

Dezvoltarea abilităților non-cognitive activități pentru lucrul cu adolescenții pentru prevenirea consumului de alcool

ALIAT

2016

ACTIVITATEA 1: ÎNTOARCEREA PĂTURII

Activitatea 1 dorește să implice adolescenții într-o activitate de recunoaștere a proceselor care se formează în mod obișnuit într-un grup, ajutându-l astfel să fie capabil să identifice aceste procese în viața de zi cu zi. Această activitate vine în ajutorul adolescenților cu o combinație de deprindere de abilități de coordonare, abilități de înțelegere a modalității în care se formează un grup și identificarea situațiilor în care se produce presiunea grupului. Discuțiile ajută grupul să intre mai adânc în problematica proceselor de grup și a presiunii exercitate de acestea, oferind adolescenților o perspectivă mai amplă.

Obiective:	- recunoașterea proceselor de grup de către adolescenți - reflectare asupra rolurilor de grup și asupra modului în care sunt luate deciziile într-un grup
Participanți:	7 – 9 adolescenți în cazul activităților în grupuri mici 2 – 3 grupuri în cazul activităților la clasă
Materiale necesare:	Pături, 2-3 facilitatori (în funcție de numărul de adolescenți / grupuri)
Timp aproximativ:	40 minute (25 minute exercițiul / 15 minute discuții)
Procedură:	Participanților li se cere să întoarcă o pătură de pe o față pe alta, în timp ce stau pe ea, fără să pășească în afara ei și respectând următoarele reguli: - nimeni nu are voie să iasă de pe pătură (să atingă podeaua). Dacă se întâmplă acest lucru, se începe din nou - nu este permisă călcarea unei alte persoane - la început grupul trebuie să decidă cum ar arăta soluția
Observații pentru facilitatori	Jocul poate fi făcut contra timp. Este bine ca facilitatorul să facă o introducere concretă despre modul în care se va desfășura acesta: reguli, timp alocat, împărțire pe echipe.
Concluzii și discuții:	După finalizarea sarcinii, au loc discuții în grupul mare și se propune conducerea discuției de către facilitator pe clarificarea conceptelor de grup/roluri în grup/presiunea grupului - Care credeți că a fost scopul jocului? - Cum vi s-a părut jocul? Ce v-a plăcut și ce vi s-a părut dificil? Nota pentru facilitator: feedback-ul fiecăruia dintre participanți vizează sarcina sau interacțiunea cu ceilalți colegi de grup?

	• Ați respectat regulile? Ați propus o soluție înainte de a începe jocul sau pe parcurs? • Cum ați ajuns la o soluție? • Ce roluri ați constatat în cadrul grupului? Cine a fost liderul, cel care a urmat instrucțiunile deși nu credea că sunt corecte, cine a fost „Gigi-contra”? Nota pt facilitator: după ce au răspuns, se subliniază tipurile de roluri pe care le pot juca membrii unui grup: leader-ul/șeful, popularul, cârcotașul/neîncrezătorul/nemulțumitul, obedientul/sușținătorul popularului, observatorul etc • Câți dintre voi ați urmat propunerea liderului și câți ati fost reticenți și ați propus altă variantă? • Ce rol joacă fiecare de obicei într-un grup sau în situații riscante? • Care credeți că este importanța acestor roluri în cadrul unui grup? • Care a fost rolul meu în grup? Cum m-am simțit? Ce aș fi putut face altfel? • Care dintre voi a renunțat la ideea lui și de ce? Putem vorbi de o presiune a majorității sau a grupului? • Putem vorbi despre presiunea grupului atunci când vrem să ne distrăm și toată lumea vrea să se simtă bine?
--	--

Notă: pot fi propuse și alte activități, nu neapărat întoarcerea păturii, important este să aibă o sarcină pe care să trebuiască să o rezolve în comun (exemplu, construirea unui turn de hârtie, având la dispoziție anumite materiale).

Activitate alternativă

Imaginarea unor situații de risc în care există probabilitatea consumului de alcool în grup, mai ales în cazul existenței unei presiuni a majorității, prin extrapolarea celor discutate despre joc la o situație reală.

1. Imaginați-vă o altă situație în care există un grup de adolescenți ce dorește să desfășoare o activitate (ex. să se distreze la club), o majoritate ce propune realizarea activității în anumit mod (mai mult sau mai puțin riscant, să consume alcool) și o minoritate care este reticentă sau are altă părere.
2. Ce roluri pot juca membrii acestui grup? Cum se manifestă presiunea grupului? Ce se poate întâmpla în final? Minoritatea fie este convinsă cu argumente, fie obligată să-și schimbe poziția și să se conformeze majorității, fie este exclusă sau se auto-exclude din grup

Pentru discuții, se vor selecta și folosi întrebările activității principale.

FIȘĂ DE EVALUARE ACTIVITATEA 1

A. EVALUARE GRAD DE SATISFAȚIE (PENTRU PARTICIPANȚI)

În ce măsură cunoșteți informația primită în timpul activității?

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Ce alte informații v-ar fi plăcut să aflați despre subiectul prezentat?

Considerați că informațiile primite în cadrul activității vă sunt folositoare în experiența voastră de zi cu zi (situații întâlnite la școală, în grupul de prieteni, etc)? În ce fel?

- a. Da b. Nu

În ce măsură considerați că facilitatorii v-au răspuns prompt și satisfăcător la eventualele întrebări?

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

B. Pentru evaluarea exercițiului, putem utiliza observația facilitatorilor în timpul activităților și în timpul discuțiilor.

Adolescenții au înțeles scopul exercițiului și au respectat regulile acestuia.

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

În timpul discuțiilor, adolescenții au arătat că și-au însușit anumite situații prezentate și discutate implicându-se în discuție și oferind răspunsuri și situații concrete și relevante.

