

ISBN: 80-7121-273-3



1. PREVENČIA V PRAXI

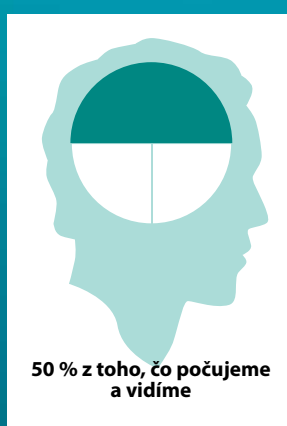
*Námety hier a aktivít
v prevencii závislostí*

Ingrid Hupková – Barbora Kuchárová

Obsah

O našej motivácii na napísanie publikácie	3
O základoch práce so skupinou, ako štruktúrujeme program skupinovej práce	4
Ako štruktúrujeme publikáciu, ako odporúčame s ňou pracovať	5
Hry a aktivity	
Hry a aktivity na zber očakávaní skupiny	5
Jednoduché hry	6
a) hry a aktivity na rozohriatie	6
b) hry a aktivity na sústredenie a upokojenie	10
Aktivity a hry nešpecifickej prevencie závislostí	11
a) aktivity zamerané na stmelenie a integráciu skupiny	11
b) aktivity zamerané na individuálnu prácu a následnú prácu v skupine	11
c) hry na delenie na podskupiny a aktivity a hry v menších podskupinách	13
Aktivity a hry špecifickej prevencie závislostí	15
a) aktivity a hry zamerané na individuálnu prácu, prácu vo dvojiciach a následnú spoločnú prácu v skupine	15
b) aktivity a hry zamerané na spoločnú prácu v podskupinách	18
Aktivity a hry zamerané na získanie spätnej väzby	
a) aktivity a hry na získanie priebežnej spätnej väzby	20
b) aktivity a hry na získanie záverečnej spätnej väzby	21
Ukážka štruktúry skupinovej práce v prevencii závislostí	22
Namiesto záveru – alebo čo sa nám osvedčilo	23
Zoznam použitej literatúry a zoznam ďalšej odporúčanej literatúry	23
Príloha: hárky na kopírovanie	24

Zapamätáme si:



(podľa PPP v Galante, 1992. In: Dvořák, D.: Metodika vzdělávacích programů prevence drogových závislostí a HIV/AIDS. Praha: Filia, 1995, s. 29)

O našej motivácii na napísanie publikácie

Motívov na napísanie tejto publikácie sme mali nesporne viac. Medzi najvýznamnejšie z nich určite patrila na jednej strane snaha odovzdať svoje viacročné skúsenosti a na druhej strane naliehavá požiadavka účastníkov nami lektorovaného vzdelávania formou interaktívneho sociálneho učenia v oblasti primárnej prevencie drogových závislostí – vydať takto zameranú publikáciu.

Edičný titul preto prináša presný *opis niektorých aktivít a hier*, ktoré využívame a najviac sa nám osvedčili v skupinovej práci, ale aj viac ako dvanásťročnou praxou overené *metodicko-inštruktážne poznámky* a prípadné *modifikácie aktivít*. Charakter zážitkového učenia v skupine, ktoré oslovuje nielen rúcio človeka, ale podporuje jeho komplexnejší osobnostný rozvoj, pôsobí paralelne aj na jeho sociálnu a emocionálnu dimenziu. Týmto širokým záberom potom podmieňuje prítomnosť ďalšieho nevyhnutného komponentu skupinovej práce – *reflexie*. Osvedčilo sa nám vymedziť čas a priestor na emocionálne odznenie, vyjadrenie zážitkov a pocitov účastníkov.

Nelahkým rozhodovaním bol poznačený aj výber hier a aktivít, ktoré sme zaradili do publikácie. Z množstva realizovaných edukačných projektov (najdlhší v rozsahu 120 hodín v rámci projektu podporeného Protidrogovým fondom s príslušníkmi Národnej protidrogovej jednotky) sme sa snažili vybrať hry a aktivity širšieho spektra. Išlo nám o to, aby sme v knižke sprístupnili čo najširšie možnosti. Všetky uvádzané hry a aktivity v praxi overili stovky účastníkov.

Veríme, že publikácia bude chápaná ako *inšpiratívna ponuka hier a aktivít*, ktoré možno využiť v skupinovej práci, a to nielen v oblasti primárnej prevencie závislostí. Z tohto dôvodu ju dopĺňame aj o ukážku štruktúry skupinovej práce.

V čase, keď sme ako lektorská dvojica začali pôsobiť (druhá polovica 90. rokov), neexistoval v Slovenskej republike ucelený inšpiratívny námet na skupinovú prácu v primárnej prevencii závislostí ani dostatok relevantných praktických zdrojov v literatúre. Prvou publikáciou, ktorá sa nám stala akousi „vzorovou kuchárkou“, bola publikácia českého autora *Dušana Dvořáka* s názvom *Metodika vzdelávacích programov prevencie drogových závislostí a HIV/AIDS*, ktorú nám v tom čase poskytla naša pracovná partnerka a priateľka z Českej republiky, riaditeľka Institutu Filia, Praha, psychologička a expertka Rady Európy *Dagmar Nováková*. Je zrejmé, že každú z nás ovplyvnilo aj absolvované ďalšie odborné vzdelávanie – sociálnopsychologický, psychoterapeutický či arteterapeutický výcvik (bližšie v našom odbornom profile na obálke). Tu sme sa zoznámili s hrami a aktivitami, ktoré sme neskôr v pôvodnej alebo modifikovanej podobe využívali vo svojej prevenčnej praxi.

Dovoľte nám na záver poďakovať tým, ktorí nám poskytli podporu a inšpirácie v priebehu nášho ďalšieho vzdelávania a zároveň nepriamo ovplyvnili charakter tejto publikácie: ďakujeme PhDr. Štefanovi Matulovi, PhDr. Jirkovi Němcovi, PhDr. Janke Hažírovej, PhDr. Jane Tholtovej, Mgr. Ivone Rankovovej, Mgr. Irenke Vitálošovej. Za cenné podnety ďakujeme recenzentke Mgr. Bibiane Helexovej a redaktorku PhDr. Kataríne Vrablicovej. V neposlednom rade veľké poďakovanie patrí členom Rady Protidrogového fondu, ktorí súhlasným stanoviskom k projektu Národného osvetového centra – kabinetu sociálnej prevencie – pod názvom Kultúra a prevencia závislostí – 6. ročník finančne významnou mierou podporili vydanie tejto publikácie. Vydavateľ spolu s autormi urobili, čo bolo v ich silách, aby zistili ostatných majiteľov autorských práv k hrám a aktivitám použitým v knižke. Sú ochotní v ďalších vydaniach opraviť tento prípadný nedostatok.

Publikáciu venujeme najmä tým, s ktorými sme mali a máme možnosť stretávať sa na podujatiach, ktoré lektorsky vedieme.



O základoch práce so skupinou, ako štruktúrujeme program skupinovej práce

Práca so skupinou má charakter **modifikovaného sociálnopsychologického výcviku**. Ponúkame inšpiratívnu ponuku hier, aktivít a postupov, ktoré možno využiť v priamej práci s rôznymi cieľovými skupinami (deti, mládež, dospelí, rôzni pracovníci napomáhajúcich profesií, policajti, zmiešané skupiny zamerané na vytvorenie siete na úrovni komunity a iné). Minimálnou požiadavkou na lektora okrem odbornej kvalifikácie je, aby mal aspoň základné vedomosti o zásadách skupinovej práce a osobnú skúsenosť práce so skupinou (absolvovaný sociálnopsychologický výcvik).

Postupy a techniky uvádzané v programe sú aktivizačnými a podpornými prostriedkami preventívnej činnosti. Nemajú žiadny diagnostický či psychoterapeutický účel.

Lektori (odporúčame lektorskú dvojicu) pôsobia ako podnecovatelia a podporovatelia osobnostného rozvoja účastníkov a napomáhajú dosiahnutie cieľov programu. Prácu realizujú tak, že podporujú sebavyjadrenie účastníkov, poskytujú priestor na reflexiu a metodiku využitia aktivít. Rovnako sumarizujú, dopĺňajú odborné informácie, prípadne generalizujú a zdôrazňujú významné informácie.

Skupinová práca nielenže rozvíja sociálne a komunikačné zručnosti, ale zároveň aktivizuje účastníkov – vedie ich k premýšľaniu, vzájomnej výmene názorov a skúseností a nielen k pasívnemu prijímaniu informácií a názorov. Osvedčuje sa kombinácia aktivít a hier s využitím individuálnej práce a následnej skupinovej diskusie, práce vo dvojiciach či trojiciach, v malých podskupinách a v celej skupine. Poskytujeme tak priestor na rôznosť foriem práce, zjednocuje sa ich zábavný a vzdelávací charakter.

Vzhľadom na charakter vedenia práce v skupinách je optimálna práca s 20 až 25 účastníkmi pod vedením dvojice lektorov (ideálne muž a žena) – zaškolených, skúsených a „zohratých“. Lektori plnia úlohu vedúceho skupiny ako facilitátora a sprievodcu jednotlivých aktivít a hier. Podporným faktorom je nehodnotiaci, na výkon nezameraný charakter aktivít, ako aj hľadanie možností, ako preniesť získané skúsenosti do mimoškolských a školských preventívnych projektov.

Neoddeliteľnou súčasťou práce so skupinou je **zber očakávaní a dohoda o skupinových pravidlách**, ktoré realizujeme vždy na úvod skupinovej práce.

Skupinové pravidlá prijímame s účastníkmi na základe skupinového konsenzu. Počas našej praxe sa nám osvedčili najmä pravidlá:

- **tykanie** – oslovovanie krstnými menami, spojené s používaním menoviek umiestnených na viditeľnom mieste na odeve;
- **miniprestávky**, ktoré má právo vyhlásiť ktorýkoľvek člen skupiny a skupina sa vždy dohodne na dĺžke ich trvania;
- **právo na vlastný názor**, ktorý je potrebné akceptovať predovšetkým v takej chýlostivej téme, akou drogy a závislosti nesporne sú;
- **stop pravidlo**, ktoré zabezpečuje účastníkom právo nezúčastňovať sa na nejakej aktivite alebo nevyjadrovať sa k určitej téme, bez povinnosti objasňovať, prečo sa nevyjadrujú, respektíve nezúčastňujú;
- **právo jesť a piť** počas skupinovej práce, zamerané predovšetkým na dodržiavanie primeraného pitného režimu a možnosti drobného občerstvenia;
- **tichý režim na mobiloch**;
- **pravidlo zaväzujúce nevynášať zo skupiny** osobné informácie o ostatných účastníkoch;
- **sankcie za nedodržanie najmä času opätovného príchodu z miniprestávky**, ktoré vnímame ako príjemné ospravedlnenie skupine. Často volíme drep, vtíp, básničku či pesničku, pričom účastník si sám vyberá, čo a koľko toho urobí. Pritom je nutné zdôrazniť, že stop pravidlo na sankcie neplatí.

Zber očakávaní účastníkov a formuláciu skupinových pravidiel považujeme za nevyhnutný komponent každej skupinovej práce. Z hľadiska priestorového usporiadania je najvhodnejšie sedenie v kruhu na stoličkách.

Ako štruktúrujeme publikáciu, ako odporúčame s ňou pracovať

Hry a aktivity sú rozdelené na jednotlivé oblasti podľa uvedenej štruktúry. Členenie podľa zamerania jednotlivých aktivít a hier sme zvolili s cieľom rýchlejšej orientácie používateľa publikácie medzi aktivitami a hrami. Pri každej hre uvádzame jej cieľ (hlavné zameranie aktivity) a potrebné pomôcky. Nasleduje krátky opis postupu hry, ktorý dopĺňame reflexiou (námetmi na diskusiu) a metodickými poznámkami na využitie hry. Pri niektorých hrách a aktivitách uvádzame prípadné obmeny či varianty techniky. Používateľom tejto publikácie odporúčame striedať jednotlivé druhy aktivít, tak ako to napríklad modelovo uvádzame v kapitole Ukážka štruktúry skupinovej práce v prevencii závislosti.

Hry a aktivity na zber očakávaní skupiny

Neoddeliteľnou súčasťou tvorivej dielne je zber očakávaní, ktorý odporúčame robiť kreatívnou, interaktívnou a rýchlou formou. Účastníci tak majú reálnu možnosť ovplyvniť program skupinového diania naplnením svojho očakávania.

PARKOVISKO OČAKÁVANÍ

Cieľ: Zozbierať očakávania účastníkov.

Pomôcky: veľký papier (baliaci), na ktorý lektor dopredu nakreslí parkovisko s nadpisom **Parkovisko očakávaní**, a papieriky s lepiacou plôškou, predstavujúce autíčka očakávaní

Postup pri hre – opis hry

Lektor každému účastníkovi podá papierik a na stenu nalepí veľký papier s Parkoviskom očakávaní. Následne požiada účastníkov, aby napísali odpoveď na tri otázky:

- doplňte slovo: droga = ...;
- napíšte jednu otázku z problematiky drog, závislostí, na ktorú by ste chceli odpovedť;
- čo by ma dnes potešilo, čo by mi urobilo radosť.

Účastníci tvorivej dielne potom po jednom prichádzajú k Parkovisku očakávaní a lepia naň (zaparkujú) svoje „autíčka“, pričom nahlas prečítajú odpoveď iba na tretiu otázku, zvyšné dve otázky sú anonymné.

