

Peer program jako
primární drogová
prevence

Co je to peer program

- Vrstevnický program týkající se nějakého společensky nežádoucího jevu.
- Lektoři by měli být podobného věku jako účastníci programu. Mají totiž k sobě blíž.
- Informace sdělené vrstevníky účastníci lépe přijmou, budou je brát více za své, pravdivé.

Co je to primární prevence

- Prevenci dělíme na primární, sekundární a terciální.
- Při primární dochází k práci se skupinou, která doposud zasažena problémem nebyla, ale může být ohrožena. Provádí ji hlavně rodiče, škola, různé kluby apod.
- Jednotlivé typy prevence by se neměly míchat. Tedy není dobré dělat akci např. pro osoby bez návyku s osobami, které řeší problém se závislostí.
- Prevenci můžeme dělit na specifickou a nespecifickou.
- Specifická je zaměřena na jeden typ problému, je k němu konkrétně vedena. Nespecifická je zaměřena obecně na všechny nežádoucí jevy ve společnosti.

Ukázka peer
programu pro SŠ

Úvod

- Program může být rozdělen do tří bloků: Poznávací, rozehrívací hry (psycho hry), Preventivní blok-Problematika drogy, Hry na ukončení programu.
- Úvod, který by neměl chybět: Účastníci jsou nejprve stručně seznámeny s obsahem programu, jsou nastíněny jednotlivé činnosti, určeny pauzy. Mělo by dojít ke stanovení pravidel (hesel) nejen u psycho her. Je nutné s nimi skupinu obeznámit. Všichni by se jimi po celou dobu setkání měli řídit. Pravidly jsou **důvěrnost** (vše zůstane uvnitř skupiny, žádné informace se po programu nebudou vynášet ven), **bezpečí**, **svoboda** (nemusím dělat to co nechci), **smích ano x výsměch ne**. Je dobré napsat je na tabuli, popřípadě je mít na cedulkách, aby pravidla všichni měli po celou dobu programu na očích.

1. Poznávací a stmelující hry

- Tyto hry se na začátek programu používají kvůli uvolnění atmosféry, seznámení, lepší následné spolupráci.
- **HLEDAČI LIDÍ**

Pomůcky: papíry, tužky, papíry s otázkami

Instrukce: Najděte co nejvíce lidí, kteří sedí k daným otázkám.

Hledání je nutné časově omezit. Na úvod by se neměly zařazovat otázky složité, otázky na tělo a měly by se používat pouze otázky “bezpečné“ bez rizik kompromitace a zákeřnosti. Pak se jde otázku po otázce, společně se proberou odpovědi a řekne se, jestli je někdo nějakou překvapený, co jste se dozvěděli, jestli nebyla nějaká otázka nepříjemná apod.

- **JMENUJI SE A PTÁM SE TĚ**

Instrukce: Sedněte si do kruhu. Teď máte možnost se o sobě něco dozvědět. Představte se a následně se někoho zeptejte na to, co vás o něm zajímá. Viz. Jmenuji se Kamila a ptám se tě, jestli máš sourozence. Dotázaný se pak ptá někoho jiného a takto se po určitou dobu bude pokračovat. Činnost je zařazována, aby se skupina ještě více poznala. Během ní se dobře opakují a zapamatovávají jména (když se skupina ještě dokonale nezná)

- **JSEM STEJNÝ, JSEM JINÝ**

Instrukce: Stoupněte si do kruhu. Najděte co máte společného s ostatními lidmi v kruhu a poté v čem jste originální. Při souhlasu děláme krok dopředu, při nesouhlasu zůstáváme stát na místě. Lektor by měl činnost nejprve předvést. Viz. Jsem Kamila a myslím si, že máme společné to, že máme rádi zmrzlinu. Ve druhém kole se hledá to, co je na nás originální. Na konci činnosti se vede debata o tom, jestli někoho něco překvapilo apod.

