

Projekt Bud' v pohode v Tekovskej knižnici

Byť v pohode znamená cítiť sa príjemne, byť zdravý fyzicky aj duševne, uvedomovať si svoju hodnotu, zvládať každodenný stres, nemať problémy, ktoré sa môžu vymykať z bežných ľudských starostí a riešiť ťažké životné situácie užívaním psychoaktívnych látok.

Niekedy sa to nedarí ani dospelým ľuďom, nehovoriac o tom, čo si pod ich vplyvom môžu neuváženým správaním spôsobiť mladí, osobnostne dozrievajúci ľudia.

To rieši práve Projekt prevencie vzniku závislostí a sociálno-patologického správania sa mládeže, ktorý pod názvom Bud' v pohode realizovali v Tekovskej knižnici v Leviciach. Dotáciou zo štátneho rozpočtu ho podporila Rada vlády SR pre prevenciu kriminality a bol zameraný práve na predchádzanie užívania návykových látok, včasné rozpoznanie rizikových faktorov závislostí a prevenciu sociálno-patologického správania mladých ľudí. Jeho cieľovou skupinou bola mládež vo veku 15-19 rokov, pričom sa intenzívne pracovalo s dvoma vybranými triednymi kolektívami zo Strednej odbornej školy na Ulici svätého Michala a Pedagogickej a sociálnej akadémie v Leviciach. Kým prvý triedny kolektív sa vyznačoval znakmi problémového správania, šikanovania, záškoláctva, vyhľadávania konfliktov, druhý triedny kolektív tvorili študenti pripravujúci sa na profesiu sociálneho pracovníka.

Účastníci projektu boli vybraní po konzultácii s príslušnou školou na základe odporúčenia školského koordinátora preventívnych aktivít. Prostredníctvom intenzívneho sociálno-psychologického výcviku, ktorý viedla klinická psychologička a psychoterapeutka Soňa Kosorinová, sme chceli formovať hodnotovú orientáciu mladého človeka, pozitívne vplývať na jeho zdravý životný štýl a unazor-



Sústredení účastníci projektu
Takto v skupine nacvičovali asertivitu a uvedomovanie si seba samého.

FOTO: ARCHÍVTK

ňovať na sociálno-patologické javy súvisiace s užívaním návykových látok. Obsahom jednotlivých stretnutí bola edukácia - poskytnutie informácií, zážitková časť a nácvik modelových situácií. Naším cieľom bolo poskytnúť študentom možnosť lepšieho sebaopoznania, zvýšiť ich sebaúctu a sebadôveru. Súčasťou programu bol nácvik asertivity, komunikačných zručností a zvládania stresu. V rámci protidrogovej prevencie vyplnili študenti dotazník, sledovali film Alkohol - skrytý nepriateľ, učili sa asertívnu techniku: Povedať NIE alkoholu a drogám. Náplňou projektu bolo aj spoznávanie príčin vzniku závislostí, rizikové faktory a dôsledky užívania psychoaktívnych látok na mladý ľudský organizmus. Na dvoch stretnutiach sa zúčastnili aj dobrovoľníci - abstinentov Nový začiatok v Leviciach. Prostredníctvom zážitkového stretnutia, vyzor-

ňujúceho životného príbehu svojho prežitého pekla závislosti a neľahkej cesty protialkohollickej liečby, ako aj súčasnej dlhotrvajúcej abstinencie poskytli mladým ľuďom obraz situácie závislého človeka.

Aktivity projektu Bud' v pohode boli realizované od mája do decembra 2010, s výnimkou letných prázdnin. V záujme lepšej účinnosti sociálno-psychologického výcviku a skupinovej terapie boli zúčastnené kolektívy rozdelené na štyri skupiny, aby bola zabezpečená individuálnejšia forma práce. Počas všetkých stretnutí plynula živá diskusia a výmena skúseností medzi študentmi a realizátormi projektu. Vyhodnotením písomných úloh, dotazníkov - Egogramov, dotazníkov zameraných na formovanie postojov, názorov a vyjadrovanie pocitov prežívaných na skupine sa nám potvrdilo, akú nezastupiteľnú úlohu pri výchove a formovaní jednotlivca má rodina a prostredie, v ktorom mladý človek vyrastá, žije, študuje a

prežíva svoj voľný čas. Knižnica na projekte veľmi úzko spolupracovala s odborom prevencie OR PZ v Leviciach. Koordinátor preventívnych aktivít Peter Polák jej poskytol odborné rady a obsahovo naplnil a realizoval jedno z tematických stretnutí so všetkými skupinami študentov. Projekt v týchto dňoch vrcholí záverečnými stretnutiami a odovzdávaním certifikátov o jeho absolvovaní. Veríme, že splnil cieľ, aby boli mladí ľudia lepšie pripravení a dokázali efektívne odolávať negatívnym vplyvom našej súčasnej spoločnosti. Usilovali sme sa naplniť cieľ práce na jedinečnosti každej osobnosti, lepším sebaopoznaním, vyššou sebaúctou a naučenými technikami, ktoré si v modelových situáciách trénovali. Zadosťučinením pre nás, realizátorov projektu, sú bezprostredné, neformálne nadviazané vzťahy s jeho účastníkmi, ktorí počas neho pocítili náš úprimný záujem o ich osobu, o ich problémy a uvedomili si svoju jedinečnosť a individualitu. Na záver odcitujem slová z ich záverečných hodnotení projektu: „Malí tu o mňa záujem, ktorý podľa mňa nehrali a našli si na mňa čas. Uvedomil som si, že mám na viac a posunulo ma to dopredu.“ Myslím si, že aj takéto morálne ocenenie viac ako polročnej intenzívnej práce je dostatočnou motiváciou k tomu, aby Tekovská knižnica v Leviciach aj naďalej pokračovala v organizovaní podobných preventívnych projektov.

EVA BAJANOVÁ,
autorka projektu