, a drugi ne.
 2. Nacrtajte na ploči dva stupca; jedan označite «ZA», drugi «PROTIV».
 3. Neka učenici navode razloge za i protiv pušenja marihuane, a vi ih zapišite u odgovarajući stupac, njihovim riječima.
- ***Izgledno je da će učenici pod razloge „ZA“ navesti nešto od sljedećeg: znatiželja, pritisak vršnjaka, želja da djeluju starije, način suočavanja s problemima, doživljavanje ugode ili sl.
4. Pitajte ih jesu li razlozi „ZA“ valjani, može li se marihanom ostvariti očekivano/željeno.
 5. Zaključite vježbu:
 - Većina mlađih izjavljuje da im dobri prijatelji ne bi odobrili pušenje marihuane, čak i ako je ono samo povremeno.
 - Marihuna, poput ostalih psihoaktivnih tvari, ne pomaže u rješavanju problema, niti jamči prihvaćenost od vršnjaka. Marihuna može proizvesti privremeno stanje ugode. No, kada djelovanje marihuane nestane, osobi i dalje ostaju isti problemi.
 - Važno je moći odlučno reći NE pritiscima i nagovorima na korištenje marihuane.
 - Nema ništa čarobno u marihuanu. Ona ne može učiniti osobu privlačnijom, čvršćom, odraslijom, uspješnijom u suočavanju s problemima i sl.
 6. Neka učenici ispune radni list **“Moji razlozi za nepušenje marihuane”**.

Sažetak

- Marihuna je psihoaktivna tvar.
- Velika većina odraslih i mlađih **ne konzumira** marihuanu.
- Jedan od glavnih razloga zašto neki mlađi počinju pušiti marihuanu je pritisak vršnjaka.
- Rani početak konzumacije marihuane povećava vjerojatnost isprobavanja drugih droga.
- Iako marihuna može privremeno utjecati na to da se osoba osjeća bolje, realno joj ne može pomoći u suočavanju sa životnim problemima.
- Postoji niz posljedica korištenja marihuane, kao što su npr. narušeno pamćenje i koordinacija.

Misli svojom glavom

(Odupiranje vršnjačkom pritisku)

Svrha radionice

- Poučiti učenike kako se oduprijeti nagovorima i pritiscima

Glavni ciljevi

- Utvrditi i prokomentirati taktike nagovaranja
- Utvrditi situacije u kojima se učenici osjećaju pod pritiskom da puše, piju i koriste droge
- Utvrditi i prokomentirati tipične izjave koje mladi koriste da bi uvjerili vršnjake da probaju pušiti, piti i koristiti droge
- Utvrditi i prokomentirati tehnike suočavanja s izravnim pritiskom vršnjaka
- Utvrditi situacije koje uključuju vršnjački pritisak i iziskuju asertivan odgovor

Za ovu temu predviđena dva školska sata.

Prije no što započnete sa samom radionicom, napravite s učenicima **vježbu usredotočenosti** (eng. mindfulness) po svom izboru. Više o usredotočenosti, kao i primjere vježbi, možete naći na središnjim arcima Vašeg priručnika. Svrha je vježbe povećati prisutnost i pozornost učenika na sadržaje radionice, što pridonosi i boljoj klimi i radu. Ovisno o trenutnom stanju učenika, odaberite vježbu koja će ih umiriti ili pak „razbudit“.

Kao što smo već spomenuli, postoji niz situacija koje mogu iziskivati asertivan odgovor; u tim je situacijama nužno pošteno i otvoreno izraziti svoje osjećaje i izboriti se za vlastita prava ako ih netko osporava. Danas ćemo govoriti o situacijama koje uključuju pritisak (prvenstveno) vršnjaka i nagovore na različita rizična ponašanja. Na opisane ćemo situacije primjeniti vještine asertivnosti i uvježbavati ih na satu.

Pritisak vršnjaka

1. Pitajte učenike kada su zadnji put osjetili pritisak jednog ili grupe vršnjaka da učine nešto što nisu htjeli.
2. Kada se svi sjete neke situacije, uputite ih da ispune radni list „**Suočavanje s vršnjačkim pritiskom**“ u učeničkim materijalima. Na glas im pročitajte sva pitanja.
3. Prokomenitrajte odgovore učenika koji su ih spremni podijeliti sa svima.
4. Zaključite vježbu:

- Nekad se u grupi teško zauzeti za ono u što vjerujemo. No, ako to učinimo, osjećat ćemo se zadovoljnije, a drugi će nas više cijeniti.
- Prijatelji u grupi trebali bi se zauzeti jedni za druge i međusobno podržati.
- Vršnjački pritisak, osim za nepoželjna ponašanja, može se iskoristiti i za pozitivne izbore i/ili aktivnosti.



