Vėžaičių mokykla (Klaipėdos r.) · Biblioteka · Mokiniams · 2026 m. gruodžio 1 d.

Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui

Sunkiausia ne atsisakyti, o atsisakyti taip, kad neliktum vienas.

Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Pradžia



Spaudimas retai būna garsus

Atsisakyti galima ir likti savam

Kietas – kas renkasi pats

IŠSINEŠK

Sunkiausia ne atsisakyti, o atsisakyti taip, kad neliktum vienas.

1.1 Blaivus ir kietas

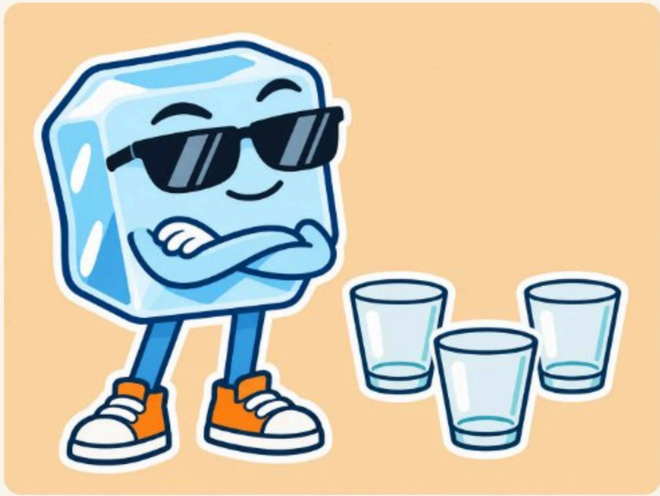
Šiandien – ne paskaita apie tai, kaip alkoholis kenkia kepenims. Kalbėsim apie tai, kas vyksta kompanijoje: kai visi žiūri, kai kažkas pasiūlo, o tu turi kelias sekundes nuspręsti.

Mūsų kelias

1. **Ką veikia alkoholis** – kas vyksta smegenyse.
2. **Kaip atrodo spaudimas** – kodėl jį sunku pastebėti.
3. **Kaip atsisakyti ir likti savam** – frazės, kurios veikia.
4. **Kai draugui bloga** – ką daryti iš tikrųjų.

Taisyklės

- Telefonas ilsisi, nebent jo reikia užduočiai.
- Vienas kalba – visi klausomės.
- Galime nesutikti, bet nejžeidžiame.
- Niekas neprivalo pasakoti apie save daugiau, nei nori.



Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · prisijunk

mopsis.lt · kodas

381428

1.2 Prisijunk telefonu

1. Nuskenuok QR kodą telefonu arba atsidaryk **mopsis.lt/mokymai**.

2. Įvesk šešių skaitmenų kodą:

381428

3. Atsakinėk į klausimus ir spausk ♥.

mopsis.lt/s/381428

> Telefonu matysi tą pačią skaidrę: galėsi slinkti, skaityti ir išsisaugoti. Skaidres verčia lektorius.

Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Pradžia

Pakelkite ranką

Tavo kietas žmogus

1.3 **Kas tau yra „kietas“?**

Koks žmogus tau atrodo tikrai „kietas“?

A Drąsus

B Juokingas

C Turi savo nuomonę

D Populiarus

E Padeda kitiems

Pakelkite ranką: A / B / C / D / E

Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Ką veikia alkoholis

Alkoholis stiprina stabdį

Lėtėja reakcija ir atmintis

„Atsipalaidavau“ ≠ „valdau kūną“

IŠSINEŠK

Atsipalaiduoti ir valdyti save – ne tas pats.

2.1 Stabdis ir greitintuvas

Nervinės ląstelės bendrauja dviem pagrindiniais signalais. **GABA** yra stabdis: ramina, slopina. **Glutamatas** – greitintuvas: aktyvina, padeda reaguoti ir įsiminti.