Metodický vstup a reflexia

Aktivita zameraná na zber očakávaní umožňuje takto pozbierať očakávania anonymnou, rýchlou a kreatívnou cestou, pričom neprekáča, ak sa niektoré odpovede na otázku číslo dva opakujú, práve naopak, je to skôr prejav zvýšeného záujmu o určitú časť problematiky závislostí. Odpoveď na prvú otázku je zameraná na mapovanie postojov účastníkov skupiny k drogám, ktoré môžeme následne počas ďalších aktivít ovplyvňovať. Odpoveď na druhú otázku je zameraná na očakávania smerujúce ku konkrétnym informáciám. Odpovede na tretiu otázku nám prezrádzajú aktuálne prežívanie jednotlivých účastníkov skupinovej práce, ako aj celkové nastavenie skupiny a jej pripravenosť na prácu. V priebehu skupinovej práce by mali lektori za pomoci účastníkov spoločne zodpovedať všetky položené otázky účastníkov napísané k bodu dva. Technika zberu očakávaní má rad ekvivalentov, napríklad **Záhrada očakávaní** (nakreslené stopky listov na baliacom papieri aj s kvietkami účastníkov, ktorí ich dolepujú k stopkám) alebo **Jabloň očakávaní** (s nakresleným stromom na baliacom papieri a jablčkami, ktoré účastníci lepia na vetvy stromu). Metodika týchto techník je identická, rozdielne je iba výtvarné spracovanie techniky.

Jednoduché hry

a) hry a aktivity na rozohratie

STOLIČKY I.

Ciel': Prostredníctvom aktivity navodiť uvoľnenie, napomôcť odbúranie napätia a odreagovanie účastníkov. Hra je zameraná na nácvik presnej formulácie výrokov v komunikácii. Pohybový charakter aktivity je protiváhou jednostranných, prevažne sedavých činností.

Pomôcky: žiadne, iba stoličky poukladané do kruhu

Postup pri hre – opis hry

Účastníci sedia v kruhu na stoličkách, jednu stoličku lektor dá mimo kruhu a postaví sa do stredu kruhu. Keďže skupina má k dispozícii o jednu stoličku menej, ako je počet účastníkov, vždy ostáva jeden účastník v strede kruhu. Ten, kto stojí v strede kruhu, formuluje vždy vetu: „Vymenia si miesta všetci tí, ktorí...“ a doplní ju najskôr nejakým viditeľným znakom, napríklad „kto má teraz na nohách nejakú obuv“. Keďže v danom momente nikto nie je bosý, všetkých sa tento znak týka, a teda nik nesmie ostať sedieť na svojej stoličke. Preto sa všetci postaví zo stoličky a hľadajú si prvú voľnú stoličku, aby si mohli čím skôr sadnúť. Počet stoličiek však nedovoľuje sadnúť si všetkým, jeden opäť nemá voľnú stoličku, ostáva v kruhu a hra sa opakuje. Účastník v strede sa snaží doplniť vetu vždy tak, aby si sám mohol sadnúť. Znak (vlastnosť) sa môže, ale nemusí týkať jeho samého. Dôležité je, aby sa týkal sediacych účastníkov.

Metodický vstup a reflexia

V reflexii sa venujeme úvahám a pocitom spojeným s prežívaním hry, jej dynamikou.

Osobitnú pozornosť venujeme potrebe presnej formulácie výzvy na výmenu miest na stoličkách, na využívanie určitých stratégií účastníkov pri hre (napríklad miesta si vymieňajú susedia, posúvajú sa o jedno miesto, povedia znak, ktorý sa týka iba jedného účastníka, a ten sa musí postaviť zo stoličky a podobne).

Reflexia sa môže týkať aj otázky dôvery v skupine. Medzi otázky (najčastejšie ich kladie lektor, ktorý zostane v strede) sa včlenia aj otázky o drogách vrátane legálnych (napríklad: Vymenia si miesta všetci tí, ktorí v živote vyskúšali akékoľvek množstvo akéhokoľvek alkoholu. Alebo: ... tí, ktorí fajčia; ... tí, ktorí poznajú vo svojom okolí človeka, čo má problém s nelegálnou drogou... Otázky tohto typu okrem iného už mapujú dôveru v skupine.).

STOLIČKY II.

Ciel': Prostredníctvom pohybovej aktivity vytvoriť protiváhu prevažne sedavých činností. Hra rozvíja spoluprácu, pomáha uvoľniť napätie, rozvíja pohotovosť a rýchlosť reakcií. Hra je zdrojom zábavy, odreagovania s prítomnosťou telesného dotyku.

Pomôcky: žiadne, iba stoličky v poukladané do kruhu, prípadne CD prehrávač

Postup pri hre – opis hry

Účastníci sa postaví pred stoličky, ktoré sú poukladané v kruhu. Lektor nechá znieť hudbu, účastníci sa voľne pohybujú v priestore v strede kruhu pred stoličkami. V momente, keď hudba stíchnie, je úlohou účastníkov čo najrýchlejšie si sadnúť. Hra sa opakuje, ale lektor postupne odkladá stoličky mimo kruhu, počet stoličiek sa znižuje, účastníci si preto musia sadnúť v závere hry už na kolená iných účastníkov. Hra pokračuje, až kým neostane iba jedna stolička v kruhu, na ktorej sedia všetci účastníci.

Metodický vstup a reflexia

Počet posledných stoličiek modifikujeme vzhľadom na veľkosť skupiny – keď je početnejšia skupina, končíme hru s dvoma či troma stoličkami.

V reflexii sa venujeme úvahám a pocitom spojeným s prežívaním hry, jej dynamikou, pocitom vyvolaným telesnými dotykmi s inými členmi.

Hra má modifikáciu, ktorú využívame najmä v pokračujúcich skupinách. Tu používame namiesto zvukovej techniky spev účastníkov. Pokynom na rýchle usadenie potom býva tlesknutie lektora.

MAGNETKY

Ciel: Pohybovou hrou s prítomnosťou telesného dotyku napomôcť odbúranie napätia, podporiť uvoľnenie, zábavu, vzájomnú spoluprácu a vzájomnú dôveru účastníkov.

Pomôcky: žiadne

Postup pri hre – opis hry

Účastníci sa voľne prechádzajú po miestnosti. Rýchlosť ich pohybov sa mení podľa inštrukcie lekora, rovnako sa mení aj smer ich pohybu. Potom lektor udá časť tela, ktorou sa účastníci musia rýchlo skontaktovať – zmagnetizovať. Pritom nie je dôležitý počet „zmagnetizovaných“, ale rýchlosť a správnosť kontaktnej plochy, ktoré lektor priebežne kontroluje. Príklady na dotyk „zmagnetizovaním: palce, malíčky, dlane, lakte, kolená, päty, boky, chrbát, čelo...

Metodický vstup a reflexia

Hru využívame najmä v pokračujúcich skupinách. V modifikácii hry v metodickéj inštrukcii účastníkom zdôrazňujeme nutnosť citlivo vyberať tzv. kontaktné dotykové plochy vzhľadom na vek adresáta, t. j. členov skupín. Citlivo odporúčame techniku využívať napríklad v predpubertálnom veku, keď sa dievčatá a chlapci prirodzene od seba dištancujú. Tu odporúčame voliť na kontakt bezpečné časti tela (palce, päty, malíčky a podobne). V reflexii sa venujeme úvahám a pocitom spojeným s prežívaním hry, jej dynamikou, pocitom vyvolaným telesnými dotykmi s inými členmi. Aktivita sa nám osvedčila ako veľmi dynamická, najmä v pohlavne rôznorodých (zmiešaných žensko-mužských) skupinách.

KOMPÓT – JABLKO – BANÁN – HRUŠKA – HROZNO

Ciel: Prostredníctvom zábavnej pohybovej aktivity odbúrať napätie, precvičiť pohotovosť reakcií účastníkov. Hra stmeluje skupinu a podporuje vzájomnú spoluprácu. Precvičuje aj sústredenie a vnímanie okolia bez zrakových podnetov.

Pomôcky: jedna nepresvitajúca šatka, stoličky poukladané do kruhu

Postup pri hre – opis hry

Lektor rozpočítaním určí každému účastníkovi jedno ovocie – jablko, banán, hrozno hrušku. Toto ovocie si každý musí zapamätať. Potom vyzve účastníkov, aby jeden z nich bol dobrovoľníkom. Dobrovoľníka požiada, aby sa postavil do stredu kruhu, a zaviazal mu cez oči nepresvitajúcu šatku. Podľa toho, aké ovocie lektor povie, všetci tí, ktorí predstavujú dané ovocie, sa musia postaviť, prejsť cez stred kruhu a sadnúť si na inú voľnú stoličku (prechádzajú v tesnej blízkosti účastníka so šatkou v strede). Účastník v strede v kruhu sa snaží okoloidúcich zaregistrovať aj napriek tomu, že ich nevidí, a chytiť ich. S tým, koho sa mu podarí chytiť, si vymení svoje miesto v strede. Hra sa opakuje. Možné je menovať naraz aj dve či tri ovocia. Vtedy je väčší predpoklad, že účastníkovi v strede sa podarí niekoho chytiť. Pri pokyne „mení sa kompót“ sa musia všetci postaviť a meniť si miesta.

Metodický vstup a reflexia

Hra je naozaj výnimočne vhodná na uvoľnenie vzhľadom na to, že je dynamická a podporuje súťaživosť, ale aj spoluprácu. Aktuálne ju zaraďujeme nielen na začiatok bloku ako rozohrievачku, ale aj vtedy, ak potrebujeme skupinu viac zaktivizovať a tak pripraviť na ďalšiu náročnejšiu aktivitu. Ide o veľmi jednoduchú aktivitu zábavného charakteru.

V reflexii sa zaoberáme témami, ako sa účastníci cítili v procese hry, ako sa cítili v strede kruhu, či bolo pre nich príjemnejšie chytať iných, alebo byť chytený.

Jednoduché hry

□ HRA NA ZÁSTUP PODĽA KRSTNÝCH MIEN

Cieľ: Zábavnou pohybovou aktivitou posilniť skupinovú kohéziu a interakcie účastníkov, odbúrať napätie a posilniť spoluprácu účastníkov hry.

Pomôcky: špagát (vhodné sú motúz, vlna, syntetická vlákna výraznej farby a primeranej hrúbky, takej, aby bola pre účastníkov dostatočne viditeľná), doplnkovo je možné využiť aj CD či MC prehrávač na podfarbenie atmosféry, tak ako pri každej neverbálnej technike

Postup pri hre – opis hry

Lektor uprostred miestnosti položí na zem špagát tak, aby využil čo najviac dĺžku miestnosti (odporúčame klásť na uhlopriečku daného priestoru). Následne vyzve účastníkov, aby sa postavili, a požiada ich, aby sa zdržali akejkoľvek verbálnej komunikácie. Lektor požiada účastníkov, aby sa postavili aspoň jednou nohou na špagát umiestnený na zemi, až potom určí, na ktorej strane špagáta sa nachádza začiatok abecedy (A) a na ktorom konci (Z), a zadá inštrukciu: „Prosím, zoradte sa na špagáte podľa abecedy, pričom sú dôležité prvé dve písmená vášho krstného mena, tak ako ich máte napísané na menovke. Pritom stále musíte mať aspoň jednu nohu na špagáte. Nech sa páči, môžete začať, písmeno A je tam a písmeno Z tu. A nezabudnite, nekomunikujte slovné a buďte stále jednou na špagáte!“ Na záver techniky tréner požiada účastníkov, aby postupne od začiatku abecedy – špagátu – nahlas povedali svoje krstné meno, a urobí opravy – presuny ľudí, ktorí sa zle postavili v zástupe podľa prvých dvoch písmen svojho krstného mena.

Metodický vstup a reflexia

Táto aktivita poskytuje účastníkom zábavu, pohyb a uvoľnenie. Ako aktivizačnú techniku ju odporúčame zaradiť až v neskorších častiach skupinovej práce, pretože je taktilná (dotyková). Nestretli sme sa však počas našej trénerskej praxe s jej odmietaním. Kontraindikovaná (nevhodná) je pre ľudí s vážnejším telesným postihnutím alebo pre akútne chorých ľudí (bolesť v kĺboch či kĺboch, pooperačné stavy), títo ľudia však môžu trénerovi pomáhať strážiť dodržiavanie pravidiel nekomunikovania a stáť na špagáte. V pôvodnej metodike bola inštrukcia zúžená len na prvé písmeno krstného mena, avšak v praxi sme zistili, že v slovenčine sú určité písmená v abecede veľmi často zastúpené v začiatkoch krstných mien (napríklad J či B), preto sme inštrukciu rozšírili o ďalšie písmeno krstného mena. Aj tento fakt môže byť predmetom reflexie s účastníkmi hry. Ako ďalšie témy na reflexiu môžete účastníkom ponúknuť napríklad tému spolupráce alebo ako vyriešili situáciu tí, ktorí majú identické (rovnaké) krstné mená (často ich napadne postaviť sa oproti sebe alebo vytvoriť „strapec“). Aktivitu možno realizovať i vonku.

□ ČIAPKA, ŠÁL, RUKAVICE

Cieľ: Prostredníctvom hry ako zábavnej aktivity podnietiť odbúranie napätia, rozvíjať súťaživosť a pomôcť tak odreagovaniu účastníkov.

Pomôcky: čiapka (používame šiltovku), šál, väčšie rukavice, hracia kocka zo spoločenskej hry Človeče, nehnevaj sa, tabuľka mliečnej čokolády, rozlamaná na dieliky, stolička

Postup pri hre – opis hry

Účastníci sedia v kruhu na stoličkách. Do stredu kruhu dáme stoličku, na ktorú položíme rozbalenú, na dieliky rozlamanú čokoládu. Na operadlo stoličky zavesíme čiapku, šál, rukavice a na zem položíme kocku (ak je možné, namiesto hracej kocky zo spoločenskej hry používame radšej väčšiu hraciu kocku z látky, ktorú poznajú deti z materských škôl, kde je hodené číslo viditeľnejšie). Účastníci v poradí ako sedia v kruhu postupne hádžu kockou dovedy, než sa im podarí hodiť šestku. Komu sa to podarí, rýchlo uteká k stoličke v strede, oblečie si čiapku na hlavu, omotá šál okolo krku a navlečie si obe rukavice na ruky. Ak obliekajúci sa hráč v strede sa stihne oblecť, pokým ďalší nehodí šestku, vezme si jeden dielik čokolády. Hra sa opakuje dovedy, kým sa nevystriedajú v hádzaní po poradí všetci sediaci účastníci. Platí zásada, že keď padne šestka, hra sa pre účastníka, ktorý sa práve obleka, končí a ide si sadnúť, hádže ďalší v poradí.