- b. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Adolescenții au reușit să identifice rolurile din grup și modul în care funcționează presiunea grupului asupra fiecărui membru, dar și modalități de a face față acestuia menținându-și părerea proprie.

- c. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Observațiile facilitatorului:

ACTIVITATEA 2: MĂR SAU PARĂ?

Adolescența este o perioadă importantă atât pentru impactul evenimentelor adverse din copilărie, cât și o oportunitate mare ca adolescenții să dezvolte noi aptitudini pentru a face față acestora, așa cum arată ultimele cercetări în dezvoltarea creierului la adolescenți. Această activitate este prioritară într-un tablou în care ne dorim ca adolescenții să poată lua cele mai bune decizii în circumstanțe nu întotdeauna favorabile, gândindu-ne aici la presiunea grupului din care fac parte, la mediul școlar, etc. Așadar, activitatea *Măr sau pară* se axează pe recunoașterea proceselor de grup, dar și pe identificarea și formarea unor abilități pentru a putea face față posibilelor presiuni de grup, încurajând adolescenții să își apere ideile, nevoile și credințele.

Obiective:	- Recunoașterea proceselor de grup - Formarea abilităților de a face față presiunilor grupului
Participanți:	Se recomandă utilizarea metodei în lucrul cu grupuri mari (ex: clase), însă poate fi adaptat și utilizat și în grupuri mai mici (ex. 10-12 adolescenți)
Timp aproximativ:	40 minute (25 minute exercițiul / 15 minute discuții)
Procedură:	Facilitatorul roagă grupul să ofere un voluntar, apoi voluntar este rugat să iasă din clasă. Facilitatorul explică regulile jocului grupului după cum urmează: - Pe catedră se află un măr, - La intrarea voluntarului în clasă, facilitatorul îl va întreba ce se află pe catedră și cel mai probabil acesta va da răspunsul corect, - Grupul va trebui să convingă voluntarul prin toate argumentele posibile, adevărate sau neadevărate, logice sau ilogice, că pe catedră se află o pară. - Se propune ca facilitatorul să pună anumite întrebări pentru a stimula implicarea adolescenților în activitate.
Concluzii și discuții:	După finalizarea sarcinii, au loc discuții în grupul mare: - Ce a simțit voluntarul atunci când grupul încerca să îl convingă de ceva ce era evident că nu este adevărat? - Ce sentiment a avut grupul în timpul exercițiului? - S-a lăsat voluntarul influențat de grup? - Cum ar fi putut face față presiunii grupului mai ușor? - În ce alte situații se întâlnește presiunea grupului?

	• Putem vorbi despre presiunea grupului atunci când vrem sa ne distrăm si toata lumea vrea sa se simtă bine?
--	--

Notă: pot fi propuse și alte activități, nu neapărat măr sau pară, cum ar fi 2 linii de lungimi ușor diferite, dar cu diferența observabilă, etc.

Activitate alternativă:

La fel ca și la activitatea principală, facilitatorul roagă grupul să ofere un voluntar, apoi voluntar este rugat să iasă din clasă. Facilitatorul explică regulile jocului grupului după cum urmează:

- Pe catedră se află două sticle care conțin un lichid incolor (ambele cu apă, evitând să folosim băuturi alcoolice în activitățile cu adolescenții), dintre care una este pe jumătate goală, iar toți colegii dansează
- La intrarea voluntarului în clasă, colegii îl vor invita să se distreze cu ei, dar nu înainte de a-i da un pahar din lichidul din sticla pe jumătate goală.
- Grupul va trebui să convingă voluntarul prin toate argumentele posibile, adevărate sau neadevărate, logice sau ilogice, că acel lichid îl va ajuta să se distreze împreună cu ei, ca un grup mare și unit
- Se propune ca facilitatorul să pună anumite întrebări pentru a stimula implicarea adolescenților în activitate.

FIȘĂ DE EVALUARE ACTIVITATEA 2

A. EVALUARE GRAD DE SATISFAȚIE (PENTRU PARTICIPANȚI)

În ce măsură cunoșteați informația primită în timpul activității?

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Ce alte informații v-ar fi plăcut să aflați despre subiectul prezentat?

Considerați că informațiile primite în cadrul activității vă sunt folositoare în experiența voastră de zi cu zi (situații întâlnite la școală, în grupul de prieteni, etc)? În ce fel?

- a. Da b. Nu

În ce măsură considerați că facilitatorii v-au răspuns prompt și satisfăcător la eventualele întrebări?

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

B. Pentru evaluarea exercițiului, putem utiliza observația facilitatorilor în timpul activităților și în timpul discuțiilor.

Adolescenții au înțeles scopul exercițiului și au respectat regulile acestuia.

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

În timpul discuțiilor, adolescenții au arătat că și-au însușit anumite situații prezentate și discutate implicându-se în discuție și oferind răspunsuri și situații concrete și relevante.

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Adolescenții au reușit să identifice rolurile din grup și modul în care funcționează presiunea grupului asupra fiecărui membru, dar și modalități de a face față acestuia menținându-și părerea proprie.

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Observațiile facilitatorului:

ACTIVITATEA 3: ADEVĂRAT SAU FALS?

