

ANNA BORKOWSKA, MARTA WITKOWSKA

LOGUJ SIĘ Z GŁOWĄ!

Scenariusze zajęć dla uczniów
szkół ponadpodstawowych i ich rodziców



Fundacja
Poza
Schematami

Loguj się z głową! Scenariusze zajęć dla uczniów
szkół ponadpodstawowych i ich rodziców

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka
Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Wydawca:
Fundacja Poza Schematami
pozaschematami@wp.pl
www.fundacijapozaschematami.pl



Projekt jest dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania
Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia
w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Biuro do
Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Warszawa 2019

SCENARIUSZ NR 1

Temat: E-hazard i gry online

Cele zajęć

- Uzyskanie wiedzy dotyczącej podstawowych potrzeb życiowych człowieka.
- Poznanie mechanizmów psychologicznych wykorzystywanych przez twórców gier komputerowych i kasyna online, służących do wzmacniania zaangażowania użytkownika w gry.
- Umiejętność dokonania krytycznej analizy przekazu dotyczącego grania online kierowanego do młodych ludzi.

Czas trwania: 60 minut (lub 2 x 45 minut)

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	<i>Czego potrzebuje człowiek</i>	Wprowadzenie do zajęć Praca w grupach Miniwykład	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Załącznik nr 1 ▶ Arkusze papieru ▶ Mazaki ▶ Stoper
2.	<i>Fakty i triki</i>	Praca w grupach Dyskusja na forum	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Załącznik nr 2 – karty Fakty i triki ▶ Koperty ▶ Mazaki ▶ Arkusze papieru i klej lub taśma klejąca
3.	<i>Gry i potrzeby</i>	Praca w grupach Dyskusja na forum	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kolorowe mazaki (5 kolorów dla każdej grupy: czerwony, zielony, niebieski, czarny, pomarańczowy)
3.	<i>Hasło na ekrany!</i>	Burza mózgów Podsumowanie zajęć	-----

1. Czego potrzebuje człowiek?

gra drużynowa i miniwykład

Wprowadzenie

Na dzisiejszych zajęciach porozmawiamy o graniu online – zarówno w gry komputerowe, jak i gry hazardowe. Zastanowimy się, czy gry mogą zaspokajać ważne ludzkie potrzeby i w jaki sposób twórcy gier używają wiedzy na

temat psychologicznego funkcjonowania graczy, aby przekonać ich do zaangażowania się w grę i poświęcenia jej dużej ilości czasu, nawet kosztem innych zajęć i obowiązków. Porozmawiamy też o tym, jakie mechanizmy skłaniają graczy do podtrzymywania takich zachowań i dlaczego.

Podziel uczniów na dwie rywalizujące drużyny i poproś je o rozlokowanie się jak najdalej od siebie. Zadaniem każdej grupy będzie wygenerowanie jak największej liczby potrzeb, które może mieć człowiek, w ciągu trzech minut. Przedstawiciel grupy zapisuje je na arkuszu papieru. Po zakończeniu ćwiczenia porównajcie wspólnie liczbę zapisanych potrzeb. Podczas wzajemnych prezentacji drużyny wykreślają powtarzające się potrzeby i jeszcze raz odczytują te, które pojawiły się tylko w jednej grupie. (Wygrywająca grupa w większą liczbą przykładów może otrzymać dowolną nagrodę).

Podsumuj ćwiczenie miniwykładem systematyzującym pomysły uczniów w 5 zaproponowanych przez Masłowa kategorii, możesz rozdać uczniom załącznik nr 1 lub narysować piramidę potrzeb na tablicy. Zapowiedz, że w dalszej części zajęć zajmiecie się tym, jak mają się gry do uniwersalnych ludzkich potrzeb.

Podstawowe informacje – miniwykład

Już w latach 40-tych ubiegłego wieku psycholog Abraham Maslow zaprezentował piramidę ludzkich potrzeb (załącznik nr 1). Podzielił je na:

- **Potrzeby podstawowe** – zapewnienie sobie zasobów, schronienia, snu, prokreacji – muszą być zaspokojone, aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować. Jeśli nie są zaspokojone, dominują nad wszystkimi pozostałymi, ponieważ od nich zależy przetrwanie.
- **Potrzeby bezpieczeństwa** – osobiste, ekonomiczne, dobre funkcjonowanie psychiczne i fizyczne, zdrowie, stabilność i stałość.
- **Potrzeby przynależności** – tworzenie satysfakcjonujących relacji międzyludzkich: rodziny, przyjaźni, intymności, miłości, przynależności do grupy.
- **Potrzeby uznania i szacunku** – poczucie własnej wartości, szanowanie siebie samego, bycie akceptowanym i cenionym przez innych, potrzeba uwagi, zainteresowania i prestiżu.
- **Potrzeby samorealizacji** – rozwój, realizowanie swojego potencjału, osiągnięcia, zdobywanie wiedzy, utrzymywanie ciekawości, poszukiwanie nowości.

W umyśle człowieka przebiega jednocześnie wiele procesów, więc wiele potrzeb z różnych poziomów

piramidy może być zaspokajanych w tym samym czasie. Ich ważność nadawana jest indywidualnie (poza potrzebami podstawowymi z samego dołu piramidy). Każdy człowiek w naturalny sposób dąży do zaspokojenia większości z tych potrzeb w swoim codziennym życiu, choć każdy robi to na swój własny sposób.

2. Fakty i triki. Praca w grupach, dyskusja na forum

Podziel uczniów na kiluosobowe grupy, każdej grupie rozdaj kopertę z kompletem kart z załącznika nr 1 „Fakty i triki”. Zadaniem uczniów będzie zestawienie ze sobą kart trików (przekazów, jakim posługują się twórcy gier i kasyna online, zachęcając młodych ludzi do zaangażowania się w wirtualny świat gier) z kartami faktów (sprawdzonymi i popartymi wiedzą ekspercką informacjami dotyczącymi psychologicznych mechanizmów wykorzystywanych przez przemysł hazardowy i twórców gier). Każdemu trikowi może odpowiadać więcej niż jeden fakt. Każda grupa przykleja swój układ kart na arkusz papieru. Po wykonaniu zadania porównaj z uczniami sposoby rozwiązania zadania w każdej z grup.

Pytania pomocnicze:

Czy łatwo było im zestawić przekazy stosowane przez kasyna i twórców gier z faktami?

Dlaczego triki bywają skuteczne?

Czy któraś z informacji ich zaskoczyła? Dlaczego?

Na które z trików stosowane przez kasyna i twórców gier młodzi ludzie mogą być szczególnie podatni?

Dlaczego?

Czy któryś z przekazów wydaje im się szczególnie niebezpieczny/zdradliwy?

Dlaczego warto być uważnym na triki stosowane w grach?

Przykładowe rozwiązanie:

A – 2, 5, 13; B – 1; C – 6, 9; D – 7; E – 11, 12, 20; F – 4, 10, 13; G – 8, 14, 15, 16; H – 3; I – 18, 19; J – 24, K – 26, 27; L – 21, 25; Ł – 22, 28; M – 17, 23; N – 23.

To zadanie nie ma jednego prawidłowego rozwiązania. Uczniowie mogą oczywiście przyporządkować karty w nieco zmienionych układach, wtedy warto poprosić ich o uargumentowanie swojej decyzji.

Podsumowanie zadania

Podkreśl różnorodność rozwiązań w grupach i porównaj je ze złożonością mechanizmów psychologicznych

wykorzystywanych przez twórców gier i wirtualnych kasyn. Powiedz uczniom, że od początku istnienia tego segmentu rynku przy produkcji gier i projektowaniu kasyn angażowani są psychologowie, a psychologia projektowania gier stanowi już odrębną dyscyplinę. Gra toczy się o wielkie stawki – przykładowo pierwsze kasyna online powstały w 1994 roku, a obecnie szacuje się, że rynek polskiego hazardu online wynosi około 1,3 miliarda zł i rośnie o 20% rocznie. Rynek gier typu MMORPG (*massively multiplayer online role playing game* – rodzaj gier, w których wielu graczy gra jednocześnie, najbardziej znana to World of Warcraft) jest wart w skali światowej około 31 miliardów dolarów.

Nic więc dziwnego, że koncerny w nadziei na milionowe zyski chwytają się wszelkich sztuczek, aby skutecznie przywiązać do siebie graczy. Warto oczywiście pamiętać, że cały sztab ludzi pracuje nie po to, żeby graczy uzależnić, ale przede wszystkim po to, aby proces grania był coraz bardziej przyjemny, intuicyjny i ciekawy, niemniej jednak każdy producent gry dąży do tego, aby w tę konkretną grę gracz grał jak najdłużej i jak najwięcej zainwestował.

Możesz poprosić osoby, które grają w gry komputerowe, o sprawdzenie, ile czasu trwa „lista płac” wyświetlana na koniec gry i podanie tej wartości na następnej lekcji. W przypadku np. popularnego Diablo III jest to ponad 30 minut – tak liczny jest sztab osób zatrudnionych przy produkcji i promocji gry).

3. Gry i potrzeby

Praca w grupach

Przypomnij uczniom schemat hierarchii potrzeb Masłowa i znaczenie zaspokojenia różnorodnych potrzeb na różnych poziomach dla harmonijnego rozwoju człowieka. Poproś, aby jeszcze raz przyjrzeni się ułożonym przez siebie kartom i zaznaczyli karty faktów kolorami przypisanymi poszczególnym poziomom piramidy Masłowa (czerwony – fizjologiczne, zielony – bezpieczeństwa, niebieski – przynależności, pomarańczowy – szacunku i uznania oraz czarny – samorealizacji). Sprawdź na forum, jakie karty uczniowie przyporządkowali do kolejnych potrzeb. Zapytaj ich, jakie wnioski płyną z właśnie wykonanego przez nich ćwiczenia.

Pytania pomocnicze:

Czy udało wam się przyporządkować karty do wszystkich poziomów?

Co takiego można powiedzieć o grach porównując wykorzystywane w nich mechanizmy z piramidą potrzeb Masłowa?

Przykładowe rozwiązanie:

Potrzeby podstawowe – 3, 14, 17, 18, 19, 25

Potrzeba bezpieczeństwa – 1, 4, 5, 9, 10, 12, 13, 15

Potrzeba przynależności – 8, 20, 22, 23, 28

Potrzeba szacunku i uznania – 6, 16, 24, 27

Potrzeba samorealizacji – 2, 7, 11, 21, 26,

To zadanie nie ma jednego prawidłowego rozwiązania. Uczniowie mogą oczywiście przyporządkować karty w nieco zmienionych układach, wtedy warto poprosić ich o uargumentowanie swojej decyzji.

Podsumowanie

Przypomnij uczniom, że każdy człowiek dąży do zaspokojenia jak największej liczby potrzeb, chociaż może się to oczywiście różnić w zależności od okoliczności i warunków życiowych. Przyjemność, jaką dają gry, wiąże się z tym, że mogą w pewnych warunkach zaspokajać bardzo wiele potrzeb życiowych i tak też są projektowane. Nie ma nic złego w tym, że twórcy gier starają się zaoferować graczom jak największą przyjemność, problem pojawia się wtedy, kiedy jedynym sposobem zaspokajania istotnych potrzeb stają się gry i hazard. Warto być uważnym, ponieważ często gry oferują łatwiejszy i przyjemniejszy sposób na spełnienie tak różnorodnych potrzeb niż realne życie, ale jest to tylko iluzja.

4. Hasło na sztandary (ekrany)

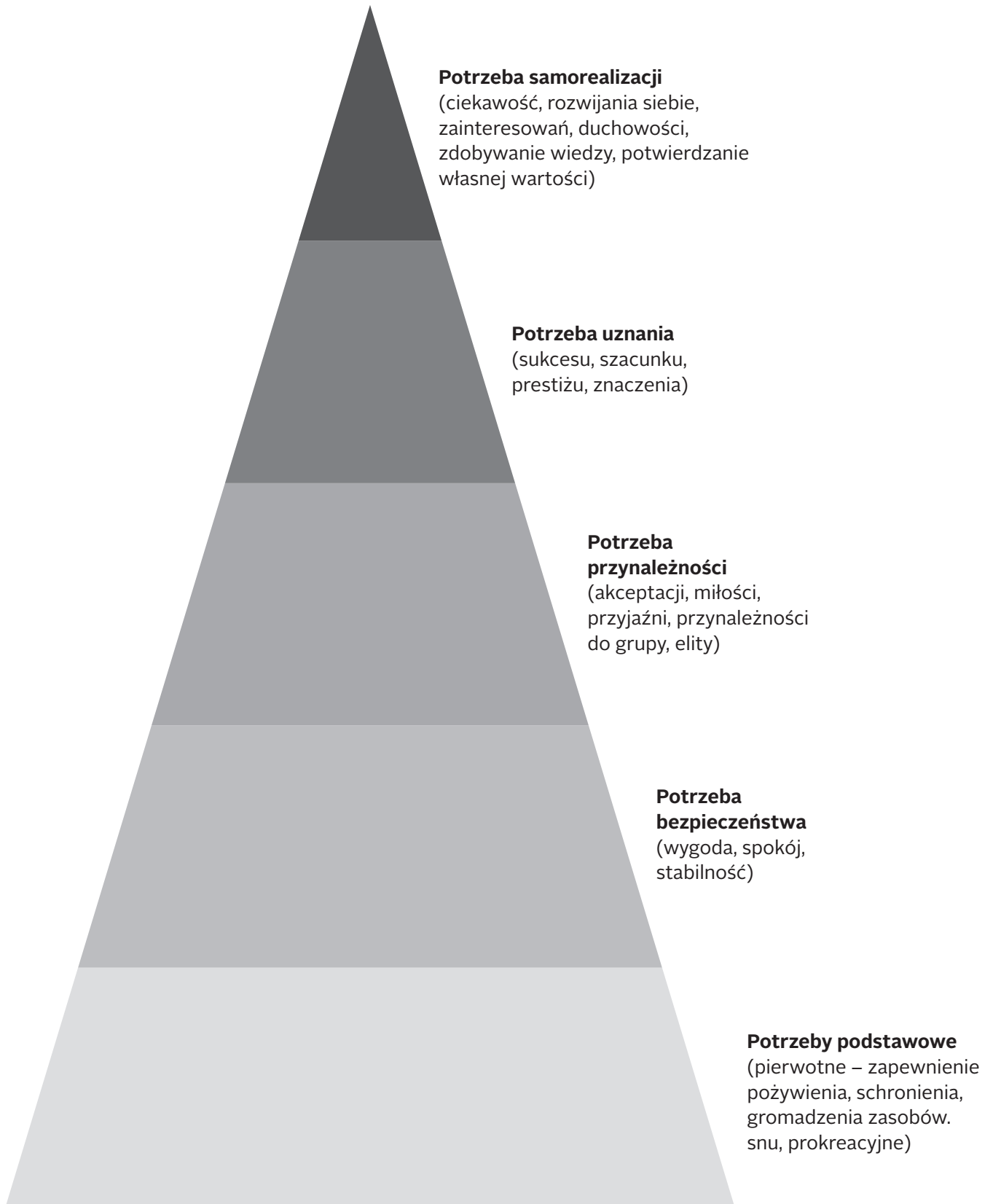
Burza mózgów

Na zakończenie zajęć zaproś uczniów do krótkiej burzy mózgów. Ich zadaniem będzie wymyślenie krótkiego hasła, które podsumuje to, czego dowiedzieli się na dzisiejszych zajęciach. Po zapisaniu propozycji zagłósuj z uczniami i wybierzcie jedno, cieszące się największą popularnością.

Zapowiedz uczniom, że w tym cyklu zajęć porozmawiacie jeszcze o tym, kiedy graniu staje się problemem, jak rozpoznać sygnały nadmiernego grania i gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach.

ZAŁĄCZNIK NR 1

Piramida potrzeb ludzkich według Masłowa



ZAŁĄCZNIK NR 2

FAKTY I TRIKI

Przed zajęciami wytnij karty, przetasuj je i włóż do koperty.

A. Granie w kasynie online nic cię nie kosztuje.	B. Możesz grać wszędzie – w drodze do szkoły, w autobusie. To dobry sposób na nudę.
C. Poczuj się jak w prawdziwym kasynie!	D. Granie w wirtualnym kasynie poprawia umiejętności. To świetne ćwiczenie spostrzegawczości i nauka logicznego myślenia.
E. Nie trać czasu! Poznaj świat dynamicznej i wciągającej rozrywki.	F. Jedyne, co możesz stracić, to wirtualne żetony.
G. Granie i hazard to dobry sposób na odstresowanie się i poprawienie sobie humoru.	H. Granie za pieniądze to świetny sposób na łatwy zarobek – nie musisz nawet wychodzić z domu.
I. Zdobądź unikatowe wyposażenie, które pomoże ci przewyższyć umiejętnościami wszystkich swoich rywali.	J. Decyduj o losach światów!
K. Dośćnij mistrzów – jedyne, co ci grozi. to bycie coraz lepszym.	L. Sprawdź, co czeka za zakrętem.
Ł. Nie pozwól, aby inni zajęli Twoje miejsce.	M. Trzymaj rękę na pulsie! Stojąc w miejscu cofasz się.
N. Jeden za wszystkich, wszyscy za jednego!	