Metodický vstup a reflexia

Hra je naozaj výnimočne vhodná na uvoľnenie vzhľadom na to, že je dynamická a účastníci ju prežívajú často veľmi emotívne. Aktuálne ju zaradujeme nielen na začiatok bloku ako rozohrievačku, ale vždy vtedy, keď v skupine vnímame únavu a je potrebné väčšmi aktivizovať členov. Hra sa tak stáva vhodným úvodom do ďalších náročnejších techník.

Hra je skutočným zdrojom zábavy. Osvedčilo sa nám jej zaradenie v popoludňajších hodinách, napríklad po obede (silnou motiváciou pre účastníkov býva chuť na čokoládu). Ak ostanú ešte kocky čokolády, ponúkame ju po skončení hry účastníkom, najmä tým, ktorým sa predtým neušla.

V reflexii sa zaoberáme témami, ako sa účastníci cítili v hre, aké to pre nich bolo, keď sa im podarilo vziať si čokoládu, a, naopak, ako sa cítili, keď vďaka šikovnosti či šťastiu hodili šestku a kolegovi tým znemožnili vziať si čokoládu. V hre sa účastníci často hlasne podporujú, čím prispieva aj k rozvoju spolupatričnosti členov skupiny.

**VESLÁRI**

Cieľ: Súťažno-zábavnou hrou s výraznými pohybovými prvkami podporiť súťaživosť a spoluprácu. Táto aktívna technika sa dá realizovať i s viacerými družstvami, čo zvyšuje jej súťaživý charakter.

Pomôcky: Pri realizácii v exteriéri žiadne. Pri práci v interiéri stoličky, na ktorých účastníci sedia počas skupinovej práce.

Postup pri hre – opis hry

Lektor pripraví túto techniku tak, že najskôr v strede miestnosti postaví oproti sebe dva zástupy stoličiek – najviac osem a osem stoličiek oproti sebe, ktoré by mali byť za sebou natesno ako miesta v osemveslici. Aktivitu je možné realizovať v minimálnej verzii v skupine do dvadsať účastníkov, ak je v skupine viac účastníkov, je potrebné vytvoriť viac družstiev a realizovať hru napríklad pomocou vylučovacieho systému („pavúka“), tak ako sa realizujú športové majstrovstvá skupinových športov. Na hru v jednoduchej verzii je potrebný párný počet účastníkov. Potom lektor rozdelí účastníkov na dve družstvá rozpočítaním: prvý, druhý. Členovia oboch družstiev si sadnú za sebou do zástupu stoličiek. Možná inštrukcia techniky môže byť podaná interaktívne. „Viete, ktoré sú dve najslávnejšie univerzity v Británii? ... Áno, sú to Oxford a Cambridge... A v čom každoročne súťažia? ... Áno, v osemvesliciach... Tak, teraz budeme súťažiť... Uchopte, prosím, veslá, začneme veslovať (neverbálne). Keď tlesknem, vymeníte si veslice, urobíte to zrkadlovito, to znamená, že si dobre strážte suseda sediaceho pred vami, pretože musíte aj na druhej strane sedieť za ním. Ten čo sedí teraz na štvrtej stoličke, musí sedieť na štvrtej stoličke aj na druhej strane, rozumiete mi?“ Lektor motivuje účastníkov a zvyšuje dynamiku aktivity tak, že stojí uprostred a vesluje (imaginatívne) s účastníkmi a určuje tempo veslovania. Po dohodnutom signáli – tlesknutí – sa účastníci menia na stoličkách a lektor sleduje, ktoré z družstiev si sadne ako prvé. Aj tu sa osvedčuje mať dvoch lektorov, každý stráži jedno družstvo. Hru treba hrať minimálne na tri kolá. V exteriérovej verzii môžu účastníci sedieť za sebou v zástupoch napríklad na tráve, čím sa zvyšuje fyzická náročnosť techniky.

Metodický vstup a reflexia

Aktivizačná hra Veslári patrí medzi obľúbené techniky u účastníkov najmä pre jej súťaživý charakter, dynamiku, tímovosť a hravosť. Menej obratných ľudí v tejto technike môžeme posadiť na prvé miesta, ktoré prekonávajú menšie vzdialenosti. Ak to urobíme citlivo, títo ľudia zažívajú radosť zo súťaženia a z toho, že ich tímu sa darí. Kontraindikovaná (teda nevhodná) je hra pre ľudí s vážnejším telesným postihnutím alebo pre akútne chorých ľudí (bolesť v krížoch či kĺboch, pooperačné stavy), títo ľudia však môžu trénerovi pomáhať strážiť, ktoré družstvo si sadlo ako prvé. Možnými témami reflexie účastníkov môžu byť téma súťaživosti a téma spolupráce či zvolenej stratégie družstva. V reflexii ľudia vždy uvádzajú, že hra im poskytla veľa radosti.

Jednoduché hry

b) hry a aktivity na sústredenie a upokojenie

▣ PÄTNÁŠŤ PREDMETOV

Cieľ: Precvičovať krátkodobú pamäť a pomáhať ľuďom viac sa koncentrovať. Hra je vhodná najmä v tých častiach skupinovej práce, kde následne chceme vytvoriť sústredenú atmosféru.

Pomôcky: Pätnásť ľubovoľných drobných predmetov (dostatočne viditeľnej farby a tvarov) a šatka na ich prekrytie. Najčastejšie pri tejto technike používame pomôcky na prácu v skupine a osobné predmety (nožnice, fixku, lepiacu pásku, mobil, kľúče a iné). Pre každého z účastníkov budeme potrebovať papier (A5) a pero, resp. iné písacie potreby.

Postup pri hre – opis hry

Lektor dá do šatky pätnásť predmetov a každému z účastníkov podá papier a pero. V rámci inštrukcie lektor povie, že má v šatke pätnásť predmetov, pričom šatka sa medzi ne neráta. Predmety v strede kruhu odkryje na jednu minútu a úlohou účastníkov je zapamätať si ich čo najviac. Počas tejto minúty by malo byť v miestnosti úplné ticho. Žiaden z účastníkov sa nesmie predmetov dotýkať, no môže podísať bližšie, aby ich lepšie videl či rozoznal. Po uplynutí času sa veci prekryjú šatkou a lektor vyzve účastníkov, aby napísali všetky predmety, ktoré si zapamätali. Potom ich požiada, aby poslali svoj papier o dve miesta ďalej doprava, nie susedovi, ale o jedno miesto ďalej. Prekontroluje s účastníkmi správnosť odpovedí tak, že postupne povyberá jednotlivé predmety a požiada účastníkov, aby boli tolerantní k synonymám, ktoré zvolili ich kolegovia na označenie jednotlivých predmetov. Potom si účastníci navzájom vrátia skontrolované a obodované odpovede. Lektor môže dať hlasovať, kto si zapamätal koľko predmetov. Odporúčame pásma: 15 – 13, 12 – 10, 9 – 7, 6 – 4, 3 – 1, resp. 0 správnych odpovedí.

Metodický vstup a reflexia

Hra sa môže oživiť diskusiou na témy trénovateľnosti krátkodobej pamäti, vekové špecifiká s ňou spojené, ako i na profesie, ktoré vo svojej práci využívajú výraznejšie krátkodobú pamäť.

▣ PRÍBEH – ROZPRÁVKA

Cieľ: Umožniť rozvoj slovnéj zásoby, podporiť schopnosť vyjadrovania, pohotovosť a spoluprácu účastníkov.

Pomôcky: žiadne

Postup pri hre – opis hry

Lektor povie účastníkom, že teraz spolu vymyslia príbeh – rozprávku – a požiada ich, aby každý z nich povedal iba jednu vetu, ktorá by rozvíjala príbeh rozprávky. Ďalšou dôležitou inštrukciou je, že kto bude chcieť ukončiť hru, povie vetu: „... a zazvonil zvonec a rozprávky je koniec.“ (Vtedy sa už rozprávka dejovo nebude rozvíjať a je ukončená. Ukončujúcu vetu môžu účastníci použiť až po absolvovaní jedného kola, keď sa všetci vystriedali.) Lektor povie prvú vetu a posunie slovo doprava v kruhu. Každý ďalší účastník povie ďalšiu jednu vetu, ktorá príbeh (rozprávku) ďalej rozvinie.

Metodický vstup a reflexia

Aktivita poskytne účastníkom veľa zábavy a podporí rozvoj vyjadrovania, ale aj kreativitu. Možnou témou na reflexiu je napríklad spolupráca účastníkov aktivity pri skladaní príbehu.

Aktivity a hry nešpecifickej prevencie závislostí

a) aktivity zamerané na stmelenie a integráciu skupiny

KRÍŽOVKA

Ciel: Vytvoriť spoločné skupinové dielo, posilniť kohéziu skupiny a podnietiť rozvoj myslenia a postrehu.

Pomôcky: veľký papier (baliaci) alebo papier z flipchartu, umiestnený v stredu kruhu na zemi, hrubšie fixky

Postup pri hre – opis hry

Lektor položí veľký papier spolu s fixkami do stredu kruhu a uprostred papiera napíše tú podobu krstného mena, ako ju má napísanú na menovke nalepenej na odev. Potom vyzve účastníkov, aby vpisovali svoje mená na princípe osemsmierky, využívajúc pri tom aspoň jedno písmeno z mena niekoho iného. Účastníci aktivity môžu využívať všetkých osem smerov (zvisle, vodorovne, uhlopriečne, zrkadlovito – odzadu).

Metodický vstup a reflexia

Predmetom reflexie účastníkov pri tejto dynamickej, interaktívnej a zábavnej technike môže byť téma spolupráce, práve totiž vzniklo skupinové dielo, v ktorom sú mená ľudí poprepletané tak ako ich vzájomné interakcie.

MAPA SLOVENSKA

Ciel: Podporiť emočné zblíženie a hlbšie vzájomné zoznámenie účastníkov.

Pomôcky: veľký papier (baliaci) alebo jeden hárok z flipchartovej tabule, na ktorý lektor dopredu nakreslí približné obrysy Slovenska a napíše nadpis Mapa Slovenska; hrubšie fixky

Postup pri hre – opis hry

Lektor do stredu kruhu položí na veľkom papieri nakreslenú mapu Slovenska a fixky. Sám potom ako prvý označí miesto „svojho srdca“, miesto, ktoré má rád, a povie účastníkom, prečo má toto miesto obľúbené. Potom vyzve účastníkov, aby postupne, po jednom prichádzali k papieru a nakreslili naň „miesto svojho srdca“, a požiada ich, ak chcú, aby povedali aj dôvod. Každý účastník môže označiť i viac miest, prípadne aj mimo hraníc Slovenska.

Metodický vstup a reflexia

Technika je zameraná na prehĺbenie vzájomného poznania jednotlivých členov skupiny a má vysokú emočnú hodnotu. Aktivita prináša spoločné skupinové dielo, ktoré spája účastníkov a prehľbuje kohéziu skupiny. Hra je vhodná i pre rozbehnuté skupiny, ktoré sa nemusia z hľadiska emočnej príslušnosti k určitému miestu na mape vôbec poznať. Lektor by mal pri tejto aktivite dbať na tolerantnosť, pokiaľ ide o geografickú presnosť označovaného mesta či obce, ktoré na papier vyznačujú jednotliví členovia skupiny. Vhodné je použiť napríklad podpornú vetu „... Áno, to je presne tam, a netrápate sa, toto nie je hodina zemepisu...“

b) aktivity zamerané na individuálnu prácu a následnú prácu v skupine

MOTÝĽ – ŠVÁB

Ciel: Prostredníctvom osobnej témy obsiahnutej v hre podporovať sebaopoznávanie, sociálnu percepciu a poznanie iných. Hra je zameraná na spoznávanie osobných stratégií na zvládanie náročných životných situácií. Aktivita zároveň pôsobí na stmelenie a utuženie skupiny.

Pomôcky: hárok na kopírovanie č. 1 (pozri príloha) – pre každého účastníka jeden hárok s motýľom a jeden so švákom, písacie potreby a flipchartová tabuľa na spoločnú prácu (resp. baliaci papier)

Aktivity a hry nešpecifickej prevencie závislostí

Postup pri hre – opis hry

Úvodom do aktivity je brainstormingové pomenovanie rôznorodých pozitívnych pocitov, ktoré majú účastníci spísať na hárok, na ktorom je motýľ. Pomôcť im môže otázka: „Ako si my ľudia predstavujeme, že sa asi cíti motýľ?“ (Možné odpovede: slobodne, ľahko, pestro, lieta si nad zemou...) Účastníci môžu napísať aj jednu „motýľiu situáciu“, ktorá im utkvela v pamäti z detstva. Keď majú pocit, že so spisovaním pocitov skončili, a majú hárok vyplnený, dajú vedieť ukončenie tým, že si vymenia hárok a navrch si dajú hárok so švákom. Opäť, tak ako pri prvom hárku, najskôr verbálne formulujú svoje myšlienky ako odpovede na otázku: „Ako si my ľudia asi predstavujeme, že sa cíti šváb? Čo v nás ľuďoch evokuje výrok: Cítim sa ako šváb?“ (Možné odpovede: nikto ho nemá rád, najradšej by zaliezol do kúta...) Opäť si účastníci vpisujú svoje námety životných situácií, keď sa tak cítili, na hárok so švákom. Účastníci môžu napísať aj jednu „švábovskú situáciu“, ktorá im utkvela v pamäti z detstva. Po dokončení (asi pätnásť minút na oba hárky), rešpektujúc princíp, kto chce a čo chce, spoločne prezentujeme napísané na hárku motýľ a potom šváb, pričom je dôležité, aby sa odpovede neopakovali. Poslednou časťou aktivity je formulácia osobných stratégií a postupov, ktoré účastníci využívajú pri riešení náročných životných situácií. Tie spoločne spisujeme na flipchart. Pomôcť môžu otázky: „Čo mi pomáha, aby som sa čím skôr zmenila zo švába na motýľa? Aké stratégie na to využívam?“

Metodický vstup a reflexia

Aktivita je zameraná na uvedenie osobnej témy – prežívania pozitívnych pocitov a šťastia (vpisované na hárok motýľa) verzus negatívnych pocitov, smútku (vpisované na hárok švába). V spoločnej práci účastníci formulujú svoje osobné stratégie a postupy, ktoré im pomáhajú pri riešení náročných životných situácií. Ide o aktivitu zameranú na poznanie seba samého, ale aj bližšie poznanie iných členov skupiny, ktorú slangovo nazývame: ako dať výpoveď psychológom. Spisujeme všetky stratégie, ktoré účastníci pomenovali (napríklad počúvanie hudby, byť sám, ísť sa porozprávať s priateľom, urobiť si radosť, dnes to neriešim, idem spať, vychádzka so psom do prírody, zapálím si cigaretu, idem sa opiť...). Potom vedieme s účastníkmi diskusiu o dobrých (naozaj pomáhajúcich) a horších, problém neriešiacich stratégiách, ktoré môžu nabaľovať problémy.

