

Základní charakteristiky hry/techniky a možnosti jejího využití v primární prevenci

Název: Odmítání

Cíl: dovednost odmítnout nabídku návykové látky případně chování, které je nežádoucí

Časová náročnost: cca 45 minut

Od kolika let je aplikace vhodná: od 8 let

Instrukce k realizaci: Zde jsou zmíněny nejčastější způsoby odmítnutí vzhledem k tomu, že děti zde mohou asi nejčastěji setkat s nabídkou návykových látek je text zaměřen tímto směrem, ale odmítání lze použít i v případech jiného chování. Děti, zvláště pak děti se znevýhodněného prostředí by měly umět odmítat.

Nácvik můžeme provést např. takto :

Nejprve se děti zeptáme, zdali se jim někdy stalo, že jim někdo nabídl alkohol, cigaretu či jinou návykovou látku. Až se někdo přihlásí, zeptáme se ho, jak se zachoval a proč.

Potom se ptáme i ostatních, jak by se zachovali, kdyby se dostali do podobné situace.

Je pravděpodobné, že většina dětí popsanych způsobů odmítnutí bude totžná s těmi osvědčenými např.: „Šel jsem po ulici a nějaký cizí člověk mi nabízel marihuanu. Beze slova jsem pokračoval v cestě.“

Na tomto místě je vhodné dítě pochválit, jelikož se zachovalo velmi zrale a současně vysvětlíme, že toto je způsob odmítání, který je vhodný především v takovýchto situacích, a že mu říkáme ignorování.

Když děti pohovořily o tom, jak by odmítly, můžeme začít s vlastním odmítáním: Vybereme dvě děti, ty si dají židle naproti sobě (tak, aby je ostatní viděli). Jeden nabízí druhému pomyslné drogy. Druhý odmítá. Až skončí s odmítáním, nesmíme zapomenout dát pokyn, ať se vymění, tzn. že odmítat bude ten, který nabízel a naopak. Potom za sebe vyberou další dvojici a vše se opakuje. Ideální je, když se vystřídají v řadě. Pokud možno nezasahujeme do debaty, smyslem není, aby děti bravurně předvedly všechny možné způsoby, ale aby si ujasnily, jak se zachovají, až tato situace někdy nastane. A že nastane, je bohužel velmi pravděpodobné. Lze se setkat s tím, že děti říkají : „ Já bych si tu drogu vzal a potom bych ji vyhodil.“ Tento způsob bych doporučila pouze v krajní situaci. Rozhodně není vhodný, pokud nám nabízí někdo známý, a to proto, že vlastně tímto nic neodmítáme a dotyčný nám pravděpodobně bude nabízet opakovaně.

Nejpoužívanější způsoby odmítání návykových látek

1) Vyhnutím se jeden ze základních způsobů odmítání úzce souvisí se zdravým životním stylem. Jeho principem je fakt, že většinou v situacích, v nichž by nám mohla být návyková látka nabídnuta, se můžeme vyhnout. To znamená, že nechodíme na místa, o kterých víme, že jsou tam k dispozici návykové látky a nestýkáme se s lidmi, kteří s nimi mají něco společného.

2) Ignorování nevidím, neslyším. Tento způsob spočívá v tom, že si nabízejícího vůbec nevšimáme, nereagujeme na jeho nabídku, prostě děláme, že ho nevidíme. Tímto způsobem můžeme odmítnout neznámým lidem, dealerům, tam je velmi osvědčený.

3) Jasně NE! i tímto způsobem můžeme situaci rychle ukončit. Je nutné si uvědomit, že nejsme povinni nikomu vysvětlovat, proč odmítáme. Naším výsostným právem je odmítnout cokoli, o čem si myslíme, že nám může uškodit. Pokud nám tedy někdo nabídne alkohol či drogy, krátce a jasně řekneme NE nebo NECHCI. Tento způsob je opět velmi osvědčený jak u cizích lidí, tak u spolužáků a známých.

4) Odmítnutí s vysvětlením použijeme především tam, kde se chceme vyhnout konfliktu, dáváme tím dotyčnému najevo, že neodmítáme jeho osobu, ale pouze drogu. Používá se především u kamarádů.

5) Nabídnutí lepší možnosti použijeme opět tam, kde nám na nabízejícím záleží. Můžeme například nabídnout, že půjdeme raději do kina než do hospody.

6) Porouchaná gramofonová deska tento způsob spočívá v tom, že stále dokola opakujeme své odmítnutí, např. „ne, nechci“, bez ohledu na to, co nám nabízející právě říká. Je to vhodné hlavně tam, odkud nemůžeme okamžitě odejít.

7) Jednou provždy pokud chceme předejít opakovanému nabízení návykové látky. Příklad: „Ne, nechci, nekouřím.“