<p>1.</p> <p>Lekko, łatwo i przyjemnie.</p> <p>Hazard bardzo często przedstawiany jest jako rozrywka mało wymagająca – coś, co można robić przy okazji i bez dużego zaangażowania. Taki przekaz ma tworzyć wrażenie, że hazard jest pozbawiony ryzyka.</p>	<p>2.</p> <p>Tylko spróbuj.</p> <p>Granie „na próbę”, czyli z użyciem wirtualnych pieniędzy, ma za zadanie przyzwyczaić gracza do tego typu rozrywki i w efekcie do coraz częstszego odwiedzania kasyna.</p>
<p>3.</p> <p>Zarób coś ekstra!</p> <p>Przemysł hazardowy promuje fałszywe historie o młodych ludziach, którzy traktowali hazard jako rodzaj dorywczej pracy, opłacając z wygranych swoje wydatki lub np. studia. W rzeczywistości zawsze wygrywa kasyno.</p>	<p>4.</p> <p>Bez kasy to tylko zabawa.</p> <p>Kasyna online reklamują się jako bezpieczne dla młodych ludzi promując granie za pomocą wirtualnych pieniędzy. Jednak częste granie w takie gry, choć pozornie wydaje się niegroźne, wykształca pozytywną postawę wobec gier i ludzie przestają widzieć ryzyko. Taka postawa zwiększa ryzyko uzależnienia od hazardu.</p>
<p>5.</p> <p>Baw się, to niczym nie grozi.</p> <p>Im wcześniej młody człowiek zacznie grać, tym większe prawdopodobieństwo, że będzie sięgał po tego typu rozrywkę coraz częściej. Szybciej również zacznie grać używając prawdziwych pieniędzy.</p>	<p>6.</p> <p>Jesteś już dorosły.</p> <p>Przemysł hazardowy w swoim przekazie do młodych ludzi podkreśla niezależność i decyzyjność gracza – w ten sposób tworzy iluzję dorosłości, której wskaźnikiem staje się hazard.</p>
<p>7.</p> <p>Sprawdź się.</p> <p>Kasyna reklamują granie wśród młodych ludzi jako sposób na poprawę umiejętności – spostrzegawczości, analizowania, logicznego myślenia. W rzeczywistości chodzi tylko o przyciągnięcie jak największej liczby przyszłych klientów. Im wcześniej ktoś zacznie grać, tym większe niebezpieczeństwo, że może w przyszłości mieć problemy z uzależnieniem.</p>	<p>8.</p> <p>Elitarny klub graczy.</p> <p>Kasyna online stwarzają możliwość grania z wybranymi osobami wspierając w ten sposób budowanie relacji pomiędzy graczami. Wykorzystują naturalną ludzką potrzebę przynależności (bycia w grupie) i potrzebę podwyższania statusu społecznego (elitarna grupa graczy) do zacieśniania związków z hazardem.</p>

<p>9.</p> <p>Szybko, szybko, zanim zobaczysz, że to bez sensu.</p> <p>Rozgrywki w kasynach online toczą się bardzo szybko, nie dając szansy na przemyślenia. Im szybciej trzeba podjąć decyzję, tym będzie mniej racjonalna – i może narazić na duże straty. A w przypadku przegranej kasyno wyciąga „pomocną dłoń” proponując – odegraj się – zachęcając do kolejnych inwestycji.</p>	<p>10.</p> <p>Plastik nie boli.</p> <p>Żadne kasyno nie prowadzi gry za pomocą pieniędzy – zawsze są to żetony. Grając plastikowymi żetonami ludzie nie odczuwają, jak wiele pieniędzy przegrywają i są skłonni ryzykować bardziej. Szybciej też zaczynają używać prawdziwych pieniędzy.</p>
<p>11.</p> <p>Bum i bang!</p> <p>Gry i kasyna online projektowane są w taki sposób, aby stymulować wszystkie możliwe zmysły, zwiększając tym samym intensywność doznań. Fantazyjne, pełne detali światy, jaskrawe kolory, szalone wzory, dźwięk przesypujących się żetonów i szum ruletki – wszystko to ma za zadanie pobudzać i utrzymywać dobry nastrój gracza, tak aby grał jak najdłużej.</p>	<p>12.</p> <p>Która to już godzina?</p> <p>W kasynie nie sposób zorientować się, która jest godzina. Ta sztuczka ma zaburzać poczucie czasu graczy i skłaniać ich do kontynuowania gry. Podobnie jest z rozgrywkami online – jak tylko jedna się zakończy, natychmiast zaczyna się następna, z jeszcze wyższymi wygranymi.</p>
<p>13.</p> <p>Tylko „na próbę”.</p> <p>Gry próbne, z użyciem wirtualnych pieniędzy mają ustawioną wyższą wypłacalność, tzn. wirtualne wygrane są wyższe i częstsze. Celem takich zabiegów jest stworzenie wrażenia, że gry hazardowe są faktycznie opłacalne i warto grać na prawdziwe pieniądze.</p>	<p>14.</p> <p>Czy to sprawia mi jeszcze przyjemność?</p> <p>Początkowo wygrane sprawiają dużą przyjemność. Nasz mózg szybko przyzwyczaja się jednak do takich nagród i potrzebuje ich więcej i więcej. Początkowo ludzie grają dla przyjemności, później jedynie po to, aby przerwać stan dyskomfortu i napięcia. Jeśli dobre chwile przeżywamy tylko dzięki graniu, to ryzyko uzależnienia jest bardzo wysokie.</p>
<p>15.</p> <p>Gdzie się podział świat?</p> <p>Jeśli granie staje się problemem, można stracić nie tylko czas i pieniądze. Gracze nałogowi tracą relacje z bliskimi im ludźmi, przerywają naukę, tracą pracę. Towarzysząca wygranim i przegranym huśtawka emocjonalna wyczerpuje psychicznie.</p>	<p>16.</p> <p>Jeszcze tylko raz i się odegram.</p> <p>Początkowo granie w gry hazardowe może być przyjemne – każda wygrana jest przecież przyjemna. Ale im więcej się gra, tym więcej się przegrywa. Im częściej się przegrywa, tym większa chęć „odegrania się” i poczucia tej przyjemności po raz kolejny. A im częściej grasz, tym bardziej ci się wydaje, że to się opłaca. Tak otwiera się pułapka hazardu.</p>

<p>17.</p> <p>Walczymy o przetrwanie.</p> <p>Gry odwołują się do najbardziej pierwotnych potrzeb każdego człowieka – w tym potrzeby przetrwania. Dla mózgu nie ma znaczenia, czy walczymy o byt w rzeczywistym świecie, czy w wirtualnym. Twórcy gier symulują walkę o przetrwanie. Jeśli uda nam się przetrwać (wygrać trudny pojedynek, zdobyć zasoby, ograć wszystkich, odnosić kolejne sukcesy) czujemy się szczęśliwi.</p>	<p>18.</p> <p>Magiczna skrzynka.</p> <p>Najsilniejszą nagrodą jest nagroda niespodziewana i taka, która jest bardzo rzadka i bardzo trudna do zdobycia. Dlatego możliwość zdobycia unikatowego przedmiotu w grze czy dołączenia do elitarnej rozgrywki skłania graczy do wielokrotnych prób zdobycia skarbu (oczywiście za każdym razem, tak lub inaczej, płacą za każdą próbę).</p>
<p>19.</p> <p>Wirtualne zbieractwo.</p> <p>W toku ewolucji zostaliśmy przygotowani do walki o przetrwanie. Dlatego każda możliwość zachomikowania czegoś, zgromadzenia zapasów na czarną godzinę wywołuje poczucie szczęścia. Z tego mechanizmu szeroko korzystają twórcy gier – za aktualizacje czy wyposażenie gracze chętnie płacą (czasem lub pieniędzmi).</p>	<p>20.</p> <p>Emocjonalne zaangażowanie w grę.</p> <p>Zarówno projektanci gier, jak i wirtualne kasyna starają się gracza jak najsilniej zaangażować w proces grania. Gry są interaktywne, nieprzewidywalne, mają bardzo atrakcyjną formę, stymulują większość zmysłów. Zachwycony i zaciekawiony gracz spędzi nad taką grą godziny, chętnie dokupi rozszerzenie i gadżety z nią związane.</p>
<p>21.</p> <p>Gra bez końca.</p> <p>Gry są tak projektowane, aby gracz mógł swobodnie określać jej przebieg – wykonywać zadania w różny sposób, z różnymi graczami. Jednym słowem – aby poświęcił na grę wiele godzin.</p>	<p>22.</p> <p>Budowanie drużyny.</p> <p>Jedną z najbardziej istotnych potrzeb człowieka jest potrzeba przynależności. Twórcy gier wykorzystują tę potrzebę umożliwiając graczom nawiązywanie i pogłębianie relacji społecznych w grze. Dla niektórych graczy internetowa społeczność to jedyna grupa, w której są akceptowani i czują się potrzebni. Z czasem grają więc coraz więcej.</p>
<p>23.</p> <p>Nie zostawia się przyjaciela w potrzebie.</p> <p>Gry, które mają uzależniający potencjał, stawiają na budowanie internetowej społeczności. Twórcy gier wiedzą, że sukces grupowy zależy od każdej osoby w drużynie, więc to sami współgracze będą wywierać presję na poświęcenie większej ilości czasu na granie. Niektóre (ekskluzywne) misje w grach można wykonać tylko drużynowo. Efektem jest coraz dłuższe granie.</p>	<p>24.</p> <p>To mój świat, którym władam.</p> <p>Twórcy gier wykorzystują naturalną potrzebę kontroli młodych graczy – dlatego w wirtualnym świecie można zdobyć to wszystko, co często trudno osiągnąć w realnym życiu: władzę i wpływ na innych, szacunek, pozycję eksperta i lidera, bogactwo, sławę itp. Gra jest wirtualna, a zdobycze – realne. To wciąga.</p>

25.

Raz górka, raz dołek
– tylko nie wiadomo kiedy.

I w grach, i w hazardzie czasem trafia się wygrana, a czasem przegrana. Jednak system nagród jest starannie przemyślany, o czym gracz często nie wie. Na początku wygrywa częściej, żeby miał czas wciągnąć się w rozgrywkę. Później coraz rzadziej, żeby niecierpliwie wyczekiwał nagrody. I oczywiście grał dłużej.

26.

Jestem mistrzem.

Potrzeba rozwoju i zdobywania kompetencji jest wpisana w ludzką naturę i niezwykle nagradzająca. Gry są projektowane w taki sposób, aby maksymalizować poczucie nabywania kompetencji, np. podkreślając je zdobywaniem gadżetów, odblokowaniem kolejnych poziomów trudności itp. Gracz, który czuje, że się rozwija i jest coraz lepszy, zostanie przy grze, która zapewnia mu takie przeżycia.

27.

Rywalizacja

Rywalizujemy nie tylko na ekranie, ale też w codziennym życiu. Problem leży w tym, że rywalizacja na co dzień może narażać nas na nieprzyjemne konsekwencje. Twórcy gier zadbali o to, żeby w grach rywalizowało się graczom przyjemnie i w miarę bezboleśnie. A w razie przegranej można zacząć od nowa...

28.

Wykluczenie.

Gry umiejętnie manipulują obawą przed wykluczeniem i wypadnięciem z obiegu. Twórcy gier ciągle zasypują graczy zmianami, dodatkami, aktualizacjami, grami sezonowymi, gadżetami o określonym czasie trwania po to, aby wywołać obawę o pozostanie w tyle, nienadążanie za większością i skłonić ich do ciągłych inwestycji.

SCENARIUSZ NR 2

Temat: Radzenie sobie ze stresem

Cele zajęć

- Zwiększenie wiedzy uczniów na temat mechanizmu działania czynników wywołujących stres.
- Zapoznanie uczniów z konsekwencjami radzenia sobie ze stresem poprzez granie w gry komputerowe i korzystanie z Internetu.
- Zwiększenie wiedzy uczniów na temat skutecznych metod pokonywania stresu.

Czas trwania: 60 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	Wprowadzenie	Miniwykład	-----
2.	Czynniki wywołujące stres	Burza mózgów	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Duży arkusz papieru ▶ Mazaki ▶ Załącznik nr 1 – Materiał dla uczniów „Stres i jego skutki”
3.	Sposoby radzenia sobie ze stresem	Praca indywidualna Praca na forum	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Załącznik nr 2 – Moje sposoby na stres ▶ Duży arkusz papieru ▶ Mazaki
4.	Ćwiczenie oddechowe	Praca indywidualna	-----

1. Wprowadzenie

Powiedz uczniom, że na dzisiejszych zajęciach zajmiecie się problemem stresu. Stres jest zjawiskiem bardzo powszechnym i większość ludzi odczuwa go od czasu do czasu. Dzisiaj przyjrzymy się skutkom doświadczania stresu oraz sposobom, które pomagają nam radzić sobie z nim, a także roli nowych technologii w redukcji napięcia psychicznego i stresu.

2. Czynniki wywołujące stres

Burza mózgów

Poproś uczniów, aby podali jak najwięcej przykładów sytuacji stresujących. Zapisz je na planszy. Następnie zapytaj uczniów, jak się czuli w tych sytuacjach (emocje) i jak ich organizm reagował na stres (oznaki fizyczne). Odpowiedzi zapisz na tablicy w dwóch kolumnach:

EMOCJE	OZNAKI FIZYCZNE
<p>Lęk Rozdrażnienie Złość Nerwowość Zakłopotanie Zamykanie się w sobie</p>	<p>Pocenie się Przyspieszone bicie serca Podwyższony puls Suchość w ustach Szybki oddech Duszności Bładość Drżenie Impulsywność Nerwowy śmiech Trudności z mówieniem Trudności z koncentracją uwagi i myśleniem</p>

Poproś uczniów, aby przypomnieli sobie informacje na temat stresu, które znają z lekcji biologii, chemii lub fizyki:

- Jak możemy zdefiniować stres?
- Jakie czynniki powodują stres? Co to są tzw. stresory? Jakie znają rodzaje stresorów?
- Jak organizm człowieka reaguje na stres w różnych jego fazach?
- Co oznaczają określenia eustres i dystres?

Jeśli uczniowie mają problem z udzieleniem odpowiedzi na powyższe pytania, pomóż im uzupełnić wiedzę. Rozdaj uczniom materiał pt. „Stres i jego skutki” i poproś o zapoznanie się z nim. Gdy uczniowie przeczytają materiał, wróćcie do dyskusji na temat efektów stresu na nasze działania i na organizm człowieka.

Pamiętaj! Celem ćwiczenia nie jest opanowanie przez uczniów szczegółowej wiedzy na temat stresu, ale uświadomienie uczniom, iż sytuacje stresowe są powszechnym i naturalnym zjawiskiem, z którym wszyscy się spotykamy i które ma wpływ na stan naszego organizmu, ale także mamy możliwości radzenia sobie ze stresem.

Podsumowanie:

- Sytuacje wypisane na planszy to czynniki wywołujące stres, tzw. stresory, a emocje i zachowania wypisane na drugiej planszy to oznaki stresu.

- Stresory to inaczej bodźce lub elementy zagrożenia utrudniające działanie i wywołujące silne pobudzenie emocjonalne. Stresorami mogą być zarówno bodźce fizyczne, np. zaatakowanie organizmu przez bakterie, jak i psychologiczne, np. silne przeżycie psychiczne.
- Stresor jest zwykle czynnikiem niezależnym od nas i subiektywnie spostrzeganym, co oznacza, że ten sam czynnik dla jednego człowieka jest stresujący, dla drugiego zaś nie jest.
- Stan organizmu wywołany przez pobudzenie takimi bodźcami określamy mianem stresu.
- W sytuacji stresu nasz organizm mobilizuje się do działania. Najpierw pojawiają się emocje, najczęściej negatywne, następuje mobilizacja zasobów energetycznych i poznawczych. To z kolei wpływa na zmianę zachowania, poszukiwanie rozwiązań, przystosowanie do nowych warunków.
- Dopóki stres mobilizuje ciało i umysł, jest to stres pozytywny. Bez niego nie udałoby nam się osiągać celów, np. zmotywować się do nauki, aby przygotować się do egzaminu. Jeśli jednak sytuacja stresowa trwa zbyt długo albo próby są nieefektywne – zdolności adaptacyjne organizmu się wyczerpują, dochodzi do załamania i rezygnacji. Mówimy wówczas o tzw. stresie negatywnym (dystresie). Taki stres nie tylko nie pomaga, ale powoduje poważne problemy zdrowotne.

- Z kolei zbyt mały poziom stresu sprawia, że człowiek zaczyna odczuwać znudzenie, odpływ energii i zniechęcenie. Człowiek najlepiej czuje się przy optymalnym poziomie stresu.