V reflexii sa venujeme postrehom, inšpiráciám a pocitom účastníkov z aktivity.

Hra má pre účastníkov veľký potenciál v tom, že je časom pre nich samých. Zároveň im umožňuje hlbšie poznať seba, poznať aj iných a ich stratégie a postupy v riešení životných situácií.



MOJE SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY

Ciel: Prostredníctvom osobnej témy obsiahnutej v hre podporiť sebaopoznávanie, sociálnu percepciu a poznanie iných.

Pomôcky: hárok na kopírovanie č. 2, písacie potreby

Postup pri hre – opis hry

Aktivita má dve časti. V prvej účastníci zaplnia hárok všetkými odpoveďami, ktoré ich napadnú. V druhej časti spoločne v skupine kto chce, prečíta tie odpovede, ktoré si sám vyberie. Účastníkov vopred upozorníme, že hárky nezberáme, majú možnosť sami si vybrať, čo zverejnia v skupine. Jedinou podmienkou je vybrať to, čo ešte nebolo povedané.

Metodický vstup a reflexia

Hra je zameraná na uvedenie osobnej témy – silných a slabých stránok svojej osobnosti. Ide o aktivitu cieľnú na poznanie seba samého, ale aj bližšie poznanie iných členov skupiny.

V reflexii sa venujeme postrehom, inšpiráciám a pocitom účastníkov z aktivity. Hra má pre účastníkov veľký potenciál v tom, že je časom pre nich samých, časom vyhradeným iba pre seba. Zároveň účastníkom umožňuje hlbšie sa vzájomne poznať, teda poznať aj iných. Osobná téma predpokladá, že pri aktivite je nutné dodržať nehodnotiaci, na výkon nezameraný celkový štýl vedenia aktivity. Vyplnené hárky nikdy od účastníkov nezberáme a účastníci sa sami slobodne rozhodnú, čo a kedy zverejnia v skupine. Dôležitá, hodnotná je samotná aktivita z hľadiska procesu – rozmýšľanie a individuálna práca – písanie odpovedí. Hra je vhodná pre všetky vekové kategórie a má modifikácie aj pre deti predškolského veku a prvákov ZŠ, ktorí nevedia písať. Vtedy po-

Aktivity a hry nešpecifickej prevencie závislostí

užijeme obrys tela jedného dobrovoľníka, obkreslený na baliacom papieri, a účastníci spolu dokresľujú svoje námety na odpovede.

RADOSTI TELA

Ciel: Prostredníctvom hry podporiť sebaopoznávanie, seba prijatie a prispieť k rozvoju vlastnej intimity. Hra má silné prepojenie s ochrannými faktormi, ktoré predchádzajú možnému riziku rozvoja závislosti.

Pomôcky: hárok na kopírovanie č. 3, písacie potreby

Postup pri hre – opis hry

Každý účastník aktivity si samostatne vyplní pracovný hárok. Lektori potom postupne prechádzajú všetkými otázkami a zbierajú od účastníkov najrôznorodnejšie odpovede. Je vhodné na úvod požiadať, aby sa jednotlivé otázky neopakovali, ale skôr dopĺňali.

Metodický vstup a reflexia

Aktivita otvára veľkú tému prežívania vlastnej intimity a jej rôznofarebnosti. Účastníci pri tejto technike zažívajú pocit spolupatričnosti, ale aj radosť, že ľudia okolo nich majú radi rovnaké vône, chute, farby či tvary, či rovnaké miesto, alebo spôsob odpočinku. Prijemný pre účastníkov je zážitok intimity a výsostne osobný charakter týchto radostí. Ak s technikou narábame citlivo, môžeme u účastníkov posilniť seba prijatie. V tejto hre je dôležité upozorniť aj na možnosť nevyjadriť sa k jednotlivým otázkam.

c) hry na delenie na podskupiny a aktivity a hry v menších podskupinách

Odporúčame delenie na podskupiny prostredníctvom rozpočítania (prvý, druhý, tretí) ako najmenej zraňujúce a najobjektívnejšie delenie účastníkov. Ďalšie možnosti delenia – podľa farebných papierikov, podľa druhu ovocia...

ZDRAVIE, MEDZIĽUDSKÉ VZŤAHY, LÁSKA

Ciel: Prostredníctvom hry názorne prezentovať účastníkom výhody a nevýhody jednotlivých foriem práce v skupine.

Pomôcky: papiere formátu A4 pre prvú skupinu, veľký papier (baliaci) pre druhú skupinu a väčší počet rôznych fixiek, pastelky

Postup pri hre – opis hry

Lektor rozdelí rozpočítaním účastníkov aktivity na tri skupiny, každá skupina dostane samostatné zadanie a pomôcky. **Prvá skupina** dostane papiere formátu A4 a každý účastník samostatne fixky. Úlohou každého z účastníkov bude **individuálna kresba na tému zdravie**. Prvá skupina dostane zákaz komunikovať medzi sebou navzájom. **Druhá skupina** dostane len veľký papier a fixky jej úlohou bude **skupinová kresba na tému medziludské vzťahy**. Skupina si určí aj hovorcu, ktorý bude spoločnú prácu prezentovať. **Tretiu skupinu** požiadame, aby opustila miestnosť alebo si našla nerušené miesto a pripravila si **skupinovú neverbálnu techniku – pantomímu**. Jej úlohou je bez slov znázorniť tému **láska**. Na samotnú prácu v skupinách dáme účastníkom minimálne pätnásť minút. Potom skupiny prezentujú postupne všetky tri témy. Najskôr jednotlivci z prvej skupiny predstavia svoje kresby na tému zdravie. Lektor s prvou skupinou z nich potom skladá definíciu zdravia podľa WHO. Potom hovorca druhej skupiny predstaví skupinový plagát a až na záver tretia skupina zahrá pre ostatných pantomímu na tému láska.

Aktivity a hry nešpecifickej prevencie závislostí

Metodický vstup a reflexia

Prostredníctvom tejto aktivity si účastníci porovnajú reálne a aktuálne zážitky z jednotlivých spôsobov práce v skupine. Môžeme hovoriť o ich plusoch a mínusoch, o tom, komu aký štýl práce väčšmi vyhovuje, ako sa im pracovalo v jednotlivých skupinách. Účastníci prvej skupiny často zažívajú zmätok spojený so zákazom komunikovať navzájom napriek tomu, že sedia oproti sebe v malom kruhu. Lektor by mal pomôcť s prácou aj tretej skupine, ktorá pripravuje pantomímu. U niektorých účastníkov môže navodiť úzkosť už samotná inštrukcia, preto je potrebné niekedy rozšíriť tému smerom od lásky partnerskej k láske v širšom význame slova, u detí zvlášť (rodina, príroda, domáce zvieratá, koničky). Problémom druhej skupiny môže byť, že plachí, menej pribojní členovia skupiny sa nemusia dostať k slovu. Toto je však možné korigovať hneď na začiatku doplňujúcou inštrukciou, že každý člen skupiny musí mať na plagáte aspoň jeden vlastný nápad.

V reflexii sa venujeme špecifikám troch realizovaných spôsobov práce – ich výhodám a nevýhodám (individuálna kresba, skupinová tvorba plagátu, skupinová neverbálna pantomíma).



MIESTO ZDRAVIA

Cieľ: Aktivitou otvoriť diskusiu na tému zdravia v najširšom význame slova.

Pomôcky: veľké papiere, fixky

Postup pri hre – opis hry

Lektor rozdelí skupinu na podskupiny (päť až sedem členov), každej dá veľký papier a fixky. Inštrukcia bude mať dve časti a bude rovnaká pre všetky skupiny. Úlohou účastníkov bude nakresliť alebo opísať ideálne miesto zdravia, prostredie, v ktorom by sa im dobre žilo, a druhou úlohou popísať alebo nakresliť realitu, v ktorej žijú. Každá skupina si vyberie hovorcu, ktorý bude skupinové dielo prezentovať.

Metodický vstup a reflexia

Táto skupinová aktivita je obľúbenou prácou v podskupinách. Lektor môže ako tému reflexie zvoliť diskusiu o kvalite života. Osvedčilo sa nám požiadať každého člena podskupiny, aby sám za seba povedal, čo z ideálnej časti plagátu už má vo svojom reálnom živote. Aktivita môže byť motivujúcou technikou na podporu zmeny životného štýlu k zdravšiemu spôsobu života.



SLEDUJTE SVOJ CIEĽ

Cieľ: Podporiť sebaopoznávanie, seba prijatie a posilniť budovanie osobných cieľov. Hra má silné prepojenie s ochrannými faktormi, ktoré predchádzajú možnému riziku rozvoja závislosti.

Pomôcky: hárok na kopírovanie č. 4, papier formátu A4 na skupinové odpovede a písacie potreby

Postup pri hre – opis hry

Lektor rozdelí účastníkov na podskupiny (päť až sedem členov). Samotná technika má dve časti, v úvode si každý účastník napíše vlastné odpovede na obe otázky uvedené na hároku a potom podskupina diskutuje o odpovediach a hľadá spoločné ciele, ktoré zapisuje na samostatný list. Potom si skupina určí svojho hovorcu, ktorý ostatným bude prezentovať skupinové odpovede.

Metodický vstup a reflexia

Aktivita otvára tému životných cieľov, dôležité je upozorniť na ich reálnosť, ako aj diskutovať na tému už dosiahnutých cieľov. Počas reflexie účastníkov je dôležité dbať na to, aby materiálne ciele (dom, auto) neboli účastníkmi navzájom devalvované, ale, naopak, interpretované ako prostriedky na dosiahnutie vyšších cieľov (domov, sloboda). Technika posilňuje u účastníkov ich seba prijatie a nemá výrazné limity s ohľadom na rôzne cieľové skupiny (vek, povolanie...).

Aktivity a hry špecifickej prevencie závislostí

a) aktivity a hry zamerané na individuálnu prácu, prácu vo dvojiciach a následnú spoločnú prácu v skupine

DOTAZNÍK O DROGÁCH

Ciel: Sprostredkovať informácie o drogách a závislostiach.

Pomôcky: hárok na kopírovanie č. 5, písacie potreby

Postup pri hre – opis hry

Účastníci si samostatne vyplnia dotazník a potom spolu s lektormi formulujú správne odpovede.

Metodický vstup a reflexia

Otázky v dotazníku sú formulované tak, aby otvárali diskusiu. V otázkach sú použité aj „chytáky“, aby hra mala dynamiku. Uvádzame „chytáky“ a námety na diskusiu podľa poradia, tak ako sú otázky zostavené v pracovnom hároku.

Postup pri jednotlivých otázkach:

- 1) Lektor čaká, kým niektorý účastník nepovie nejaký druh nelátkovej závislosti, a upozorní, že v otázke je uvedené slovo látky. Snahou tejto otázky je poukázať na všetky látky, ktoré môžu byť zneužívané, vrátane legálnych drog (aj lieky a prírodné produkty). Otázka sa snaží účastníkov upozorniť na široké spektrum zneužívaných substancií.
- 2) Lektor nechá účastníkov prezentovať všetky názory a potom ich upozorní, že v otázke nie je uvedené kritérium, podľa ktorého určujeme nebezpečnosť drogy. Následne môže s účastníkmi diskutovať o témach: najrozšírenejšia droga, najmodernejšia droga, najrizikovejšie drogy z hľadiska zdravotného postihnutia, droga, na ktorú vzniká najrýchlejšie návyk atď.
- 3) Snažíme sa, aby účastníci vymenovali čo najviac príčin, a doplníme ich názory odbornými informáciami.
- 4) Otázka je zameraná na postoje k drogám.
- 5) Správna odpoveď je nie. Tu môže tréner hovoriť s účastníkmi o závislosti ako chronickom psychickom ochorení, na rozvoj ktorého nemá vplyv intelekt. Diskusia môže búrať mýty a predsudky účastníkov.
- 6) Pri tejto otázke vyzveme účastníkov na hlasovanie
 - a) možná diskusia na tému profesionálnej pomoci;
 - b) možná diskusia na tému rozvoja závislosti u mladších rovesníkov alebo žien;
 - c) možná diskusia na tému pseudospolupatričnosti, ktorá môže človeka ohroziť a priviesť ho k experimentu s drogami;
 - d) možná diskusia na tému dištancovania od problému drog;
 - e) možná diskusia na tému pomoci;
 - f) toto riešenie býva väčšinou kombináciou predchádzajúcich možností.
- 7) Aj na túto otázku necháme účastníkov hlasovať, následne môžeme diskutovať o rozšírenosti zneužívania jednotlivých typov drog na Slovensku.
- 8) Spolu s účastníkmi zostavíme niektorú z definícií závislostí.
- 9) Otázka otvára širokú diskusiu na tému patologického hráčstva.
- 10) Veľká diskusia sa môže venovať téme legálnych drog.
- 11) Spolu s účastníkmi aktivity sa snažíme vymenovať čo najviac zdravotných následkov spojených s užívaním drog.

