

## SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELI

opracowany w projekcie pt.

### ***Bądź bezpieczny w szkole – bądź bezpieczny w życiu***

*Projekt Bądź bezpieczny w szkole – bądź bezpieczny w życiu korzysta z dofinansowania o wartości 86 735,70 EUR otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG.*

*Celem Projektu jest opracowanie i uaktualnienie oferty kształcenia na różnych poziomach edukacji (z wyłączeniem VET) poprzez stworzenie programu szkolenia dla nauczycieli, scenariuszy rozmów/zajęć, zapewnienie modułu wspierającego i stworzenie publikacji podsumowującej projekt, a w konsekwencji przyczynienie się do zmniejszenia różnic społecznych (również w obrębie EOG).*

## TEMAT SCENARIUSZA: Uzależnienia behawioralne

### Wprowadzenie

Zawrotne tempo życia, rozwój technologii wpływają od kilku, kilkunastu lat na życie społeczeństwa. W codzienności dominuje tendencja do uciekania od problemów, szukania szybkich rozwiązań. Codziennie obserwujemy zabieganych ludzi ze słuchawkami w uszach, telefonami, z którymi nie rozstają się nawet w nocy. Czas spędzany w Internecie, siedzący tryb życia niesie wiele negatywnych skutków somatycznych (kręgosłup, otyłość, bóle głowy itp.), ale też albo przede wszystkim, psychicznych, społecznych – zaniedbywanie więzi rodzinnych, koleżeńskich, poczucie osamotnienia, odrealnienia.

Młodzi ludzie, uczniowie są w procesie rozwoju poprzez interakcje z ludźmi w domu, w szkole, ale też poprzez interakcje z elektroniką. Różne aktywności wypierane są przez media, używanie Internetu. Niektórzy nawet zamiast sportu uprawiają e-sport, którego wprowadzenie jako dyscypliny Igrzysk Olimpijskich rozważa Międzynarodowy Komitet Olimpijski.

Dziś elektronika, Internet są niezbędne w codziennym funkcjonowaniu (tak płacimy rachunki, pracujemy, młodzież sprawdza dziennik elektroniczny, przygotowuje się do zajęć itp.). Kiedy zatem określona czynność staje się uzależnieniem? Po czym poznać, że jest „nadmiarowa”? Najprostsza odpowiedź brzmi, że wtedy, jeśli jej wykonywanie powoduje szkody u osoby, która ją wykonuje lub szkody w jej otoczeniu i pomimo tych szkód nadal jest wykonywana.

Najbardziej ekonomiczna z punktu widzenia pojedynczej osoby i całego społeczeństwa jest profilaktyka, a nie leczenie uzależnień. Warto zatem zajmować się tematem uzależnień wśród młodzieży, pokazywać zagrożenia płynące z nadmiernego zaangażowania w różne czynności.

### Cel ogólny

- Zwiększanie świadomości zdrowego stylu życia

### Cele szczegółowe

- Poszerzenie wiedzy o uzależnieniach, a zwłaszcza behawioralnych
- Uświadomienie negatywnego wpływu uzależnień na życie człowieka
- Określenie czynników ryzyka rozwoju uzależnienia
- Pokazanie alternatywnych form spędzania wolnego czasu
- Poznanie sposobów zdrowego stylu życia

### Odbiorcy

Uczniowie szkoły podstawowej

### Czas trwania

45 minut

### Zalecane formy, metody i techniki pracy

Metody aktywne, rozmowa kierowana, dyskusja, ćwiczenia indywidualne, w parach, analiza przypadków

