**Základy rodinnej výchovy 2. Ročník**

**Témy za JÚN**

Opakovanie učiva - Priateľstvo

Opakovanie učiva - Životné ciele a vzory

Opakovanie učiva - Negatívne vplyvy drog

**Opakovanie učiva – Priateľstvo**

Na začiatok pár citátov o priateľstve, lebo to je jeden z najväčších darov, ktorý si človek môže dať.

**Priatelia sú rodina, ktorú si vyberáme sami.**

**V živote priateľov nestrácame, len zisťujeme, ktorí sú tí praví.**

**Dobrí priatelia sú ako hviezdy. Nie vždy ich vidíš, ale vieš, že sú stále tam.**

**Nedovoľ malej hádke zraniť veľké priateľstvo.**

Priateľstvom označujeme starostlivý, láskyplný, hravý a obvykle silný emocionálny vzťah, ktorý zažívame počas rôznych období svojho života. Je to vzťah, v ktorom naplno prejavujeme, akí sme a akí by sme chceli byť, zverujeme si navzájom svoje nádeje a obavy.

Priateľstvo môže vyžadovať našu bezvýhradnú dôveru a náklonnosť. Po nejakom čase sa môže vyvinúť veľmi dôverný vzťah. Na rozdiel od rodinných pút tieto druhy vzťahov si vyberáme a musíme sa stále snažiť, aby sme si ich zaslúžili.

Niektorí priatelia poznajú našu vnútornú i vonkajšiu stránku, naše pravé ja, i našu tvár navonok. Ich vplyv na náš život je obrovský, pretože nás poznajú vo všetkých našich životných úlohách, aj to, ako sa s týmito úlohami vyrovnávame. Niektoré priateľstvá sa obmedzujú na určité prostredia, napríklad prácu, partiu, cirkev, rodičov detí z materskej škôlky, susedov, politické organizácie, športy.

Nech už ide o akýkoľvek stupeň dôvernosti, priateľstvo nie je statické, nezostáva natrvalo také ako v deň, keď vzniklo. Nadviazanie priateľstva je jedna vec, ale udržiavanie úcty a dôvery priateľov je druhá vec.

Priateľstvo je dynamické a stále sa mení. Je darom, ktorý si navzájom dávame.

A ako vyzerá priateľstvo v bežnom živote?

* Vítame nové rodiny, ktoré sa prisťahovali do susedstva a snažíme sa, aby sa cítili začlenené.
* Zoznamujeme nových zamestnancov s firmou.
* Ignorujeme fámy a snažíme sa zistiť pravdu.
* Píšeme pozdravy, listy alebo posielam e-mail priateľom, keď niečo oslavujú, v čase radosti, stresu i smútku.
* Počúvame, keď to priateľ potrebuje.
* Poskytujeme pozitívnu spätnú väzbu a nepoužívame ponižovanie.
* Snažíme sa, aby čas strávený s našimi priateľmi bol kvalitný.
* Navštevujeme priateľov v období choroby alebo stresu.
* Delíme sa o materiály, hračky i svoje osobné veci.
* Pomáhame priateľom, aby sa naučili nové pojmy a vedomosti.
* Hovoríme priateľom pravdu, ale veľmi taktne.
* Chápeme, keď priatelia urobia chyby.
* Spolucítime s nimi, keď je to potrebné.

**Opakovanie učiva - Životné ciele**

Mladí ľudia sa zameriavajú na nachádzanie odpovedí na otázky o svojej budúcnosti:

**Čo chcem dosiahnuť? Aký chcem byť? Kam sa chcem dostať? Čím chcem naplniť celý svoj život?**

Je známe, že ak vieme, čo chceme, časom nájdeme spôsob, ako to dosiahnuť. Tak už naša myseľ funguje.

Viem, ešte ste ani nezačali čítať a možno už máte chuť protestovať. Nestačí predsa chcieť! Nestačí vedieť, čo chcem. Keď pre nič iné, tak preto, že ak chcem nemožné, nedosiahnem to. Je to tak.