Activitatea Adevărat sau Fals testează, pe de o parte, cunoștințele adolescenților, și corectează acele informații primite din surse necredibile cu unele noi și corecte, pe de altă parte. Studiul UNICEF privind normele sociale în rândul adolescenților a relevat că adolescenții blamează consumul excesiv de alcool, considerând că un consum ocazional este de agreat. Ceea ce rămâne însă o necunoscută în ecuație este ceea ce consideră aceștia fiind consumul ocazional. Prezenta activitate introduce adolescenții într-o campanie de prevenire a consumului de alcool neconvențională, o campanie non-formală, prin care ei primesc informații esențiale într-un mod agreabil și plăcut. Această abordare non-formală s-a dovedit, atât prin activitatea directă cu grupuri, cât și prin numeroase cercetări, ca fiind o abordare foarte apreciată de adolescenți, aceștia considerând campaniile clasice de prevenire “terorism medical”.

Obiective:	• Stabilirea nivelului de cunoștințe despre consumul de alcool și efectele acestuia • Corectarea posibilelor cunoștințe greșite.
Participanți:	• se poate folosi în grupuri mari (ex. la clasă)
Materiale necesare:	• fișele de lucru pentru adolescenți • pixuri
Timp aproximativ:	• 50 minute
Procedură:	Înainte de începerea propriu-zisă a activității se propune introducerea în temă prin următoarele întrebări: - De la ce vârstă poate începe consumul problematic de alcool? - de la etapa intrauterină, când copilul încă din pânțele mamei este alimentat cu ceea ce consumă mama, astfel încât dacă mama este consumatoare de alcool în cantități mari sau/și în mod regulat, alcoolul va ajunge și în sângele copilului și acesta se va naște cu o predispoziție pentru consumul de alcool sau cu sindromul alcoolismului fetal - În ce forme putem găsi alcoolul ? (spirt medicinal, țuică, vin, bere etc) • Participanților li se oferă fișa de lucru și sunt rugați să completeze răspunsurile • După completare, facilitatorul va verifica răspunsurile împreună cu adolescenții astfel: facilitatorul va citi, pe rând, fiecare întrebare,

	apoi va solicita clasei să ofere răspunsul care cred ca este corect si, abia după aceea, va citit răspunsul corect și explicația acestuia • Participanților li se va cere să își calculeze singuri scorul
Concluzii:	• Se împart fișele de evaluare

Notă: 1. afirmațiile folosite la acest exercițiu pot fi folosite și la activitatea 4 , cu condiția ca cele 2 activități să nu fie folosite la aceeași întâlnire.

2. Se propune impartirea adolescentilor in echipe de cate doi si un mic concurs pentru motivare

3. Introducerea unei discutii de legatura, discutie bazata pe experiente personale. Se poate utiliza si filmulețul cu pasarea kiwi - <https://www.youtube.com/watch?v=HUnLgGRJpo>

Fișă de lucru pentru adolescenți (activitatea 3, activitatea 4)

Nr. crt.	Afirmație	A	F
1.	Alcoolul te face să fii mai activ, mai îndrăzneț.		
2.	Sub influența alcoolului, pot apărea probleme de vorbire, gândire și mișcările sunt îngreunate.		
3.	Mahmureala trece întotdeauna după somn și a doua zi ești ca nou.		
4.	Este imposibil să știi cât alcool se află într-o sticlă cu băutură alcoolică.		
5.	Un pahar de bere, unul de vin sau un shot care conțin aceeași cantitate de lichid, conțin și aceeași cantitate de alcool.		
6.	Starea de mahmureală trece dacă bei multă apă.		
7.	Este mult mai probabil ca cineva să se expună la o situație riscantă după ce consumă alcool.		
8.	Femeile tind să fie mai afectate din punct de vedere fizic de consumul de alcool decât bărbații.		
9.	Consumul de alcool crește șansele inițierii consumului de droguri și alte substanțe (tutun).		
10.	Alcoolul consumat ocazional nu face rău.		
11.	Consumul excesiv de alcool atrage după sine probleme de sănătate.		
12.	Cu cât bea mai mult alcool, cu atât mai sete îi va fi cuiva.		
13.	Consumul de alcool la petreceri te poate face să te simți și să te distrezi mai bine.		

1U =  =  =  = 
 10g alcool pur o bere 330ml un pahar vin 125ml un shot 40ml

Fișă pentru facilitatori

(Răspunsuri fișă adolescenți)

1. **Fals.** Alcoolul încetinește activitatea sistemului nervos central (creierul și coloana vertebrală) deși la început poate părea ca energizant.
2. **Adevărat.** Când te gândești la ceva ce ai vrea să faci corpul tău, sistemul nervos central (creierul și coloana vertebrală) trimite un semnal la acea parte a corpului. Alcoolul încetinește sistemul nervos central, făcând gânditul, vorbitul și mișcatul mai grele.
3. **Fals.** Mahmureala poate dura mai mult decât a doua zi dimineață. Sfatul este de a nu consuma alcool 48 de ore pentru a lăsa corpul să își revină.
4. **Fals.** Cantitatea de alcool se regăsește pe fiecare recipient, dar, de asemenea, poate fi calculată de fiecare în parte.
5. **Fals.** Depinde de mărimea paharului, cât de puternică este băutura și cât de plin este paharul. Ex: unele tipuri de beri au mai mult alcool decât altele.
6. **Adevărat.** Multe dintre efectele mahmurelii apar pentru că alcoolul deshidratează corpul. Nu există nici un remediu, singura soluție fiind așteptarea. Totuși, dacă bei multă apă și nu consumi alcool 48 de ore ajută corpul să își revină.
7. **Adevărat.** Alcool afectează judecata, ca atare, după ce consumă alcool, oamenii au tendința de a avea mai puține inhibiții și acest lucru poate conduce către un comportament riscant.
8. **Adevărat.** Alcoolul este distribuit în apa din corp. Corpul femeii are mai multă masă de grăsime și conține mai puțină apă decât corpul bărbatului, așadar, concentrația de alcool este mai ridicată la femei, ca atare, adolescențele tind să se îmbete mai repede decât adolescenții.
9. **Adevărat.** Studii în domeniu atestă că un consum ocazional de alcool cu debut în adolescență (12-18 ani) sau tinerețea timpurie (19-25 de ani) crește exponențial riscul pentru debutul consumului de droguri și alte substanțe nocive.
10. **Fals.** Consumul ocazional de alcool în cantități mari, într-o perioadă scurtă de timp, crește riscul de accidente și vătămări. Un consum ocazional pe termen lung („puțin câte puțin”) duce la o serie de situații dificile ca probleme familiale, performanțe școlare scăzute sau disfuncții menstruale. – posibilitatea de discutii pe baza a ceea ce înseamnă „consum ocazional”.
11. **Adevărat.** Consumul excesiv de alcool produce consecințe negative asupra sănătății fizice și/sau psihice, cum ar fi tulburări afective, tulburări de comportament, anemie, tulburări gastro-intestinale. Incl. binge drinking = consumul episodic de cantități mari de alcool (>6 unități la o singură ocazie).
12. **Adevărat.** Hipotalamusul este o mică parte a creierului care face o mare parte din menajeria corpului, iar alcoolul supără hipotalamusul. După ce o persoană consumă alcool, tensiunea arterială, foamea, setea și nevoia de a urina cresc în timp ce temperatura corpului și bătăile inimii scad.