- **ERBY**

Pomůcky: Papíry formátu A4, pastelky nebo tužky

Instrukce: Nakresli štít podobný tomu, jaký měly šlechtické rody. Nakresli si svůj vlastní. Rozděľ jej na dvě či čtyři pole a nakresli do něj věci, které tě definují, které jsou pro tebe důležité.

Hotový erb přidržte před sebou a procházejte se po místnosti a hledejte osoby, které mají na erbu nakreslenu podobnou věc a chyťte se za ruku. Lektor, jakmile se utvořily skupinky, se zeptá, co mají společného. Je zde riziko, že někdo zůstane sám. Lektor mu musí říci, že to není špatně, jen má erb, který nikdo nemá, a že je originální. Poté si sednou všichni na místa a každý svůj erb představí. Hra je řazena pro odbourání nervozity a stmelení skupiny.

- **METODA PRŮZKUMU ANEB NAKRESLI A NAPIŠ**

Pomůcky: papír A4, tužka či pastelky

Instrukce: 1. polovina- Jdeš ze školy či z práce, potkáš člověka stejně starého jako jsi ty, který má radost a je to na něm vidět. Nakresli jej, jak má radost a kolem kresbičky si ponechej místo, kam napiš do bublin (jako v komiksu) z čeho má radost, jak ti to vypravuje. 2. polovina- Jdeš dál a potkáš dalšího člověka. Ten je smutný a opět je to na něm dosti vidět. Nakresli jej. Vypravuje ti, proč je smutný, napiš to kolem něj do bublin. U obou kresbiček podtrhni text v bublině, který tě napadl jako první. Pak lektor všechny vyzve, aby své kresbičky ukázali a přečetli, z čeho jsou lidé veselí a z čeho smutní. Zapisuje to na tabuli a všímá si toho, co je řečeno vícekrát (slouží to jako mapa hodnot). Pak je zadán úkol, že veselý potká smutného, účastníci je mají nakreslit na druhou stranu papíru. Smutný vypráví veselému, co ho potkalo. Účastníci pak napíšou, co řekne veselý, aby smutného potěšil (opět do bublin) a napsat co smutný odpovídá. Poté se čtou nabídky a odpovědi, sledujeme co funguje. Čím se dá smutný člověk rozveselit, jak jej správně podpořit a pomoci mu.

Cílem činnosti je poukázat na to, že nefunguje chlácholení. Pomoc funguje, když je konkrétní, člověku se dostane sdílení, vyjádření sympatií.

2. Preventivní program – Problematika drog

- V tomto bloku programu by měly být sděleny informace o drogách a vedena debata. Účastníci zjistí, jak jsou na tom se znalostí této problematiky. Blok obsahuje několik jednotlivých činností např.

- **ŠKÁLA ČÍSEL**

Pomůcky: Papíry s napsanými číslicemi od 0 do 10

Instrukce: Stoupni si k číslu, které myslíš, že vystihuje úroveň tvých znalostí o drogách. Na podlahu se položí škála čísel a účastníci se vyzvou, aby si stoupli k číslici, která odpovídá jejich znalostem. Každý si má zvolené číslo zapamatovat. Účastníci se musí zamyslet nad tím, jaká je vlastně úroveň jejich znalostí, jak ji hodnotí, lektor vidí, s jakou skupinou pracuje (může si trochu vytvořit obrázek).

- **DVĚ SKUPINY**

Pomůcky: papíry, tužky

Instrukce: Rozdělte se na dvě skupiny. Jedna skupina napíše, co droga lidem dává, druhá napíše, co droga lidem bere. Máte na to max. 5 minut. Papíry s texty si pak lektor vezme a přepíše viditelně (např. na tabuli), co obě skupiny napsaly. Vše se nahlas přečte a nechává se prostor pro diskuzi (otázky jako-Proč jsem chtěla, abyste napsali, co droga lidem dává? apod.). Cílem je uvědomit si, že droga lidem bezpochyby něco přinese, dá. Na druhou stranu ale i něco vezme. Nic není zadarmo. Když se rozhodnete pro +, přijde i -. Každý se musí rozhodovat za sebe sám.

