

3.

O ZÁVISLOSTECH, část 1.

Život v poutech

1. PŘÍPRAVA



A. VÝCHOZÍ TEXTY

- **Římanům 6,16:** „Víte přece, když se někomu zavazujete k poslušné službě, že se stáváte služebníky toho, koho posloucháte – buď otročíte hříchu, a to vede k smrti, nebo posloucháte Boha, a to vede k spravedlnosti.“
- **Příslaví 23,20.21:** „Nebývej mezi pijany vína, mezi žrouty masa, vždyť pijan a žrout přijdou na mizinu, dřímota je oblékne v cáry.“
- **Římanům 13,12-14:** „Noc pokročila, den se přiblížil. Odložme proto skutky tmy a oblecme se ve zbroj světla. Žijme řádně jako za denního světla: ne v hýření a opilství, v nemravnosti a bezuzdnostech, ne ve sváru a závisti, nýbrž oblecte se v Pána Ježíše Krista a nevyhovujte svým sklonům, abyste nepropadali vášním.“
- **Efezským 5,18.19:** „A neopíjejte se vínem, což je prostopášnost, ale plni Ducha zpívejte společně žalmy, chvalo zpěvy a duchovní písně.“

(Další texty viz materiály pro žáky.)



B. DŮLEŽITÉ POZNÁMKY K ÚKOLU „O ZÁVISLOSTECH, část 1.“

Většině dospívajících adventistů sedmého dne jsou nabádání typu „Drogám a alkoholu musíš říci Ne!“ důvěrně známá. Ale někdy to bývá vše, co o záležitostech týkajících se závislosti vědí. Pokud však mají být schopni vypořádat se s pokušeními reálného života, potřebují získat mnohem hlubší znalosti o skutečném nebezpečí souvisejícím se zneužíváním drog. Dospívající by se také měli dozvědět, že drogy a alkohol nejsou jedinými látkami, na nichž se mohou stát závislími. Úkol na tento týden pohlíží na problém závislosti z všeobecného hlediska a zasazuje jej do kontextu celého života dospívajícího člověka.

(Poznámka: Řada definic obsahuje myšlenky, že závislým může být člověk na jakékoli látce, chování nebo vztahu, které mají negativní vliv na závislou stranu a důležité aspekty jejího života, ale jichž se závislá strana navzdory těmto negativním vlivům není schopna vzdát.)



C. CÍLE

Chtěli bychom, aby žáci na základě tohoto úkolu:

1. uměli definovat, co je to závislost.
2. byli schopni rozpoznat některé varovné příznaky závislosti.
3. byli schopni identifikovat možné oblasti svého vlastního života, v nichž jim hrozí závislost.

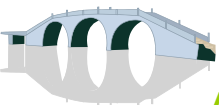
D. POMŮCKY

Úvod: (Aktivita A) nit, nůžky; (aktivita B) papír, tužky, tabule nebo flipchart.

Souvislosti: Bible, žakovské úkoly.

Aplikace: Pracovní list „Varovné příznaky“, tužky, tabule nebo flipchart.

2. PROPOJENÍ



A. OPAKOVÁNÍ

Deset minut, během nichž žáci přicházejí, využij následovně:

1. Zeptej se žáků, který verš si vybrali a naučili se z oddílu na středu. Dej jim možnost odříkat tyto verše zpaměti.
2. Dej žákům příležitost podělit se s ostatními o své vlastní „výroky“, které si zapsali do oddílu na pondělí. Určitě vyslechni jejich názory na výroky, které neodrážejí správný křesťanský život. Takové výroky se však nevyskytují v každém úkolu.
3. Zjisti, jak žáci a ostatní reagovali na situaci, která jim byla předložena v oddílu na neděli. Je-li to možné, stáhněte odpovědi z fóra na internetové adrese <http://deti.casd.cz>. Diskutujte o rozmanitých reakcích a diskuzi zakončete myšlenkami uvedenými v části Důležité poznámky k... na minulý týden v metodické příručce pro učitele.

Pokud pracuješ s velkou skupinou, zajisti, aby se v této části rozdělila na menší skupinky s dospělým vedoucím.

B. DALŠÍ SOUČÁSTI SOBOTNÍ ŠKOLY

Zpěv písní

Důraz na misi

Oznámení

3. ÚVOD

POZNÁMKA PRO UČITELE: Sestav si vlastní program s alternativami z níže uvedených kategorií – Úvod, Souvislosti, Aplikace a Závěr. Měj však na paměti, že žáci musí dostat příležitost k interakci (k aktivní účasti a vzájemné výměně názorů) a ke studiu Písma. Někde bys měl odvrátit jejich pozornost od úkolů na tento týden, jinde je na ně zase upozornit.