13. **Fals.** Aceasta este o percepție greșită deși cel mai des întâlnită în rândul tinerilor. Senzația de bine sau de distracție este dată de faptul că alcoolul încetinește sau chiar blochează unele mecanisme de autocontrol. Scad teama de a fi ridicol sau de a greși, rușinea, conștientizarea pericolelor etc.

FIȘĂ DE EVALUARE ACTIVITATEA 3

A. EVALUARE GRAD DE SATISFACȚIE (PENTRU PARTICIPANȚI)

În ce măsură cunoșteați informația primită în timpul activității?

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Ce alte informații v-ar fi plăcut să aflați despre subiectul prezentat?

Considerați că informațiile primite în cadrul activității vă sunt folositoare în experiența voastră de zi cu zi (situații întâlnite la școală, în grupul de prieteni, etc)? În ce fel?

- a. Da b. Nu

În ce măsură considerați că facilitatorii v-au răspuns prompt și satisfăcător la eventualele întrebări?

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

B. EVALUARE CUNOȘȚINȚE

Rugați participanții să răspundă la 5 dintre aceste întrebări (care să includă, obligatoriu, întrebările 2,6 și 10)

1. **Ce înseamnă o unitate de alcool?**
 - a. 330ml bere/250ml vin/45 ml tărie
 - b. 500ml bere/200ml vin/ 50ml tărie
 - c. 330ml bere/125ml vin/40ml tărie
2. **Ce abilități ale individului sunt îngreunate în cazul consumului de alcool?**
 - a. Gândirea, vorbitul și mișcarea
 - b. Vorbitul, vederea și creșterea părului
 - c. Gândirea, vederea și abilitatea de a calcula
3. **Cât timp este recomandată abținerea după consum?**
 - a. 12 ore
 - b. 17 ore
 - c. Peste 48 ore
4. **Cine este mai vulnerabil la efectele consumului de alcool?**
 - a. Bărbații
 - b. Femeile
 - c. Ambii... pentru că sunt egali :)
5. **Alcoolul este un inhibitor al....**
 - a. Creierului
 - b. Sistemului nervos central
 - c. Abilității de a vorbi
6. **În ce grupă de vârstă crește riscul asocierii consumului de alcool cu droguri și alte substanțe nocive?**
 - a. 12-25 ani
 - b. 15-35 ani
 - c. Peste 20 ani
7. **Ce este binge drinking-ul?**
 - a. Consumul episodic de cantități mari de alcool
 - b. Consumul ocazional de alcool
 - c. Consumul excesiv de alcool

8. Ce se întâmplă cu creierului după consumul de alcool, astfel încât persoana care a consumat se expune unor situații riscante?

9. Dați un exemplu de consecințe sociale și unul de consecințe asupra sănătății cauzate de consumul ocazional de alcool

10. Care sunt riscurile la care te expui în momentul în care consume alcool ocazional?

ACTIVITATEA 4: „AVEM UN PAHAR... ȘTIM CE CONȚINE?”

Prezenta activitate dorește să testeze cunoștințele adolescenților cu privire la consumul de alcool și efectele acestuia, dar și să corecteze anumite mituri și credințe greșite, provenite din surse necredibile de informare. Studiul UNICEF privind normele sociale în rândul adolescenților a relevat că adolescenții blamează consumul excesiv de alcool, considerând că un consum ocazional este de agreat. Ceea ce rămâne însă o necunoscută în ecuație este ceea ce consideră aceștia fiind consumul ocazional. Este important ca această activitate să păstreze linia celorlalte și să fie făcută într-un mod care să placă adolescenților, să îi implice pe aceștia într-un mod cât mai interactiv și să le ofere șansa să se deschidă cât mai mult în ceea ce privește acest subiect.

Obiective:	- cunoașterea efectelor negative ale consumului de alcool - corectarea miturilor legate de consumul de alcool
Participanți:	maxim 30 de participanți
Materiale necesare:	- fișă cu afirmații/ întrebări privind consumul de alcool. Afirmațiile/ întrebările pot fi împărțite în 3 categorii, fiecărei categorii atribuindu-se o culoare (roșu, verde, albastru, de exemplu). Fiecare afirmație are un anumit punctaj, funcție de gradul de dificultate (10, 20, 30, 50 puncte, de exemplu). - flipchart/ foi flipchart - markere
Timp aproximativ:	40 - 50 minute
Procedură:	Înainte de începerea propriu-zisă a activității se propune introducerea în temă prin următoarele întrebări: - De la ce vârstă poate începe consumul problematic de alcool? - de la etapa intrauterină, când copilul încă din pânțele mamei este alimentat cu ceea ce consumă mama, astfel încât dacă mama este consumatoare de alcool în cantități mari sau/și în mod regulat, alcoolul va ajunge și în sângele copilului și acesta se va naște cu o predispoziție pentru consumul de alcool sau cu sindromul alcoolismului fetal - În ce forme putem găsi alcoolul ? (spirt medicinal, țuică, vin, bere etc) - Se împart participanții în 3-4 grupuri egale, care au ca primă sarcină să găsească un nume pentru echipa lor.