3. Sposoby radzenia sobie ze stresem

Powiedz uczniom, że w trakcie tego ćwiczenia będziecie przyglądać się różnym sposobom radzenia sobie ze stresem. Rozdaj klasie Karty Pracy pt. „Moje sposoby na stres”, na których znajdują się kwadraty z różnymi sposobami radzenia sobie w sytuacji stresu. Zadaniem uczniów będzie zaznaczenie tych kwadratów, na których wpisane są najbardziej typowe dla nich sposoby radzenia sobie ze stresem. Maksymalnie można zaznaczyć 4 kwadraty.

Następnie odczytuj po kolei sposoby opisane w kwadratach. Uczestnicy, którzy zaznaczyli dany kwadrat, podnoszą rękę. Wpisz liczbę zgłaszających się w odpowiedni kwadrat na swojej karcie. Postępuj tak z kolejnymi kwadratami. Po zakończeniu ćwiczenia sprawdźcie, jakie sposoby w Waszej klasie są najbardziej popularne (powiedzą Wam o tym liczby uczniów wpisane w kwadratach). Jeśli uczniowie stosują sposoby radzenia sobie ze stresem, które nie znalazły się na kwadratach, dopiszcie je na planszy.

Omówienie ćwiczenia:

- Czy wszystkie czynności opisane w kwadratach można zaliczyć do pozytywnych sposobów zwalczania stresu? Które z nich możemy określić jako pozytywne, a które jako negatywne?
- Jakże jeszcze sposoby stosują ludzie, gdy doświadczają silnego stresu?

(Jeśli uczniowie sami nie zwrócą na to uwagi, dodaj, iż niektórzy ludzie sięgają po substancje psychoaktywne – alkohol, leki uspokajające, papierosy, narkotyki – aby lepiej radzić sobie z negatywnymi emocjami i napięciem w sytuacji stresu).

- Czy granie w gry lub „zanurzenie się” w świat Internetu może być sposobem na redukcję naszego poziomu stresu? Czy taka strategia zawsze pomaga radzić sobie z trudnościami? Kiedy świat wirtualny staje się ucieczką od problemów? Jakże ma to skutki dla naszego funkcjonowania?

Podsumowanie:

- Stres jest zjawiskiem powszechnym, naturalnym, nieodłącznie związanym z życiem i działaniem człowieka. Każdy zdrowy człowiek doświadcza sytuacji stresowych.

- Ważne jest to, jak potrafimy radzić sobie z odczuwalnymi napięciami oraz jakich sposobów używamy, aby sobie pomóc.
- Niektórzy ludzie w sytuacji silnego stresu sięgają po substancje psychoaktywne (alkohol, narkotyki, papierosy), ponieważ wydaje im się, że dzięki nim lepiej poradzą sobie ze stresem. W rzeczywistości pogarszają jedynie swoją sytuację. Substancje psychoaktywne mogą przynieść chwilową ulgę i poczucie relaksu, zaburzają one jednak procesy poznawcze (myślenie, ocenianie, spostrzeganie, koncentrację uwagi), przez co utrudniają podjęcie właściwych działań, które pozwoliłyby rozwiązać problem.
- Podobnie dzieje się w przypadku rozładowywania negatywnych emocji poprzez gry i wykorzystywanie Internetu do radzenia sobie ze stresem.
- Gry korzystamy rozsądnie z gier, mogą one pomóc nam uwolnić się od negatywnych emocji wywołanych przez stresującą sytuację. Zanurzając się w świat gry, przynajmniej na chwilę zapominamy o trudnościach i przykrościach, które nas spotkały. Gry, które dostarczają nam rozrywki i bawią nas, mogą z powodzeniem być czynnikiem redukującym stres, ponieważ odrywają nas od stresującej sytuacji, pomagają przerwać proces ruminacji (uporczywe myśli koncentrujące się na przeżywanym symptomach stresu oraz jego przyczynach, uniemożliwiające obniżenie poziomu stresu) i wywołują w nas pozytywne emocje.
- Za szczególnie pomocne w redukcji stresu uważa się gry, które nie wymagają od nas dużego nakładu czasu, pozwalają na chwilowe zaangażowanie (nie ma kar lub strat za opuszczenie gry przed określonym czasem) i nie wywołują w nas silnej frustracji związanej z biciem rekordów.
- Nadmierne korzystanie z gier może jednak prowadzić do rozwoju uzależnienia, podobnie jak w przypadku substancji psychoaktywnych. Neurologowie zwracają uwagę, że gry komputerowe, jak żadna inna czynność, pobudzają układ nagrody w mózgu, w efekcie dochodzi do zmian neurologicznych podobnych do tych, jakie są obserwowane w przypadku nadużywania narkotyków. Gry nie pomagają wówczas zredukować stresu dnia codziennego, ale stają się ucieczką od realnych problemów, w efekcie jeszcze bardziej je nasilając.

4. Ćwiczenie oddechowe

Wyjaśnij uczniom, że jednym ze skutecznych sposobów radzenia sobie z napięciem wywołanym przez stres (oprócz tych, które wymienili) są techniki relaksacyjne, podczas których następuje rozluźnienie mięśni i uspokojenie umysłu. Zaproś uczniów do ćwiczenia opartego na głębokim oddychaniu.

Głębokie oddychanie:

1. Usiądź wygodnie. Połóż rękę na brzuchu, nieco powyżej talii.
2. Powoli wdychaj powietrze licząc do 4 tak, abyś poczuł, jak wypełnia całą klatkę piersiową i brzuch.
3. Przytrzymaj powietrze licząc do 4.
4. Teraz powoli i delikatnie wypuść powietrze licząc do 4.
5. Powtórz ten cykl 4–5 razy.

Jeśli nie wystarcza Ci czasu, bądź uczniowie krępują się wykonać ćwiczenie oddechowe w klasie podczas zajęć, poproś ich, aby wykonali je samodzielnie w domu. Rozdaj uczniom kartki z opisem ćwiczenia. Zapytaj na kolejnych zajęciach, co sądzą o tego rodzaju sposobach relaksacji.

Praca domowa:

Zachęć uczniów do wymyślenia jednej aktywności fizycznej, którą mogliby zastosować jako „reduktor stresu” (może to być 20-minutowy spacer, bieganie, pójście na basen, jazda na rowerze itp.). Poproś uczniów, aby spróbowali zastosować wybraną aktywność przynajmniej dwa razy w ciągu najbliższego tygodnia. Podzielcie się wrażeniami na następnych zajęciach.

Warto przeczytać:

- *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?* : psychofizjologia stresu. Robert M. Sapolsky. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010, s. 384-415: *Skuteczne radzenie sobie ze stresem*
- *Styl radzenia sobie ze stresem a uzależnienie od Internetu* / Anna Siudem // W: *Sukcesy i porażki poprawiania niepoprawnych* / pod red. Ireny Pospiszyl. Kielce : Wszechnica Świętokrzyska, 2009, s. 106-114

ZAŁĄCZNIK NR 1

Materiał dla uczniów

STRES I JEGO SKUTKI

Stres jest naturalną reakcją organizmu w odpowiedzi na wydarzenia (stresory), które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie.

Stresory

Stresory to bodźce lub elementy zagrożenia utrudniające działanie i wywołujące silne pobudzenie emocjonalne. Stresorami mogą być zarówno bodźce fizyczne, np. zaatakowanie organizmu przez bakterie, jak i psychologiczne, np. silne przeżycie psychiczne. Stresor jest zwykle czynnikiem niezależnym od nas i subiektywnie spostrzeganym, co oznacza, że ten sam czynnik dla jednego człowieka jest stresujący, dla drugiego zaś nie.

Oznaki stresu

- Wzrost ciśnienia krwi
- Przyspieszone tętno
- Przyspieszenie oddechu
- Zwiększenie napięcia mięśniowego
- Wzmoczone pocenie się
- Pobudzenie emocjonalne (lęk, strach, przerażenie, gniew, irytacja, zniecierpliwienie, agresja)

Oznaki stresu to naturalne reakcje naszego organizmu na sytuację stresową.

Kiedy nasz mózg otrzymuje informację, że znajdujemy się w zagrażającej sytuacji, uwalnia szereg różnych hormonów, które przygotowują organizm do wysiłku i działania. Tzw. hormony stresu to: adrenalina, norepinefryna i kortyzol. Fizjologiczna reakcja organizmu na stres obejmuje:

- Pobudzenie autonomicznego układu nerwowego, który unerwia organy wewnętrzne. Jego pobudzenie powoduje rozszerzenie źrenic, pobudzenie gruczołów potowych, przyspieszenie akcji serca, rozszerzenie naczyń krwionośnych mięśni szkieletowych, zwężenie naczyń krwionośnych skóry, rozszerzenie oskrzeli (przyspieszony oddech), hamowanie perystaltyki żołądka i jelit, w wątrobie: rozkład glikogenu i uwolnienie glukozy w wątrobie.

- Uwolnienie do krwiobiegu adrenaliny i noradrenaliny powodujące wzrost ciśnienia tętniczego, wzrost w osoczu krwi wolnych kwasów tłuszczowych, trójglicerydów, cholesterolu oraz wzrost napięcia mięśniowego.
- Uwolnienie przez przysadkę mózgową hormonu ACTH (adrenokortykotropowego), który pobudza korę nadnerczy do wydzielania kortyzolu, co w efekcie powoduje wzrost ilości wytwarzanej glukozy oraz ilości wolnych kwasów tłuszczowych w krwiobiegu i hamowanie funkcji immunologicznej.

Co się dzieje w sytuacji stresu?

W sytuacji stresu nasz organizm mobilizuje się do działania. Najpierw pojawiają się emocje, najczęściej negatywne, następuje mobilizacja zasobów energetycznych i poznawczych. To z kolei wpływa na zmianę zachowania, poszukiwanie rozwiązań, przystosowanie do nowych warunków. Dopóki stres mobilizuje ciało i umysł, jest to stres pozytywny (eustres). Bez niego nie udałoby nam się osiągać celów, np. zmotywować się do nauki, aby przygotować się do egzaminu. Jeśli jednak sytuacja stresowa trwa zbyt długo albo próby są nieefektywne – zdolności adaptacyjne organizmu się wyczerpują, dochodzi do załamania i rezygnacji. Mówimy wówczas o tzw. stresie negatywnym (dystres). Taki stres nie tylko nie pomaga, ale powoduje poważne problemy zdrowotne. Z kolei zbyt mały poziom stresu sprawia, że człowiek zaczyna odczuwać znudzenie, odpływ energii i zniechęcenie. Człowiek najlepiej czuje się przy optymalnym poziomie stresu.

Chroniczny stres

Podczas długotrwałego stresu wydzielanie hormonów stresu stale utrzymuje się na wysokim poziomie, co może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak: zahamowanie rozwoju, dysfunkcje systemu odpornościowego czy uszkodzenie komórek powodujące obniżenie sprawności uczenia się i osłabienie pamięci.

Chroniczny stres:

- Osłabia nasz system immunologiczny i zwiększa ryzyko zachorowania na infekcje.
- Powoduje kłopoty ze snem spowodowane gwałtownym wzrostem energii wywołanym przez hormony stresu.
- Zwiększa ryzyko pojawienia się zaburzeń zdrowia psychicznego, takich jak lęk i depresja.
- Powoduje problemy z uczeniem się i zapamiętywaniem.
- Zwiększa ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, takich jak choroby serca, otyłość, cukrzyca.

Sposoby radzenia sobie ze stresem

Badacze zajmujący się zjawiskiem stresu podkreślają, że sposoby radzenia sobie ze stresem zależą od płci, wieku oraz osobowości (cech introekstrawersji, poziomu niepokoju itp.), a także od rodzaju stresora. Przykładowo Lazarus i Folkman wyróżniają następujące sposoby radzenia sobie ze stresem:

- konfrontacja (obrona własnego stanowiska, walka z trudnościami, by zaspokoić swoje potrzeby),
- planowanie rozwiązania problemu,

- dystansowanie się (odsuwanie od siebie problemu, unikanie myślenia o nim),
- unikanie/ucieczka (np. fantazjowanie, przeczekiwanie),
- samoobwinianie się, samokrytyka, autoagresja,
- powstrzymywanie negatywnych emocji,
- poszukiwanie wsparcia,
- pozytywne przewartościowanie (szukanie dobrych stron sytuacji stresowej).

Szczególne znaczenie w procesie radzenia sobie ze stresem ma wsparcie społeczne, które wpływa na zwiększenie zdolności do wytrwałej i skutecznej walki. Nowe technologie, np. gry komputerowe, jak wskazują ostatnie badania, mogą pod pewnymi warunkami przyczynić się do redukcji napięcia w sytuacji stresu, w dłuższej jednak perspektywie posługiwanie się grami (czy szerzej „ucieczka” w wirtualny świat Internetu), podobnie jak posługiwanie się substancjami psychoaktywnymi w celu redukcji napięcia, odprężenia i ulgi, nie dość, że nie przyczynia się do rozwiązania sytuacji trudnej, to dodatkowo samo staje się przyczyną problemów, prowadząc np. do rozwoju uzależnienia.

¹ Kluczyńska S. (2003) *O stresie i sposobach radzenia sobie z nim*, Niebieska linia, Nr 5.

ZAŁĄCZNIK NR 2

Karta pracy „Moje sposoby na stres”

Zaznacz cztery czynności, które zazwyczaj robisz, gdy musisz poradzić sobie ze stresem.

Słuchanie muzyki	Chodzenie na spacer	Oglądanie telewizji
Kino, teatr, koncert	Malowanie lub rysowanie	Medytacja
Jedzenie zdrowej żywności	Ćwiczenia relaksujące, joga	Praktyczne hobby – majsterkowanie, szydełkowanie, szycie, fotografowanie itp.
Uprawianie sportu	Jazda na rowerze	Pisanie opowiadań, wierszy, prowadzenie bloga
Bieganie	Czytanie książek	Granie w gry komputerowe, gry online
Internet	Rozmowa z przyjaciółką/ przyjacielem	Drzemka
Zakupy	Granie na instrumencie muzycznym	Jedzenie słodczy

SCENARIUSZ NR 3

Temat: Czy gram za dużo?

Cele zajęć

- Zapoznanie uczniów z ryzykiem związanym z nadmiernym/szkodliwym angażowaniem się w gry online.
- Umiejętność zidentyfikowania fizycznych, emocjonalnych i społecznych skutków nadużywania i uzależnienia od gier online i hazardu online.
- Uzyskanie informacji, w jakich sytuacjach i gdzie uczniowie mogą zwrócić się o pomoc.

Czas trwania: 60 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	<i>Problem z graniem</i>	Burza mózgów Miniwykład	▶ Załącznik nr 1 – Podstawowe informacje – materiał dla nauczyciela
2.	<i>Jak to jest, kiedy granie stanowi problem</i>	Praca indywidualna (lub burza mózgów) Dyskusja na forum (może to być również praca w grupie w formie zadania domowego)	▶ Arkusze papieru ▶ Mazaki
3.	<i>Sygnaly alarmowe</i>	Dyskusja na forum (może to być również praca w grupie w formie zadania domowego) Podsumowanie zajęć	▶ Arkusze papieru ▶ Kolorowe mazaki

Wprowadzenie

Na poprzednich zajęciach rozmawialiśmy o mechanizmach psychologicznych wykorzystywanych przez twórców gier i kasyn online, aby przywiązać gracza do konkretnej gry lub strony jak najdłużej i zachęcić go do jak największych inwestycji. Dziś przyjrzymy się sytuacjom, w których granie może stać się problemem, co dzieje się z osobą, która gra w sposób szkodliwy i jak rozpoznać problemowe granie.

1. Problem z graniem

Burza mózgów, miniwykład

Zapytaj uczniów, co ich zdaniem oznacza, że ktoś ma „problem z graniem”. Podziel tablicę lub duży arkusz papieru na dwie części. Wszystkie pomysły i sugestie uczniów zapisz na jednej połowie. Prawdopodobnie pojawią się takie pomysły jak: spędzanie dużej ilości czasu przy grze, trudność z odmówieniem sobie możliwości grania, wydawanie dużej ilości pieniędzy

na granie, konflikty z przyjaciółmi i rodziną dotyczące grania, zaniedbywanie obowiązków kosztem grania.

Po wyczerpaniu pomysłów umieść listę w widocznym miejscu i poproś wszystkich, aby jeszcze raz spojrzeli na zebrane przed chwilą uwagi i zapytaj, czy spotkali w swoim otoczeniu, znają lub słyszeli o kimś, kto może mieć problem z nadmiernym graniem. Powiedz, że gry online kojarzą się większości osób z ciekawym spędzaniem czasu i rozrywką, która jest powszechna i łatwo dostępna. Rzadko więc myślimy o niebezpieczeństwach, które mogą wiązać się z czymś uważanym zazwyczaj za przyjemne.