- **DROGA-ZAKÁZANÉ OVOCE**

Pomůcky: miska nebo talířek, něco co může být droga (paralen, vitamínová tableta, zažívací soda)

Instrukce: Zde máte drogu (účastníkům neříkáme, o co konkrétně jde), je vám k dispozici, je tu pro vás. Udělejte s ní, co chcete. Nemluvte u toho. Po chvílce lektor všechny usadí. Účastníci mají říci, co s drogou udělali a co je k tomu vedlo. Odpovědi se zapisují na místo, kde je všichni uvidí. Lektor se musí snažit z účastníků vypreparovat pocity. Za tím, co udělají, je odpor, zvědavost, strach nebo lhostejnost-to by mělo být napsáno. Když je to rozebráno, měla by následovat diskuze o tom, který z pocitů nás chrání nejméně-zvědavost a který nejvíce-lhostejnost (není tam žádná emoce vůči drogám).

- **VYSVĚTLENÍ POJMU DROGA**

Droga je jakákoliv látka přírodního či chemického původu, která má vliv na náš organismus.

Po této definici je dobré účastníkům sdělit i několik těchto důležitých faktů:

Čím rannější věk, tím je člověk ohroženější a rychleji si navyká.
Čistá droga “neublíží” tak jako příměsi a droga, která není košer.
Informace o tom, že někteří lidé mají k závislostem větší tendence.

Pokud vidíme závislost v rodině, je nutné si dát větší pozor, může to také propuknout.

- **VYSVĚTLENÍ POJMU NÁVYK**

Návyk je nemoc. Má určité charakteristiky, příznaky:

Ztráta zájmu kromě substance

Abstinenční příznaky při nedostatku látky

Vznik tolerance, nutnost zvyšovat dávky, aby se dostavil kýžený účinek

Ztráta sebeovládání ve vztahu k látce (člověk si neumí poručit, říci dost)

Užívání látky i tehdy, když osoba vidí, že jí to evidentně škodí

Bažení po látce

Pokud člověk splňuje nejméně tři z těchto bodů po dobu alespoň půl roku, má návyk-závislost.

Vysvětlení rozdílu mezi fyzickou (látka se naváže na metabolismus, zbavujeme se jí snadněji) a psychickou závislostí (člověk intenzivně psychicky trpí pokud drogu nemá, je velmi těžké se jí zbavit).

Osvětlení jaké existují typy drog-dělení, jejich účinky a rizika jejich užívání

- **DĚLENÍ DROG, UPŘESŇOVÁNÍ INFORMACÍ, MOŽNOSTI LÉČBY**
- **PROSTOR PRO OTÁZKY**
- **ČÍSELNÁ ŠKÁLA II**

Preventivní blok programu je zakončen opětovným rozložením číselné škály, na kterou se i teď účastníci postaví. Každý nahlas řekne, na kterém čísle teď stojí a na kterém stál před tím. Sdělí proč na daném čísle stojí, jestli zjistil, že o drogách ví méně než si myslel, jestli se nedozvěděl nic nového, jestli si myslí, že toho o drogách ví více apod.

3. Psycho hry na zakončení

- Na uvolnění po náročném přísunu informací se na závěr programu opět vloží několik psychoher.



- **KRESLENÍ PODLE NÁVODU**

Pomůcky: Předlohy ke kreslení-obrázky, papíry, tužky

Instrukce: Udělejte dvojice, trojice. Sedněte si zády k sobě tak, abyste na sebe neviděli. Jeden diktuje co vidí na obrázku, druhý se ho dle diktátu snaží nakreslit.

Diktovat by se mělo po kouskách, jednotlivých částech, kvůli lepší přehlednosti. Ten který kreslí, nemluví. Pak se role vystřídají. Účastníci na závěr porovnávají své dílko s předlohou. Mělo by se dosáhnout co největší podobnosti předloze. Cílem je uvědomit si důležitost komunikace, jedná se o kooperativní hru. Účastníci pak sdělí, která role jim více vyhovovala.