	- Echipele au posibilitatea să aleagă, pe rând, o întrebare/ o afirmație alegând o culoare și un punctaj (exemplu, albastru 10 puncte). Formatorul citește afirmația/ întrebarea, iar grupul care a ales răspunde. Dacă a răspuns corect, i se atribuie punctajul aferent întrebării/ afirmației, dacă nu, se acordă posibilitatea unui alt grup să răspundă – dacă acest grup răspunde corect, i se atribuie lui punctajul. - Formatorul argumentează fiecare afirmație cu informații în plus și corectează eventualele informații greșite/ mituri. - Este stabilită echipa câștigătoare după adunarea punctelor câștigate pe parcursul concursului.
Discuții:	Fișe de evaluare

Fișă de lucru pentru adolescenți (activitatea 3, activitatea 4)

Nr. crt.	Afirmație	A	F
1.	Alcoolul te face să fii mai activ, mai îndrăzneț.		
2.	Sub influența alcoolului, pot apărea probleme de vorbire, gândire și mișcările sunt îngreunate.		
3.	Mahmureala trece întotdeauna după somn și a doua zi ești ca nou.		
4.	Este imposibil să știi cât alcool se află într-o sticlă cu băutură alcoolică.		
5.	Un pahar de bere, unul de vin sau un shot care conțin aceeași cantitate de lichid, conțin și aceeași cantitate de alcool.		
6.	Starea de mahmureală trece dacă bei multă apă.		
7.	Este mult mai probabil ca cineva să se expună la o situație riscantă după ce consumă alcool.		
8.	Femeile tind să fie mai afectate din punct de vedere fizic de consumul de alcool decât bărbații.		
9.	Consumul de alcool crește șansele inițierii consumului de droguri și alte substanțe (tutun).		
10.	Alcoolul consumat ocazional nu face rău.		
11.	Consumul excesiv de alcool atrage după sine probleme de sănătate.		
12.	Cu cât bea mai mult alcool, cu atât mai sete și mai foame îi va fi cuiva.		
13.	Consumul de alcool la petreceri te poate face să te simți și să te distrezi mai bine.		

1U =  =  =  = 
 10g alcool pur o bere 330ml un pahar vin 125ml un shot 40ml

Fișă pentru facilitatori

(Răspunsuri fișă adolescenți)

1. **Fals.** Alcoolul încetinește activitatea sistemului nervos central (creierul și coloana vertebrală) deși la început poate părea ca energizant.
2. **Adevărat.** Când te gândești la ceva ce ai vrea să faci corpul tău, sistemul nervos central (creierul și coloana vertebrală) trimite un semnal la acea parte a corpului. Alcoolul încetinește sistemul nervos central, făcând gânditul, vorbitul și mișcatul mai grele.
3. **Fals.** Mahmureala poate dura mai mult decât a doua zi dimineață. Sfatul este de a nu consuma alcool 48 de ore pentru a lăsa corpul să își revină.
4. **Fals.** Cantitatea de alcool se regăsește pe fiecare recipient, dar, de asemenea, poate fi calculată de fiecare în parte.
5. **Fals.** Depinde de mărimea paharului, cât de puternică este băutura și cât de plin este paharul. Ex: unele tipuri de beri au mai mult alcool decât altele.
6. **Adevărat.** Multe dintre efectele mahmurelii apar pentru că alcoolul deshidratează corpul. Nu există nici un remediu, singura soluție fiind așteptarea. Totuși, dacă bei multă apă și nu consumi alcool 48 de ore ajută corpul să își revină.
7. **Adevărat.** Alcool afectează judecata, ca atare, după ce consumi alcool, oamenii au tendința de a avea mai puține inhibiții și acest lucru poate conduce către un comportament riscant.
8. **Adevărat.** Alcoolul este distribuit în apa din corp. Corpul femeii are mai multă masă de grăsime și conține mai puțină apă decât corpul bărbatului, așadar, concentrația de alcool este mai ridicată la femei, ca atare, adolescentele tind să se îmbete mai repede decât adolescenții.
9. **Adevărat.** Studii în domeniu atestă că un consum ocazional de alcool cu debut în adolescență (12-18 ani) sau tinerețea timpurie (19-25 de ani) crește exponențial riscul pentru debutul consumului de droguri și alte substanțe nocive.
10. **Fals.** Consumul ocazional de alcool în cantități mari, într-o perioadă scurtă de timp, crește riscul de accidente și vătămări. Un consum ocazional pe termen lung („puțin câte puțin”) duce la o serie de situații dificile ca probleme familiale, performanțe școlare scăzute sau disfuncții menstruale.
11. **Adevărat.** Consumul excesiv de alcool produce consecințe negative asupra sănătății fizice și/sau psihice, cum ar fi tulburări afective, tulburări de comportament, anemie, tulburări gastro-intestinale. Incl. binge drinking = consumul episodic de cantități mari de alcool (>6 unități la o singură ocazie).
12. **Adevărat.** Hipotalamusul este o mică parte a creierului care face o mare parte din menajeria corpului, iar alcoolul supără hipotalamusul. După ce o persoană consumă alcool, tensiunea arterială, foamea, setea și nevoia de a urina cresc în timp ce temperatura corpului și bătăile inimii scad.