Następnie poproś uczniów o zastanowienie się, w jakich sytuacjach problem z graniem może się pojawić, jak dochodzi do tego, że ktoś zaczyna grać w szkodliwy sposób. Zapisz pomysły uczniów na drugiej połowie tablicy lub dużego arkusza papieru. Możliwe sugestie uczniów to: uciekanie od problemów, nuda, poczucie braku perspektyw, brak relacji w świecie offline, brak innych zainteresowań i możliwości spędzania czasu w alternatywny sposób, odnoszenie sukcesów w świecie online, poszukiwanie wrażeń, nadzieja na wygraną, zwiększona tolerancja/nawyk – coraz częstsze granie z przyzwyczajenia.

Podsumuj pomysły uczniów podkreślając fakt, że zaangażowanie w nadmierne granie może rozwinąć się z wielu różnych powodów, które mogą wykraczać poza samo granie. Zwróć uwagę na to, aby uczniowie nie naznaczali osób zagrożonych uzależnieniem jako „słabych” czy „nieudaczników”.

Podaj uczniom przykład rozpowszechnienia zjawiska nadużywania gier online: Jeśli połączymy trzy przeciętne klasy, tak aby zebrać 100 osób, to ponad 63 z Was będzie używać Internetu do grania w gry online, ale już 8 uczniów z tych trzech klas może nadużywać gier online i również 8 uczniów może być zagrożonych uzależnieniem od hazardu. Nadużywanie czy uzależnienie od grania nie rozwija się nagle, zazwyczaj to stopniowo narastający problem, który przez dłuższy czas może pozostać niezauważony nie tylko przez otoczenie, ale też gracza. Powiedz uczniom, że nadużywanie gier może okazać się poważnym problemem, który wpływa na

całe życie, choć możemy na co dzień nie zauważać istnienia takiego problemu. Zaproś klasę do następnego ćwiczenia, w którym przyjrzyście się bliżej temu, jak może funkcjonować osoba, dla której granie stało się problemem.

2. Jak to jest, kiedy granie stanowi problem

Praca w grupach, dyskusja na forum

Podziel uczniów na trzy grupy i każdej z nich rozdaj duży arkusz papieru oraz mazaki. Powiedz, że ich zadaniem będzie zastanowienie się, z jakimi trudnościami może borykać się osoba, która nadużywa gier. Korzystając z już zebranych pomysłów każda grupa przygląda się innemu aspektowi funkcjonowania osoby, która gra w niebezpieczny/problemowy sposób:

1 GRUPA – jak się zachowuje (co robi, a czego nie robi, jak wygląda jej dzień, jakie zachowania mogą zwrócić uwagę lub niepokoić).

2 GRUPA – co czuje i myśli (co myśli o sobie, swoim graniu, innych osobach, jakie może mieć przekonania, co może przeżywać, jak się czuje w różnych sytuacjach).

3 GRUPA – jak wyglądają jej relacje z otoczeniem (jak zachowuje się w stosunku do innych – przyjaciół, rodziny, znajomych).

Jeśli praca w grupach może zająć klasie zbyt dużo czasu, możesz zamienić pracę w grupach na burzę mózgów.

Przykładowe odpowiedzi:

1 GRUPA – spędza dużo czasu grając, złości się, kiedy nie może grać, próbuje przestać grać tak dużo, ale jej się to nie udaje, jest niewyspana i zmęczona, nie dba o swoje zdrowie, gra coraz więcej, zaniedbuje swoje obowiązki.

2 GRUPA – myśli cały czas tylko o graniu, myśli o sobie dobrze, tylko kiedy wygrywa, myśli o sobie bardzo źle, kiedy przegrywa, czuje się bezradna, czuje, że nie ma kontroli nad sytuacją, przeżywa skrajne emocje – od radości z wygranej po poczucie beznadziei w przypadku przegranej, jest poirytowana, rozdrażniona, przeżywa niepokój, czuje przyjemność tylko jak gra, ma poczucie mocy i ekscytacji podczas grania, poza graniem nie czuje przyjemności.

3 GRUPA – izoluje się od znajomych, nie ma czasu dla przyjaciół, utrzymuje relacje tylko z innymi graczami/tylko online, rezygnuje z wcześniejszych zainteresowań, wchodzi w konflikty z bliskimi, jeśli

próbują jej ograniczyć granie, nie ma czasu na naukę, opuszcza zajęcia.

Po zakończeniu pracy zapytaj uczniów o to, co było łatwe, a co sprawiło im trudność podczas wykonania tego zadania. Zwróć szczególną uwagę na wypowiedzi świadczące o korzystaniu przez uczniów z własnego doświadczenia z graniem lub jakkolwiek inną nawykową aktywnością. Zaproś każdą grupę do zaprezentowania swoich opisów na forum, po zakończeniu prezentacji pozostaw prace w widocznym miejscu.

Podsumuj ćwiczenie podkreślając, jak poważne i różnorodne mogą być konsekwencje nadmiernego grania i uzależnienia od gier. Może ono wpływać na każdy aspekt życia i utrudniać, a nawet uniemożliwiać rezygnację z grania. Ponieważ uzależnienie od gier rozwija się powoli, czasem łatwo zlekceważyć pierwsze trudności. W niektórych przypadkach poczucie braku kontroli nad graniem może być bardzo silne i prowadzić do znacznego pogorszenia samopoczucia. Odwołaj się do przykładów podanych przez uczniów wskazując, że osoba przeżywająca podane przez nich emocje i stany może psychicznie czuć się bardzo źle. W takiej sytuacji nie jest łatwo prosić o pomoc. Podkreśl, że nie ma takiej sytuacji, w której zwrócenie się o poradę byłoby niewskazane lub niewłaściwe. Niezależnie od tego, czy zaangażowanie w granie budzi jedynie lekkie zaniepokojenie, jak i w przypadku znacznych trudności, zawsze warto porozmawiać z dorosłym, który może spojrzeć na sytuację obiektywnie i pomóc zaplanować dalsze działania.

Zapytaj uczniów, gdzie – ich zdaniem – osoba, która ma problem z nadmiernym graniem, może szukać pomocy i zapisz wszystkie propozycje. Przypomnij uczniom godziny i miejsce dyżurów psychologa lub pedagoga szkolnego. Wywieś w widocznym miejscu dane kontaktowe

instytucji, w których uczniowie mogą zgłosić się po poradę podane w części Przydatne informacje.

Zaproś uczniów do ostatniego ćwiczenia, podczas którego przyjmą role ekspertów, którzy pomogą rówieśnikom zrozumieć ryzyko związane z nadmiernym graniem.

3. Sygnały alarmowe

Podziel uczniów na dwie grupy i daj każdej grupie arkusz papieru oraz kolorowe mazaki. Powiedz uczniom, że wyposażeni w wiedzę o konsekwencjach szkodliwego grania mają za zadanie zaprojektować dwustronną ulotkę „Sygnały alarmowe” przeznaczoną dla ich rówieśników. Ulotka ma przekazać najważniejsze ich zdaniem informacje na temat ryzyka związanego z nadmiernym graniem i uzależnieniem od grania w gry online. Zwróć uczniom uwagę, aby planując treści, jakie zamieszczą w ulotce, pamiętali o tym, że wiele osób nie dostrzega pierwszych problemów z graniem, albo nie uważa ich za istotne. Po zakończonej pracy obie grupy przedstawiają swoje prace. Jeśli jest taka możliwość (i uczniowie się na to zgadzają), warto udostępnić ulotki w klasie lub na stronie internetowej szkoły.

Jeśli w trakcie zajęć zabraknie czasu na przygotowanie ulotki, można to ćwiczenie zrealizować jako projekt grupowy w formie pracy w domu. Przy wyborze tej opcji nie zapomnij o podsumowaniu zajęć, zwracając uwagę na wagę problemu nadużywania i uzależnienia od gier, konsekwencji doświadczanych przez osoby nadużywające w wielu obszarach ich życia oraz podać informacji o możliwościach uzyskania pomocy.

Omawiając z uczniami ich prace zwróć uwagę na:

- podkreślenie powagi problemu nadużywania i uzależnienia od gier,
- rozumienie różnorodności problemów, jakie mogą wiązać się ze szkodliwym graniem,
- umieszczenie w ulotkach informacji o możliwości uzyskania pomocy w trudnej sytuacji.

ZAŁĄCZNIK NR 1

Materiał dla nauczyciela

PODSTAWOWE INFORMACJE

W obecnych czasach Internet stał się powszechnie dostępny, a młodzież jest praktycznie stale online i coraz częściej korzysta z sieci za pomocą urządzeń mobilnych. Rodzice mają mniejszą kontrolę nad tym, co ich dzieci robią w sieci. Badania dotyczące zachowań podejmowanych przez polskie nastolatki w Internecie wskazują, że ponad 63% młodych ludzi gra w gry online², a 8% z nich może być uzależnionych od gier³. Podobnie jest w przypadku e-hazardu – najnowsze badania wskazują, że 24% chłopców i 8% dziewcząt gra w gry hazardowe, w tym 8% chłopców i 2,7% dziewcząt zagrożonych jest uzależnieniem⁴.

Badacze problemu dostrzegają zagrożenie płynące ze strony nadmiernego korzystania z gier online, w tym e-hazardu. Już w latach 80-tych ubiegłego wieku psychiatrzy i psychologowie zaczęli zwracać uwagę na ryzyko uzależnienia od gier, choć dotyczyły one głównie popularnych w tym okresie gier na automatach. Zaobserwowali oni objawy takie jak m.in.: dążenie do grania za wszelką cenę, utratę zainteresowania innymi czynnościami czy wycofanie się z ważnych relacji i ograniczenie aktywności do grania. Jednak dopiero w 2013 roku Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA) umieściło w Klasyfikacji Zaburzeń Psychiczych (DSM-V) zaburzenie korzystania z gier internetowych (ang. IGD – Internet Gaming Disorder). IGD jest drugim, oprócz wprowadzonego w 1980 roku patologicznego hazardu, zaburzeniem behawioralnym włączonym do Klasyfikacji DSM-V. Również Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przedstawiła niedawno projekt jedenastej wersji Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD), do której wprowadzono uzależnienie od gier jako jednostkę chorobową – wersja ta zacznie obowiązywać od 2022 roku.

Warto pamiętać, że duża ilość czasu spędzonego na graniu nie jest jedynym wyznacznikiem uzależnienia. W przypadku zarówno hazardu, jak i gier komputerowych o ryzyku uzależnienia można mówić, jeśli rozpoznane zostanie przynajmniej pięć kryteriów oraz będą one utrzymywały się przez 12 miesięcy. Są to⁵:

- bardzo duże zaabsorbowanie graniem – ciągłe uporczywe myślenie o graniu, fantazjowanie, planowanie, obmyślanie nowych strategii gry,
- potrzeba coraz większego zaangażowania w granie, aby móc osiągnąć efekt, np. poczucie satysfakcji – angażowanie w granie coraz większej ilości czasu i środków (np. lepszy sprzęt, aktualizacje i dodatki do gier),
- granie staje się jedynym sposobem regulującym emocje – tylko w ten sposób można poczuć się lepiej, uciec od problemów, poradzić sobie ze smutkiem i lękiem,
- stale rosnące napięcie, pojawianie się nieprzyjemnych emocji i stanów przy próbach ograniczania lub przerywania gry – niepokój, irytacja, złość,
- podejmowanie nieudanych prób zaprzestania grania,
- zaniedbywanie lub porzucanie innych przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań,
- rezygnowanie z ważnych relacji, zaniedbywanie lub porzucanie obowiązków szkolnych na rzecz grania,
- zwiększające się koszty grania – oszukiwanie, okłamywanie innych, w celu ukrycia rozmiarów swojej aktywności związanej z graniem i czasu przeznaczanego na granie,
- kontynuowanie grania, nawet jeśli powoduje to duże szkody w codziennym funkcjonowaniu.

² Kamieniecki, W. i in. (2016). Raport Nastolatki 3.0, NASK, Warszawa [online: <https://akademia.nask.pl/baza-wiedzy/publikacje.html>].

³ Makaruk, K., Wójcik, Sz. (2013). „EU NET ADB” - Badanie nadużywania internetu przez młodzież w Polsce i Europie, FDN, Warszawa [online: <https://www.saferinternet.pl/images/stories/pdf/raport-eu-net-adb-pl-final.pdf>].

⁴ Gwiazda, M. (2016). Uczestnictwo w grach o charakterze hazardowym. Młodzież 2016, CBOS, Warszawa [online: www.cinn.gov.pl/portal?id=15&res_id=1150305].

⁵ Gałęcki, P., Pilecki J., Rymaszewska A., Szulc S., Sidorowicz J., Wciórka (red.), (2018). Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5, Edra Urban & Partner, Wrocław; Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych. Rewizja 10, I, (2018).

Warto pamiętać, że uzależnienie od gier czy hazardu online nie pojawia się nagle. Dzieci i nastolatki stopniowo uczą się regulowania swoich emocji za pomocą grania. Wśród szczególnie narażonych na nadmierne i szkodliwe granie są głównie dzieci i nastolatki, które:

- są nieśmiałe i wycofane, mają niską samoocenę, trudności w kontaktach z rówieśnikami, są depresyjne,
- mają dużą potrzebę wrażeń, impulsywne, z ADHD,
- doświadczające przemocy.

Na ryzyko uzależnienia od hazardu narażone są również te dzieci, w których rodzinach granie w gry hazardowe jest częstą i lubianą rozrywką⁶.

Nadmierne granie naraża nastolatka na poważne konsekwencje, zarówno fizyczne (zapominanie o głodzie i pragnieniu, wielogodzinne siedzenie, rezygnacja ze snu), jak i psychiczne (skrajne emocje, utrzymywanie stale dużego pobudzenia, lęk i obniżające się poczucie własnej wartości związane z konsekwencjami zaniedbywania obowiązków, izolacja i konflikty z otoczeniem). Wydłużający się czas grania i rezygnacja z relacji

i zainteresowań w świecie offline sprawia, że nastolatek stopniowo traci kontakt ze światem poza graniem. Poważne nadużywanie gier i uzależnienie wyczerpuje fizycznie i emocjonalnie, i może prowadzić do zachowań ryzykownych (np. wymuszanie pieniędzy i kradzieże, aby zdobyć pieniądze na grę, regulowania skrajnych emocji za pomocą środków psychoaktywnych), może też doprowadzić do poważnego kryzysu emocjonalnego.

W sytuacji podejrzenia uzależnienia od gier online lub e-hazardu konieczna jest pomoc specjalisty: psychologa, psychoterapeuty, terapeuty uzależnień.

Informacje i pomoc dotycząca uzależnień behawioralnych:

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111
- Pomoc telefoniczna dla rodziców 800 100 100
- Telefon zaufania – uzależnienia behawioralne 801 889 880, czynny codziennie w godz. 17.00 – 22.00, e-mail: info@uzaleznieniabahawioralne.pl, www.uzaleznieniabahawioralne.pl
- Wyszukiwarka ośrodków terapeutycznych na terenie całej Polski <http://www.uzaleznieniabahawioralne.pl/znajdz-osrodek/>

⁶ Węgrzecka-Giluń, J., (2013). *Uzależnienia behawioralne. Rodzaje oraz skala zjawiska. Sygnały ostrzegawcze i skutki. Kompendium wiedzy dla Rodziców*, Warszawa: ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

SCENARIUSZ NR 4

Temat: Jak grać i nie stracić głowy

Cele zajęć

- Podniesienie świadomości uczniów na temat znaczenia zachowania równowagi pomiędzy aktywnością online i offline.
- Zwiększenie umiejętności uczniów w zakresie dokonywania autoanalizy własnych aktywności, w tym oceny czasu spędzanego przed komputerem.
- Zwiększenie wiedzy uczniów na temat znaczenia aktywności fizycznej w codziennym życiu, jej wpływu na zdrowie i samopoczucie.
- Zapoznanie uczniów z zasadami zarządzania czasem i planowania codziennych aktywności.

Czas trwania: 60 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	Wprowadzenie	Miniwykład	-----
2.	Zdrowy styl życia – moda czy potrzeba?	Burza mózgów	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Duży arkusz papieru z narysowanym diagramem ▶ Mazaki ▶ Karteczki samoprzylepne ▶ Pudełko
3.	Nowe technologie a zdrowie	Dyskusja grupowa	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Arkusz papieru z narysowanym i wypełnionym diagramem z ćwiczenia 2
4.	Jak dużo czasu spędzasz przed ekranem?	Praca indywidualna	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Załącznik nr 1 – Karta pracy „Mój dzienny rozkład zajęć”
5.	Jak grać rozsądnie?		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Duży arkusz papieru z napisem „Lista Złotych Zasad Gracza” ▶ Mazaki ▶ Załącznik nr 2 – materiał dla ucznia „Jak grać, aby nie stracić głowy?”
6.	Zadanie domowe	Praca indywidualna	-----

1. Wprowadzenie

Na dzisiejszych zajęciach porozmawiamy o tym, jak dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne, a także o tym, jaki wpływ na nie ma korzystanie z nowych technologii – komputera, smartfonów, Internetu.

2. Zdrowy styl życia – moda czy potrzeba?

Na początek poproś uczniów, aby zastanowili się, co dla nich oznacza określenie „zdrowy styl życia”. Zwróć uwagę uczniów na fakt, iż w ostatnim czasie dużo mówi się o zdrowej diecie, aktywności fizycznej, szkodliwości używek, czyli o tzw. zdrowym stylu życia.