### Wykaz materiałów pomocniczych

Teksty, karty pracy, arkusze papieru, karteczki post it

### Środki i pomoce dydaktyczne

Projektor, flipchart

### Przebieg zajęć

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Powitanie i przedstawienie się uczestników i prowadzącego</b></p> | <p>Prowadzący pokazuje zdjęcie (w materiałach) i pyta uczestników o czym będą zajęcia, jakie skojarzenia wywołuje w nich zdjęcie (mogą pojawić się następujące: utrata wolności, zniewolenie, związane ręce, bezradność itp.). Prowadzący skojarzenia podsumowuje mówiąc, że dziś tematem zajęć będą uzależnienia zwłaszcza behawioralne, podaje definicję.</p> <p>Prowadzący może również zapowiedzieć temat spotkania np. „Będziemy dziś rozmawiać o uzależnieniach, a zwłaszcza skupimy się na uzależnieniach behawioralnych”. Pyta uczestników czy wiedzą, co kryje się pod tym pojęciem. Przedstawia definicję:</p> <p>„Uzależnienia behawioralne – uzależnienia od zachowań, od czynności, nazywane uzależnieniami niesubstancjonalnymi” (Woronowicz, s.15). Osoba uzależniona nie liczy się z konsekwencjami swoich zachowań, nie dostrzega negatywnych ich skutków, kontynuuje je, mimo że zagrażają życiu lub zdrowiu.</p> |
| <p><b>Określenie potrzeb i oczekiwań</b></p>                            | <p>Każdy z uczestników ma za zadanie przypomnieć sobie sytuację, kiedy był pochłonięty wykonywaniem jakiejś czynności. Co to było? Jak długo trwało? Czy spełniało kryteria uzależnienia? Co można zrobić, aby „być panem siebie”, żeby się nie uzależnić?</p>  |
| <p><b>Przyjęcie zasad pracy (kontrakt)</b></p>                          | <p>Odwołanie się do kontraktu klasowego lub stworzenie kontraktu poprzez zapytanie grupy, co jest ważne, aby podczas spotkania panowała dobra atmosfera.</p> <p>Przykładowe zasady:</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• słuchamy innych,</li> <li>• jedna osoba mówi w jednym czasie,</li> <li>• pomagamy sobie,</li> <li>• mówimy po imieniu,</li> </ul> <p>używamy słów proszę, dziękuję, przepraszam.</p>  |
| <p><b>Szczegółowe treści spotkania</b></p> | <p><b>Ćwiczenie 1</b> – prowadzący przynosi na zajęcia różnego rodzaju produkty, które możemy podzielić na zdrowe (różnego rodzaju owoce, warzywa) oraz niezdrowe czy szkodliwe (chipsy, cola, napoje energetyczne). Pokazuje kolejne produkty, prosząc uczestników o wypowiedź z uzasadnieniem czy dany produkt należy do kategorii zdrowe/niezdrowe.</p> <p>Podsumowanie ćwiczenia: Dyskusja na temat zdrowego stylu życia, co jest ważne dla dobrego samopoczucia. Ważne jest przedstawienie tzw. trójkąta dobrego samopoczucia – zdrowe odżywianie, odpowiednia ilość snu, aktywność fizyczna. Warto również powiedzieć, że nie wszystko, co przyjemne, smaczne, zwłaszcza w dużych ilościach, jest dla nas dobre.</p> <p><b>Ćwiczenie 2 – burza mózgów:</b> prowadzący pyta uczestników o skojarzenia z uzależnieniami, są one zapisywane na tablicy. Powstaje mapa myśli. Mogą pojawić się pozytywne skojarzenia z uzależnieniami np. przyjemne spędzanie czasu, nowi znajomi.</p> <p>Prowadzący podsumowuje ćwiczenie podkreślając, że pozytywne wrażenia związane z nadużywaniem substancji lub czynności są krótkotrwałe, zawsze powodują negatywne skutki, np. utrata poczucia czasu, zaniedbywanie obowiązków, zmiany osobowości, utrata przyjaciół, konflikty rodzinne, problemy finansowe itp.</p> <p><b>Ćwiczenie 3</b> – w grupach uczestnicy zastanawiają się nad przykładami z życia osób uzależnionych od: Internetu, hazardu, zakupów, gier komputerowych. Każda z grup na forum przedstawia w dowolnej formie omawianą w grupie historię – opis, scenka, pantomima.</p> <p>W podsumowaniu ćwiczenia osoba prowadząca ma pomóc wskazać negatywne skutki uzależnienia, można również wykorzystać i przeczytać historie osób uzależnionych (w materiałach).</p> <p><b>Ćwiczenie 4</b> – wspólne obejrzenie filmu animowanego, którego tematem jest uzależnienie od gier komputerowych.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=on08z780OuE&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=on08z780OuE&amp;t=2s</a></p> <p>Po obejrzeniu filmu prowadzący moderuje dyskusję na temat tego, co wpływa na to, że ulegamy uzależnieniu, a co nas chroni przed uzależnieniem. Na tablicy wypisane zostają czynniki chroniące (zainteresowania, aktywność fizyczna, pozytywne relacje w rodzinie oraz rówieśnicze).</p> <p><b>Ćwiczenie 5</b> – fakty i mity. Uczniowie w grupach dostają kartę pracy, zastanawiają się nad zawartymi w niej stwierdzeniami i określają czy są</p> |

prawdziwe czy fałszywe. W podsumowaniu ćwiczenia prowadzący przedstawia prawidłowe odpowiedzi. Dyskusja.

