PROTIALKOHOLICKÝ OBZOR

24, 1989, 2, s. 125 – 128

NA POMOC PRAXI

VYUŽITÍ PROGRAMOVANÝCH DISKUSNÍCH SKUPIN PŘI PREVENCI DROGOVÝCH ZÁVISLOSTÍ U MLÁDEŽE

Tradiční přednášky a besedy o problémech spojených s konzumací alkoholu a s kouřením poskytují určité informace, ale jejich vliv na změnu chování je relativně malý (Černý, 1985). Přednášková osvěta nemá (jak ukazují výzkumy Ústavu zdravotní výchovy v Praze zaměřené na problematiku výchovy k manželství a k rodičovství) u mladých lidí velkou prestiž. Zdá se, že to, co v zmíněné souvislosti platí o „hovorech o manželství", platí i o „hovorech o alkoholu a kouření". Z doporučení expertů UNESCO (Skála, 1981) vyplývá, že masové, přednáškové akce jsou problematické. Je lépe sa zaměřit na malé, mnohdy svým způsobem rizikové skupiny a s těmi pak vést dialog. Zdravotně výchovná práce tohoto typu „hraničí do značné míry přímo s psychoterapií" (Skála a kol., 1987).

Inspirováni technikami sociálního učení, skupinovou psychoterapií, skupinovým poradenstvím, výcvikem sociálně psychologických dovedností a dialogickými metodami kulturně výchovné práce jsme se pokusili vytvořit metodiku programovaných diskusních skupin. Její cílem je zjistit názory jednotlivce na určitý problém popsaný v modelové, podnětové situaci. Korigovat jeho eventuální chybné názory a k této korekci v maximální míře využít ostatních účastníků sezení. Popsat možná úskalí jednotlivých způsobů řešení, rozšířit repertoár sociálních dovedností. Využít některých prvků skupinové dynamiky k aktivizaci jednotlivců i skupiny účastníků. Snížit riziko „přednáškové apatie" postihující mnohé z účastníků osvětových akcí tradiční úrovně.

Programované diskusní skupiny lze využít jak k dlouhodobé práci v rámci rutinního poradenství (Novák, Capponi, Kotek, 1989), tak i ve sféře preventivně osvětové. V tomto sdělení se zaměříme na možnosti využití programovaných diskusních skupin (dále PDS) při prevenci drogových závislostí u mládeže.

Podstata PDS

PDS je tvořena skupinou osob v podobné životní situaci a s obdobnými problémy. V popisovaném případě jde nejspíše o žáky jedné třídy adolescentního věku dlouhodobě konfrontované s neformální kuřáckou a alkoholickou propagandou ze strany tzv. „starších a zkušenějších". Ve vztahu ke konzumaci alkoholu mládeží je postoj naší populace „značně benevolentnější než stanovisko zákonodárce" (Kondáš, 1985). Postoj ke kouření (zejména pokud nejde o kouření vlastního dítěte) je obvykle také značně tolerantní.

Cíl skupinového setkání je primárně didaktický. Informovat o různých problémech a vybavit postupy k jejich řešení. K tomu se využívá diskuse zaměřené modelovým příběhem. Příběhy lze vytvořit buď na základě vlastní odborné zkušenosti, nebo s využitím údajů účastníků. Netradiční, ale dobře použitelná je v druhém případě víceúčelová hierarchizační metoda. Lektor či chcete-li vedoucí skupiny (označení není podstatné) stručně vymezí „o čem bude řeč" a vyzve účastníky, aby na základě okamžitého nápadu stručně popsali konfliktní situace, které v dané souvislosti prožili nebo o kterých slyšeli. Vedoucí skupiny nápady zaznamenává, nejlépe na tabuli. Po ukončení „brainstormingu" provedeme redukci položek, sloučíme podobné. Z redukovaného seznamu, který si účastníci opíší, je poté vytvořen „žebříček". Každý z přítomných se-

řadí položky od 1 do 10 podle toho, jak jej zaujaly. (Vybere tedy 10 nejzajímavějších.) Na každou z těchto položek připraví do příštího setkání skupiny vedoucí podnětový příběh. O příbězích se pak diskutuje. (Při této formě začlenění účastníků do přípravy pozor na obranné mechanismy. Někdy se objevuje tendence volit „únikové", nepodstatné problémy.)

Účastníci PDS sedí v kruhu; pokud se dobře neznají nebo když vedoucí nezná je, mají před sebou vizitku se svým křestním jménem. Možnost osobního oslovení je tu důležitá. Na počátku je přivítáme, vysvětlíme postup práce. Velmi stručně se zmíníme o problému. Např. „Všichni víme, že kouření škodí zdraví. Pěkně to řekl známý psychiatr, prof. Vondráček: „Nikotinismus je nejzrádnější a nejjedovatější zvíře, které bylo během 400 let poměrně neškodné, avšak v posledních desetiletích zdivočelo. Nu a tento výrok platí i dnes, byť byl pronesen již před několika desetiletími. O různých problémech spojených s kouřením si budeme povídat. Přečtěte si stručné příběhy, které jste dostali v cyklostylovaném textu, a vyberte ten nejzajímavější ...."