13. **Fals.** Aceasta este o percepție greșită deși cel mai des întâlnită în rândul tinerilor. Senzația de bine sau de distracție este dată de faptul că alcoolul încetinește sau chiar blochează unele mecanisme de autocontrol. Scad teama de a fi ridicol sau de a greși, rușinea, conștientizarea pericolelor etc.

FIȘĂ DE EVALUARE ACTIVITATEA 4

A. EVALUARE GRAD DE SATISFAȚIE (PENTRU PARTICIPANȚI)

În ce măsură cunoșteți informația primită în timpul activității?

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Ce alte informații v-ar fi plăcut să aflați despre subiectul prezentat?

Considerați că informațiile primite în cadrul activității vă sunt folositoare în experiența voastră de zi cu zi (situații întâlnite la școală, în grupul de prieteni, etc)? În ce fel?

- a. Da b. Nu

În ce măsură considerați că facilitatorii v-au răspuns prompt și satisfăcător la eventualele întrebări?

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

B. EVALUARE CUNOȘTINȚE

Rugați participanții să răspundă la 5 dintre aceste întrebări (care să includă, obligatoriu, întrebările 2, 6 și 10)

1. **Ce înseamnă o unitate de alcool?**
 - d. 330ml bere/250ml vin/45 ml tărie
 - e. 500ml bere/200ml vin/ 50ml tărie
 - f. 330ml bere/125ml vin/40ml tărie
2. **Ce abilități ale individului sunt îngreunate în cazul consumului de alcool?**
 - d. Gândirea, vorbitul și mișcarea
 - e. Vorbitul, vederea și creșterea părului
 - f. Gândirea, vederea și abilitatea de a calcula
3. **Cât timp este recomandată abstinerea după consum?**
 - d. 12 ore
 - e. 17 ore
 - f. Peste 48 ore
4. **Cine este mai vulnerabil la efectele consumului de alcool?**
 - d. Bărbații
 - e. Femeile
 - f. Ambii... pentru că sunt egali :)
5. **Alcoolul este un inhibitor al....**
 - d. Creierului
 - e. Sistemului nervos central
 - f. Abilității de a vorbi
6. **În ce grupă de vârstă crește riscul asocierii consumului de alcool cu droguri și alte substanțe nocive?**
 - d. 12-25 ani
 - e. 15-35 ani
 - f. Peste 20 ani
7. **Ce este binge drinking-ul?**
 - d. Consumul episodic de cantități mari de alcool
 - e. Consumul ocazional de alcool
 - f. Consumul excesiv de alcool

8. Ce se întâmplă cu creierului după consumul de alcool, astfel încât persoana care a consumat se expune unor situații riscante?

9. Dați un exemplu de consecințe sociale și unul de consecințe asupra sănătății cauzate de consumul ocazional de alcool

10. Care sunt riscurile la care te expui în momentul în care consume alcool ocazional?

ACTIVITATEA 5: SCHIMBĂ POVESTEA

Scopul activității 5 este acela de a-l ajuta pe adolescent să identifice situații, atât din studiile de caz prezentate, cât și din situațiile personale, în care consumul de alcool poate degenera în comportamente de risc. Studiul de caz care prezintă fata încearcă să aducă în centrul activității o situație dramatică petrecută ca urmare a unui consum crescut de alcool, iar studiul de caz care prezintă băiatul atinge o creștere graduală a consumului de alcool și consecințele acestuia pe termen lung. Chiar dacă povestea fetei va fi cea care va implica adolescenții mai mult fiind un scenariu care se petrece acum și adolescenții se pot imagina (proiecta), este necesară discuția și pe baza celui de-al doilea studiu de caz. Cea de-a doua poveste va avea probabil un traseu mai greoi, deoarece adolescenții încă nu reușesc să se proiecteze în situații de viitor, de aceea, facilitatorul are un rol foarte important în faza de schimbare a personajului și de discuții.

Obiective:	- Identificarea potențialelor momente esențiale în ceea ce privește evoluția consumului de alcool - Identificarea situațiilor de risc cu privire la consumul de alcool la care poate fi expus un adolescent - Interiorizarea etapelor de consum și modul în care acestea se succed
Participanți:	poate fi aplicat atât în grupuri mari (ex. activități la clasă), cât și în grupuri mici (ex: activități la centru – 8-10 adolescenți)
Materiale necesare:	- studiu de caz băiat și studiu de caz fată (vezi atașat) - doi voluntari ai CRA, nu din clasă: fată și băiat
Timp aproximativ:	50 minute
Procedură:	- Cei doi voluntari sunt invitați să își spună povestea, poveste care vorbește despre grupul din care personajul face parte, despre practicile grupului, despre cum a evoluat consumul de alcool și despre momentele decisive care au influențat consumul de alcool. - După prezentare, voluntarii reiau povestea, iar adolescenții sunt invitați să intervină și să schimbe cursul poveștii în funcție de cum cred ei că ar trebui modificate decizii și evenimente. Notă pt facilitator: Participanții pot identifica și nota pe foaia de flipchart principalele momente ale situației. Se poate interveni (cu altă culoare) între momentele notate pe flipchart și adauga alternative pentru a influența pozitiv finalul. - Aceasta este o alternativă simplificată la teatru-forum, metodă

	prin care publicul poate interveni în poveste și o poate schimba în așa fel încât protagonistul și povestea să aibă un final diferit. • În funcție de mărimea grupului și timpul disponibil, se poate alege și lucra pe o singură poveste.
Concluzii și discuții:	Este necesar în cazul în care schimbarea personajelor nu și-a atins scopul. • Cum vi s-a părut povestea? • Care credeți că au fost motivele pentru care a consumat alcool? / Care credeți că sunt motivele pentru care adolescenții consumă? • Ce alternative exista pentru satisfacerea acestor nevoi? • Care sunt situațiile de risc pe care le-ați identificat? • A fost sau nu influențat personajul nostru în luarea deciziilor? De cine? În ce fel? • Cum v-ați simțit luând locul personajului principal?