A. ÚVODNÍ AKTIVITA

Připravte se – Přines si cívku s tenkou šicí nití. Vyber jednoho dobrovolníka ze třídy a požádej ho, aby přišel dopředu.

Pozor – Řekni tomuto dobrovolníkovi, aby zvedl ruce tak, aby měl zápěstí u sebe; omotej mu kolem zápěstí jedno vlákno nití, zavaž je a požádej ho, aby se osvobodil. Nit snadno přetrhne. Potom **řekni: Předstírejme, že tato nit představuje zvyk, který by mohl přerůst v závislost. Podívejme se na to, co se stane, když dovolíme věcem, aby pokračovaly o trochu déle.**

Start – Dál omotávej nit kolem zápěstí dobrovolníka, dokud nejsou jeho zápěstí silně omotána řadou vláken, a pak ho požádej, aby je přetrhl. Pravděpodobně nebude schopen se osvobodit. **Zeptej se: Co teď potřebuješ, aby sis osvobodil ruce?** (pomoc zvenku) Přestříhni nitě nůžkami, poděkuj dobrovolníkovi a pošli ho na místo.



Odezva – Zeptej se: **Co má tento názorný příklad společného se závislostí? V čem se od ní liší? V jakém okamžiku může být stále ještě „snadné“ zbavit se návykového chování? V jakém okamžiku se závislost stává silnější než my? Jsi vždycky schopen odhadnout, zda už jsi dosáhl tohoto bodu? Jaký druh vnější pomoci může člověk potřebovat, aby se osvobodil, když je spoután závislostí?**

(Upozorni žáky na poznámku uvedenou v části Důležité poznámky k...)



B. ÚVODNÍ AKTIVITA

Připravte se – Dej každému žákovi papír a tužku.

Pozor – Řekni: Položím vám otázku a chci, abyste napsali všechno, co vám přijde na mysl, když se vás takto zeptám. Nemusíte psát úplné věty nebo úplně všechno; stačí, když napíšete seznam slov nebo frází, pokud chcete. Prostě napište, co vás napadne, myšlenky, které se vám poté, co položím tuto otázku, v průběhu jedné nebo dvou minut vybaví.

Start – Zeptej se: **Jaký druh člověka je narkoman?** Dej žákům ve třídě jednu nebo dvě minuty na to, aby napsali, cokoli je napadne. Po uplynutí této doby požádej každého, aby přečetl ostatním, co napsal. Slova a fráze z jejich odpovědí zapisuj na tabuli umístěnou vepředu.



Odezva – Zeptej se: **Jaký obraz nám tady vznikl? Jaké duševní představy si spojujeme se slovem „narkoman“? Mohly by popisovat někoho, kdo je ve stejném věku jako vy? Vás, vašeho přítele? Jaké závislosti jste měli na mysli, když jste odpovídali na mou otázku?**

Zdůrazni, že ne všichni narkomani a ne všechny závislosti odpovídají stereotypnímu vzorci. Někteří lidé mohou skrývat svou závislost celá léta. Mohou navenek žít zdánlivě zdravý, normální život, a přitom tajit svou závislost na nějaké látce nebo chování. Lidé mohou být závislí nejen na takzvaných „neškodných“ věcech, jako je televize nebo Internet, ale také na nápadnějších věcech, jakými jsou drogy nebo alkohol. Neexistuje „typický“ narkoman – jediná věc, která je pro něj typická, je fakt,

že každý narkoman je otrokem, který je pod kontrolou látky či chování, které zcela ovládají jeho život.

(Upozorni žáky na poznámku uvedenou v části Důležité poznámky k...)

C. ÚVODNÍ ILUSTRACE

Svámi vlastními slovy vyprávěj následující příběh:

Někteří z Adamových přátel začínají zkoušet alkohol a marihuanu. Několik z nich už kouří od páté třídy a zdá se, že tomu opravdu propadli. Adam se od toho všeho drží stranou. Nechce být do tohoto životního stylu vtažen. Namísto potloukání se s těmito přáteli tráví hodně času u počítače ve svém pokoji. Na počítači ho nezajímá nic špatného. Jenom rád navštěvuje různé webové stránky – posílá příspěvky do webových fór a chatuje o některých svých zálibách na chatových stránkách. Někdy chodí spát až v jednu nebo ve dvě hodiny ráno a hraje si na počítači i tehdy, kdy by měl dělat domácí úkoly. Adamova maminka zastává názor, že Adam je závislý na Internetu. Adam si však myslí, že se mýlí. Domnívá se, že problém se závislostí mají jeho přátelé, ne on!