Aktivity a hry špecifickej prevencie závislostí

KARTIČKY S OTÁZKAMI – NAJZAUJÍMAVEJŠIA OTÁZKA

Ciel: Sprostredkovať informácie o drogách a závislostiach pri akceptácii záujmu účastníkov o špecifické témy.

Pomôcky: Veľký papier (baliaci), fixky, kartičky s otázkami a priestorom na zaznačenie záujmu. Odporúčame pripraviť si približne pätnásť otázok, na ktoré vie lektor zodpovedať. Formát kartičky, ktorú používame, je A6, v hornej časti je formulované znenie otázky a v dolnej časti je priestor na zaznačenie záujmu o odpoveď jednoduchým čiarkovacím systémom. Ak účastníka zaujíma odpoveď, napíše jednu čiarku, keď nie, čiarku nenapíše.

Postup pri hre – opis hry

Lektor rozdá kartičky medzi účastníkov tak, aby niektorí z účastníkov mali po jednej kartičke, čo, samozrejme, závisí od ich počtu. Požiada ich, aby si zapamätali číslo kartičky, ktorú držia v ruke, prečítali si otázku, a pokiaľ ich zaujíma odpoveď na túto otázku, aby urobili čiarku v dolnej časti kartičky. Potom poprosí účastníkov, aby si posunuli kartičky s otázkami v kruhu v smere doprava a vyznačovali na kartičkách svoj záujem o odpoveď na danú otázku. Medzitým si tréner urobí na veľkom papieri číslovanie jednotlivých otázok. Vyzve účastníkov aktivity, aby dávali pozor, a keď sa im ich kartička vráti, aby zráтали počet čiarok. Potom každý účastník s kartičkou výrazne povie číslo otázky a počet čiarok, ktorý získala. Lektor pripisuje príslušný počet záujemcov o odpoveď k príslušnému číslu otázky, čím následne vytvorí rebríček otázok podľa počtu získaných čiarok. Otázku, o ktorú je najväčší záujem (ktorá dostala najviac čiarok), majiteľ kartičky prečíta a lektori spolu s účastníkmi spolu skladajú správnu odpoveď na ňu. Aktivita pokračuje odpoveďami na ďalšie najžiadanejšie otázky.

Metodický vstup a reflexia

Aktivita vŕahuje účastníkov do interakcie, vyberajú si otázky, ktoré ich zaujímajú, a pomáhajú na ne lektorovi odpovedať. Technika nemá žiadne kontaindikácie a je veľmi živou aktivitou. Je mimoriadne vhodná pre začínajúcich lektorov, ktorí sa na dané otázky môžu pripraviť dopredu a zvoliť si okruh otázok, pri ktorých sa cítia istí. Odporúčame venovať sa v tejto technike i téme nelátkových závislostí. Pre názornosť uvádzame zoznam možných otázok:

- 1) Čo je kombinovaný typ závislosti?
- 2) Ktorá droga je najnebezpečnejšia?
- 3) Ako sa liečia závislí?
- 4) Čo je streetwork?
- 5) Existuje závislosť od čokolády?
- 6) Čo je bigorexia?
- 7) Ako veľmi je nebezpečný pervitín?
- 8) Kto všetko môže byť závislý od hier?
- 9) Čo je to patologické nakupovanie?
- 10) Ktorá droga je droga číslo jeden na Slovensku?
- 11) Ako veľmi je nebezpečná závislosť od siekt a kultov?
- 12) Dá sa zo závislosti úplne vyliečiť?
- 13) Kto je to vorkoholik?
- 14) Ktoré drogy sú dnes „moderné“?
- 15) Kto všetko dnes berie drogy?

Otázka č. 1

Čo je kombinovaný typ závislosti?

Zaujíma ma odpoveď:

Aktivity a hry špecifickej prevencie závislostí

□ MÝTY A FAKTY O MARIHUANE

Ciel: Prostredníctvom aktivity vplývať na búranie niektorých mýtov spojených so zneužívaním marihuany a kompletizovať informácie o tejto droge.

Pomôcky: hárok na kopírovanie č. 6

Postup pri hre – opis hry

Účastníci samostatne vyplnia pracovné hárky a následne hlasujú o jednotlivých výrokoch. Môžete dať hlasovať klasicky alebo môžete zvoliť dynamickjšie hlasovanie, pri ktorom nechávate hlasovať ľudí rôznymi formami (napríklad: zdvihnete pravú nohu, postavte sa, tlesknite).

Metodický vstup a reflexia

Aktivita dynamicky otvára diskusiu o mýtoch spojených so zneužívaním marihuany a pomáha kompletizovať a dopĺňať informácie o tejto droge. Patrí medzi najpozitívnejšie hodnotené techniky, ktoré účastníci skupinovej práce žiadali zaradiť ako veľmi užitočné a prínosné v skupinovej práci v špecifickej prevencii drogových závislostí. Potvrdili nám to v záverečných anonymných spätných väzbách. Uvádzame správne odpovede i s námetmi na následnú diskusiu podľa poradia, tak ako sú otázky zostavené v pracovnom hárku.

- 1) **mýtus:** Možnosť diskusie na tému poškodenia krátkodobej pamäti a pozornosti.
- 2) **fakt:** Možnosť diskusie na tému existujúcich výskumov potvrdzujúcich liečivé účinky marihuany (napríklad ako prírodného paliatíva).
- 3) **mýtus:** Možnosť diskusie na tému zvýšenej chuti do jedla a možného zvýšenia hmotnosti (žravka).
- 4) **fakt:** Možnosť diskusie na tému vzniku závislosti od marihuany a stereotypov pri vnímaní závislosti cez optiku abstinenčných príznakov známych pri závislosti od heroínu.
- 5) **mýtus:** Možnosť diskusie na tému mnohoročného šľachtenia konopy indickej zo zámerom zvýšenia obsahu účinnej psychoaktívnej látky THC.
- 6) **mýtus:** Možnosť diskusie na tému prítomnosti THC v tele, ako i možnosti flash-backu pri stresovej reakcii.
- 7) **fakt:** Možnosť diskusie na tému rôznych spôsobov aplikácie marihuany.
- 8) **mýtus:** Možnosť diskusie na tému heroín verzus marihuana.
- 9) **fakt:** Možnosť diskusie na tému zneužívania ďalších derivátov konopy indickej.
- 10) **fakt:** Možnosť diskusie na tému nelegálneho trhu s produktmi konopy so zameraním na ich nedovolené pestovanie.
- 11) **mýtus:** Možnosť diskusie na tému poškodenia krátkodobej pamäti.
- 12) **mýtus:** Možnosť diskusie na tému existujúcich výskumov potvrdzujúcich škodlivé účinky marihuany (napríklad rizikové užívanie pri vysokom krvnom tlaku, vplyv na rozvoj psychických ochorení či rakoviny pľúc).
- 13) **mýtus:** Možnosť diskusie na tému najväčšieho mýtu, ako aj terminologické ujasnenie termínov legalizácia a dekriminalizácia.

□ MÝTY A FAKTY A DROGÁCH

Ciel: Prostredníctvom hrovej aktivity vplývať na búranie niektorých mýtov spojených s drogami a závislosťou.

Pomôcky: Príloha – hárok na kopírovanie č. 7. Ak sa rozhodnete rozdeliť účastníkov na dvojice či trojice, môžete mať dopredu pripravené obálky, v ktorých budú štítky s nápisom fakt a štítky s nápisom mýtus (po desať). Odporúčame ku každému pripísať i číslo otázky a fakty a mýty označiť rozdielnymi farbami (napríklad všetky mýty modrej farby a všetky fakty červenej farby), vtedy je možné aktivitu realizovať modifikovane a správne štítky k jednotlivým otázkam povyklaďať na zem ako spoločné riešenie pre dvojice alebo trojice. Takto sa dajú odpovede ľahšie vizuálne kontrolovať.

Postup pri hre – opis hry

Účastníci samostatne vyplnia pracovné hárky a následne hlasujú o jednotlivých výrokoch. Môžete dať hlasovať klasicky alebo môžete zvoliť dynamickjšie hlasovanie, pri ktorom nechávate hlasovať ľudí rôznymi formami (napríklad: zdvihnete pravú nohu, postavte sa, tlesknite). V druhom variante tejto techniky podskupinky poukladajú po vzájomnej diskusii štítky s odpoveďami, ktoré považujú za správne, pred seba na zem, opäť však môžete použiť aj hlasovanie.

Aktivity a hry špecifickej prevencie závislostí

Metodický vstup a reflexia

Aktivita dynamicky otvára diskusiu o mýtoch v problematike a patrí medzi najpozitívnejšie hodnotené techniky. Uvádzame správne odpovede i s námetmi na následnú diskusiu podľa poradia, tak ako sú otázky zostavené v pracovnom hárku.

- 1) **mýtus:** Možnosť diskusie na tému liečby, jej efektivity a abstinencie.
- 2) **mýtus:** Možnosť diskusie na tému rozvoja tabletkovej závislosti, závislosti od alkoholu, ale aj na tému zneužívania drog v určitých sociálnych či profesijných skupinách.
- 3) **mýtus:** Možnosť diskusie na tému ponuky drogy od rovesníka, samoprodukcie formou pestovania a zberu, legálnych drog. Otázka môže mať aj opačnú správnu odpoveď, a to z hľadiska trestnoprávnej zodpovednosti.
- 4) **mýtus:** Možnosť diskusie na tému alkoholu a na tému odbúrania zábran.
- 5) **mýtus:** Možnosť diskusie na tému poškodenia krátkodobej pamäti a pozornosti.
- 6) **mýtus:** Možnosť diskusie na tému zaoberajúcu sa kritériami nebezpečnosti z hľadiska individuálneho prípadu, ale aj z hľadiska dostupnosti, rozšírenia zneužívania drog medzi jednotlivými skupinami v populácii, módnosti, ale aj rizík spojených s úmrtnosťou.
- 7) **fakt:** Možnosť diskusie na tému nebezpečnosti predovšetkým zneužívania toluénu z hľadiska dávkovania, aplikácie, jeho pôsobenia na CNS, ako aj chemických súvislostí k téme jedov.
- 8) **fakt:** Možnosť diskusie na tému rizikovosti fajčenia a jeho zdravotných následkov.
- 9) **fakt:** Možnosť diskusie na tému prejavov v správaní pri zneužívaní drog.
- 10) **fakt:** Možnosť diskusie na tému alkoholu najmä z hľadiska jeho konzumácie v sociálno-kulturálnom kontexte.

b) aktivity a hry zamerané na spoločnú prácu v podskupinách



ŠTYRI PLAGÁTY

Ciel: Zopakovať a sumarizovať informácie o drogách a závislosti na základe už existujúcich informácií účastníkov skupinovej práce a prípadne korigovať nepresné informácie a informácie s obsahom mýtov.

Pomôcky: štyri baliace papiere a štyri sady fixiek

Postup pri hre – opis hry

Lektor rozdelí skupinu na štyri podskupiny, každá z nich dostane samostatnú tému na spracovanie či už písomnou, kresbovou, či kombinovanou formou. Odporúčaná čas na prácu v skupinách je minimálne dvadsať minút.

Témy:

- 1) Čo je to droga? Od čoho všetkého môže byť človek závislý?
- 2) Vymenujte všetky príčiny, prečo ľudia siahajú po drogách.
- 3) Vymenujte všetky následky a dôsledky, ktoré spôsobuje užívanie drog.
- 4) Predstavte si, že máte vlastný štát a vy ste v ňom ministri a prezidenti. Čo by ste urobili, aby ľudia nebrali drogy?

Každá skupina si zvolí hovorcu, ktorý prezentuje plagát skupiny. Lektori sa snažia dopĺňať, sumarizovať a korigovať informácie.

Metodický vstup a reflexia

Táto technika vytvára priestor na širokú diskusiu o problematike drog a závislosti. Odporúčame však dbať na systém prezentácie v nasledujúcom poradí – najskôr prezentuje hovorca skupiny, potom sa vyjadruje jeho vlastná skupina a až následne ostatní účastníci vrátane lektorov. Dôležité je nechať priestor i na reflexiu účastníkov, hovoriť o témach: ako sa im pracovalo v malej skupine, či mali dostatok priestoru na vyjadrenie svojich názorov. Za najväčšiu výhodu techniky považujeme jej interaktívnosť a to, že sa vyhneme témam, ktoré sú už účastníkom známe, čím predídeme opakovaniu základných známych faktov a udržíme tak lepšie pozornosť účastníkov. V tejto aktivite však môžete odhaliť i rad mýtov, ktoré majú účastníci o danej problematike (napríklad nevnímanie závislosti ako choroby pri výrokoch „človek môže byť závislý od hocičoho“, alebo precenenie významu represie pri štvrtom plagáte, či zabúdanie na sociálne a trestnoprávne dôsledky užívania drog).

Aktivity a hry špecifickej prevencie závislostí

HRA NA GAMBLERA

Ciel: Pomocou hrania rolí v modelovej situácii ukázať účastníkom aktivity nízku efektívnosť presvedčania ne-motivovaného aktívneho závislého na zmenu životného štýlu a abstinenciu. Prostredníctvom hry zároveň sumarizovať informácie o závislosti od hier.

Pomôcky: dva papiere (A4) na spísanie skupinových argumentov a dve perá

Postup pri hre – opis hry

Lektor rozdelí účastníkov na dve skupiny, pričom jedna bude spisovať všetky argumenty, **prečo hrať** (čo mi hra dáva), a druhá všetky argumenty, **prečo nehrať** (čo mi hra berie). Každá zo skupín si určí svojho hovorcu. Potom sa do stredu kruhu postavia dve stoličky a hovorcovia sa vyzvú, aby zahrli modelovú situáciu, pri ktorej každá strana vyberie vhodné, najpádnejšie argumenty, ktoré sú v danej chvíli najvhodnejšie na udržanie svojej pozície (čo mi hra dáva, čo mi hra berie). Možná inštrukcia môže byť formulovaná takto: „Prestavte si situáciu, že ste stretli kamaráta na ulici a on vás začne presvedčať, aby ste s mím išli do herne, ale vy nechcete.“

Metodický vstup a reflexia

Po ukončení aktivity môžete vyzvať oboch hovorcov skupín, aby povedali, ako sa cítili vo svojej role. Diskusiu je možné smerovať k zložitosti argumentácie a presvedčania niekoho, kto je stále ešte motivovaný hrať. Mnohokrát je výsledkom hry zážitok, že hovorca skupiny, ktorá prezentovala argumenty proti hraniam, sa nakoniec cítil ohrozený a mal chuť podľahnúť a hrať. Túto aktivitu účastníci hodnotia ako sviežu a príjemne interaktívnu.