Optimální je, když skupinu tvoří kolem 15 lidí, na jednom devadesátiminutovém sezení lze obvykle probrat 5 – 6 příběhů.

Ukázka příběhů používaných v PDS a práce s nimi

Ukázka z textu „Děkuji, nekouřím"

Maminko, tatínku ...

To se snadno řekne: maminko, tatínku nekuřte! – myslí si Standa Páráček, – ale zkuste to říci u nás doma! Naši kouřit stejně nepřestanou a ještě mi vynadají. Po pravdě řečeno není vyloučeno, že by to takhle dopadlo. Má Standa mlčet? Když ne, tak co má dělat, aby rodiče přesvědčil?

Hlavní je kontrola

„Já mám kouření pod kontrolou", tvrdí Tomáš Tauber a dodává: „Když budu chtít, tak kouřit přestanu." Chvilku se odmlčí a dodává: „Ale zatím nechci, protože bych měl pocit, že podléhám nátlaku. Ono se totiž ledacos s tím nekuřáctvím přehání. To, že stát na cigaretách vydělává, je jasná věc a že peníze potřebuje, to snad je také jasné ..." Mýlí se, nebo má alespoň v něčem trošku pravdu?

Děkuji, nekouřím

17letému Jirkovi Karfíkovi nabídl spolužák cigaretu. Jirka odmítl. Jeho kamarád se proto asi urazil a teď o něm roztrušuje, že je namyšlený. Co s tím?

Ukázka z textu „Napij se synečku..."

Oslava

„Přece tam nebudeme sedět jenom na suchu", říká Petr Hanák kamarádovi. „Já koupím nějaké víno a ty něco tvrdého." Kamarád na to: „Ty, já nevím. Narozeniny jsou narozeniny, ale aby z toho nebyla ostuda. Víš jak to bylo na horách, když Honza zvracel z horní palandy dolů." „Blbost" odpovídá Petr, „džús to tak můžou pít v mateřské školce." Jak myslíte, že to dopadne dál? Je možné oslavit sedmnácté narozeniny bez pití?

Parta

„Nebuď labuť, přece nebudeš trhat partu", říkají kamarádi Jirkovi Skovajsovi na chmelové brigádě. „Kdo s námi nejde do hospody, je vůl a šprt." Jirkovi sa do hospody nechce. Nepije. Ví, že sedět celý večer u sodovky v rozjařené společnosti není nijak záviděnihodné. Co teď?

To je láce

„Sežrat se jenom chlastem, to je tak pro Onassise" řekl David Peca a dodává: „To je lepší vypít za bůra piva a lupnout si k tomu nějakej fet a magoříš taky. Zkus to!" Jeho mladší kamarád Ctibor pokyvuje hlavou, ale jistý si není. Co k tomu dodat?

Na počátku diskuse je vhodné volit relativně obecný, byť projektivně laděný tón uvedený vyzváním typu: Přišel za vámi kamarád, říká, tohle sa mi stalo a ptá se: „Co bys dělal na mém místě?" S pokračující diskusí účastníci jednoznačně opouštějí pozici „rádce přátelům" a spontánně hovoří o svých názorech. Vedoucí skupiny užívá vybídnutí typu: „Co o tom soudíte vy?" Dbá na to, aby diskuse nebyla „uchvácená" jen několika účastníky, ale aby se do ní pokud možno zapojili všichni přítomní. Volí spíše nedirektivní vyzvání. Např.: „Teď jsme slyšeli názor chlapců. Dívky soudí...", přičemž vyzvání k odpovědi je dáno gestem, pohledem, tónem hlasu. Pokud se diskuse odkloní od problému, je třeba uvážit, zda jí „ponecháme volnost" nebo (což je obvyklejší) zda jí vrátíme k tomu, co bylo „nakousnuto". Zejména jde-li o únik pod tlakem obranných mechanismů, řekneme např.: „Ano, to je zajímavý názor, ale náš problém je zda jít nebo nejít s partou do hospody. To je to, oč tu běží ..."

V některých případech lze rozbor doplnit hraním rolí, psychodramatem. Inspirující je v tomto směru sdělení Kobylky a Polišenského (1979). K rozproudění je možno použít i některých netradičních technik blízkých hrám s psychoterapeutickým potenciálem. Často užíváme „test zavřených očí" (Maťová, 1981) v poněkud modifikované podobě. Instrukce zní: Zavřete oči a poslouchejte otázku, kterou vám

položím. Kdo by na ni odpověděl „ano", zvedne pravou ruku. Kdo by odpověděl „ne", zvedne levou ruku. Po sečtení se vedoucí obrátí na skupinu s dotazem: „Kolik myslíte, že bylo souhlasících ...?" a s porovnáním údajů pracuje dál.