ACTIVITATEA 5: STUDIU DE CAZ FATĂ

Mi se pare mie sau sunt al naibii de populara si cam toata lumea vrea sa fie prieten cu mine?! Stai, stai ca nu sunt fata aia populara si varza la scoala! Tocmai de aia sunt asa de misto pentru ca reusesc sa le impac pe amandoua!

Zic ca sunt mega-populara pentru ca tocmai am fost invitata la ziua lui Vlad... Yaaaay!... si imi trebuie un plan sa il conving pe tata sa ma lase sa merg pentru ca imi doresc extrem de tare lucrul asta! Poate vin tezele la mate pana atunci si, daca nici nota aia imensa pe care o sa o iau nu il convinge, inseamna ca ziua asta de nastere e un caz pierdut.

Dupa un timp...

Am ajuns impreuna cu Andreea si Mihaela la Vlad si e exact asa cum mi-am imaginat! Ceea ce nu mi-am imaginat este ca o sa stau intr-un colt singura si o sa ma gandesc la nemurirea sufletului in timp ce toti ceilalti se distreaza, rad si se simt super bine. Cred ca o sa beau si eu o bere ca nu vreau sa fiu la cea mai misto petrecere fraiera de serviciu.

Bai, a fost super buna berea, cam amara, dar deh... sufera baba la distractie... si parca soldurile mele se misca dupa muzica si am asa un chef de dans! Seara asta este super misto, cea mai tare petrecere la care am fost!

Bere, dans, vin, dans, cocktail, dans, dans, dans, dans, din nou bere.... Joint?! Ce e ala? Tigară cu marijuana?! Poftiiiiim? Ce face asta, Vlad? Zici ca e mai misto decat berea? Pai si nu o sa ma simt naspa dupa? Esti sigur? Ma omoara tata daca simte ca am facut o prostie! Nu o sa se prinda?! O sa am mai mult chef de dans si o sa pot sa dansez pana dimineata? Pai, zi asa, ca eu asta imi doresc sa fac!

Cam asta imi mai aduc aminte de aseara! Acum sunt in spital si astept sa vina mama pentru ca imi e foarte frica! Nu imi amintesc nimic din ce s-a intampla aseara si nici macar nu stiu cum am ajuns aici. Asistenta mi-a spus ca am ajuns aici pe la 4 dimineata, ceea ce e muuuult dupa ora la care trebuia sa ajung acasa, impreuna cu inca 2 fete pe care ambulanta le-a luat de la o petrecere din cel mai rău famat cartier din oraș?

Cum am ajuns acolo, daca Vlad sta in centru?

ACTIVITATEA 5: STUDIU DE CAZ BĂIAT

În sfârșit, Matei și noii lui prieteni m-au invitat să ies cu ei! Chiar mă întrebam când o să se întâmple asta! Din păcate, nu l-au invitat și pe Ionuț pentru că “nu e așa de cool”.

Ionuț și Matei sunt cei mai buni prieteni ai mei cu care mă antrenez la clubul de fotbal de 3 ori pe săptămână și mergem la săli de jocuri video din când în când. Mai bine zis, mă antrenez, pentru că Matei a renunțat și la antrenamentele de la fotbal pentru că “nu mai avea timp și de asta”.

Azi ies în oraș cu Matei și prietenii lui!!! O să mergem prin mall la film și mergem acasă la unul dintre noii prieteni ai lui Matei. Abia așteptam momentul asta. Îmi pare rău că nu vine și Ionuț totuși. Eh, lasă, că ne vedem la antrenament!

Dupa iesirea în oraș...

Ma doare capul extrem de tare și am vomitat tot ce am mâncat în ultimele 3 săptămâni, dar a fost o seară legendară...wait for it...dary! Am băut 2 beri și parca eram altul, iar prietenii lui Matei m-au invitat să ies cu ei mâine la biliard într-un bar pentru studenți.

Acum două săptămâni am fost în barul pentru studenți și atunci Mircea, prietenul lui Matei și al meu acum, ne-a propus ceva și bineînțeles că am acceptat cu toții imediat. Ce ne-a propus? :D pai, că să simplificăm, ne-a propus că în următoarele 10 zile să luăm la rând fiecare club studențesc.

.....

Uhuuuuu, au trecut 10 zile și ne-a reușit provocarea!!! Am luat la rând 10 cluburi misto pentru studenți și a fost mega-tare! Nici măcar nu s-a prins nimeni că suntem minori... nici nu cred că i-a interesat la cata consumație le-am făcut.

.....

De 4 luni mă simt super bine, mă rog, cât se poate. De 4 luni am tot ieșit cu Matei și prietenii lui care acum sunt și prietenii mei și, în sfârșit, sunt parte dintr-un grup pentru că nu mi-a plăcut niciodată să fiu un singuratic. Cu Ionuț nu m-am mai întâlnit pentru că s-a separat pe mine că nu mai merg la fotbal, iar mersul la jocuri e deja istorie pentru că nu mai suntem copii.

Totul e bine și frumos, însă nu am mai reușit să ies de foarte mult timp fără să bem ceva. E că și cum nu am control asupra situației, nu mă pot abține să nu beau ceva, nu pot să nu beau ceva atunci când ies.