Na druhej strane je fakt, že ak si postavíte jasný a realistický cieľ, je veľká šanca dosiahnuť ho. Preto je dobrým nápadom z času na čas si**spísať svoje životné ciele**. Trebárs tak na 5 rokov dopredu. Môžete ich napísať koľko len chcete. Je isté, že budete mať ciele vážne a aj málo dôležité. Nevadí, zapíšte si všetky, ktoré vám napadnú. Z času na čas si tento zoznam otvorte a odškrtnite, čo sa už podarilo. Prípadne pripíšte nové ciele a nápady, ktoré by ste radi dosiahli.

* Pripomínate si, čo ste chceli dosiahnuť. To spôsobí, že aj **vaše podvedomie začne pracovať** na tom, ako sa dopracovať k cieľu. To sa prejaví napríklad tak, že vám časom **môže skrsnúť nápad**, ako daný problém vyriešiť – bežalo to v podvedomí. Alebo tým, že na vec myslíte, často o nej aj hovoríte. Niekto známy vám potom môže dať radu, ktorá vás posunie.
* Pohľad na zoznam cieľov vám môže neskôr pripomenúť, že v poslednej dobe **sa možno venujete plneniu snov iných** a na svoje záujmy dávate málo času. Stáva sa to často. Stačí, ak v okolí máte manipulátora (šéfa, svokru, známeho…) ktorý vás nenápadne zapriahol do plnenia svojich záujmov. Tie vaše sú odstavené. Práve ich pripomenutie môže pomôcť v tom, aby ste sa nevenovali niečomu, čo pre vás nemá perspektívu.
* Ak je zoznam vašich cieľov verejný (**ak vaši známi vedia, po čom v živote túžite**) neraz sa stane, že **vám dopomôžu** k úspechu. Ľudia sú prevažne dobrí a milí. Najmä naši blízki. Pre vás možno vyzerá dosiahnutie nejakého cieľa ako neprekonateľný problém. Pre vašeho známeho to pritom môže byť brnkačka. Ak vie, že môže pomôcť, spraví to možno s o to väčšou radosťou.
* Ako vidíte, že sa vám ciele plnia a realizujú, **dvíha vám to sebavedomie**. Zlepší to vašu životnú spokojnosť. Navyše to môže prospieť tomu, aby ste si nabudúce stanovili väčšie ciele.

**Takže – aj keď odhadom 95% z čitateľov neposlúchne – teraz prestaňte čítať. Sadnite si a na papier, si napíšte svoje najdôležitejšie ciele.**



**Opakovanie učiva - Negatívne vplyvy drog**

**• Drogy poškodzujú zdravie**

Užívanie drog oslabuje imunitný systém organizmu, nepriaznivo ovplyvňuje zdravotný stav a zvyšuje riziko úmrtí. Miera vplyvu drog na fyzické aj psychické zdravie závisí najmä od druhu drogy, jej čistoty a spôsobu a intenzity užívania. Riziko vzniku negatívnych zdravotných následkov existuje u všetkých drog, rastie však pri synteticky vyrábaných drogách, do ktorých sa často pridávajú nebezpečné prímesi, pričom obzvlášť vysoké riziko poškodenia zdravia sa vyskytuje najmä pri injekčnom užívaní drog, akými sú pervitín a heroín. Dlhodobé užívanie drog vyčerpáva a zanáša organizmus, čím ho oberá o množstvo energie a roky života.

