



## Rozhodni se

Učitelům ...

Vědomosti o drogách poskytují důležitý základ pro prevenci drogových závislostí. Pouhé podávání informací však může být provázeno rizikem, že tím bude podporována pasivita a nedostatek zájmu (No a co?), distancování se od problému (Mě se to netýká), namlouvání si odolnosti vůči drogám (Já to přece zvládnu), nebo rezignace (V žádném případě s tím nemohu nic dělat).

Kniha Rozhodni se ... (Příručka pro život bez drog) je určena pro výuku prevence drogových závislostí a zdravého životního stylu. Dále může být také využívána pro výchovu "peer" aktivistů a v různých dalších preventivních programech, kde je žádoucí osobní, interaktivní přístup k nabývání znalostí o zneužívání návykových látek a k prevenci vzniku drogových závislostí. Kniha může být používána buď samostatně, nebo může sloužit jako doplňková cvičebnice k jiným učebním textům. Vhodné je i její použití při vzdělávání pracovníků, kteří jsou ve styku s rizikovými skupinami či drogově závislými osobami.

Nabízíme řešení, využitelná v praktickém životě, nácvik získání potřebných dovedností, šanci přemýšlet kriticky o východiscích a specifické aktivity k procvičení a aplikování na konkrétní situace studentů.

Učebnice se zabývá abstinencí a omezeným užíváním, s důrazem na sebeocенění, redukci stresu, přirozené způsoby euforie, schopnost odmítat, sebeúctu a modely chování, vedoucí k pozitivním změnám. Seznamuje rovněž studenty se strategiemi, vedoucími k snížení rizika

poškození drogami a k sebeochraně, pokud cílem vzdělávání je kontrolované užívání psychoaktivních látek. V případě požadavku na léčení a intervenci tato kniha navrhuje řadu úvodních kroků.

“Rozhodni se ...” povzbuzuje studenty k osobnímu a kritickému přemýšlení o alkoholu a ostatních návykových látkách uvedením do této problematiky na první stránce každé kapitoly. Tento úvod poskytne základ pro následující cvičení a další aktivity.

“I” - podává stručné doplňující informace o tématu, probíraném v příslušné kapitole.

- Cvičení, která je na jednotlivých listech možno namnožit studentům, zahrnují zamyšlení se nad sebou, osobní ponaučení a nácvik potřebných dovedností. Protože zde nejsou správné ani špatné odpovědi, považujeme tato cvičení za další příležitost k vzdělávání.

Skupinová cvičení, která zahrnují činnosti jak ve velkých, tak i v malých skupinách, nabízejí studentům příležitost, aby si mezi sebou vyměňovali a porovnávali znalosti a vztah k hodnotám a vzorům, aby vzájemně spolupracovali a v podstatě se učili jeden od druhého.

Osobní úkol - je výzva k vedení osobních zápisků na posledních stránkách knihy.

Učení prevence vyžaduje mnoho schopností: předávání širokého spektra zkušeností a postojů, sdělování spolehlivých informací a především vytváření bezpečného a akceptujícího prostředí ve kterém studenti určují tón a směr diskuse. Jak řekl kdysi Galileo: “Nikoho nemůžete nic naučit. Můžete mu pouze pomoci aby své schopnosti odhalil v sobě sám”.

Tuto knihu můžete objednat na pracovišti odborné skupiny pro psychologii, behaviorální intervence a prevenci závislostí.  
Kontakt: MUDr.Hana Sovinová