Alkoholis stabdį sustiprina, o greitintuvą susilpnina. Todėl įtampa gali nukristi, bet kartu lėtėja reakcija, prastėja judesiai ir sunkiau įsimenama, kas vyko. Todėl ryte ir būna „juodų skylių“.



Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Ką veikia alkoholis

Smegenų stabdžiai bręsta iki ~25 metų

Alkoholis juos dar labiau atleidžia

Drąsa iš butelio – prastesnis stabdis

IŠSINEŠK

Drąsos jausmas po alkoholio dažnai tik prastesnis stabdis.

2.2 Mažiau baimės ≠ geresnis sprendimas

Priekinė smegenų dalis, kuri planuoja ir stabdo impulsus, bręsta lėtai – iki trečiojo dešimtmečio vidurio. Alkoholis ją dar labiau atleidžia.

Žmogus mažiau bijo, bet nebūtinai geriau mato pasekmes. Todėl „iš drąsos“ pasakomi žodžiai, dėl kurių paskui gėda, susimušama, sėdama į mašiną su išgėrusiu vairuotoju.

Smegenys įsimena ne gėrimą, o palengvėjimą. „Buvo sunku → išgėriau → palengvėjo.“ Kartojant tai tampa įpročiu. O problema, dėl kurios buvo sunku, niekur nedingsta.



Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Ką veikia alkoholis

3 iš 4

15–16-MEČIŲ PER MĖNESĮ NEGĖRĖ

„Visi geria“ – netiesa

3 iš 4 per mėnesį negėrė

Blaivumas – nauja norma

IŠSINEŠK

„Visi taip daro“ – tai mitas, ne faktas.

2.3 Dauguma renkasi negerti

„Visi geria“ – viena dažniausių frazė spaudimui. Skaičiai sako ką kita.

- Per pastarąsias 30 dienų alkoholio gėrė 24,4 % Lietuvos 15–16 metų mokinių. Vadinasi, maždaug trys iš keturių – ne.
- Rūkančių ir geriančių paauglių Lietuvoje kas kelerius metus mažėja.
- Pasaulyje vis daugiau jaunų žmonių sąmoningai renkasi gyventi be alkoholio ar gerti rečiau. Populiarėja nealkoholiniai kokteiliai ir blaivūs vakarėliai.

> „Ne negaliu gerti – aš renkuosi negerti.“

Šaltinis: ESPAD 2024, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas.

Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Kaip atrodo spaudimas

Retai kas verčia garsiai

Užtenka žvilgsnio ir pauzės

„Ko tu?“ – ir visi žiūri

IŠSINEŠK

Spaudimui užtenka žvilgsnio, pauzės ir juokelio.

3.1 Spaudimas retai būna tiesioginis

Filmuose spaudimas atrodo taip: kažkas garsiai liepia gerti. Gyvenime retai kas ką verčia. Užtenka:

- 👀 **žvilgsnio** – visi pažiūri į tave;
- ⏸️ **pauzės** – visi laukia, ką pasakysi;
- 😏 **juokelio** – „Ko tu, mama neleidžia?“

Kodėl siūlo

- **Draugų testas** – ar priklausai jų ratui.
- **Nuobodulys** – kai nėra ką veikti, butelis atrodo kaip planas.
- **„Suaugusiojo simbolis“** – bet suaugę renkasi, o ne demonstruoja.
- **Smalsumas** – normalu, bet jį galima patenkinti ir kitaip.

Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Kaip atrodo spaudimas

Siūlo geriausias draugas

Spaudžia visa kompanija

Nori atsisakyti ir likti

IŠSINEŠK

Lengviausia atsakyti, kai atsakymą turi iš anksto.

3.2 **Draugų išbandymai**

Trys situacijos. Pagalvok, ką sakytum tu.

1. **Geriausias draugas** gimtadienyje ištiesia skardinę: „Na, vienas gurkšnis.“
2. **Visa kompanija** skaičiuoja: „Trys, du, vienas…“, ir visi žiūri į tave.
3. **Tu jau pasakei „ne“**, bet nori, kad vakaras tęstųsi ir tu liktųsi su visais.