**• Drogy spôsobujú psychickú a fyzickú závislosť**

Užívanie drog takmer vždy vedie k vzniku psychickej alebo fyzickej závislosti. Závislosť vzniká nepozorovane a jej skutočné uvedomenie spravidla prichádza až po viacerých neúspešných pokusoch s drogami prestať. Závislosť je stav, ktorý podmieňuje životný štýl jednotlivca a po istej dobe začína pôsobiť obmedzujúco. V podstate každý „závislý“ sa od určitého momentu chce svojej závislosti zbaviť. Snaha zbaviť sa závislosti je pritom dlhodobým, náročným a každodenným zápasom, ktorý si vyžaduje množstvo vnútornej sily. Tento proces býva sprevádzaný častými neúspechmi a výčitkami, pričom dosiahnuť stav abstinencie je možné len dôsledným strážením svojich myšlienok a správania. Pre každého človeka existuje nespočetné množstvo iných možností, kam zmysluplnejšie investovať svoj čas a energiu.

**• Drogy spúšťajú neprejavené psychické choroby**

Užívanie niektorých drog (najmä marihuana, pervitín, magické huby, LSD) môže u niektorých predisponovaných jednotlivcov vyvolať nepriaznivé psychické stavy alebo vážne duševné choroby, akými sú napr. schizofrénia, rôzne psychózy a pod. Človek nemusí o tejto náchylnosti dopredu vôbec vedieť, kým sa naplno neprejaví pod vplyvom drogy. Takýto stav nemusí byť nevyhnute vyvolaný len dlhodobým užívaním drog, v prípade osobitne náchylného jedinca alebo silného (prevažne negatívneho) prežitku ho môže vyvolať už aj jednorazové užitie rizikovej látky.

**• Drogy ovplyvňujú psychický vývoj**

Užívanie drog medzi tínedžermi a mladými dospelými môže zásadným spôsobom narušiť proces formovania vlastnej osobnosti a pozitívnych životných hodnôt. Droga často predstavuje ľahko dostupný prostriedok chvíľkovej radosti, šťastia alebo naplnenia. Čím častejšie sa človek k takýmto prežitkom utieka, tým ťažšie sú pre neho dostupné iné základné hodnoty, akými sú zdravé ľudské vzťahy, vzdelanie, práca, koníčky, rodinné zázemie a pod. Chronický užívateľ drog osobnostne upadá, svojimi aktivitami nesmeruje k samostatnosti a vlastnej zodpovednosti, stráca životné ciele a motiváciu ďalej sa vyvíjať. Takýto jedinec môže nakoniec skončiť ako stroskotaná ľudská bytosť bez domova, rodiny a priateľov alebo vo väzení.

**• Drogy vedú mimo zákon**

Už aj samotná držba drog je na Slovensku trestným činom. Hoci so súčasnou kriminalizáciou bežných užívateľov drog mnohí nesúhlasia, stále platí, že držba drogy vedie k trestnému stíhaniu, ktoré môže v budúcnosti spôsobiť značné nepríjemnosti, napríklad vylúčenie zo školy, stratu práce alebo problém sa znova zamestnať kvôli zápisu v registri trestov. Drogy sú navyše finančne náročný „koníček“, na ktorý väčšinou treba stále viac a viac peňazí. Ak nemáte stály prísun financií, stav závislosti vás môže priviesť k majetkovej trestnej činnosti, akou je napr. krádež, lúpež alebo podvod. Vzdialenosť drog od kriminálu tak môže byť v skutočnosti oveľa menšia, ako si začínajúci užívateľ dokáže priznať.

**• Drogy posúvajú hranice vnímavosti**

Sila psychického prežitku sa v počiatočných štádiách užívania drog javí byť plnšia, farebnejšia a vo všeobecnosti bohatšia, následkom čoho užívateľ časom stratí prirodzenú schopnosť precítiť udalosť alebo zážitok v uspokojivej kvalite aj bez drogy. Prežitky v normálnom stave sa mu v porovnaní so stavmi drogového opojenia zdajú byť nudné, neatraktívne a neschopné vyvolať očakávané pocity naplnenia. Časom sa užívateľ drog môže dostať do situácie, že po drogách siaha už len preto, aby mohol v reálom živote normálne fungovať.