POSTOJOVÉ KARTIČKY

Ciel: Na základe praktickej interaktívnej aktivity demonštrovať účastníkom skupiny, aký významný vplyv majú postoje na utváranie vzťahu k drogám.

Pomôcky: Kartičky z výkresu s napísanými slovami, vložené do poštovej obálky. Na jednu skupinu odporúčame 10 obálok s rovnakým obsahom kartičiek. Na každej kartičke je jedno podstatné meno vzťahujúce sa k problematike závislostí (napríklad vináreň, hracie automaty, drogy v cukríkoch, cigareta, alkohol, heroín), ale aj neutrálne výrazy ako zakázané ovocie, experiment, túžba a i. Osvedčilo sa nám jednotlivé termíny navzájom od seba farebne odlíšiť v každej sérii v obálke (napríklad vináreň je vždy oranžovou farbou). Tri veľké výkresy, na ktorých sú nakreslené symboly plus, mínus a nula.

Postup pri hre – opis hry

Na úvod môžeme spolu s účastníkmi definovať termín postoj otázkami: „Čo je to postoj?“ alebo „Je postoj niečo stále alebo sa mení? Čo vplýva na jeho zmenu?“ Lektor následne vyzve účastníkov, aby sa rozdelili na podskupiny s dvoma, resp. tromi členmi, a rozdá im kartičky s výrazmi, ktoré účastníci po vzájomnej diskusii rozložia na škále od mínusu cez neutrál až po plus, podľa toho, aký postoj majú k danému výrazu. Účastníci aktivity môžu, samozrejme, využiť celú škálu od vysoko pozitívnych postojov cez neutrálne až po negatívne postoje. Potom každá skupina umiestni svoje kartičky na škálu v strede, ktorú lektor vyznačí tromi papiermi so symbolmi +, - a 0. Následne odporúčame otvoriť diskusiu, v ktorej žiadame účastníkov, aby ostatným členom skupiny argumentovali svoj postoj.

Metodický vstup a reflexia

Aktivita patrí medzi najobľúbenejšie techniky a nemá prakticky žiadne kontraindikácie. Dôležitou úlohou lektora je udržať pluralitu názorov. Táto technika býva často sprevádzaná búrlivou diskusiou, sýtenou rôznosťou postojov účastníkov. Ľudia v tejto technike často otvárajú aj osobné témy, týkajúce sa minulých zlých zážitkov, spojených napríklad so závislosťou ich rodičov. Myslíme si, že hlavnou úlohou lektora je dať priestor na vyjadrenie každého názoru na dané slová. Napríklad slovo vináreň môže mať úplne inú hodnotu pre milovníka dobrého vína ako pre syna alkoholika. V reflexii môžeme otvoriť tému tolerancie k rôznosti postojov k drogám. Dobrým nápadom je medzi slová začleniť aj niektorý z mýtov spojených s touto problematikou, napríklad „drogy v cukríkoch“, a počas diskusie na základe vecnej argumentácie účastníkom podať pravdivé informácie zbavené mýtov a podložené faktami.

Aktivity a hry na získanie spätnej väzby

a) aktivity a hry na získanie priebežnej spätnej väzby

□ TRI TVÁRIČKY

Ciel: Získať priebežnú spätnú väzbu od účastníkov. Vytvoriť pre účastníkov priestor a možnosť rozprávať o svojom prežívaní a pripravenosti na ďalšiu prácu.

Pomôcky: veľký papier (baliaci), na ktorý lektor dopredu nakreslí tri tváre, doľava usmiatu, do stredu neutrálnu a doprava zamračenú; jedny hrubšie fixky

Postup pri hre – opis hry

Lektor položí papier s tváričkami aj s fixkami do stredu kruhu. Ako prvý napíše svoje meno pod jednu z tvári (pozitív, neutrál, negatív) a povie, ako sa práve cíti. Potom vyzve účastníkov, aby postupne po jednom pristúpili k papieru, napísali svoju podobu krstného mena z menovky pod niektorú z troch tvári, odpovedajúc na otázku: „Ako sa teraz cítim?“ Hra poskytuje momentálnu reflexiu na aktuálne prežívanie jednotlivca, ktorý môže (ale nemusí) verbalizovať dôvod, prečo sa práve tak cíti.

Hra pokračuje dotedy, než sa všetci vpišu pod niektorú z troch tvári.

Metodický vstup a reflexia

Túto aktivitu odporúčame využívať skôr v prostrednej časti skupinovej práce, keď je dostatočne posilnená dôvera v skupine. Je dôležité účastníkom umožniť nevyjadriť sa k tomu, kde napísali svoje meno. Aktivita dáva lektorovi objektivizovanejšiu spätnú väzbu o atmosfére v skupine, nastavení jednotlivých účastníkov a celkovej pripravenosti skupiny na ďalšiu prácu.



□ TEPLOMER SKUPINY

Ciel: Prostredníctvom hry získať priebežnú spätnú väzbu pre lektora, ktorá podáva informáciu o aktuálnom prežívaní členov skupiny a ich pripravenosti na ďalšiu prácu.

Pomôcky: žiadne

Postup pri hre – opis hry

Účastníci aktivity sa postavia a dostanú inštrukciu, že za chvíľu si všetci zatvoria oči, a potom výškou svojich predpažených rúk ukážu, ako sa cítia v tejto chvíli a ako sú momentálne pripravení na ďalšiu prácu v skupine. Lektor požiada, aby využili celé spektrum od veľmi zlých pocitov a únavy so zapaženými rukami cez neutrál predpažených rúk až po vzpaženie až do výšky ako prejav pohody a chuti ďalej pracovať. Keď všetci zo zatvorenými očami znázornia, ako sa majú, požiadajte ich, aby otvorili oči, ale nehýbali rukami. Potom sa všetci účastníci navzájom pozrú, ako sa cítia, čo môže lektor i slovne skomentovať.

Metodický vstup a reflexia

Aktivita je výborným prostriedkom pre začínajúcich lektorov, je zameraná na odčítanie spätnej väzby. Tá je dôležitou informáciou pre lektora, ktorý na jej základe môže pružne modifikovať nasledujúci program či zvoliť primeranú aktivitu.

Aktivity a hry na získanie spätnej väzby

b) hry a aktivity na získanie záverečnej spätnej väzby

KLBKO

Ciel: Prostredníctvom hry poskytnúť pozitívnu spätnú väzbu medzi účastníkmi skupinovej práce navzájom a emočne ukončiť spoločnú prácu. Hra je vhodná na záver skupinovej práce.

Pomôcky: klbko vlny, resp. klbko špagátu

Postup pri hre – opis hry

Lektor požiada, aby sa všetci postavili zo stoličiek. V jednej ruke drží klbko a v druhej ruke koniec vlny či špagátu. Hodí klbko niektorému z účastníkov a poskytne mu pozitívnu spätnú väzbu (ocení ho za niečo pozitívne, čo si u neho všimol, nejakú pozitívnu reakciu, vlastnosť). Požiada účastníka, aby v hre pokračoval – nechal si v ruke jeden koniec špagátu a hodil klbko niekomu, komu chce dať pozitívnu spätnú väzbu. Aktivita sa opakuje, kým posledný účastník nedostane klbko s pozitívnou spätnou väzbou. Potom je možné vytvorenú pavučinu položiť na zem.

Metodický vstup a reflexia

Aktivita zameraná na poskytnutie záverečnej spätnej väzby je silne emotívna a pomáha účastníkom ukončiť aktivity skupinovej práce pozitívnym zážitkom. Lektori musia byť v tejto hre obozretní a čakať, kým všetci účastníci nedohrajú aktivitu, pretože vynechanie z tejto aktivity, hoc aj náhodné, môže byť pre účastníka veľmi zraňujúce. Navyše je v hre zreteľne vidieť, kto pozitívnu väzbu dostal, ten totiž drží v ruke špagát.

VOĽNÁ STOLIČKA

Ciel: Prostredníctvom hry vytvoriť priestor na poskytnutie pozitívnej spätnej väzby medzi účastníkmi skupinovej práce navzájom a emočne ukončiť spoločnú prácu. Hra je vhodná na záver skupinovej práce.

Pomôcky: žiadne

Postup pri hre – opis hry

Účastníci sedia v kruhu na stoličkách, lektor vedľa seba po pravici priloží navyše ešte jednu voľnú stoličku. Stoličiek je teda o jednu viac ako účastníkov. Lektor požiada jedného z účastníkov, aby si k nemu prisadol na voľnú stoličku, a poskytne mu pozitívne ocenenie. Povie vetu: „Stolička po mojej pravici je voľná a ja na ňu volám Marienku.“ Keď si Marienka k nemu prisadne, povie jej niečo pozitívne, prečo si práve ju vybral a prizval na voľnú stoličku. Hra sa opakuje, vždy ten účastník, ktorý má práve po svojej pravici voľné miesto, pozýva niekoho k sebe a hovorí mu ocenenie. Aktivita sa opakuje, kým aj posledný účastník nedostane pozitívnu spätnú väzbu.

Metodický vstup a reflexia

Aktivita zameraná na poskytnutie záverečnej spätnej väzby je silne emocionálna a pomáha účastníkom ukončiť aktivity skupinovej práce pozitívnym zážitkom. Lektor musí byť v tejto technike obozretný, sledovať a čakať, kým sa všetci účastníci nevystriedajú, pretože vynechanie z tejto aktivity, hoc aj náhodné, môže byť pre účastníka veľmi zraňujúce. Nie je preto problém v skupine sa opýtať, či sa naozaj všetci vystriedali.

Ukážka štruktúry skupinovej práce v prevencii závislostí

Prvý deň

1. blok: ZOZNÁMENIE

Ciel: vzájomné zoznámenie, zoznámenie s témou programu

vzájomné zoznámenie – predstavenie lektorov a účastníkov (meno, profesia, motivácia na účasť v skupinovej práci – lepiace štítky s menami)

- aktivita: **Krížovka**,
- aktivita: **Očakávania od skupinovej práce – Parkovisko očakávaní skupiny**,
- aktivita: **Pravidlá skupinovej práce**,
- aktivita: **Rámcový program podujatia**

2. blok: SEBAPOZNÁVANIE A POZNÁVANIE INÝCH

Ciel: prostredníctvom hlbšieho poznania seba samého prejsť k zefektívneniu komunikácie s inými

- aktivizačná hra: **Stoličky I.**,
- aktivita: **Motýľ – šváb – Čo mi pomáha**,
- aktivita: **Moje silné a slabé stránky**,
- aktivita: **Radosti tela**

3. blok: METÓDY A PRÍSTUPY PRÁCE V OBLASTI PREVENČIE DROGOVÝCH ZÁVISLOSTÍ

Ciel: poznanie skupinovej formy práce, dynamiky práce v skupine

- aktivizačná hra: **Zástup na špagáte podľa začiatočných písmen krstných mien**,
- aktivita: **Skupinová práca v troch skupinách:**
 1. individuálna kresba – zdravie,
 2. skupinová kresba – medziľudské vzťahy,
 3. skupinová neverbálna technika (pantomíma) – láska

4. blok: TVORBA SKUPINOVÝCH PLAGÁTOV – INFORMÁCIE O DROGÁCH A ZÁVISLOSTI – ŠPECIFICKÁ PREVENČIA ZÁVISLOSTÍ

Ciel: Prehĺbiť a doplniť základné informácie o drogách a závislosti

- aktivizačná hra: **Čiapka, šál a rukavice**,
- aktivita: **Štyri plagáty**

5. blok: ŠPECIFICKÁ PREVENČIA – INFO O DROGÁCH A ZÁVISLOSTI

Ciel: aktualizovať informácie o drogách a závislosti s akcentom na legálne drogy vrátane alkoholu

- úvodná aktivita: **Príbeh – rozprávka**,
- aktivita: **Dotazník o drogách**

Druhý deň

Ranná komunita:

- spätnoväzbová hra: **Tri tváričky**

6. blok: POSTOJE K DROGÁM A ICH VÝZNAM PRE PREVENTÍVNU PRÁCU

Ciel: poukázať na význam prostredia školy pre zdravý vývoj žiakov, význam vlastných postojov (ich vplyv na prijímanie nových informácií)

- aktivizačná hra: **Magnetky**,
- aktivita: **Postojové kartičky**

7. blok: FAKTY A MÝTY O DROGÁCH

Ciel: poukázať na niektoré pretrvávajúce mýty o drogách a závislostiach

- aktivizačná hra: **Kompót – jablko – banán – hruška – hrozno**,
- aktivita: **Fakty a mýty o drogách**,
- aktivita: **Fakty a mýty o marihuane**

8. blok: ŠPECIFICKÁ PREVENČIA ZÁVISLOSTÍ

Ciel: rozvíjať informácie o drogách a závislosti, vplyv na zmenu postojov

- aktivizačná hra: **Zástup na špagáte podľa začiatočných dvoch písmen krstného mena**,
- aktivita: **Hra o najnebezpečnejšej droge**,
- aktivita: **Hra na gamera**

9. blok: ŠPECIFICKÁ PREVENČIA – INFO O DROGÁCH A ZÁVISLOSTI – ZODPOVEDANIE OČAKÁVANÍ

Ciel: aktualizovať informácie o drogách a závislosti – zodpovedanie očakávaní účastníkov skupiny

- aktivizačná hra: **Pätnásť predmetov**,
- aktivita: **Kartičky s otázkami**,
- aktivita: **Zodpovedanie očakávaní z Parkoviska očakávaní skupiny**

10. blok: UKONČENIE PROGRAMU

Ciel: zhodnotiť podujatie, získať spätnú väzbu a ukončiť program

- aktivita: **Schránka spätných väzieb:** hodnotenie – písomné, anonymné
- Otázky na záverečnú anonymnú spätnú väzbu
- vyjadrite jedným slovom svoj momentálny pocit,
- na dnešnom programe ma najviac zaujalo (výber dvoch najzaujímavejších hier),
- čo som sa dnes naučil/-a,
- odkazy pre lektorov
- aktivita: **Klisko**,
- aktivita: **Volba najšikovnejšieho preventistu** (hodnotia iba účastníci a vyberajú spomedzi seba)

Namiesto záveru – alebo čo sa nám osvedčilo

Počas našej viacročnej práce s najrôznejšími typmi účastníkov, skupín a projektov sa nám osvedčilo vytvorenie pozitívnej, konštruktívnej a akceptujúcej atmosféry v skupine, ktorá urýchľuje a zefektívňuje proces učenia v skupine. Nesmierny význam má aj investícia do úvodného zoznamovacieho kruhu (v rámci prvého bloku zoznámenie a motivácia na účasť v skupinovej práci), kde je potrebné vytvoriť dostatočný priestor na sebaaprezentáciu účastníkov a zároveň minimalizovať prvky akéhokoľvek hodnotenia.