Odezva – Zeptej se: Mohl by Adam být závislý? Je možné být závislý na Internetu? Jak by mohl Adam – nebo jeho maminka – zjistit, jestli má opravdu problém? Jak se definuje závislost? Na jakých jiných věcech kromě drog a alkoholu mohou být lidé závislí?

(Upozorni žáky na poznámku uvedenou v části Důležité poznámky k...)



4. SOUVISLOSTI

A. SOUVISLOST S BOŽÍM KRÁLOVSTVÍM

Svámi vlastními slovy vyjádři následující myšlenky:

O řadě otázek, jimž čelíme, když hovoříme o závislostech, není v Bibli žádná konkrétní zmínka. Není zde žádný verš, který by nám říkal, že nemáme kouřit nebo užívat drogy, protože tabák a většina dnes užívaných narkotik nebyly v biblických dobách ještě ani objeveny. V Bibli očividně nikdo neměl problém s televizí nebo Internetem! Kdybychom se však řídili radami, které jsou zde uvedeny, byli bychom ochráněni před závislostí na takových věcech, jako je jídlo, moc nebo sex. A dalším problémem, který dnes stále ještě existuje, je alkohol. Z biblických výpovědí o pití a opilství si můžeme udělat obrázek o tom, proč je závislost problémem a jaká by dnes měla být reakce občana Božího království, pokud jde o tyto věci.

Děj žákům pokyn, aby si přečetli následující texty: Přísloví 23,20-21, 29-35; Římanům 13,12-14; Efezským 5,18. **Zeptej se: Můžeme obsah těchto textů aplikovat na pití alkoholu v dnešní době? Jak bychom mohli tyto texty aplikovat na další návyková chování?**

B. SOUVISLOST S ILUSTRACÍ V ÚKOLU

Nejdříve někoho požádej, aby přečetl nebo převyprávěl příběh z oddílu na sobotu.



Zeptej se: Znáš někoho, kdo užívá alkohol tak jako Sylva? Domníváš se, že by tento člověk mohl být ohrožen závislostí? Je její způsob pití typický pro kluky a holky, které znáš? Pohovořte si o Sylvině reakci na diskuzi učitelky o alkoholismu. Jak často nasloucháme učitelům a rodičům, kteří mluví o takovýchto problémech (třeba právě v dnešní sobotní škole!), a myslíme si: „To se mě netýká – s tím nemám problém!“? Myslíš si, že Sylva byla alkoholička,

anebo byla na cestě k tomu, jak se jí stát? Kdybys byl v této chvíli jejím přítelem, co bys jí poradil?

C. SOUVISLOST S ŽIVOTEM

Popiš následující situaci:

Tvoje nejlepší kamarádka začala kouřit marihuanu. Nedělá to příliš často, jenom příležitostně o víkendu. Říká, že nikdy nebyla opravdu zfetovaná, jenom trochu omámená, a nechápe, co je na tom tak špatného. „Pomáhá mi to uvolnit se a vůbec, není to návykové, není to jako tvrdé drogy. Nikdy bych nebyla tak hloupá, abych se dala na kokain nebo něco podobného,“ řekne ti. „Když neublížuji nikomu jinému, nevidím v tom problém.“



Zeptej se: Jak bys mohla pomoci své přítelkyni pochopit varovné příznaky, podle nichž by se dalo poznat, jestli se stává závislou, přestože se nejedná o závislost tělesnou? A jak bys jí odpověděla, když říká: „Dokud jsem tomu nepropadla, není to problém?“ Proč je lepší se některým aktivitám úplně vyhnout?

5. APLIKACE

A. APLIKAČNÍ AKTIVITA

Rozdej pracovní list „Varovné příznaky“ a společně se žáky jej pročti. **Zeptej se:** O jakém druhu závislosti se hovoří v tomto pracovním listu? Týká se zneužívání drog nebo alkoholu? Dej žákům čas na přípravu odpovědí. **Řekni:** Tyto varovné příznaky vlastně pocházejí z webové stránky, která pojednává o závislosti na Internetu. Projděme si je ještě jednou, přičemž mějme na paměti tuto skutečnost. Nyní, když víš, že tento materiál pojednává o užívání Internetu, máš pocit, že se více týká tvého života?