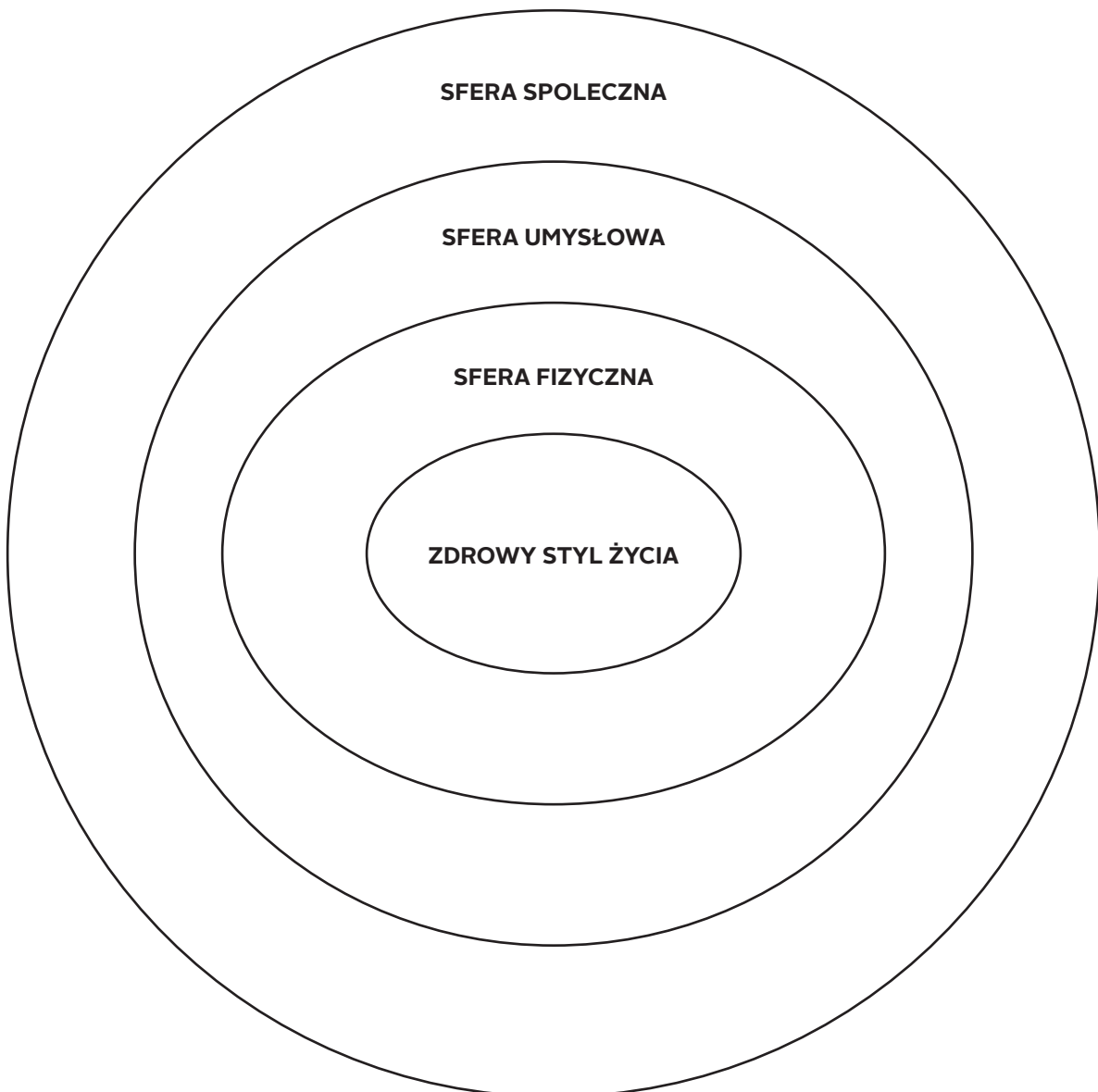
Co tak naprawdę rozumiemy pod tym określeniem?

Czy zdrowy styl życia oznacza dbanie tylko o ciało?

Czy to coś więcej?

Zaproś uczniów do stworzenia ich własnej definicji zdrowego stylu życia. Rozdaj uczniom karteczki samoprzylepne i poproś, aby zapisali na nich skojarzenia z określeniem „Zdrowy styl życia” (na jednej karteczce tylko jedno skojarzenie). Każdy może zapisać tyle skojarzeń, ile potrzebuje. Gdy uczniowie zakończą pracę, wrzucie wszystkie karteczki do pudełka.

Na dużym arkuszu papieru narysuj 4 okręgi według poniższego wzoru:



Wyciągajcie po kolei karteczki i po przeczytaniu każdej zdecydujcie, w którym okręgu powinna zostać ona umieszczona (np. skojarzenie „dobre relacje z rodziną, znajomymi, przyjaciółmi” powinno znaleźć się w sferze społecznej, a „odpoczynek” w sferze fizycznej). Pracujcie tak aż do wyczerpania karteczek. Karteczki zawierające te same skojarzenia naklejcie obok siebie – ich liczba wskaże, z czym Twoim uczniom najczęściej kojarzy się zdrowie i zdrowy styl życia.

Gdy skończycie pracę nad diagramem, zaproś uczniów do dyskusji:

- Jakie refleksje mają, gdy widzą, co znalazło się na ich diagramie?
- Z czym najczęściej kojarzy im się zdrowie i zdrowy styl życia?
- Czy wszystkie sfery życia mają jednakową reprezentację na klasowym diagramie? Jeśli nie, to dlaczego?
- Co wpływa na postrzeganie przez nas (definiowanie) zdrowia (media, celebryci, reklama i in.)?
- Czy zdrowy styl życia to bardziej moda czy realna potrzeba?

Podsumowanie ćwiczenia:

- Na świecie, a także w Polsce pojawia się coraz więcej zwolenników zdrowego trybu życia. Niestety większość ludzi traktuje to pojęcie bardzo wybiórczo ograniczając dbanie o zdrowie do stosowania różnorodnych diet i sporadycznej aktywności ruchowej (np. biegania raz w tygodniu). Jeśli uczniowie w trakcie ćwiczenia ograniczyli się do wymienienia tylko czynników fizycznych (dieta, ćwiczenia, sen itp.), zwróć ich uwagę na brak równowagi w definicji, którą stworzyli. Podkreśl, że istotne są także czynniki psychiczne i społeczne ważne dla zdrowia (dobre relacje, pozytywne emocje, planowanie czasu własnego, radzenie sobie ze stresem itp.).
- Podaj uczniom definicję zdrowego życia opracowaną przez Światową Organizację Zdrowia. Według WHO zdrowie oznacza dobrostan (*well-being*) i równowagę pomiędzy wszystkimi sferami funkcjonowania człowieka: fizyczną, umysłową i społeczną. Jest czymś więcej niż tylko brakiem choroby (jak definiowano je wcześniej). Zwróć uwagę uczniów na określenie „równowaga” w definicji.

- Zdrowy styl życia opiera się na kilku podstawowych czynnikach: właściwa dieta, aktywność fizyczna, unikanie czynników szkodliwych, umiejętność odpoczywania i właściwe podejście do życia. To także wiedza o samym sobie, budowanie odporności na przeciwności losu, radzenie sobie ze stresem, pozytywne relacje z innymi ludźmi itp.
- Styl życia bardzo się zmienił w ostatnich latach. Trudno nam zachować równowagę w codziennym funkcjonowaniu, np. większość czasu spędzamy przed komputerem, telewizorem lub w samochodzie, choć nasze ciało stworzone jest do bycia w ruchu.

3. Nowe technologie a zdrowie

Dyskusja grupowa

Wróć do diagramu stworzonego przez uczniów. Zapytaj uczniów, na które z wymienionych elementów ważnych dla zdrowia mogą mieć wpływ nowe technologie, np. czas spędzany przed komputerem, granie w gry. Zaznacz elementy wskazane przez uczniów.

Na czym ten wpływ polega? Omówcie wpływ czasu spędzanego przed ekranem na kilku wybranych przykładach z listy.

Przykładowe odpowiedzi:

- **Sen** – nadmierne granie, spędzanie wielu godzin na graniu, „zarywanie” nocy może skutkować zaburzeniem rytmów dobowych.
- **Kondycja fizyczna** – długie godziny przed komputerem mogą skutkować wadami postawy, np. skrzywieniami kręgosłupa, bólami kręgosłupa, nadwyrężeniem mięśni karku i nadgarstka. Z powodu długotrwałego przesiadywania przed komputerem może pogarszać się wzrok.
- **Zdrowe odżywianie** – długotrwałe przesiadywanie przed komputerem sprzyja niezdrowemu odżywianiu się, co wpływa na rozwój różnych chorób układu pokarmowego, może wywoływać anemię, gdy grający nie mają czasu na posiłki.
- **Relacje ze znajomymi i rodziną** – w skrajnych przypadkach nałogowi gracze osłabiają więzi z najbliższymi osobami.
- **Obowiązki w szkole lub pracy** – zaniedbywanie obowiązków zawodowych przez osoby dorosłe oraz obowiązków szkolnych przez dzieci i młodzież.

4. Jak dużo czasu spędzasz przed ekranem?

Praca indywidualna

Zaproponuj uczniom ćwiczenie, podczas którego będą mogli dokonać autoanalizy codziennych aktywności, a w szczególności ocenić, jak dużo czasu poświęcają na zajęcia związane z Internetem i graniem w gry.

Rozdaj uczniom karty pracy „Mój dzienny rozkład zajęć” (załącznik nr 1). Zadaniem uczniów będzie zaznaczenie na zegarze dobowym, ile czasu poświęcają każdego dnia na różne czynności.

Po zakończonej pracy, wspólnie omówcie wyniki:

- Zapytaj uczniów, co zajmuje im najwięcej, co za najmniej czasu i czy patrząc na swoje diagramy, są zaskoczeni ich rozkładem.
- Jak oceniają swój styl życia (nawiązując do części pierwszej zajęć)? Czy udaje im się zachować równowagę pomiędzy różnymi aktywnościami?
- Ile czasu dziennie poświęcają na aktywność fizyczną i jakiego jest ona rodzaju?
- Jak wiele czasu poświęcają na „czas przed ekranem”? Ile czasu poświęcają na granie w gry? Ile czasu grają w dni wolne od szkoły?
- Co mogliby poradzić osobie, która ma kłopot z limitowaniem czasu przeznaczanego na granie?

***Wersja ćwiczenia z wykorzystaniem smartfonów

Powyższe ćwiczenie możecie przeprowadzić wykorzystując gotowe aplikacje na smartfony, np. „ATracker”, „SaveMyTime” lub inne, jeśli szkolne zasady pozwalają na to. W tej wersji uczniowie mogą zainstalować na swoje telefony jedną z dostępnych darmowych aplikacji pozwalających na sprawdzenie, ile czasu przeznaczamy na różne aktywności zarówno online, jak i offline. Aplikacje takie analizują informacje wprowadzane przez określony czas przez użytkownika i przedstawiają je w postaci gotowych wykresów. Dzięki temu w łatwy sposób możemy sprawdzić, jak wygląda nasz rozkład dnia czy tygodnia.

Uwaga! W większości aplikacji tylko podstawowa wersja lub wersja demo dostępna jest za darmo, pełna wersja dostępna jest za opłatą. Zwróć na to uwagę uczniów.

Jeśli zdecydujesz się na tę wersję ćwiczenia, musisz je omówić z uczniami na poprzedzających zajęciach. Uczniowie powinni przeprowadzić pomiar swoich aktywności za pomocą aplikacji w ciągu tygodnia lub dwóch przed spotkaniem i przynieść gotowe wyniki na zajęcia.

5. Jak grać rozsądnie?

Zanim zaprosisz uczniów do dyskusji na temat zasad pomagających w rozsądny sposób korzystać z gier, przedstaw uczniom wyniki badań dotyczących zaangażowania w gry w grupie ich rówieśników:

- Badania pokazują, iż duży procent młodzieży nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej, natomiast wraz z wiekiem rośnie liczba korzystających codziennie z Internetu: każdego dnia korzysta z sieci jedna trzecia 9–10-latków oraz dwie trzecie 15–16-latków.
- Młodzież przeznacza średnio dziennie 2,5 godziny na oglądanie filmów (telewizja, DVD, YouTube), 1,6 godziny na gry komputerowe oraz 2,6 godziny na inne zajęcia przy komputerze związane z korzystaniem z Internetu, poczty komputerowej czy serwisów społecznościowych.
- Korzystanie z komputera lub smartfona nasila się w czasie weekendu, a więc w czasie wolnym od zajęć szkolnych. Polskie nastolatki poświęcają średnio 5 godzin dziennie na granie w czasie weekendów.

Zapytaj uczniów, co sądzą o tych wynikach badań. Czy ich zdaniem mają one odzwierciedlenie w rzeczywistości, którą obserwują u siebie czy u swoich kolegów? Jakie są ich doświadczenia z graniem? Jak intensywnie sami grają w gry, ile czasu poświęcają na granie? Jakiego rodzaju są to gry (online czy offline)? Czy zauważają różnicę pomiędzy dziewczętami a chłopcami?

Podziel uczniów na 5–6-osobowe grupy. Przeczytaj uczniom historię Maćka i poproś, aby w grupach opracowali zestaw zasad, które pomogłyby Maćkowi grać rozsądnie – tak, aby gry nie zabierały mu całego czasu, który powinien poświęcić na naukę i odpoczynek.

Maciek zawsze lubił grać w gry komputerowe. Osiągał nawet niezłe wyniki, z czego był bardzo

dumny. Ostatnio pochłonęły go gry online, w których mógł rywalizować na żywo z graczami z całego świata. Na granie poświęca coraz więcej czasu. Zdaje sobie sprawę, że powinien posiedzieć nad książkami, bo w tym roku czeka go matura, ale gdy już siądzie do komputera, wyjście z gry nie przychodzi mu łatwo.

Gdy uczniowie zakończą pracę w małych grupach, wspólnie na forum opracujcie „Listę Złotych Zasad Gracza”. Propozycje zapiszcie na dużym arkuszu papieru. Aby jakaś zasada mogła się znaleźć na liście, musi być jak najbardziej konkretna, a grupa, która chce, aby proponowana przez nią zasada została wpisana na listę, musi uzasadnić swoje stanowisko (tj. dlaczego dana zasada jest ważna, jak może pomóc, w jaki sposób przyczyni się do rozsądnego korzystania z gier itp.).

Gdy już Wasza klasowa „Lista Złotych Zasad Gracza” jest gotowa, zachęć uczniów do porównania jej z materiałem pt. „Jak grać, aby nie stracić głowy?” (załącznik nr 2) zawierający podpowiedzi, co można zrobić, aby rozsądnie korzystać z rozrywki, jaką dają gry. Poproś

uczniów, aby zapoznali się z materiałem. Sprawdźcie, czy znalazły się tu zasady, o których nie pomyśleliście i o które warto by uzupełnić waszą listę. Porozmawiajcie o zasadach przedstawionych w materiale:

- Czy uczniowie znali te zasady? Słyszeli o nich lub może sami stosowali?
- Czy sądzą o przedstawionych zaleceniach? Czy są one realne? Czy mogłyby im pomóc w rozsądnym planowaniu czasu przeznaczanego na granie? Czy poleciliby je młodszymi kolegom/koleżankom, rodzeństwu?

6. Zadanie domowe

Na koniec zaproś uczniów do małego eksperymentu. Poproś uczniów, aby:

- Przez następny tydzień podjęli każdego dnia jakąś aktywność fizyczną (trwającą minimum 30 minut). Może to być spacer, dojazd rowerem do szkoły lub pieszo, bieganie itp.
- Zadbali o 8-godzinny sen.
- Ograniczyli czas spędzany online do minimum (poza czasem na odrabianie lekcji, którego nie wliczamy).