Čo sa týka výberu hier a aktivít, prax nás naučila, že menej je niekedy viac. Znamená to, že nástojčivosť lektora prejsť programom tak, ako si to sám naplánoval pred realizáciou vzdelávacej aktivity, môže byť aj na škodu vecí. Ak si to atmosféra v skupine vyžaduje, nie je na škodu pri niektorých aktivitách sa viac pristaviť, venovať im väčší priestor na diskusiu a podobne. Preto je náš program rámcovo pripravený, ale vždy modifikovaný s ohľadom na očakávania členov skupiny. Potvrdilo sa nám ako účinné aj dynamické striedanie rôznych typov aktivít. Odporúčame však striedať v primeranom pomere jednoduché hry a aktivity úvodné (hry na upokojenie a hry aktivizačné) s hrami zameranými na rozvoj sebaopoznávania a s aktivitami špecifickejšej drogovej prevencie. Na záver je vhodné program ukončiť záverečnými spätnoväzbovými aktivitami.

Najviac napredujúce skupiny na základe nášho poznania sú skupiny zmiešané jednak z hľadiska rôznych druhov profesií, ale rovnako pohlavne zmiešané skupiny – muži a ženy (napríklad dospelí rôzneho veku). Dôraz je nutné klásť na cyklické vzdelávanie – nám sa osvedčila skupinová práca v trojročnom programe vzdelávania (minimálne šesť dvojdňových stretnutí, spojených s následnými supervíznymi stretnutiami).

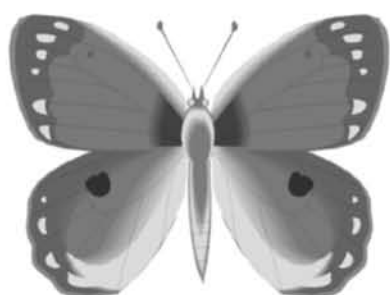
Jednoducho sme zistili, že najlepšia investícia je investícia do edukácie. Zážitkový spôsob skupinovej práce sa nám ukazuje vskutku najviac efektívny. Význam má práve investícia do vzdelávania pracovníkov prevencie – praktických expertov.

Použitá literatúra

- Helexová, B. et al.: Skupinové zážitky. Interná príručka pre pracovníkov PPP, CVPP a ďalších, ktorí majú skúsenosti s realizáciou aktivít zážitkového charakteru s deťmi a mládežou. Bratislava: CVa PP pri PPP, 2004, 82 s.
- Dvořák, D.: Metodika vzdelávacích programů prevence drogových závislostí a HIV/AIDS. Praha, 1995, 113 s.
 - Hupková, I. et al.: Drogy – spoločenský problém, časť 8. Vybrané aspekty prevencie drogových závislostí v podmienkach činnosti kultúrno-osvetových zariadení. Bratislava: Národné osvetové centrum, 2000, 45 s.
 - Komárková, R. – Slaměník, I. – Výrost, J.: Aplikovaná sociální psychologie III. Sociálněpsychologický výcvik. Praha: Grada, 2001, 217 s.
 - Labáth, V. – Smik, J.: Expoprogram. Intervenčný program pre skupinovú prácu s deťmi a mládežou. Bratislava: Psychodiagnostika, 1991.
 - Portmanová, R.: Hry pro posílení psychické odolnosti. Praha: Portál, 1999, 103 s.
 - Russell, T.: Drogy: Čo s tým? Príručka protidrogovej výchovy pre prácu s deťmi v pubertálnom (predteenagerskom) veku. ICM Orava, 1997, 60 s.
 - Shapiro, D.: Konflikty a komunikácia. Sprievodca labyrintom riešenia konfliktov. Bratislava: Inštitút Open Society, 1995.

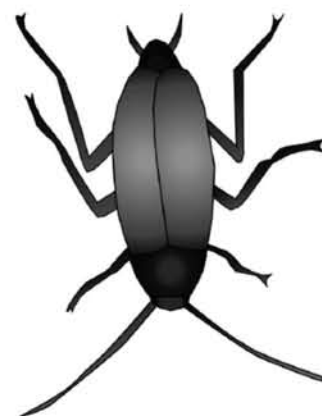
Odporúčaná literatúra

- Bicková, M.: Krok za krokom – od známeho k neznámemu. (Nové trendy v primárnej prevencii drogových závislostí v školách a školských zariadeniach.) Prešov: MPC, 2005, 64 s.
- Hermochová, S. – Neuman, J.: Hry do kapsy I. – VII. Sociálněpsychologické, motorické a kreatívni hry. Praha: Portál, 2003.
- Hermochová, S.: Hry pro dospělé. Praha: Grada, 2004, 159 s.
- Pike, G. – Selby, D.: Cvičení a hry pro globální výchovu 1. Praha: Portál, 2000, 253 s.
- Pike, G. – Selby, D.: Cvičení a hry pro globální výchovu 2. Praha: Portál, 2000, 253 s.
- Rosenbaum, M.: Bezpečnosť na prvom mieste: Prístup k teenagerom a drogám, postavený na reálnych základoch a náuka o drogách. Bratislava: Nadácia otvorenej spoločnosti, 2002, 36 s.
- Riháková, E.: Rovesnícky program pre starších žiakov. Peer program. Bratislava: IUVENTA, 2001, 44 s.
- Němec, J. – Bodláková, I.: Víím co chci? Interakční program pro děti a mládež ve věku 14 až 18 let. Praha: ETERIA, 70 s.
- Nešpor, K. et al.: Prevence problémů způsobených návykovými látkami na školách. Praha: BESIP, 1995, 124 s.
- Šimanovský, Z.: Hry pro zvládání agresivity a neklidu. Praha: Portál, 2002, 175 s.

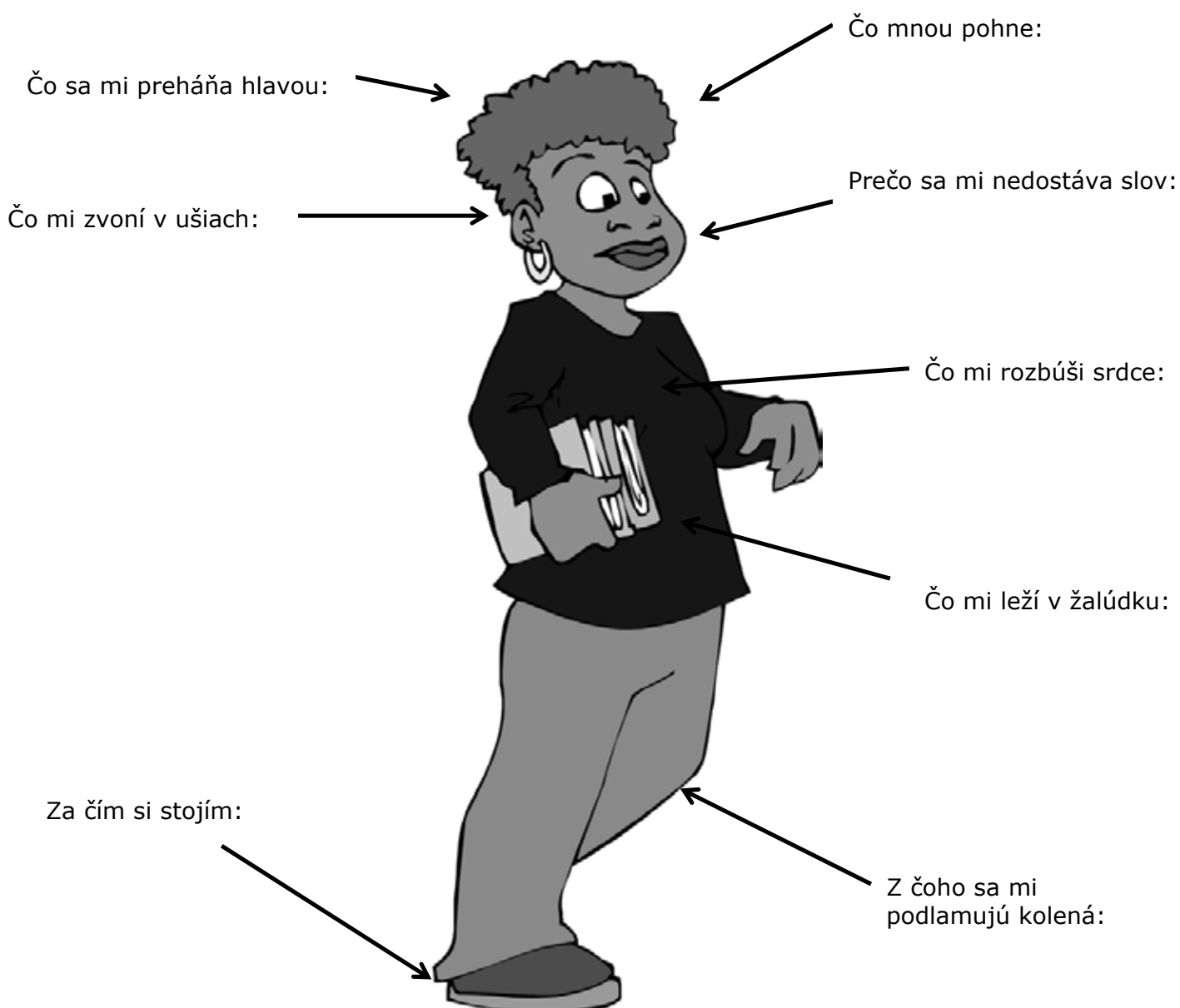


MOTÝĽ

ŠVÁB



MOJE SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY



RADOSTI TELA

Na vybodkované časti vpisujte všetko, čo vám ako odpoveď k jednotlivým otázkam napadne. Vy sami si zo zoznamu vyberiete, koľko a čo zverejníte v našej skupine.

♠ Čo mi príjemne vonia?

.....

.....

♠ Aká chuť je pre mňa príjemná?

.....

.....

♠ Na aké farby a tvary sa rád/rada pozerám?

.....

.....

♠ Čoho sa rád/rada dotýkam?

.....

.....

♠ Kde a ako sa mi najlepšie odpočívam?

.....

.....

SLEDUJTE SVOJ CIEĽ

Stanovte si cieľ pre seba.

Štatistika hovorí, že 90% ľudí, ktorí si zapíšu svoje ciele, ich tiež dosiahnu.

Prečo je toto tvrdenie pravdivé? Jedným z dôvodov je:

Skôr než si zapíšete ciele, musíte sa rozhodnúť, aké sú.

Zapíšte si,

ČO BY STE V ŽIVOTE CHCELI MAŤ A NEMÁTE

Zapíšte si,

ČO BY STE V ŽIVOTE CHCELI MAŤ A MÁTE

Dotazník o drogách

1. Uvedte všetky látky, o ktorých si myslíte, že sú to drogy.
.....
.....
.....
2. Napíšte názvy drog, o ktorých sa domnievate, že sú najnebezpečnejšie, určite iba najviac nebezpečnú drogu.
.....
.....
3. Uvedte dôvody, prečo asi ľudia berú drogy.
.....
.....
.....
4. Doplňte vetu: Brať drogy je
5. Myslíte si, že zneužívanie drog súvisí s rozumovou úrovňou tých, ktorí berú drogu? Myslíte si, že sú to ľudia duševne zaostalí alebo nejako rozumovo poškodení? Odpovedzte: **áno – nie – neviem**
6. Čo by ste robili, keby vám priateľ/kamarát oznámil, že berie drogy? Vyberte riešenie, ktoré by vám bolo najbližšie. Môžete uviesť aj svoje vlastné riešenie a odpoveď doplniť vlastným komentárom:
 - a) pomohol by som mu sám a snažil by som sa spojiť s nejakým odborníkom;
 - b) skúsil by som to s ním, aby som zistil, aké to je;
 - c) pomohol by som mu sám a nikomu by som to nehovoril;
 - d) nechal by som ho, pretože je to jeho vec;
 - e) niekam by som to oznámil, pretože nás ohrozuje;
 - f) zvolil by som iné riešenie – aké.....
.....
7. Na nasledujúce otázky odpovedzte iba áno alebo nie:
Stretli ste sa vo svojom okolí s niekým, kto:
 - a) pije pravidelne alkohol a má s tým problémy – on sám alebo jeho okolie?
 - b) čuchá prchavé látky?
 - c) zneužíva nejaké lieky alebo s nimi na sebe experimentuje?
 - d) fajčí marihuanu?
 - e) užíva tzv. tvrdé drogy?
8. Napíšte, čo si predstavujete pod pojmom závislosť od drog.
9. Uvedte, či a ako môžu byť nebezpečné hry na výherných hracích automatoch.
10. Ak sa domnievate, že spoločnosť sa bráni proti niektorým drogám, vymenujte dôvody, prečo tak robí. Ak si myslíte, že sa nebráni, napíšte, prečo si to myslíte.
11. Viete, ako drogy poškodzujú ľudské zdravie – na ktoré orgány záporne pôsobia a ktoré choroby vyvolávajú?