V zásadě jde vždy o to, aby účastníci skupiny hovořili sami (ne aby jim vedoucí přednášel). Nezbytné ovšem je jednotlivé problémové okruhy podnětové příběhy a jejich řešení) shrnout za využití postřehů, které se v diskusi objevily. To je opět úkolem vedoucího skupiny. Dialog o jednotlivých tématech má být věcný, konkrétní, nepodporujeme „plané filosofování" o širších souvislostech či „útěky" k úvahám o „nebezpečném a nechápajícím světě dospělých". Podporujeme rozdílné pohledy na řešení situace, necháme je střetnout v diskusi. Využijeme možnosti přehrát obě varianty. Nevadí ani vysloveně chybné názory. Nebývají příliš časté. Navíc je skupina (při dobrém vedení) dokáže korigovat. Polemika je svým způsobem cennější než jednoznačná shoda, protože skýtá hlubší a emočněji sycenější zážitek.

Efekt PDS

Jednoznačné prověření výsledku PDS je problematické a vyžadovalo by zřejmě delší časový odstup. Zatím jsme odkázáni na měkká data". Adolescenti projevují o tuto činnost zájem. Jsou aktivní. PDS jim poskytují „korektivní zkušenost" po mnohých víceméně formálních přednáškách. Je zřejmé, že mají poměrně dosti informací. Zde je třeba ocenit tradiční osvětu, která poskytla „informační minimum" solidní úrovně, se kterým lze dále pracovat. Sezení ve skupině je neformální. V diskusi není ani příměs moralizování. Zcela samozřejmě zde zazní i slangové výrazy. Mezi vedoucím a členy skupiny není „bariéra katedry". Program je rámcově vymezen, ale není předem jednoznačně dán. Diskuse nad příběhem se zaměří podle aktuálních potřeb skupiny. Zdá se, že mimo hledisko racionální se zde uplatňuje i složka emocionální. Mimo „přijímání" i „dávání".

Vedoucí PDS netrpí „magnetofonovým syndromem". I pro něho je každé sezení jiné. Nemá pocit, že se opakuje. Jeho činnost je tvořivější, proměnlivější a méně rutinní než obvyklé přednášení.

PDS jiné formy prevence nenahrazují. Jen doplňují a svým způsobem z nich i těží. Se zcela nepoučenou skupinou by se stěží dalo pracovat popsanou formou.

Závěr

Metoda PDS předkládá účastníkům sezení modelové situace, o nichž se dále pod vedením lektora diskutuje. Je použitelná i při prevenci drogových závislostí u adolescentní mládeže. Diskuse nad „příklady z praxe" je živější, tvořivější a aktivnější než běžná přednáška s diskusí. Mladí lidé ji také lépe přijímají než tradiční formy osvětového působení. Lze předpokládat, že si také více zapamatují. Tento názor zatím nebyl ověřen. Podporují jej však zjištění (Vorwerga, 1971): „Člověk udrží v paměti 20 % slyšeného, 30 % viděného, 50 % z toho, co viděl a slyšel, 70 % z toho, co sám řekl ..."

PDS mohou být vhodným doplňkem jiných forem osvětově preventivního působení. Lze je snadno přizpůsobit různým skupinám populace. Zaujmou jak studenty gymnázia, tak i žáky SOU trvale nenaplňujících směrná čísla k přijetí. Optimální – byť ne nezbytné – je, když vedoucí skupiny má výcvik ve skupinové psychoterapii. Nutné je, aby si uvědomil, že v rámci PDS není v roli učitele, ale spíše průvodce jemně (za využití aktivity účastníků) korigujícího chybné „kroky" (názory). Zároveň si však musí být vědom i toho, že při vedení PDS není v roli skupinového terapeuta. Je pravděpodobné, že s eventuálními zjitřenými osobnostními problémy nebude moci dále pracovat (byť samozřejmě jsou možné výjimky). Požadavek „Především neškodit" v PDS znamená zůstat na úrovni kulturně výchovné akce.

LITERATURA

Černý, L.: Pokus o vyhodnocení zdravotní výchovy. Protialkohol Obz, 20, 1985, 5, str. 316 – 319

Kobylka, J. – Polišenský, M.: Nácvik odmítnutí pozvání na skleničku: technika ve skupinové psychoterapii alkoholiků. Protialkohol Obz, 14, 1979, 6, str. 373 – 377

Kondáš, O.: Význam poznávania názorov a postojov k alkoholu pre zdravotnú výchovu. Zdravotná výchova, 21, 1985, 3, str. 131 – 135

Maťová, A.: Některé techniky užívané v psychoterapii osob závislých na alkoholu a jiných drogách. Zápisy z Apolináře, 30, 1981, 1 – 3, str. 48 – 51

Novák, T. – Capponi, V. – Kotek, M.: Programované diskusní skupiny. (Příručka pro vedení skupin, využití pro informaci klientů, podněty pro diagnostiku.) Psy-

chologické a didaktické testy, Bratislava, 1989, v tisku

Skála, J.: Setkání expertů na úseku koordinace školní a mimoškolní výchovy týkající se problémů spojených s užíváním drog. Protialkohol Obz, 16, 1981, 3. str. 159 – 163

Skála, J. a kol.: Závislost na alkoholu a jiných drogách. Avicenum, Praha, 1987

Vorwerg, M.: Socialpsychologisches Training. Friedrich Schiller, Jena Universität, 1971

PhDr. T. Novák, Brno