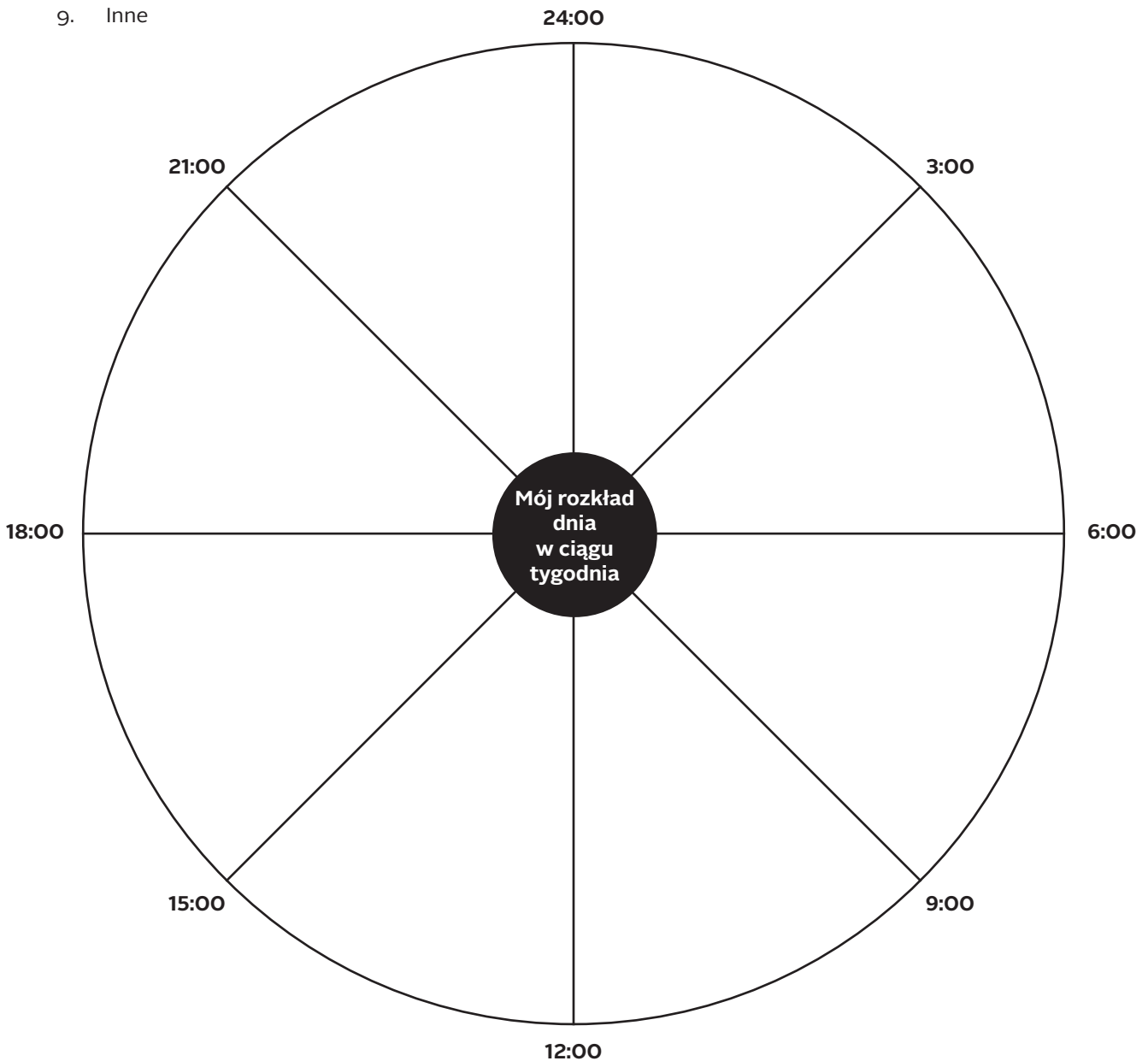
ZAŁĄCZNIK NR 1

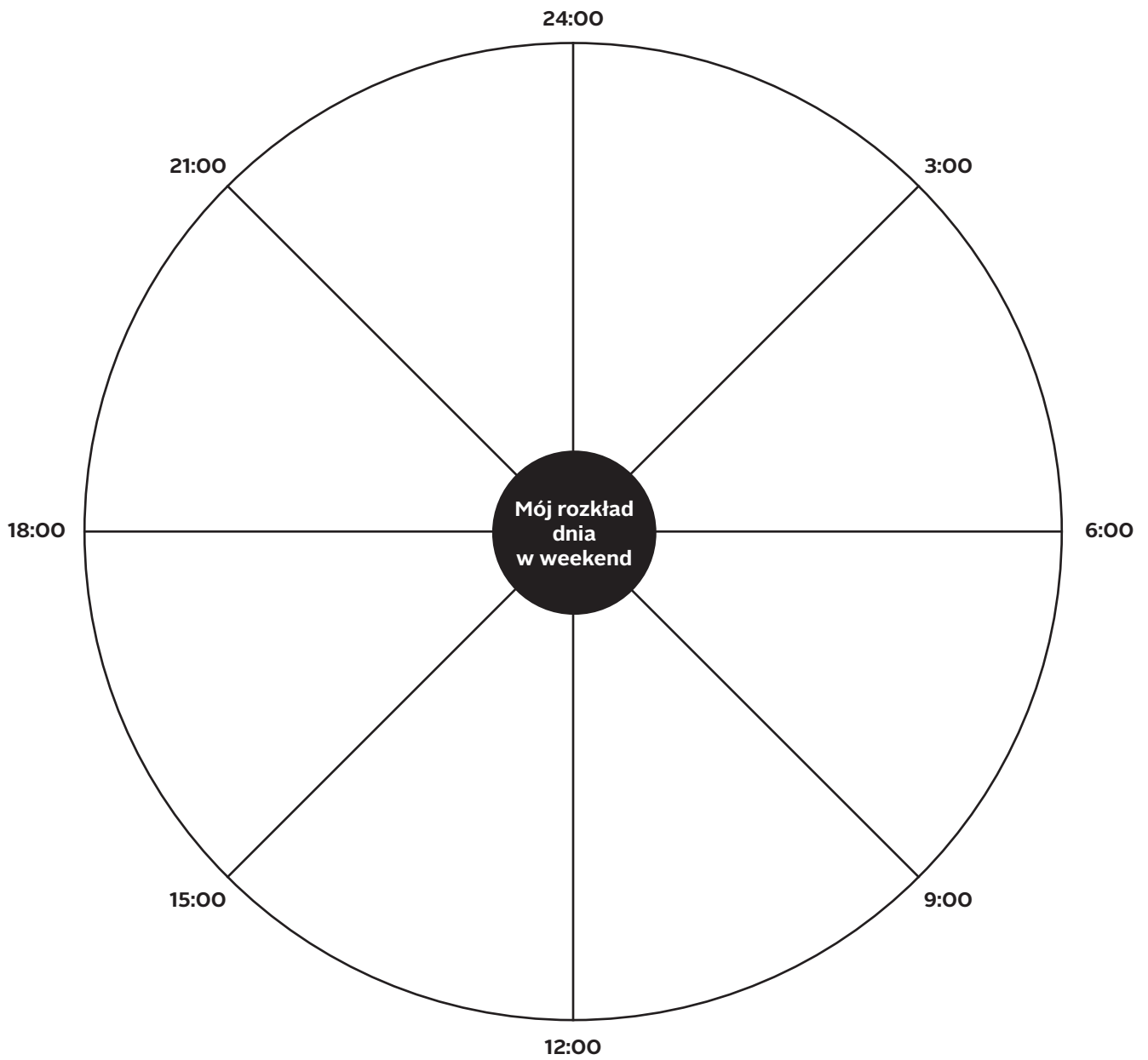
Karta pracy „Mój dzienny rozkład zajęć”

Wyobraź sobie, że narysowany poniżej zegar przedstawia Twój typowy 24-godzinny dzień. Zastanów się, jak wygląda Twój rozkład dnia – co w ciągu dnia zazwyczaj robisz, jakie są to aktywności, ile czasu w ciągu dnia przeznaczasz na obowiązki i przyjemności.

Zaznacz na zegarze, ile czasu przeznaczasz na:

1. Szkołę
2. Naukę/odrabianie lekcji
3. Jedzenie
4. Dojazd do i ze szkoły
5. Aktywność fizyczną (ćwiczenia, sport)
6. Spotkania ze znajomymi
7. Rozrywka/relaks (Internet, gry, TV)
8. Sen
9. Inne





ZAŁĄCZNIK NR 1

Materiał dla uczniów

JAK GRAĆ, ABY NIE STRACIĆ GŁOWY?

- 1. Zrób plan** – zaplanuj, ile czasu chcesz poświęcić na granie w ciągu dnia (lub inne aktywności w Internecie).
- 2. Rób sobie przerwy w używaniu komputera, smartfona i innych urządzeń** – zamiast robić kilka rzeczy jednocześnie, zaplanuj czas w ciągu dnia, gdy będziesz używał tych urządzeń, oraz czas bez nich (np. czas na czytanie książki, spacer bez smartfona). Schowaj urządzenia tak, aby nie przeszkadzały ci i nie odrywały cię od zadań.
- 3. Zaplanuj aktywności bez telefonu, komputera, grania.** Twoje zmysły – oczy, uszy – także potrzebują odpocząć od ekranu i nieustannego bombardowania stymulującymi bodźcami. Pójdź na spacer, rysuj, graj na instrumencie, zajmij się gotowaniem – wszystkim tym, co pomoże Twoim zmysłom odpocząć od ekranu.
- 4. Zrelaksuj się** – pomóż swojemu umysłowi odpocząć. Ciągłe granie przeciąża Twój mózg, który podczas gry pracuje na najwyższych obrotach. Podziel grę na krótsze sesje, pomiędzy którymi rób przerwy, np. na relaksujące ćwiczenia oddechowe.
- 5. Zadbaj o ciało** – podczas gry Twoje mięśnie są napięte. Zrób kilka ćwiczeń rozciągających w przerwie.
- 6. Ustal żelazną zasadę, kiedy kończysz grać** – możesz przyjąć, że kończysz sesję grania, gdy osiągniesz najwyższy wynik na danym poziomie. Zdobywanie kolejnego poziomu, dodatkowych punktów czy nowych mocy jest bardzo przyjemne, sprawia jednak, że bardzo trudno jest zakończyć granie w rozsądnym czasie. Nie pozwól, aby gra wciągnęła cię w walkę o wynik bez końca.
- 7. Po zakończeniu gry wyłącz sprzęt lub schowaj, jeśli to możliwe.** Będzie ci łatwiej zająć się innymi sprawami, jeśli nie będziesz ciągle rozpraszany przez nadchodzące powiadomienia.

Scenariusze spotkań z rodzicami

Scenariusz pierwszego spotkania z rodzicami

Cele zajęć

- Zwiększenie wiedzy rodziców na temat wpływu Internetu i mediów elektronicznych na rozwój dzieci w okresie dojrzewania, w tym na temat uzależnienia i jego skutków.
- Uzyskanie informacji na temat zasad bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z Internetu i mediów elektronicznych.
- Zwiększenie wiedzy na temat zasad prowadzenia rozmowy z dzieckiem, które w problemowy sposób używa nowych technologii.

Czas trwania: 60 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	<i>Wprowadzenie do programu</i>	Miniwykład	-----
2.	<i>Fakty i mity na temat uzależnienia od Internetu i hazardu online</i>	Quiz	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Załącznik nr 1 – Quiz „Uzależnienie od Internetu – fakty i mity” ▶ Duży arkusz papieru ▶ Mazaki
3.	<i>Uzależnienie od Internetu, gier i hazardu online</i>	Miniwykład	-----
4.	<i>Sygnaly ostrzegawcze – jak rozpoznać czy dziecko korzysta problemowo z mediów elektronicznych</i>	Praca w grupach Dyskusja na forum	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Duży arkusz papieru ▶ Mazaki ▶ Załącznik nr 2 – Lista sygnałów ostrzegawczych ▶ Załącznik nr 3 – Jak reagować jeśli podejrzewam, że dziecko nadużywa Internetu?
5.	<i>Praca domowa</i>	Zadania do wykonania w domu	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Załącznik nr 4 – formularz „Karta zadań domowych”

1. Wprowadzenie do programu

Przywitaj rodziców i powiedz im, że przez najbliższe cztery tygodnie ich dzieci będą brały udział w zajęciach profilaktycznych dotyczących bezpiecznego korzystania z Internetu i innych mediów elektronicznych, takich jak smartfon, tablet, laptop czy komputer. Przekaż rodzicom najważniejsze informacje dotyczące programu Loguj się z głową! takie, jak: cele programu, czas jego trwania oraz tematy zajęć dla uczniów. Poinformuj, że w ramach programu przewidziane zostały także dwa spotkania dla rodziców i opiekunów – jedno na początku roku szkolnego i drugie na zakończenie. W trakcie tych spotkań spróbujecie wspólnie odpowiedzieć na pytanie, jak pomóc dziecku odpowiedzialnie korzystać z nowych technologii tak, aby zachować równowagę pomiędzy aktywnością online i offline, a także jak reagować w przypadku zagrożeń. Rodzice zdobędą również wiedzę na temat wpływu Internetu i mediów elektronicznych na rozwój dzieci i młodzieży oraz szans i zagrożeń, jakie się z tym wiążą.

2. Quiz „Fakty i mity na temat uzależnienia od Internetu i hazardu online”

Zaproś rodziców do udziału w quizie. Powiedz, że za chwilę usłyszą kilka twierdzeń na temat uzależnienia od Internetu oraz hazardu online. Ich zadaniem będzie określenie, czy dane stwierdzenie jest ich zdaniem prawdziwe, czy też fałszywe. Po przeczytaniu danego pytania poproś rodziców o głosowanie – policzcie, ile osób uważa, że dane twierdzenie jest prawdziwe, a ile sądzi, że jest to fałsz. Wykorzystaj quiz do zachęcenia rodziców do dyskusji na tematy poruszane w poszczególnych pytaniach:

- *Co sądzą o kwestii poruszonej w pytaniu?*
- *Czy informacje, które usłyszeli, zaskoczyły ich, czy też potwierdziły ich dotychczasowe przekonania?*
- *Czy spotkali się z podobnymi zjawiskami?*

W dyskusji wykorzystaj komentarze do pytań znajdujące się w załączniku nr 1, aby przedstawić rodzicom aktualne dane dotyczące zagadnień poruszonych w quizie.

3. Uzależnienie od Internetu, gier i hazardu online.

Miniwykład

Miniwykład na temat uzależnienia od Internetu i zagrożeń związanych z grami i hazardem online jest podsumowaniem dyskusji grupowej z ćwiczenia 2. W wykładzie zwróć uwagę rodziców na następujące zagadnienia:

- Uzależnienie od Internetu to zjawisko stosunkowo nowe, które pojawiło się wraz z rozwojem technologii (komputerów, smartfonów, tabletów).
- Badania kliniczne wskazują na podobne mechanizmy neurobiologiczne leżące u podstaw zarówno uzależnień od substancji psychoaktywnych, jak i uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od grania czy Internetu. Podobnie jak w przypadku substancji psychoaktywnych, również w uzależnieniach behawioralnych główną rolę odgrywa dopamina i tzw. układ nagrody. Okazuje się, iż czynności takie, jak np. granie w gry komputerowe, wyzwalają zmiany chemiczne w układzie mezolimbicznym (układzie nagrody), podobnie, jak czynią to środki chemiczne.
- Internet może być miejscem realizacji uzależnień z rzeczywistości: np. hazardu, seksuolizmu, grania w gry itp. W grupie młodzieży do najczęściej spotykanych uzależnień należą: uzależnienie od Internetu, smartfona, grania w gry komputerowe oraz uzależnienie od hazardu online.
- Szczególnie wysoki potencjał uzależniającego mają gry komputerowe ze względu na zabiegi, które stosują producenci gier, aby uzależnić konsumentów od grania (więcej informacji o tym możesz znaleźć np. w poradniku „Dzieci w świecie gier komputerowych” dostępnym na stronie www.akademia.nask.pl/baza_wiedzy).
- Hazard w Internecie to kolejne zachowanie ryzykowne związane z nowymi technologiami, które spotykamy wśród nastolatków. Polska młodzież przejawia wysokie zainteresowanie hazardem online (uprawia go 16% uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych, a 5% robi to regularnie, co najmniej raz w tygodniu – badanie CBOS „Młodzież 2016”). Tymczasem ta forma rozrywki charakteryzuje się silnym potencjałem uzależniającego. Zagrożenie zwiększa fakt, iż serwisy hazardowe, choć z założenia przeznaczone dla dorosłych, dostępne są dla dzieci i młodzieży, co stwarza wysokie zagrożenie nie tylko uzależnieniem, ale i możliwymi konsekwencjami finansowymi.
- Na uzależnienie narażone są szczególnie nastolatki i dzieci. Czynniki ryzyka związane z uzależnieniem mogą wywierać wyjątkowo silny wpływ we wczesnych okresach rozwojowych. Dzieci i wczesne nastolatki są szczególnie

podatne na uzależnienie, ponieważ ich zdolność kontrolowania własnych zachowań jest jeszcze słaba. Negatywne następstwa nadużywania Internetu i gier komputerowych pojawiają się u nich szybciej i są bardziej destrukcyjne, bowiem organizm znajduje się w fazie intensywnego wzrostu, a osobowość nie jest jeszcze do końca ukształtowana.

- Zagrożone są osoby, które w Internecie poszukują przede wszystkim ucieczki od problemów życiowych, osoby osamotnione, doświadczające negatywnych relacji rodzinnych (przemoc, zaniedbanie) i społecznych.

4. Sygnały ostrzegawcze – jak rozpoznać, czy dziecko korzysta problemowo z mediów elektronicznych

Powiedz rodzicom, że w tej części zajęć porozmawiacie o tym, jak rozpoznać czy dziecko (nastolatek) korzysta problemowo z mediów elektronicznych. Podziel rodziców na małe grupy (4–5-osobowe), a następnie przekaż instrukcję zadania, które będą musieli zrealizować w grupach.