Taktike nagovaranja

1. Podsetite učenike da oglašivači koriste mnoge tehnike u nastajanju da nas uvjere da kupimo njihove proizvode. U nastavku će upoznati taktike nagovaranja koje ljudi ponekad koriste kada žele utjecati na nas.
2. Istaknite da će im neke tehnike biti poznate, budući da su slične onima koje se koriste u oglašavanju.
3. Dajte pregled taktika nagovaranja i pojasnite ih pomoću primjera.
 - **Laskanje:** dati osobi kompliment da bismo je pridobili.
Sara pita Petru može li posuditi njen pulover, ali ne zna da je Petra već predvidjela nositi ga na zabavi. Petra je rekla Sari da bi trebala obući nešto drugo, jer ima tako lijepu figuru.
 - **Logički pristup:** navesti znanstvene dokaze i podatke u prilog ili protiv nekog ponašanja.
Čovjek ulazi u dućan s prijateljem da bi kupio LCD monitor za računalo. Prijatelj ga nastoji od toga odgovoriti radi problema koje bi mogao imati, o kojima je čitao u stručnom magazinu.
 - **Pozivanje na autoritet:** podsjetiti da se cijenjena (ili poznata) osoba ponaša na određeni način ili ima određeno stajalište.
Jedan prijatelj nastoji nagovoriti drugoga da prije nastave odu trčati. Govori mu da je naporno trenirao i njihov sportski idol.
 - **Obećanje popularnosti:** stvoriti dojam da određeno ponašanje vodi ka prihvaćanju.
Djevojka je na zabavu povela rođaka koji se upravo doselio u grad. Neposredno prije ulaza, djevojka kaže rođaku da obavezno pije, ako se želi ljudima svijetiti.
 - **Obećanje nagrade ili prijetnja kaznom:** navesti ugodne ili neugodne posljedice izbora.
Neposredno prije no što je djevojka htjela krenuti van s prijateljima, majka joj je rekla da mora čuvati mlađeg brata. Ostane li kući čuvati brata, drugi puta može ostati vani duže.
 - **Upornost:** dugotrajno, opetovano zahtijevati.
Jedan prijatelj pokušava drugog nagovoriti na odlazak u kino. Stalno navaljuje: «Molim te, idi sa mnom u kino», «Hajde, idemo», «Bilo bi super da večeras idemo u kino».
 - **Nametanje krivnje:** navesti osobu da se osjeća loše i nezadovoljno dok ne prihvati nagovor (ako ne prihvati).
Učenik nagovara prijatelja iz razreda da mu dopusti prepisivati tijekom pismenog testa. Govori mu da ne bude "škrtica".
4. Na kraju, neka učenici ispune i prokomentiraju radni list „**Taktike nagovaranja**“ u svojim materijalima.



Odupiranje nagovaranju

1. Pitajte učenike kako su se osjećali kada su prihvatali učiniti nešto što zapravo nisu željeli.
2. Recite učenicima da je u situaciji nagovaranja važno donijeti odluku temeljenu na onome što je **nama bitno** te da odluka treba biti **u skladu s našim vrijednostima**.
3. Objasnite da se lakše možemo oduprijeti nagovaranju ako si postavimo sljedeća pitanja:
 - **Zašto** me ta osoba pokušava nagovoriti?
 - Što ta osoba **dobiva** ako me nagovori da učinim što želi?

- Što ću ja dobiti/izgubiti ako prihvatom učiniti ono što od mene traži?
- Je li ono što se od mene traži u skladu s onim što je za mene bitno?
- Koliko je točno (istinito) ono što mi ta osoba govori?

Pažljivo razmišljanje o navedenim pitanjima smanjuje rizik da ćete pod utjecajem drugih učiniti nešto što ne želite. Osim toga, radi li se o vrlo važnoj odluci, možete koristiti pristup donošenja odluka u tri koraka s kojim ste se upoznali tijekom ranije u okviru ovog programa.

Kako reći «Ne»

1. Recite učenicima da će tijekom odrastanja možda biti suočeni sa situacijama u kojima će doživljavati pritisak vršnjaka da koriste cigarete, alkohol, droge ili čine nešto drugo što ne žele.
2. Potražite dobrovoljce koji će opisati situacije kada su oni sami (ili njihovi prijatelji) „dobili ponudu“ da puše, piju, probaju droge ili se upuste u neko drugo nepoželjno ponašanje.
3. Pitajte kako je situacija riješena.
4. Neka se učenici sjete načina kako reći «ne». Dodatne sugestije, odnosno ponavljanje onoga što su u okviru programa već učili, nalaze se u njihovim priručnicima.
5. Koristeći se pitanjima koja slijede, vodite raspravu o načinima kako reći «ne»:
 - Koji bi način odbijanja bio najbolji u stvarnom životu?
 - Bi li svaki način odgovarao svakome od vas? Ili svakoj situaciji?
 - Koji bi vam navedeni načini odbijanja dopustili da i dalje ostanete u prijateljskim odnosima s osobom kojoj kažete «ne»?
6. Naglasite:

- Mnogo je različitih načina kako reći «ne». Reći «ne» drogama isto je kao reći «ne» bilo čemu.
- Različiti ljudi kažu «ne» na različite načine, u svom stilu. Način na koji ti kažeš «ne» ne mora biti jednak načinu na koji tvoj prijatelj kaže «ne».
- Nekad ćeš možda morati reći «ne» više nego jednom ili na drugačiji način, dok ljudi ne prihvate tvoj odgovor.