Pabandyk dabar

Kuri situacija sunkiausia? Parodyk pirštais: 1, 2 ar 3.



Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Kaip atrodo spaudimas

Pakelkite ranką

1 1

2 2

3 3

3.3 **Kuri situacija sunkiausia?**

Kuri situacija tau būtų sunkiausia?

A Siūlo geriausias draugas

B Spaudžia visa kompanija

C Pasakiau „ne“, bet noriu likti

Pakelkite ranką: A / B / C



Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Kaip atsisakyti ir likti savam



Trumpai, be ilgo pasiteisinimo

Pasakai ir grąžini pokalbį

Turi kelias sekundes

IŠSINEŠK

Pasakai „ne“ ir per kelias sekundes grąžini pokalbį.

4.1 Atsisakymas, po kurio vakaras tęsiasi

Atsisakymui nereikia ilgos kalbos. Kuo ilgiau aiškiniesi, tuo daugiau dėmesio. Pasakai trumpai ir iškart grąžini pokalbį kitur – kol niekas dar nespėjo susidaryti nuomonės.

Trumpai ir ramiai

- „Ne, ačiū.“
- „Šį kartą negeriu.“
- „Ne mano vibe.“

Su humoru

- „Ne, rytoj man reikia smegenų, ne pagirių.“
- „Man patinka atsiminti, kas buvo vakar.“
- „Aš ir taip on fire.“

Ir iškart kitur

- „Ne, bet gal išsikepam picą?“
- „Geriau leisk muziką – kas ten groja?“



Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Kaip atsisakyti ir likti savam

Pakartok tą patį – ramiai

Pasikviesk draugą į pagalbą

Gali tiesiog išeiti

IŠSINEŠK

Neprivalai laimėti ginčo – gali tiesiog išeiti.

4.2 Jei vis tiek spaudžia

- 🔁 **Pakartok tą patį:** „Ne, ačiū. Jau sakiau.“ Naujų argumentų nereikia.
- ↪️ **Pakeisk temą** ar pasiūlyk veiklą.
- 😄 **Humoro skydas:** „Čia jau reklaminė akcija ar ką?“
- 🤝 **Įtrauk draugą**, kuris tave palaikys.
- 🚶 **Pasitrauk** į kitą vietą ar išeik.
- ✋ **Tiesiai:** „Stop. Man neįdomu. Gerbk mano pasirinkimą.“

> Jei draugas nesustoja spausti, verta paklausti savęs: ar tai draugas, ar žmogus, kuriam reikia, kad būtum toks kaip jis?

Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Kaip atsisakyti ir likti savam



Sprendimą priimu iš anksto

Turiu savo žmogų

Žinau, kaip saugiai grįšiu

IŠSINEŠK

Sprendimas, priimtas iš anksto, stipresnis už spaudimą vietoje.

4.3 Mano planas prieš vakarėlį

- 🧠 **Sprendimą priimu iš anksto.** Ką gersiu? Ką pasakysiu, jei siūlys?
- 🤝 **Turiu savo žmogų.** Su kuo susitariu palaikyti vienas kitą? Jei darosi nesaugu, nelieku vienas.
- 🏠 **Žinau, kaip grįšiu.** Tėvai ar kitas saugus kelias. Nesėdu į mašiną su išgėrusiu vairuotoju.
- 🔋 **Telefonas įkrautas.** „Man čia nesaugu. Padėk grįžti.“ Pasitraukti galima bet kada.

Susitark su tėvais slaptą žinutę, pavyzdžiui: „Kada rytoj pietūs?“ Ji reiškia: „Paskambink ir pasakyk, kad turiu grįžti.“

Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Kaip atsisakyti ir likti savam · apibendrinimas

Mano atsisakymo kortelės

Išsirink vieną frazę, kuri skamba kaip tu.