**Ćwiczenie 6** – skoro wiemy już, że uzależnienia negatywnie wpływają na nasze życie, dlaczego tak wielu ludzi się uzależnia? Jakie są ich motywacje? Praca w małych grupach, w których uczestnicy dzielą się przemyśleniami, wypisują przyczyny wchodzenia w uzależnienia.

W podsumowaniu ćwiczenia prowadzący podkreśla, że w motywacjach ludzi, którzy się uzależniają, jest wiele pozytywów np. chcą przynależeć do jakiejś grupy, dobrze się bawić, poprawić swoją sytuację finansową itp., natomiast efektem uzależnień są same negatywy, np. utrata pieniędzy, przyjaciół, rodziny, problemy zdrowotne itp.

**Ćwiczenie 7** – prowadzący podaje uczestnikom informację, że rodzice uczestników zajęć złożyli skargę do wychowawcy klasy, że za dużo czasu spędzają przez ekranami. Zadaniem uczestników jest przygotowanie rozsądnych zasad ich używania, możliwych do przestrzegania przez uczestników i możliwych do zaakceptowania dla rodziców. Praca w grupach. Podsumowaniem ćwiczenia jest przygotowanie plakatów z zasadami używania ekranów. Plakaty można wywiesić w klasie i zapoznać z nimi rodziców podczas spotkania z rodzicami.

**Ćwiczenie 8** – „Zielona szkoła”. Uczestnicy zostają podzieleni na grupy około 5-osobowe. Każda z grup dostaje informację od prowadzącego zajęcia: „Wasza klasa wyjeżdża na 3-dniową zieloną szkołę (opcjonalnie 2-tygodniowy obóz wakacyjny) do miejsca, w którym brak jest dostępu do różnego rodzaju technologii – brak Internetu, brak zasięgu, telefony nie działają itp. Zadaniem każdej z grup jest stworzyć plan zajęć na czas pobytu.

Podsumowaniem ćwiczenia jest plan zajęć z aktywnościami, które mogą być wykorzystywane na co dzień przez uczestników w sytuacji, gdy nie mają co zrobić z czasem wolnym, gdy doskwiera im nuda. Można przygotować zbiorczy plakat z czynnościami do wykonywania w czasie wolnym („Sposób na nudę”).

**Ćwiczenie 9** – recepta na zdrowy styl życia. Każdy indywidualnie zastanawia się, co jest ważne dla jego zdrowia, dobrego samopoczucie. Następnie w grupach 3-4 osobowych uczestnicy tworzą „Dekalog zdrowego stylu życia”.

Podsumowaniem ćwiczenia mogą być prace plastyczne, w której uczestnicy z wykorzystaniem wcześniej przygotowanych gazet tworzą kolaż, powstałe prace można wykorzystać podczas zebrania z rodzicami, aby pokazać, że ich dzieci mają pomysł na czas wolny inny niż spędzanie go przed ekranami.

**Ćwiczenie 10** – uzależnienia wyrzucamy do kosza. Każdy uczestnik w formie rysunku przedstawia wybrane uzależnienie (Internet, hazard, gry komputerowe, zakupy). Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, mówiąc, że uzależnienia mają te same mechanizmy, zawsze ograniczają wolność człowieka, przynoszą wiele szkód we wszystkich sferach życia (zdrowie fizyczne i psychiczne, finanse, więzi międzyludzkie). Przynosi kosz na śmieci, do którego uczestnicy wyrzucają swoje prace wypowiadając przy tym wyrażenie: „Uzależnieniom mówię: NIE!”