Sjetite se potkrijepiti (pohvaliti) sudjelovanje i uspješno korištenje vještina asertivnosti.

Odupiranje izravnom pritisku

1. Recite učenicima da će se nekad možda susresti s **izravnim pritiskom** da puše, piju ili uzmu drogu od starijih poznanika ili čak vlastitih prijatelja.
2. Neka se učenici dosjete nekih izjava (rečenica, fraza) koje ljudi mogu koristiti dok vrše pritisak na druge da puše, piju ili koriste droge.

3. Ispišite ih na ploču. Neki primjeri izravnog pritiska mogu biti:
 - «To svi rade».
 - «Znam da želiš probati, samo se bojiš da te ne uhvate».
 - «Želiš li biti popularan, moraš probati».
4. Pitajte učenike da smisle «ne» odgovore za svaku od izjava. Ako im je potrebno, mogu se poslužiti načinima «Kako reći ne».

Vježba:igranje uloga

Ova će vježba pomoći učenicima uvježbatи odupiranje izravnom pritisku.

1. Podijelite razred u grupe od nekoliko učenika te svakoj dajte listić s problemnom situacijom (prethodno kopirajte **Dodatak**).
 2. Dajte im vremena da uvježbaju kako bi se suočili s problemom (pritiskom). Potaknite ih da se podsjetete i koriste vještine asertivnosti.
 3. Neka svaka grupa predstavi svoju situaciju i rješenje ostatku razreda.
- ***Važno je naglasiti da pojedinci imaju različite načine na koje zahtijevaju svoja prava. Netko se može osjetiti ugodnije koristeći jednu tehniku, za razliku od neke druge. Učenici moraju razviti svoj vlastiti način rješavanja teških situacija koje uključuju pritisak.
4. Na kraju, neka svi samostalno ispune radni list „**Odupiranje vršnjačkom pritisku**“. Naglasite da bi trebali unijeti odgovore koji bi za njih osobno bili dobri (efikasni).

Sažetak

- Često dopustimo da na nas utječu članovi grupe, najvećim dijelom zato što želimo da nas grupa prihvati.
- Postoji mnogo tehnika nagovaranja koje se koriste da bi nekoga primorali da nešto učini. Važno je biti svjestan tih tehniki i donositi odluke temeljene na onome što je nama bitno.
- Postoje određene tehničke rješavanja situacija u kojima možete doživjeti pritisak vršnjaka da pušite, pijete ili koristite droge.
- Uvježbavanje tih tehniki povećat će vašu sposobnost efikasnog rješavanja tih situacija i povećati vašu samopouzdanost.

Dodatak: Situacije za vježbu

-
1. U velikom si društvu. Svi puše cigarete. Osjećaš se kao da tu ne pripadaš jer si jedini/a koji/a ne puši. Prijatelji ti ponude cigaretu uz napomenu: „Ovo su cigare za prave face“.
 2. Nalaziš se u prijateljevoj kući. Njegovih roditelja trenutno nema. Netko predloži da se popije alkoholno piće koje roditelji imaju u mini-baru. Svi misle da je to odlična ideja, a ti to ne želiš. Čuješ kako netko govori: „Sigurno ga/ju je strah! Nikada nije probao/la cugu.“.
 3. U školskom WC-u jedan učenik počne pušiti cigaretu i proslijedi je drugima. Svi povuku dim osim tebe. Netko te nazove kukavicom i svi se počnu smijati.
 4. Nalaziš se na zabavi s prijateljima. Netko je donio bocu alkohola i svi oko tebe ga piju. Kada boca dođe do tebe, svi čekaju da popiješ gutljaj. Nikada prije nisi pio alkohol i ne želiš početi ni sada. No, čuješ kako svi počinju navijati: „Gut! Gut! Gut!“.
 5. Na koncertu si s najboljim prijateljem. Nekoliko ljudi koji sjede do vas puše marihanu. Ponude tebi i prijatelju. Prijatelj se okrene prema tebi i kaže: «'Ajmo probati – svi oko nas puše i dobro se zabavljaju». Stvarno ne želiš pušiti, ali prijatelj nastavlja vršiti pritisak.
 6. Nalaziš se na plaži s prijateljicama. Priđe vam grupa dečki i pozove tebe i prijateljice da popijete pivo. Ti si jedina koja ne želići. Prijateljice ti kažu: „Ponašaš se kao beba. Da smo znale da si takva, ne bi te ni pozvale!“.
-