Ramiai

„Ne, ačiū. Šį kartą negeriu.“



Su humoru

„Rytoj man reikia smegenų, ne pagirių.“



Kitur

„Ne, bet gal išsikepam picą?“



Pakartojimas

„Jau sakiau – ne.“



Su draugu

„Mes su Tomu šiandien blaivūs.“



Išėjimas

„Man jau laikas. Iki!“

Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Kaip atsisakyti ir likti savam

Atsakykite žodžiu

Vienas sakinys

4.5 **Tavo frazė**

Parašyk savo atsisakymo frazę – tokią, kuri skamba kaip tu.

Atsakykite žodžiu arba užsirašykite sau.



Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Kai draugui bloga

112

SKUBI PAGALBA



Nepažadinamas ar keistai kvėpuoja – 112

Ant šono ir nepalik vieno

Kava ir dušas neišblaivina

IŠSINEŠK

Kai draugo nepažadini – skambini 112, ne lauki ryto.

5.1 Draugui bloga: ką daryti

Skambink 112, jei draugas:

- nepažadinamas;
- kvėpuoja labai lėtai ar netolygiai;
- pamėlynavo;
- turi traukulius.

Nelauk, kol atsiras visi požymiai. Pasakyk, kur esate ir kas nutiko, įjunk garsiakalbį ir daryk, ką sako operatorius.

- **Be sąmonės, bet kvėpuoja normaliai** – paguldyk ant šono, stebėk kvėpavimą, saugok nuo šalčio, nepalik vieno.
- **Nekvėpuoja normaliai** – operatorius padės gaivinti telefonu.

Kas negelbsti: kava, šaltas dušas, „tegu išsimiega“. Neskatink vėmimo, apsnūdusiam nieko neduok gerti.



Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Kai draugui bloga

Pagalba – rūpestis, ne skundimas

Geriau nemalonus pokalbis nei ligoninė

Draugas, kuris kviečia pagalbą, – tikras

IŠSINEŠK

Pagalbos kvietimas – rūpinimasis draugu, ne išdavystė.

5.2 Kviesti suaugusįjį – ne išdavystė

Kai draugui bloga, galvoje sukasi: „Jei paskambinsiu tėvams, mus visus nubaus.“ Tačiau rytoj nemalonus pokalbis su tėvais yra mažiau baisu nei draugas ligoninėje – arba blogiau.

- Pasakyti suaugusiajam apie pavojų nėra skundimas. Skundimas – kai nori kam nors pakenkti. Pranešimas – kai nori apsaugoti.
- Suaugęs pirmiausia padės, kalbėsit vėliau.

Pabandyk dabar

Pagalvok: kuriam suaugusiajam galėtum paskambinti vidurnaktį, jei draugui būtų bloga?

Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Kai draugui bloga

Laisvas nuo spaudimo

Tikras – tavo juokas ir prisiminimai

Kietas – kas renkasi pats

IŠSINEŠK

Blaivus ir kietas – tai laisvė rinktis pačiam.

5.3 Blaivus ir kietas

- **Laisvas** – nuo spaudimo ir nuo to, ką „visi daro“.
- **Tikras** – tavo juokas, tavo žodžiai, tavo prisiminimai.
- **Stiprus** – pats valdai save, ne butelis tave.

Akimirka sau

- Kas tau atrodo tikrai kietas žmogus? Kodėl?
- Ar gali būti klasės lyderis be alkoholio?
- Kas svarbiau: atrodyti kietai ar gerai jaustis su savimi?

Kai sunku: klasės vadovas, mokyklos psichologas ar socialinis pedagogas. **Vaikų linija – 116 111**, **Jaunimo linija – 0 800 28888**. **112** – kai gresia pavojus.

Blaivus ir kietas. Atsispirti spaudimui · Kai draugui bloga

Atsakykite žodžiu

Viena mintis

5.4 **Ką išsineši?**

Kokią vieną mintį iš šios pamokos pasiimsi į kitą vakarėlį?

Atsakykite žodžiu arba užsirašykite sau.