|  |  |
|--|--|
|  | <b>Ćwiczenie 11</b> – gdzie szukać pomocy. Uczestnicy w grupach zastanawiają się, jak pomóc osobie uzależnionej, gdzie taka osoba może szukać pomocy. W podsumowaniu ćwiczenia prowadzący opowiada uczestnikom o tym, kim jest psycholog/psychiatra/terapeuta uzależnień oraz przedstawiam nazwy instytucji, gdzie można szukać pomocy oraz numery telefonów zaufania (w materiałach). |
| <b>Podsumowanie spotkania (informacja zwrotna)</b> | Każdy pisze na pasku papieru, co pozytywnego zapamiętał z zajęć i wkłada do piórnika lub karteczki wrzucamy do koszyka. Każdy losuje dla siebie karteczkę.   |

### Uwagi do realizacji

Wybór poszczególnych ćwiczeń należy do osoby prowadzącej. Ćwiczenia należy dostosować do poziomu dojrzałości uczestników, stopnia zintegrowania grupy, jej poczucia bezpieczeństwa.

### Literatura/netografia

uzaleznieniabehawioralne.pl

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom - KCPU

<https://fbs.edu.pl/>

<https://cyfroffykontakt.samsung.pl/>

<https://akademia.nask.pl/>

[https://programowanie.oeiizk.waw.pl/#!/mistrzowie\\_kodowania](https://programowanie.oeiizk.waw.pl/#!/mistrzowie_kodowania)

<https://www.praesterno.pl/>

<http://mamatatatablet.pl/campaign/>

<https://www.saferinternet.pl/menu/materialy-edukacyjne/materialy-multimedialne/owce-w-sieci.html>

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/loguj-sie-z-glowa-czyli-jak-bezpiecznie-korzystac-z-internetu>

<https://niebotak.pl/>

Ulfik-Jaworska Iwona. „Komputerowi mordercy. Tendencje konstruktywne i destruktywne u graczy komputerowych” KUL. Lublin. 2005

Woronowicz Bohdan Tadeusz „Zachowania, które mogą zranić. O uzależnieniach behawioralnych i nie tylko”. Media Rodzina. Poznań 2021



<https://zdrowie-zycie.pl/uzaleznienia-chemiczne-i-behawioralne-czym-sie-od-siebie-roznia/>

źródło zdjęcia

Materiały do ćwiczenie 3:

Kamil Grosicki: „Wszystko zaczęło się, gdy starsi koledzy zabrali mnie do kasyna. W Pogoni Szczecin dostawałem stypendium 300 zł. Podszedłem do stołu na 20 minut i wygrałem tyle, ile w klubie dostawałem na miesiąc. Pomyślałem: to niesamowite, jak łatwo można zarobić! I tak ruszyła machina”, tłumaczył w rozmowie z Przeglądem Sportowym. Gdy przeniósł się z Pogoni Szczecin do Legii Warszawa, w jego życiu nastąpił największy kryzys: „To był najgorszy moment, wpadłem w amok, liczyła się tylko gra, gra, gra...”, tłumaczył.

Gdy zdał sobie sprawę z tego, jak uzależnienie niszczy jego życie, zdecydował się na terapię w zamkniętym ośrodku na Mazurach. Po roku wrócił do piłki.

<https://viva.pl/ludzie/newsy/kamil-grosicki-o-uzaleznienu-od-hazardu-110607-r1/>

Małgorzata Rozenek-Majdan, Hanna Lis czy Tomasz Ciachorowski to tylko niektóre gwiazdy, które nie rozstają się ze swoimi telefonami. Do tego stopnia znane osoby są uzależnione od tego wynalazku, że nawet pozując fotoreporterom, trzymają w dłoni smartfony.

<https://plejada.pl/zdjecia-gwiazd/gwiazdy-sa-uzalezniowane-od-telefonow-zdjecia/yt39s9>



#8 Larry Carlat

Uzależnił się od Twitter'a i przesiadywał na nim w każdej swojej wolnej chwili. Dodawał po 30 tweetów dziennie przez 7 dni w tygodniu. Miał ponad 25 tysięcy obserwujących. W końcu jego uzależnienie przybrało taką formę, że w pracy dali mu wybór – usunięcie konta albo zwolnienie dyscyplinarne. Domyślcie się co wybrał? Z tego samego powodu miesiąc później zostawiła go żona. Jednak to nie wszystko... Najcięższe działa wytoczył jego syn, który zagroził mu, że jeśli nic z sobą nie zrobi... przestanie go obserwować! W końcu się udało... Po trzech latach Larry zerwał z nałogiem.