MÝTY A FAKTY O MARIHUANE

Trinášť výrokov o marihuane

K jednotlivým výrokom zakrúžkujte odpoveď, či je výrok mýtus (M), alebo, naopak fakt (F).

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Marihuana nemá žiadne vedľajšie účinky. | M | F |
| 2. Marihuana má rad liečivých účinkov. | M | F |
| 3. Znížená chuť do jedla je spoľahlivým znakom užívania marihuany. | M | F |
| 4. Na marihuanu sa môže vytvoriť návyk. | M | F |
| 5. Dnešná marihuana je bezpečnejšia než v 60. rokoch. | M | F |
| 6. Účinok marihuany sa stratí za pár hodín. | M | F |
| 7. Marihuanu možno užívať fajčením a jedením. | M | F |
| 8. Marihuanová cigareta sa vyrába z makovic. | M | F |
| 9. Hašiš je živcový výťažok z konopy. | M | F |
| 10. Marihuanu možno pestovať aj hydroponiou. | M | F |
| 11. Marihuana nepoškodzuje krátkodobú pamäť. | M | F |
| 12. Dnes ešte nejestvujú dostatočne preukázané vedecké výskumy o škodlivosti užívania marihuany na zdravie. | M | F |
| 13. Marihuana je v Holandsku legalizovaná. | M | F |

MÝTY A FAKTY O DROGÁCH

Prečítajte si výroky a označte správnu odpoveď, či ide o mýtus (*M*), alebo fakt (*F*).

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Narkomani sú stratené existencie. | M | F |
| 2. Drogy sú problémom mladých. | M | F |
| 3. Ľudia získavajú drogy od dílerov. | M | F |
| 4. Alkohol robí človeka šťastným a sebavedomým. | M | F |
| 5. Marihuana nemá žiadne vedľajšie účinky. | M | F |
| 6. Heroín je najnebezpečnejšia droga. | M | F |
| 7. Človek môže zomrieť aj pri prvom fetovaní napríklad riedidla či lepidla. | M | F |
| 8. Pasívne fajčenie je nebezpečné. | M | F |
| 9. Ak má niekto problém s drogou, stráca záujem o veci, ktoré ho obyčajne zaujímali. | M | F |
| 10. Veľká väčšina detí a mladých skúša alkohol po prvýkrát v prítomnosti rodičov, ktorí ich ponúknu. | M | F |

O recenzentke

Mgr. Bibiana Helexová



V roku 1998 skončila štúdium jednodborovej psychológie na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave so zameraním na poradenskú psychológiu. V diplomovej práci sa venovala terapeutickému využitiu zvierat v práci s deťmi. Počas posledného ročníka štúdií pôsobila v Súkromnej hotelovej akadémii HaGMA, s. r. o. v Podunajských Biskupiciach ako externá spolupracovníčka – vyučovala predmet psychológia. V rámci vysokoškolského štúdia získala pedagogické

minimum. V roku 1997 začala pracovať ako psychologička v Pedagogicko-psychologickej poradni Bratislava III., v oddelení Centra výchovnej a psychologической prevencie, kde je zamestnaná doteraz. V rámci svojej činnosti sa zameriava na vedenie rovesníckych skupín (problémové triedne kolektívy, dobrovoľné skupiny zamerané na osobnostný rozvoj...), prípravu a realizáciu vzdelávacích aktivít pre pedagogických pracovníkov ZŠ a študentov VŠ, tvorbu projektov a v neposlednom rade na individuálnu prácu s klientom a diag-

nostiku. Vo sfére poradenstva a terapie sú predmetom jej profesionálneho záujmu práca s mládežou v pubertálnom veku a problémy v komunikácii detí vs. rodičia. Vo svojej lektorskej činnosti sa intenzívne venuje oblasti riešenia konfliktov a komunikácie (cez OSF absolvovala workshop Zdravý životný štýl, má praktické skúsenosti zo seminára o riešení konfliktov, ktorý organizoval Aleš Bednařík a iné). Spolupracovala aj s komerčnými inštitúciami pri vedení školení komunikačných a sociálnych zručností pracovníkov z rôznych oblastí, absolvovala tréning facilitátorov, zameraný na vedenie skupín. V roku 2006 ukončila dlhodobý intenzívny výcvik v psychoterapii zameranej na človeka (PCA). Je spoluzakladateľka a aktívna členka Občianskeho združenia Kvapka, ktoré sa špecializuje na prípravu a realizáciu projektov skupinovej práce s deťmi a mládežou (pobytové aktivity s rovesníckymi skupinami, voľnočasové aktivity...), ako aj na vzdelávacie aktivity pre rodičov, učiteľov, študentov a i. Vychádzajúc z praktických skúseností a poznatkov, aktívne sa podieľala na tvorbe publikácií Poklady v nás (praktická príručka na sebazoznávanie a rozvíjanie niektorých sociálnych zručností detí predškolského veku, vydaná MC BA v roku 2002) a Skupinové zážitky (interná príručka pre pracovníkov PPP, CVaPP a ďalších, vydaná za pomoci PF a Občianskeho združenia Kvapka v roku 2004).

Z recenzného posudku

... Publikácia predstavuje pestrý súbor cielene vybraných aktivít a techník, s ktorými majú autorky nesporne dlhoročné praktické skúsenosti v oblasti preventívnej práce so skupinou. Z vybraných hier „cítiť“, že zážitkový spôsob skupinovej práce je autorkám blízky a vidia v ňom zmysel. Autorky jednoducho vedia, o čom píšú, a ich práca má okrem „srdca“ i „hlavu a päť“.

Mgr. Bibiana Helexová

PREVENCIA V PRAXI 1.

Námety hier a aktivít v prevencii závislosti

Autorky: PhDr. Ingrid Hupková, PhD. – Mgr. Barbora Kuchárová

Vydalo Národné osvetové centrum ako svoju 2377. publikáciu.

Prípravil kabinet sociálnej prevencie NOC.

Zostavila: PhDr. Ingrid Hupková, PhD.

Recenzentka: Mgr. Bibiana Helexová

Redakcia a jazyková úprava: PhDr. Katarína Vrablicová

Vydané v rámci projektu Kultúra a prevencia závislosti – 6. ročník.

Rok vydania: 2006

Náklad: 800 ks

Vydanie spolufinancoval Protidrogový fond



ISBN: 80-7121-273-3

PhDr. Ingrid Hupková, PhD.



Po absolvovaní Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave (dvojodborové štúdium pedagogika a psychológia – výchovné poradenstvo) pôsobí od roku 1994 do súčasnosti v Národnom osvetovom centre – odbornom ústave Ministerstva kultúry SR. V roku 1999 iniciovala zriadenie špecializovaného pracoviska – oddelenia sociálnej prevencie, od roku 2006 je riaditeľkou kabinetu sociálnej prevencie NOC – špecializovaného rezortného pracoviska Ministerstva kultúry SR.

V roku 2003 ukončila doktorandské štúdium externou formou na FF UK v Bratislave a v roku 2004 rigoróznou skúšku rovnako na FF UK v Bratislave.

Od akademického roku 2006/2007 pôsobí ako externá pedagógička na Pedagogickej fakulte Trnavskej univerzity – Katedre pedagogických štúdií, kde je hosťujúcou docentkou, prednáša a vedie semináre Drogové závislosti a ich prevencia.

V rámci ďalšieho odborného vzdelávania absolvovala dlhodobé vzdelávanie:

- *cyklus odbornej prípravy multiplikátorov prevencie drogových závislostí pod gesciou Úradu vlády SR – GSVMDZKD v rozsahu 80 hodín;*
- *dlhodobý sociálnopsychologický výcvik Skupinové formy preventívnej práce s deťmi a mládežou s poruchami správania v rozsahu 300 hodín pod gesciou Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie;*
- *dlhodobý výcvikový program v psychoterapii zameranej na človeka podľa C. R. Rogersa v rozsahu 600 hodín, akreditovaný Slovenskou psychoterapeutickou spoločnosťou.*

V súčasnosti absolvuje výcvikový program v Arteterapii s Beate Albricht, akreditovaný Českou arteterapeutickou spoločnosťou.

Najvýznamnejšie realizované projekty:

Je generálnou manažérkou 13. ročníkov projektu *Prečo som na svete rád/rada* – celoštátnej tematickej výtvarnej súťaže a putovnej výstavy s protidrogovým zameraním s medzinárodnou spoluprácou. Ide o kľúčový projekt MK SR, zameraný na redukciu požiadavky mládeže po drogách. Projekt je držiteľom piatich ocenení OSN (1998 Viedeň, 1998 New York) a získal aj ocenenie Protidrogový čin roka 2005.

Ďalej spolupracovala na významných projektoch: filmových projektoch z produkcie Občianskeho združenia Športom proti drogám *Skok do raja* a *Sila osobnosti*.

Je šéfredaktorkou a zostavovateľkou nového informačno-vzdelávacieho bulletinu rezortu kultúry *Sociálna prevencia* so širokou distribúciou v náklade 2 500 ks. Špecializuje sa na oblasť primárnej prevencie závislostí. Pôsobí ako facilitátorka skupinovej formy práce s prvkami zážitkovej pedagogiky, zameranej na prevenciu závislostí, spolu s Mgr. B. Kuchárovou. Za 12 rokov svojho odborného pôsobenia v prevencii lektorsky viedla viac ako 4 000 hodín v ďalšom vzdelávaní v prevencii závislostí (napríklad vzdelávanie v oblasti primárnej prevencie drogových závislostí pre členov Národnej protidrogovej jednotky, výcviky preventivistov v rámci mestskej, štátnej polície, výcviky pre pracovníkov pracujúcich vo voľnočasových aktivitách a kultúrno-osvetovej práci v rámci SR, výcviky pre koordinátorov prevencie v školách a ďalšie. V priamej preventívnej práci s deťmi a mládežou lektorovala okrem iného 6 rokov projekt v Diagnostickom centre pre mládež v Záhorskej Bystrici – v špecializovanom pracovisku pre chlapcov s poruchami správania, lektorsky zabezpečovala preventívny projekt v Detskom domove v Dobšinej a pre zdravotne znevýhodnenú mládež z DSS na Mokrohájskej ulici v Bratislave a ďalšie. Je autorkou 68 odborných a popularizačných príspevkov a autorkou a spoluautorkou 20 publikácií (metodických materiálov MK SR). Zostavila 13 edičných titulov predovšetkým k sociálnej prevencii. Je zástupkyňou MK SR v odborných komisiách, poradných a expertných skupinách so zameraním na prevenciu drogových závislostí. Je členkou Občianskeho združenia Športom proti drogám.

Mgr. Barbora Kuchárová



Autorka je klinickou psychologičkou pracujúcou v oblasti redukcie požiadavky po droge viac ako desať rokov. Štúdium na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského ukončila v roku 1995. V oblasti primárnej drogovej prevencie je aktívna už od roku 1993.

Je spoluzakladateľkou Občianskeho združenia Pomoc ohrozeným deťom, pod jeho záštitou začala realizovať prevenčné aktivity v bratislavských stredných školách. Od roku 1995 pôsobila v Občianskom združení Most, kde v nasledujúcom roku stála pri štarte prvej svojpomocnej skupiny pre rodičov a partnerov drogovu závislých RaP. Hneď o rok rozbiehala prvý streetwork (terénna sociálna práca v otvorenom prostredí pre aktívnych injekčných užívateľov drog formou harm reduction), v ktorého začiatku v roku 1997 stáli občianske združenia Most a Odysseus. Nasledujúci rok 1998 rozbehla druhý projekt streetworku, tentoraz v spolupráci s Občianskym združením Prima. Od toho roku v Občianskom združení Prima zastávala rôzne pozície a od roku 2003 je jeho výkonnou riaditeľkou. V roku 2005 Občianske združenie Prima spravádzkovalo pod jej vedením prvé Kontaktné centrum pre aktívnych užívateľov drog na Slovensku. Od toho roku združenie prevádzkuje prvú krízovú linku pre ľudí závislých od hier. Vo vzdelávaní v oblasti primárnej prevencie závislostí tvorí lektorskú dvojicu s PhDr. Ingrid Hupkovou, PhD. už viac ako desať rokov.

Začiatok týchto aktivít siaha do roku 1996, keď úspešne ukončila vzdelávanie pre praktických expertov Group Pompidou Rady Európy a stala sa certifikovanou národnou trénerkou pre Slovensko Rady Európy v siedmich oblastiach vzdelávania. Od roku 1998 je lektorkou Stálej konferencie Občianskeho inštitútu. V rámci trénerstva výrazne spolupracovala predovšetkým s Národným osvetovým centrom v Bratislave, jednotlivými regionálnymi osvetovými strediskami, Inštitútom vzdelávania a zahraničného obchodu Ministerstva hospodárstva SR, Diagnostickým centrom pre mládež a Inštitútom pre verejnú správu. Dlhodobá a intenzívna spolupráca na jednotlivých projektoch ju spája i s Občianskym združením Športom proti drogám.

V poslednom období pôsobí aj v komerčnej sfére, v ktorej realizuje päť tréningových modulov, akreditovaných Ministerstvom školstva SR a zameraných na rozvoj ľudských zdrojov. Ďalšou oblasťou, ktorej sa venovala, bola problematika domáceho násillia, a to najmä v spolupráci s Občianskym združením Pomoc ohrozeným deťom a mestskou časťou Bratislava-Staré Mesto. V roku 2001 ukončila vzdelávanie v oblasti psychoterapie v prístupe centrovnanom na klienta. V rokoch 1996–2002 pracovala v oblasti prevencie kriminality na Ministerstve vnútra SR, od roku 1997 v kancelárii ministra vnútra v dôstojníckej hodnosti. Je členkou viacerých profesijných združení, organizácií a expertných komisií zameraných predovšetkým na problémové užívanie drog. Pôsobí i na nadnárodnej úrovni a je spoluautorkou mnohých publikácií a prispievateľkou do mnohých časopisov.