FIȘĂ DE EVALUARE ACTIVITATEA 5

A. EVALUARE GRAD DE SATISFACȚIE (PENTRU PARTICIPANȚI)

În ce măsură cunoșteți informația primită în timpul activității?

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Ce alte informații v-ar fi plăcut să aflați despre subiectul prezentat?

Considerați că informațiile primite în cadrul activității vă sunt folositoare în experiența voastră de zi cu zi (situații întâlnite la școală, în grupul de prieteni, etc)? În ce fel?

- a. Da b. Nu

În ce măsură considerați că facilitatorii v-au răspuns prompt și satisfăcător la eventualele întrebări?

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Pentru evaluarea cunoștințelor dobândite în timpul exercițiului, facilitatorii vor folosi observațiile din timpul schimbării personajului și întrebările de la discuții.

Adolescenții s-au implicat activ în desfășurarea exercițiului și au înțeles și respectat regulile prezentate de către facilitator.

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Adolescenții au reușit să identifice momentele cheie cu privire la consumul de alcool ale cazului prezentat și au intervenit în schimbarea poveștii în mod relevant.

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Adolescenții au reușit să identifice momente în care personajul a fost supus presiunii de grup, direct sau indirect, și, prin schimbarea poveștii, au arătat că găsesc modalități de a face față presiunii de grup.

- b. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Vă rugăm notați 2 exemple de momente în care s-a exercitat presiunea grupului identificate de adolescenți în poveste și 2 modalități propuse de adolescenți pentru a face față acestora.

Observațiile facilitatorului:

ACTIVITATEA 6: MARKETING, BABY!

În România, spot-urile publicitare pentru băuturile alcoolice se învârt în zona ideii de popularitate, de cunoaștere, de putere sau socializare, lasând total deoparte efectele consumului de alcool. Această activitate explorează, împreună cu adolescenții, cum sunt create aceste spot-uri, ce prezintă ele și dacă, din experiența lor și situațiile întâlnite, le considera reale. Activitatea 6 este una foarte importantă ajutând adolescentul să facă diferența între cum este prezentat consumul de alcool și cum este acesta în realitate și să învețe că este foarte important să analizeze în amănunt, cu avantaje și dezavantaje, înainte de a lua o decizie, o decizie informată.

Obiective:	• analizarea și recunoașterea modului în care consumul de alcool este gresit reprezentat în media • găsirea de variante corecte pentru spoturile publicitare
Participanți:	• potrivit atât pentru grupuri mari (max. 30), cât și pentru grupuri mici
Materiale necesare:	• https://www.youtube.com/watch?v=7t7bOZi-zT0 • https://www.youtube.com/watch?v=Zz1ovAdtET8 • https://www.youtube.com/watch?v=-da10emDH3A • https://www.youtube.com/watch?v=FbJPb2jarV4
Timp aproximativ:	60 minute – 5 min spot tv - 15 min discuții - 20 min crearea de spoturi alternative - 20 min prezentarea spoturilor
Procedură:	Participanților li se prezintă un spot tv pentru bauturi alcoolice, apoi se poartă discuții cum apare mai jos. Dupa discuții, adolescentii sunt impartiti in grupe de cate 4-5 participanti si rugati sa realizeze ei un scenariu pentru un spot tv pentru orice bautura alcoolica, insa acesta sa fie unul onest care evidentieze corect consumul de alcool. La final, grupele prezinta spotul si se discuta pe baza acestora. Alternativă: participanților li se propune să realizeze doua scenete tip clip publicitar pentru o bautura al-coolica la alegere: a. Realizati o sceneta prin care sa aratati cum o reclama TV promoveaza consumul de alcool.

	b. Pe baza primei scenete, faceti modificari astfel incat in noua punere in scenă să transmiteți un mesaj de constientizare despre riscul consumului de alcool.
Discuții:	1. După finalizarea vizionarii spotului: • Ce imagini sunt folosite in spot? • Ce cuvinte sunt folosite? • Ce vrea cel care a facut spotul sa crezi despre alcool si consum? • Care sunt diferentele dintre acest spot tv si ce cunoasteti voi despre consumul de alcool? 2. După finalizarea activitatii de creare a spoturilor: • Ce ati luat in calcul atunci cand ati planificat spotul? • Ce v-a determinat sa alegeti tema propusa?

FIȘĂ DE EVALUARE ACTIVITATEA 6

A. EVALUARE GRAD DE SATISFAȚIE (PENTRU PARTICIPANȚI)

În ce măsură cunoșteți informația primită în timpul activității?

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Ce alte informații v-ar fi plăcut să aflați despre subiectul prezentat?

Considerați că informațiile primite în cadrul activității vă sunt folositoare în experiența voastră de zi cu zi (situații întâlnite la școală, în grupul de prieteni, etc)? În ce fel?

- a. Da b. Nu

În ce măsură considerați că facilitatorii v-au răspuns prompt și satisfăcător la eventualele întrebări?

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

B. Pentru evaluarea exercițiului, putem utiliza observația facilitatorilor în timpul activităților și în timpul discuției-ului.

Adolescenții au înțeles scopul exercițiului și au respectat regulile acestuia.

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

În timpul discuțiilor, adolescenții au arătat că și-au însușit anumite situații prezentate și discutate implicându-se în discuție și oferind răspunsuri și situații concrete și relevante.

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Adolescenții au reușit să identifice modul în care este prezentat gresit în media consumul de alcool și au reușit să compună un scenariu pentru un spot tv onest care să cuprindă avantaje, dezavantaje și riscurile consumului de alcool.

- a. În mare măsură b. În mică măsură c. Deloc

Observațiile facilitatorului:



Implementat cu sprijinul Centrului pentru Politici și Servicii de Sănătate