<https://www.popularne.pl/10-osob-uzalezniionych-od-internetu/>

### **fakt czy mit?**

- 1) Uzależnienie to wybór, więc jeśli ktoś się uzależnia, to jego wina – mit (osoba chora nie wybiera choroby, również osoba uzależniona nie wybiera uzależnienia, jest to raczej splot różnych czynników – środowiskowych, wychowania, indywidualnych doświadczeń).
- 2) Tylko od osoby uzależnionej zależy czy wyjdzie z uzależnienia – prawda (ważne jednak jest wsparcie osób bliskich).
- 3) Uzależnienie dotyczy wybranych ludzi –mit (uzależnienie może dotyczyć wszystkich bez względu na status społeczny, rasę).
- 4) Im wcześniej zacznie się zażywanie substancji, tym większe ryzyko uzależnienia – prawda
- 5) Inne uzależnienia dotyczą kobiet, inne mężczyzn – mit

### **Kryteria uzależnienia od gier**

Światowa Organizacja Zdrowia uznała uzależnienie od gier wideo lub cyfrowych, za jednostkę chorobową dopiero w 2018 roku i włączyła ją do najnowszej wersji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych – ICD-11.

Osoba uzależniona ma ograniczoną kontrolę podczas grania, granie jest dla niej najważniejsze, zaniedbuje swoje obowiązki, kontynuuje granie mimo negatywnych skutków, wzrasta tolerancja (gra coraz dłużej).

Żeby rozpoznać uzależnienie objawy muszą utrzymywać się przynajmniej przez 12 miesięcy.

### **Test oceny uzależnienia od Internetu**

(K. Young [www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com))

1. Czy czujesz ożywienie, gdy myślisz o ostatniej lub następnej sesji z Internetem? TAK/NIE
  2. Czy czujesz potrzebę stałego zwiększania czasu spędzanego w sieci? TAK/NIE
-

3. Czy próbowałeś bez powodzenia kontrolować, zmniejszyć lub w ogóle zaprzestać korzystania z Internetu? TAK/NIE
4. Czy czujesz niepokój lub zdenerwowanie, gdy próbujesz zmniejszyć długość czasu spędzanego przed komputerem? TAK/NIE
5. Czy pozostajesz on-line dłużej, niż pierwotnie planujesz? TAK/NIE
6. Czy z powodu Internetu pogorszyły się twoje wyniki w nauce, masz więcej nieobecności w szkole, pojawiają się konflikty z innymi ludźmi? TAK/NIE
7. Czy kłamiesz, aby ukryć jak wiele czasu spędzasz w Internecie? TAK/NIE
8. Czy używasz sieci jako sposobu na ucieczkę przed problemami lub uśmierzanie przykrego nastroju (poczucia winy, bezradności, niepokoju, samotności)? TAK/NIE

Jeśli choć na 1 pytanie padła twierdząca odpowiedź to istnieje zagrożenie uzależnienia od sieci.

### **Gdzie szukać pomocy?**

Samodzielny Publiczny zakład Opieki Zdrowotnej, Centrum leczenia Uzależnień w Rzeszowie, tel. 17 958 11 81, 699 670 655

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień w Rzeszowie, ul. Siemieńskiego 17, 35-203 Rzeszów, woj. Podkarpackie, tel.: +48178611640

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 w Rzeszowie, ul. Rejtana 3

EZRA Rzeszów ul. Podwistocze 21, 35-309 Rzeszów, rejestracja.rzeszow@ezrauksw.pl, tel: 576-540-777

PSYCHOLOG zajmuje się diagnozą psychologiczną, opiniowaniem, orzekaniem, psychoterapią (po ukończeniu studiów podyplomowych w tym zakresie) oraz udzielaniem pomocy psychologicznej.

PSYCHIATRA lekarz, diagnozuje i leczy choroby oraz zaburzenia psychiczne. Nie tylko pomaga poradzić sobie z objawami, ale i ustala ich przyczynę, może zastosować leczenie farmakologiczne.

TERAPEUTA UZALEŻNIEŃ pomaga osobie uzależnionej w wyzwoleniu się od nałogu. Skuteczne leczenie pozwala przestać sięgać po alkohol, narkotyki lub inną substancję psychoaktywną.