Instrukcja:

„Wyobraźcie sobie, że jesteście ekspertami zaproszonymi na światowy kongres badaczy zajmujących się problematyką uzależnienia od Internetu. Dyskusja o tym, czy uzależnienie od Internetu i mediów elektronicznych w ogóle istnieje, a także jakie są jego symptomy, trwa od wielu lat i dzieli środowisko naukowe. Kongres, w którym uczestniczycie, ma położyć kres tym sporom i ostatecznie ustalić kryteria diagnostyczne uzależnienia od Internetu i nowych mediów. Przed Wami ważne zadanie – Wasza praca będzie stanowić podstawę do opracowania testu do diagnozy uzależnienia od Internetu, który będzie stosowany we wszystkich krajach na świecie.

Waszym pierwszym zadaniem będzie opracowanie listy zachowań nastolatków związanych z Internetem i nowymi mediami, które budzą Wasz niepokój (np. spędzanie przed komputerem więcej niż 4 godziny dziennie, granie w gry komputerowe kosztem nauki itp.). Podyskutujcie w grupach o swoich pomysłach i stwórzcie listę zachowań, które mogłyby świadczyć o tym, że nastolatek jest uzależniony od Internetu, komputera, grania w gry online itp.

Następnie na podstawie list poszczególnych grup, na forum eksperckim zostanie opracowana ostateczna wersja listy sygnałów ostrzegawczych.”

Daj grupom 10 minut na pracę, a następnie poproś, aby każda grupa po kolei przedstawiła na forum swoje propozycje. Pomysły grup zapiszcie na dużym arkuszu papieru tak, aby powstała jedna lista sygnałów ostrzegawczych. W przypadku powtarzających się zachowań zgłaszanych przez różne grupy możecie zanotować na planszy przy danym zachowaniu liczbę grup, które także wskazały to zachowanie jako niepokojące (będzie to swego rodzaju wskaźnik, które zachowania zostały przez rodziców uznane za najbardziej niepokojące). Gdy lista będzie już stworzona, zastanówcie się wspólnie, czy chcecie dokonać jakiejś zmiany – dodać zachowanie, które nie znalazło się na liście, bądź jakieś usunąć itp. Po zakończeniu pracy na forum zaproś rodziców do zapoznania się z listą sygnałów ostrzegawczych, która została opracowana przez badaczy i klinicystów (załącznik nr 3). Porównajcie listę opracowaną przez rodziców z tą listą. Zachęć rodziców do dyskusji: Co sądzą o liście sygnałów opracowaną przez badaczy? Czy bardzo różni się ona od listy wypracowanej przez nich? Czy dostrzegają podobieństwa? Czy sądzą, iż może ona być przydatna dla rodziców?

Podsumowanie ćwiczenia

W komentarzu do ćwiczenia zwróć uwagę rodziców na następujące kwestie:

- Internet pełni ważną rolę w życiu współczesnych nastolatków, ponieważ pozwala zaspokajać wiele potrzeb rozwojowych młodych ludzi w okresie dojrzewania, takich jak potrzeba kontaktu z rówieśnikami, potrzebę doświadczania wrażeń czy też potrzebę określenia własnej tożsamości. Jednak zbyt duże zaangażowanie w świat cyfrowy i utrata kontroli nad użytkowaniem Internetu i komputera może zaburzać prawidłowy rozwój młodych ludzi.
- Lista sygnałów ostrzegawczych, którą otrzymali rodzice, może im pomóc ocenić, czy ich dziecko nie korzysta z mediów elektronicznych w problemowy sposób. Warto jednak pamiętać o kilku ważnych kwestiach. Po pierwsze lista sygnałów ostrzegawczych nie jest narzędziem ostatecznie diagnozującym problem uzależnienia od Internetu – może ona pomóc

we wstępnym określeniu źródła trudności i skali zaangażowania w czynności online. Może stanowić jedynie punkt wyjścia do rozmowy z nastolatkiem na temat jego/jej funkcjonowania online. Po drugie, proces diagnozy zagrożenia uzależnieniem lub uzależnienia może przeprowadzić jedynie specjalista (psycholog, psychoterapeuta, terapeuta uzależnień, psychiatra), biorąc pod uwagę wiele różnorodnych czynników związanych z ogólnym funkcjonowaniem dziecka.

- Konsekwencji nadużywania komputera i Internetu przez dziecko może być wiele poczynając od utraty zainteresowań i znajomych oraz narastających konfliktów rodzinnych, przez pogorszenie wyników w nauce, aż po zaburzenia zdrowia. Dlatego też warto podejmować działania, kiedy tylko pojawią się pierwsze oznaki dysfunkcyjnego korzystania z sieci i komputera.
- Planując interwencję należy pamiętać, że dysfunkcyjne korzystanie z Internetu to problem kompleksowy, złożony, którego nie da się rozwiązać jedynie za pomocą ograniczeń czasowych bądź całkowitego odcięcia dziecka od komputera.

Rozdaj rodzicom załącznik nr 3 „Jak reagować, jeśli podejrzewam, że dziecko nadużywa Internetu?” i powiedz, że zawarte są w nim ogólne wskazówki dotyczące zasad prowadzenia z nastolatkiem rozmowy interwencyjnej – może on okazać się przydatny dla rodziców niepokojących się stopniem zaangażowania ich dziecka w nowe technologie. Przypomnij jednocześnie, że diagnozę problemowego korzystania z Internetu czy nadużywania gier komputerowych oraz uzależnienia od hazardu może postawić jedynie specjalista – psycholog, psychoterapeuta, terapeuta uzależnień lub lekarz psychiatra.

5. Praca domowa: Życie offline i online

Na zakończenie zajęć zaproponuj rodzicom udział w pracy domowej, którą rodzice będą zobowiązani wykonać w okresie od pierwszego do finałowego spotkania.

Powiedz rodzicom:

- Jednym ze sposobów zmniejszenia prawdopodobieństwa utraty kontroli nad korzystaniem z Internetu i angażowania się w ryzykowne zachowania w sieci jest zachowanie balansu pomiędzy czasem spędzonym online i offline. W tej sprawie rodzice mogą być ważnymi osobami wspierającymi dziecko w zachowaniu tej zdrowej równowagi.
- W okresie dojrzewania relacja między rodzicami i dziećmi zmienia się diametralnie, niemniej w tym okresie rodzice nadal odgrywają podstawową rolę w rozwoju dziecka, a więzi emocjonalne w rodzinie są jednym z najważniejszych czynników chroniących dziecko.
- Celem zadania domowego będzie wzmocnienie relacji pomiędzy dziećmi a rodzicami, a w konsekwencji pomoc dzieciom w zachowaniu zdrowych proporcji pomiędzy aktywnościami w świecie cyfrowym i realnym.
- Praca domowa będzie polegała na realizacji kilku zadań wspólnie z dzieckiem, które rodzice zaplanują razem ze swoimi nastolatkami. Zadania powinny być tak zaplanowane, aby przewidywały aktywności „w trybie offline” lub z minimalnym tylko wykorzystaniem Internetu, smartfona czy innych narzędzi cyfrowych.
- W tym ćwiczeniu ważne jest, aby planowanie zadań odbywało się w ramach partnerskiej dyskusji dzieci z rodzicami, a nie było narzuconym „planem rodzicielskim” (to okres rozwojowy, w którym autonomia i możliwość wyboru jest dla nastolatka szczególnie ważna!). Zadania można też zaplanować tak, aby wybory rodziców przeplatały się z wyborami dzieci – w tym miesiącu realizujemy propozycję rodzica, a w następnym dziecka itd.
- Zadania nie muszą być bardzo skomplikowane i kosztowne – najważniejsze jest wspólne spędzenie czasu i dobra zabawa.

Rozdaj rodzicom kartę, która pomoże im zaplanować zadania do realizacji (załącznik nr 4). Refleksjami z realizacji zadania domowego będziecie mogli podzielić się podczas ostatniego spotkania na zakończenie programu.

ZAŁĄCZNIK NR 1

QUIZ „FAKTY I MITY NA TEMAT UZALEŻNIENIA OD INTERNETU I HAZARDU ONLINE”**1. Nadużywanie Internetu wynika z nudy****Odpowiedź:** FAŁSZ**Komentarz:** Nadużywanie komputera czy Internetu może być objawem realnych kłopotów psychicznych, emocjonalnych dziecka. Długie godziny przed komputerem spędzają dzieci osamotnione, odrzucone przez rówieśników, reagujące agresją na niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami.**2. Większość nastolatków korzystających z sieci nie jest zagrożonych uzależnieniem od Internetu.****Odpowiedź:** PRAWDA**Komentarz:** Badania wskazują, iż większość nastolatków korzystających z Internetu używa go w bezpieczny i odpowiedzialny sposób. Tylko niewielka grupa młodych ludzi zagrożona jest uzależnieniem. Według badania CBOS z 2016 r. 3/4 uczniów szkół ponadpodstawowych to przeciętni internauci, 1/5 korzysta z sieci w sposób problemowy (jest zagrożona uzależnieniem), natomiast czterech młodych ludzi na stu przejawia symptomy uzależnienia.**3. Chłopcy są bardziej narażeni na uzależnienie od Internetu niż dziewczynki.****Odpowiedź:** FAŁSZ**Komentarz:** Wbrew obiegowej opinii nie ma na to dowodów. Prawdą jest, że chłopcy w inny sposób używają Internetu i nowych mediów. Chłopcy częściej grają w gry komputerowe, natomiast dziewczęta częściej używają komunikatorów i serwisów społecznościowych.**4. Procent młodych ludzi w wieku dojrzewania uzależnionych od grania w gry online stale rośnie.****Odpowiedź:** PRAWDA**Komentarz:** Badania wskazują, iż zaburzenie korzystania z gier internetowych jest coraz powszechniejsze. Odsetek osób uzależnionych od grania waha się od 0,2% do 50% w zależności od kraju i kultury (najwyższy procent osób uzależnionych występuje w krajach azjatyckich) i jest wyższy wśród adolescentów niż w populacji osób dorosłych. Dane z badań europejskich wskazują, iż w grupie nastolatków w wieku od 11 do 18 lat odsetki osób uzależnionych wynoszą: w Hiszpanii 7,7%, w Wielkiej Brytanii 14,6%, w Niemczech 1,6% (dane z lat 2014–15 za: Izdebski P., Kotyśko M., *Problemowe**korzystanie z nowych mediów*, [w:] Habrat B. (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, 2016).**5. Problemy z hazardem są dużo częstsze wśród populacji młodych ludzi niż w przypadku osób dorosłych****Odpowiedź:** PRAWDA**Komentarz:** Wśród dzieci i młodzieży do 18 r.ż. obserwuje się najwyższy, w porównaniu z innymi grupami wiekowymi, odsetek osób zagrożonych uzależnienia od hazardu – 12,3% (raport CBOS 2012 r.). Mimo że do 18. roku życia uprawianie hazardu jest w Polsce zabronione, w rzeczywistości online wiek tak naprawdę nie limituje dostępności do hazardu, co sprawia, że młodzież może dość wcześnie rozpocząć granie w gry hazardowe. Rozwój technologii, w szczególności dostępność do kasyn online, w tym w wersji mobilnej na smartfony, sprawił, że hazard przestał być rozrywką zarezerwowaną tylko dla dorosłych. Jednocześnie badania wskazują, że młodzież jest szczególnie narażona na problemy z hazardem, ponieważ młodzi ludzie są bardziej skłonni do podejmowania ryzyka i mniej krytycznie oceniają zagrożenia.**6. Ludzie wykształceni są mniej podatni na uzależnienia.****Odpowiedź:** FAŁSZ**Komentarz:** Wykształcenie i wiedza nie chronią przed uzależnieniem. Ludziom wykształconym, o wysokiej pozycji społecznej, trudniej jednak jest się przyznać do nałogu. Mają też zwykle więcej środków na realizację swoich pragnień i mogą lepiej je maskować (przynajmniej do pewnego momentu).**7. Osoby uzależnione mogłyby zerwać z nałogiem, gdyby tylko chciały.****Odpowiedź:** FAŁSZ**Komentarz:** Długotrwałe używanie substancji czy czynności zmienia funkcjonowanie mózgu. Mózg sygnalizuje silne pragnienie zażycia substancji (podjęcia aktywności), któremu towarzyszy poczucie przymusu przyjmowania substancji (podjęcia czynności). Te zmiany w mózgu sprawiają, że niezwykle trudno jest zerwać z nałogiem.

ZAŁĄCZNIK NR 2

LISTA SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH

Poniższa lista zachowań wskazuje obszary, którym rodzice mogą się przyjrzeć, jeśli czują się zaniepokojeni tym, w jaki sposób ich dziecko korzysta z Internetu/komputera/smartfona. Warto pamiętać jednak, że może ona jedynie pomóc w zidentyfikowaniu problemu i zainicjowaniu rozmowy z nastolatkiem. Nie zastąpi diagnozy przeprowadzonej przez specjalistę.

Zachowania, które mogą wskazywać na pojawienie się problemów z nadużywaniem komputera/Internetu:

- Zauważalne zmiany w nastroju nastolatka (np. rozdrażnienie, złość) wiążące się bezpośrednio z niemożliwością korzystania z komputera/Internetu/smartfona.
- Pojawia się bardzo duże zaangażowanie w aktywności online (graniem, sprawdzaniem powiadomień na portalach w mediach społecznościowych itp.), podekscytowanie na myśl o korzystaniu z komputera/Internetu.
- Niemożność kontrolowania czasu, jaki spędza przed ekranem (wielogodzinne spędzanie czasu w Internecie/przed komputerem, smartfonem; stale wydłużający się czas spędzany w sieci).
- Powtarzające (i nasilające) się kłótnie w domu związane z czasem poświęcanym na korzystanie z komputera/Internetu/smartfona.
- Zaniedbywanie lub porzucenie dotychczasowych zainteresowań, zajęć pozalekcyjnych na rzecz spędzania czasu przed ekranem.
- Pogorszenie się wyników w nauce, zaniedbywanie obowiązków domowych (może pojawić się wagarowanie – dziecko wraca do domu, aby grać; nie odrabia prac domowych, spóźnia się do szkoły, nie może się skoncentrować na lekcjach, przysypia itp.).
- Gry wideo, spędzanie czasu na portalach społecznościowych itp. stają się bardziej istotne niż wypoczynek (nastolatek kładzie się spać bardzo późno lub spędza w Internecie całe noce poświęcając czas przeznaczony na sen).
- Izolowanie się, wycofywanie się z wcześniej istotnych dla nastolatka relacji z przyjaciółmi/kolegami, utrzymywanie kontaktów tylko z tymi rówieśnikami, z którymi nastolatek spotyka się online. Nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów tylko przez Internet (np. z graczami lub osobami poznanymi poprzez media społecznościowe).
- Aktywność w sieci staje się monotonna i jednorodna (np. wielogodzinne/całonocne granie w jedną grę komputerową, przeglądanie profili na mediach społecznościowych, oglądanie jednego filmiku za drugim na YouTube, bezcelowe surfowanie po przypadkowo wybranych stronach itp.).
- Korzystanie z Internetu/komputera/smartfona w sposób przymusowy (niemożność zaprzestania aktywności, nawet jeśli nie sprawia już przyjemności).
- Ukrywanie przez nastolatka faktu korzystania z Internetu/komputera/smartfona, kłamstwa mające na celu ukrycie czasu korzystania z sieci.
- Wydawanie coraz większych kwot na gry, dodatki do gier, logowania do płatnych stron i aplikacje, lepszy sprzęt lub oprogramowanie itp.

ZAŁĄCZNIK NR 3

JAK REAGOWAĆ, JEŚLI PODEJRZEWAM, ŻE DZIECKO NADUŻYWA INTERNETU?