Požádej žáky ve třídě, aby obrátili pracovní list a na jeho zadní stranu napsali seznam všech látek a/nebo činností, které je napadnou a na nichž může být člověk závislý. (Stejně jako o běžně diskutované závislosti na drogách a alkoholu a o závislosti na Internetu, o níž pojednává tento pracovní list, přemýšlejte také o hazardních hrách – závažném společenském problému, s nímž se mládež seznamuje ve stále mladším a mladším věku. Žáci ve třídě budou mít i jiné nápady.) Potom nechej každého žáka přečíst svůj seznam a napiš seznamy na tabuli umístěné vpředu.

Odezva – Zeptej se: Mohly by tytéž varovné příznaky platit pro všechny tyto závislosti? Které z nich by mohly být odlišné? Které společné znaky se vinou jako červená nit uvedenými varovnými příznaky? Tyto společné znaky by nám mohly pomoci definovat, co to doopravdy je „závislost“ (např. něco, na čem se stáváš závislý, něco, od čeho se snadno nemůžeš osvobodit, něco, co překáží tvé schopnosti žít zdravým, plnohodnotným životem)?



B. APLIKAČNÍ OTÁZKY

1. Kdy je správné užívat/dělat něco „umírněně“ a kdy je lepší úplně se tomu vyhnout? Jak se to dá rozlišit?
2. Co je tou nejlepší věcí, kterou můžeš udělat, když se domníváš, že tvůj přítel by mohl být na něčem závislý?
3. Vzdal ses někdy něčeho, protože jsi cítil, že to nad tvým životem získává příliš velkou moc? Bylo pro tebe těžké to opustit?
4. Jaké problémy v životě člověka mohou stát v pozadí skutečnosti, že se tento člověk stane náchylnějším k závislosti na drogách, alkoholu nebo jiných chováních/látkách? Jak by vyřešení těchto problémů mohlo přispět k vyřešení problému závislosti?



6. ZÁVĚR

SHRNUTÍ

Uzavři následujícími myšlenkami, které vyjádři svými vlastními slovy:

Všichni víme, že závislost je problém. Je děsivé jen pomyslet na to, že dovolím něčemu, aby to ovládlo můj život tak, že kvůli tomu nebudu schopen správně se rozhodovat. Obvykle se však domníváme, že závislost je problém někoho jiného. Možná máš kamaráda nebo někoho v rodině, kdo je na něčem závislý. Je důležité dozvědět se toho o závislosti víc, abychom mohli pomáhat druhým. Je však také důležité znát varovné příznaky, abychom si uvědomili, v jakých oblastech našeho vlastního života se zvyky mohou vymykat naší kontrole. Možná děláš něco, co se zdá být neškodné – sleduješ televizi, hraješ počítačové hry, věnuješ se gymnastice – a co zabírá příliš mnoho tvého času a stává se pro tebe únikem z reality. Anebo ses pustil do nějakého potenciálně fyzicky nebezpečného návykového chování – do kouření, pití, hazardních her – a myslíš si, že je máš „pod kontrolou“. Pozorně se zamysli nad svými vlastními zvyky a popros Boha, aby tě upozornil, pokud jsou v tvém životě oblasti, v nichž se vystavuješ ohrožení, že se staneš závislým.

K ÚKOLU Č. 3: PRACOVNÍ LIST K APLIKAČNÍ AKTIVITĚ

Osm varovných příznaků závislosti na _____

1. Myslíš na _____, i když ho zrovna nepoužíváš?
2. Máš potřebu používat _____ stále víc a více, abys získal pocit uspokojení?
3. Pokusil ses několikrát získat kontrolu nad užíváním _____, omezit jeho užívání nebo ho přestat používat?
4. Máš pocit neklidu, jsi náladový nebo podrážděný, když se snažíš s ním přestat nebo jej omezit?
5. Lhal jsi druhým, pokud jde o to, jak často používáš _____?
6. Postavil se _____ do cesty tvé přípravě do školy nebo důležitým vztahům s druhými?
7. Užíváš _____ častěji nebo déle, než sis naplánoval?
8. Používáš _____, abys unikl před problémy nebo aby tě vzpružil, když se cítíš špatně?