• VYPUJČENÉ VLASTNOSTI

Pomůcky: Papír, nůžky, tužky

Instrukce: Vytvořte skupiny po 4-6 členech. Každý musí mít svůj papír. Z papíru vystříhnete jednoduchý tvar, který se vám líbí a doprostřed napíšete své jméno. Všichni mají vlastnosti, které bychom taky chtěli a teď máte příležitost si je vypůjčit, aniž by majiteli ubylo. Odstříhnete si od kohokoli z jeho vystřiženého tvaru vlastnost, kterou byste chtěli mít. Do odstřížku napíšete od koho a co jste si vypůjčili a své jméno.

Činnost by měl lektor názorně předvést a uvést příklady vlastností a stanovit dobu trvání činnosti. V závěru se vypůjčené vlastnosti vrátí a majitel si zpět sestaví svůj původní tvar. Všichni řeknou co si kdo od nich vypůjčil, přečtou jací jsou- viz Jsem Kamila a jsem.... Pokud je čas, mohou se ještě doplnit slovně další vlastnosti k jednotlivým osobám. Lektor se může zeptat, jaký je pocit toto o sobě slyšet.

Cílem hry je, aby se všichni při odchodu z programu cítili dobře.

Program má být zakončen společným zhodnocením a rozloučením lektorů a účastníků.

My jsme navíc daly studentkám papíry, aby nám napsaly zpětnou vazbu na náš výstup a průběh programu. Co se jim líbilo, co bylo navíc, co by chtěly přidat a podobně. Texty jsme si přečetly až o samotě po odchodu studentek.

Zásady a tipy pro vedení peer programu

Zásady

- Srozumitelnost- Mluvíme jazykem toho, ke komu mluvíme. Snažíme se přiblížit lidem, mezi kterými se pohybujeme.
- Objektivita (správnost, nezájatost)- Nehodnotíme, neříkáme dobré x špatné, uvádíme jen ověřené informace. Když něco nevíme, normálně to přiznáme, nemlčíme.
- Uspokojivost- Klademe otázky- Stačí to tak? Rozumíte všemu? Chcete ještě něco vědět?
- Autenticita- Lektor musí být sám sebou. Měl by používat slova já, např. já mám zkušenost, já drogy považuji apod.
- Lektor nesmí být příliš otevřený, osobní. Měl by si dát hranice. Neměl by se bát říci-Promiň, ale to je pro mne příliš osobní, na to neodpovím.
- Nehodnotit (to je dobře, to je špatně).
- Neprojevovat pohoršení.
- Nepřednášet. Dochází jen k upřesňování, uvádění na pravou míru. Nesmí být cítit žádná svrchovanost.
- Musí se dát pozor na návodné informace.

Tipy

- Pokud se někdo zeptá, kde se dají sehnat drogy, řekneme, že to víme, ale nechceme odpovědět.
- Pokud dojde k dotazu- Jak můžeš mluvit o drogách, když jsi je nezkusila? Stačí odpovědět – Byl/a jsi u zubaře?... Tam ti umrtvují pusou pomocí látky, která se může stát drogou.
- Už jste zkusila drogu? Ano, alkohol a cigaretu.
- Jak starý je u nás nejmladší narkoman? Odpovědí je novorozenec.
- Během programu se může říci, že droga je dobrý sluha, ale zlý pán. Tomu všichni dobře porozumí.
- Na dotaz jestli je droga dobrá či špatná, je správná odpověď, že droga někdy pomáhá (lékařství) a někdy škodí (tam, kde vznikne návyk).

Závěr

- Činnost v rámci peer programu by neměla být nudnou přednáškou plnou poučování a varování.
- Mělo by dojít k získání informací o drogách nenásilnou a v lepších případech zajímavou a zábavnou formou.
- Takto sestavený program by mohl mít délku trvání cca 3hodiny. Je nutné po každém bloku zařadit alespoň desetiminutovou pauzu.