CO WARTO ROBIĆ:

- Poświęć jakiś czas na obserwację swojego dziecka. Przyjrzyj się temu, jak funkcjonuje w domu, jak radzi sobie w szkole, jak wyglądają jego relacje z rówieśnikami. Zwróć uwagę na to, czy czas spędzany przed ekranem w znaczący sposób zaburza jakiś obszar w życiu nastolatka. Jeśli radzi sobie dobrze i nie widzisz zmian w jego aktywnościach oraz nastroju, to prawdopodobnie nie ma problemu z nadmiernym używaniem nowych technologii. Po prostu spędza w sieci dużo czasu, ale nie robi tego kosztem innych sfer funkcjonowania. Jeśli Cię to irytuje, uważasz to za stratę czasu lub nadal się niepokoisz, zapytaj, co tak długo trzyma go w sieci. Być może prowadzi specjalistycznego bloga, jest liderem drużyny w grze, albo rozwija swój kanał na YouTube. Sam czas spędzany w sieci nie jest wyznacznikiem problemowego używania Internetu.
- Znajdź dobry moment na rozmowę – upewnij się, że masz sporo czasu i nic Wam nie będzie przeszkadzać, rozmawiaj w neutralnej sytuacji (np. wyjdź z dzieckiem na spacer). Nie zaczynaj poważnej rozmowy zaraz po kolejnej kłótni o czas w Internecie, trudno Wam będzie słuchać się nawzajem w dużych emocjach.
- Przygotuj się do rozmowy z nastolatkiem. Zbierz argumenty i odwołuj się do konkretnych sytuacji, które budzą Twój niepokój lub sprzeciw. Jasno nazwij problem (np. zauważyłem, że coraz częściej zarywasz noce, żeby grać/bez przerwy sprawdzasz powiadomienia w komórce i widzę, że cię to rozprasza), powiedz, co Cię niepokoi (np. nie śpisz tyle, ile powinieneś, jesteś zmęczony i zdekoncentrowany).
- Słuchaj, co Twoje dziecko ma do powiedzenia. Nawet wczesnego nastolatka można potraktować jako partnera w rozmowie. Zapytaj dziecko, co ono sądzi o przedstawionych przez Ciebie argumentach, jeśli możesz, odwołuj się też do własnych doświadczeń (np. trudności z ograniczeniem czasu spędzanego przed komputerem czy wyłączeniem ulubionego serialu).
- Jeśli możesz, odwołuj się do faktów, danych, wyników badań (np. ile snu potrzebuje nastolatek, jak wielozadaniowość wpływa na procesy uczenia się i koncentrację, jak na ciało wpływa długotrwałe siedzenie w jednej pozycji, jakie skutki ma zasypianie ze smartfonem itp.). Możecie też wspólnie poszukać odpowiedzi na sporne kwestie.
- Przyjrzyj się razem z dzieckiem sytuacjom, w których traci kontrolę nad czasem, jaki spędza w Internecie/przed komputerem/smartfonem. Spróbujcie wspólnie rozpoznać emocje, jakie mu wtedy towarzyszą – czy to np. poczucie nudy, samotność, smutek czy może tylko w Internecie czuje, że się dobrze bawi i czuje się doceniony. W zależności od tego, jaka będzie przyczyna nadmiernego używania Internetu, łatwiej Wam będzie poszukać remedium lub po prostu jakiejś alternatywy – sposobów na bardziej efektywne planowanie dnia, wzmocnienie relacji rówieśniczych, poszukanie nowych pasji czy sprawdzenie, w czym jeszcze może odnieść sukces.
- Porozmawiaj z dzieckiem o konsekwencjach izolowania się od znajomych, porzucania dotychczasowych pasji. Pomóż mu opracować strategię zwiększenia ilości kontaktów ze znajomymi – być może Twoje dziecko ma trudności w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami.
- Ustal z dzieckiem konkretne zasady dotyczące dalszego korzystania z Internetu/komputera/smartfona. Pamiętaj, że korzystanie z komputera nie jest nagrodą za „dobre sprawowanie”, tylko jedną z wielu aktywności, w które można się zaangażować. Podobnie jak w przypadku np. słodyczy – jeśli Internet zacznie funkcjonować jako nagroda, apetyt na nią będzie tylko stale rosł i nie pomoże to w znalezieniu innych, alternatywnych i równie przyjemnych form spędzania czasu.

- Opracujcie różne sposoby na ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem i koniecznie sprawdźcie ich skuteczność. Nie ma nic gorszego niż utrzymywanie sposobu, który nie działa. Jeśli coś nie działa, znajdźcie inne rozwiązanie. Z tym wyzwaniem mierzyliście się w zadaniu domowym.
- Nastolatki nadal wzorują się na rodzicach. Jeśli ustalicie konkretne zasady obowiązujące w Waszym domu, warto, aby dorośli też się do nich dostosowali (np. godzina bez nowych technologii, miejsce w domu, w którym nie używamy komórek, nie zasypiamy ze smartfonem, nie używamy telefonów podczas posiłków, odinstalowujemy opcję powiadomień itp.).
- Jeśli komputer/smartfon to jedyna odskocznia dziecka po trudnym dniu w szkole, pomóż dziecku odkryć inne atrakcyjne dla niego zajęcia. Internet oferuje szybką i prostą rozrywkę, która jest bardzo atrakcyjna dla naszego mózgu (szczególnie dla ośrodka nagrody) – znalezienie czegoś innego nie jest łatwe i wymaga sporo wysiłku.
- Porozmawiajcie o finansowej stronie nadmiernego korzystania z Internetu / komputera/smartfona, często mało zauważalnej (np. dodatkowe opłaty za przekroczenie limitu Internetu w smartfonie, płatne aplikacje i dostęp do platform streamingowych, wydawanie pieniędzy na ciągłe ulepszanie sprzętu i dodatki do gier itp.). Określcie te sumy i zastanówcie się, w jaki alternatywny sposób nastolatek mógłby je spożytkować lub na co zaoszczędzić.
- Uzbrój się w cierpliwość. Pierwsza, a także kolejna rozmowa wcale nie musi zakończyć się sukcesem. Na zmianę zachowań i przyzwyczajzeń zazwyczaj potrzeba trochę czasu, a na wprowadzenie w życie alternatywnych aktywności – jeszcze więcej. Umówcie się z dzieckiem, że co jakiś określony czas powracacie do rozmowy i sprawdzacie, jak wygląda sytuacja.
- Jeżeli czujesz, że Twoje interwencje nie przynoszą żadnych rezultatów, a Twój niepokój o nastolatka rośnie, poradź się specjalisty – poszukaj psychologa, pedagoga, psychoterapeuty, terapeuty uzależnień czy lekarza psychiatry. Być może Twoje dziecko wymaga konsultacji, a jeśli okaże się, że nie ma takiej konieczności, to Ty otrzymasz wsparcie i pomoc w dalszych rozmowach z dzieckiem.

CZEGO NIE WARTO ROBIĆ:

- Staraj się nie krytykować swojego dziecka za każdym razem, kiedy widzisz je przed ekranem – bardzo szybko Twoje uwagi przestaną mieć jakiegokolwiek znaczenie, a Twoje dziecko nabierze przekonania, że cokolwiek zrobi to i tak spotka je krytyka. Może to spowodować, że zaczniesz ukrywać rzeczywisty czas spędzany w Internecie czy przed komputerem/smartfonem.
- Nie nadużywaj zakazów, nakazów, nie roztaczaj przed dzieckiem perspektywy ciągłych kar (np. zabieranie telefonu, zabieranie kabli, wyłączenie WiFi, blokowanie komputera hasłem itp.). Takie działania zamiast wywołać w dziecku refleksję na temat swojego postępowania (co jest Twoim celem) sprawią, że będzie czuło się niesprawiedliwie potraktowane i skrzywdzone, co może tylko wzmocnić poczucie krzywdy, niezrozumienia i nasilić jego opór.
- Nie powtarzaj dziecku, że jest uzależnione od Internetu/komputera/gier/smartfona.
- Działania, takie jak usuwanie konta lub profilu w mediach społecznościowych, kasowanie zapisu gry czy avatara, usuwanie bloga, są zniszczeniem tego, na co Twoje dziecko pracowało często przez wiele miesięcy i są to dla niego ważne osiągnięcia, z których jest dumne. W przypadku nastolatków, które rzeczywiście w problemowy sposób używają Internetu/gier, istnieje ryzyko wywołania takim działaniem poważnego kryzysu emocjonalnego (bardzo gwałtownych reakcji, agresji, a nawet – w skrajnych przypadkach – targnięcia się na własne życie).

ZAŁĄCZNIK NR 4

KARTA ZADAŃ DOMOWYCH

Zaproś swojego nastolatka do stworzenia listy kilku rzeczy/zadań, które moglibyście zrobić razem w czasie najbliższych kilku miesięcy. Sam również wypisz własne pomysły na oddzielnej kartce. Warunek jest tylko jeden – muszą to być aktywności offline lub takie, w których wykorzystujecie nowe technologie w minimalnym stopniu.

Pokażcie sobie nawzajem swoje propozycje i przedyskutujcie je. Oceńcie, czy są realne i możliwe do wykonania. Waszym zadaniem jest zrealizowanie przynajmniej jednego pomysłu z listy nastolatka i jednego z listy rodzica.

Zadania możecie realizować w dowolnym tempie i terminach, warto jednak zadbać, aby ich realizacja była w miarę możliwości systematyczna (np. jedno zadanie realizujecie regularnie co dwa tygodnie lub jedno zadanie w miesiącu). Poziom skomplikowania i trudności zadań zależy tylko od Was. Rzeczy, które zaplanujecie, nie muszą być bardzo skomplikowane i kosztowne – najważniejsze jest wspólne spędzenie czasu i dobra zabawa.

Poniższy formularz pomoże Wam zaplanować aktywności na najbliższe miesiące.

Powodzenia!

Przykładowe pomysły na zadania domowe: wycieczka w ciekawe miejsce w okolicy, wyprawa rowerowa, spacer po parku, wyjście do kina, wspólna akcja charytatywna (np. zorganizowanie zbiórki rzeczy dla schroniska dla zwierząt), lektura tej samej książki i dyskusja po jej lekturze, weekendowy jogging itp.

Zadanie nr 1

CO?

.....

.....

.....

KIEDY? (termin realizacji):

.....

CO JEST POTRZEBNE?:

.....

.....

.....

Status:

WYKONANE / CZEKA NA REALIZACJĘ

Wymieńcie się swoimi obserwacjami i uwagami:

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?:

.....

.....

.....

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?:

.....

.....

.....

Zadanie nr 2

CO?

.....

.....

.....

KIEDY? (termin realizacji):

.....

CO JEST POTRZEBNE?:

.....

.....

.....

Status:

WYKONANE / CZEKA NA REALIZACJĘ

Wymieńcie się swoimi obserwacjami i uwagami:

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?:

.....

.....

.....

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?:

.....

.....

.....

Zadanie nr 3

CO?

.....

.....

.....

KIEDY? (termin realizacji):

.....

CO JEST POTRZEBNE?:

.....

.....

.....

Status:

WYKONANE / CZEKA NA REALIZACJĘ

Wymieńcie się swoimi obserwacjami i uwagami:

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?:

.....

.....

.....

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?:

.....

.....

.....

Zadanie nr 4

CO?

.....

.....

.....

KIEDY? (termin realizacji):

.....

CO JEST POTRZEBNE?:

.....

.....

.....

Status:

WYKONANE / CZEKA NA REALIZACJĘ

Wymieńcie się swoimi obserwacjami i uwagami:

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?:

.....

.....

.....

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?:

.....

.....

.....

Zadanie nr 5

CO?

.....

.....

.....

KIEDY? (termin realizacji):

.....

CO JEST POTRZEBNE?:

.....

.....

.....

Status:

WYKONANE / CZEKA NA REALIZACJĘ

Wymieńcie się swoimi obserwacjami i uwagami:

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?:

.....

.....

.....

Co w tym zadaniu było fajne/przyjemne/zaskakujące?:

.....

.....

.....

Scenariusz drugiego spotkania z rodzicami

Cele zajęć

- Zwiększenie wiedzy rodziców na temat różnych sposobów organizowania czasu wolnego.
- Zwiększenie umiejętności rodziców w zakresie planowania wraz z dzieckiem czasu dnia tak, aby zrównoważyć jego aktywności online i offline.

Czas trwania: 60 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE / UWAGI
1.	Zadania domowe	Praca w małych grupach Dyskusja na forum	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Duży arkusz papieru ▶ 3–5 kopii tabelki z Załącznika nr 1 dla każdej grupy ▶ Mazaki ▶ Taśma klejąca
2.	Zrównoważona dieta technologiczna	Burza mózgów Praca w grupach Podsumowanie na forum	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Duży arkusz papieru ▶ Kolorowe karteczki ▶ Mazaki
3.	Wyzwania na przyszłość – podsumowanie zajęć	Praca indywidualna Burza mózgów	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Załącznik nr 2 – „Wyzwania na przyszłość” ▶ Mazaki

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie

Przywitaj rodziców i podsumuj krótko poprzednie spotkanie. Rozmawialiśmy o:

- faktach i mitach dotyczących uzależnienia od Internetu, gier komputerowych i hazardu online,
- sygnałach ostrzegawczych, mogących świadczyć o problemowym/dysfunkcyjnym korzystaniu z nowych technologii przez nastolatki,
- zaprosiłam/zaprosiłem też Państwa do zaplanowania i wykonania ze swoimi nastolatkami kilku zadań domowych.

Dzisiaj chciałam/chciałem zaprosić Państwa do dyskusji głównie o tym, w jaki sposób zaplanować razem z dzieckiem czas, aby zachować zdrową równowagę między życiem online i offline.

1. Zadania domowe

Praca w małych grupach, dyskusja na forum

Podziel rodziców na małe, maksymalnie 5-osobowe grupy. Każdej z grup rozdaj około 3–5 kopii tabelki z Załącznika nr 1. Poproś ich, aby porozmawiali o zadaniach, jakie udało im się zaplanować i wykonać razem ze swoimi dziećmi. Ich zadaniem będzie wybranie od 3 do 5 zadań, które według nich: są najciekawsze / przyniosły zaskakujące efekty / były świetną zabawą / nauczyły czegoś ważnego itp. Wybrane zadania rodzice krótko (i czytelnie) opisują w tabelkach.

Po zakończonej pracy zaproś każdą grupę do krótkiego zaprezentowania wybranych zadań (zadania mogą prezentować ich autorzy).

Zainicjuj krótką dyskusję – zapytaj:

- Jakie są ich ogólne wrażenia – czy było to łatwe, czy trudne zadanie? Co było łatwe? Co było wyzwaniem?
- Czy podczas omawiania zadań dostrzegli jakieś podobieństwa? Czy są takie zadania, które dobrze się sprawdziły?
- Jak ich nastolatki zareagowały na pomysł wspólnej pracy domowej, czy zaangażowały się we wspólne projektowanie zadań?

Podsumuj krótko spostrzeżenia rodziców

podkreślając:

- Pozytywne doświadczenia rodziców, możliwość lepszego poznania zainteresowań własnych dzieci, umiejętność znalezienia takich form spędzania czasu, które satysfakcjonują zarówno rodzica, jak i nastolatka.
- Zaangażowanie i wysiłek włożony w planowanie i realizowanie zadania, poświęcenie czasu wolnego na przeprowadzenie eksperymentu, odwagę w podjęciu ryzykownego zadania, poruszenie na rodzinnym forum kwestii sposobu, w jaki spędzamy wolny czas.
- Uwrażliwienie na znaczenie równoważenia aktywności w rzeczywistym i wirtualnym świecie.
- Wspólne działanie rodziców i nastolatków, traktowanie dziecka jako partnera z równorzędnym prawem głosu, mogącego przedstawiać własne propozycje i negocjować z rodzicem, wspólną odpowiedzialność za zadanie, wymianę doświadczeń z dwóch różnych perspektyw: osoby bardziej biegłej w nowych technologiach i osoby bogatszej w życiowe doświadczenie.

2. Zrównoważona dieta technologiczna

Burza mózgów, praca w grupach

Zaproś rodziców do krótkiej burzy mózgów: zapisz na dużym arkuszu papieru/tablicy frazę „Zrównoważona dieta technologiczna”. Wyjaśnij, że jest to sformułowanie stworzone na użytek dzisiejszego spotkania i zapytaj grupę, z czym im się kojarzy, jakie określenia mogą być przydatne w opisie „zrównoważonej diety technologicznej”. Zachęcaj rodziców do podawania jak najbardziej konkretnych skojarzeń i zapisuj ich odpowiedzi. Następnie pogrupuj zapisane wypowiedzi rodziców według następujących kategorii:

- **RÓŻNORODNOŚĆ** (zróżnicowanie aktywności / aktywności alternatywne do wirtualnych rozrywek).
- **UWAŻNOŚĆ** (świadomość tego, w jaki sposób używam nowych technologii – ile spędzam czasu przed ekranem, jakie mam nawyki, co robię automatycznie).
- **ZASADNOŚĆ** (optymalne / efektywne korzystanie z nowych technologii – sposób, w jaki korzystam z nowych technologii jest uzasadniony moimi rzeczywistymi potrzebami, wiem, dlaczego to robię).

Jeśli ze skojarzeń rodziców można wyłonić inne kategorie, również je zaznacz, ale do dalszej części zadania wybierz (np. poprzez głosowanie) jedynie 3 najbardziej istotne (ze względu na ograniczenia czasowe).

Następnie podziel rodziców na grupy tak, aby każdej z grup przypisać inną kategorię (i karteczki w innym kolorze). Zadaniem grup będzie wypisanie jak najbardziej szczegółowych i konkretnych wskazówek pomagających wprowadzić w życie założenia danej kategorii (po jednej na każdej karteczce).

Powiedz rodzicom: jedną z najczęstszych trudności związanych z wprowadzaniem zmiany w dotychczasowym funkcjonowaniu jest nieumiejętność przełożenia ogólnych założeń na konkretne, przydatne wskazówki. Państwa zadaniem będzie przygotowanie zestawu takich szczegółowych i konkretnych wskazówek, które można łatwo zastosować w codziennym życiu. Przypomnij rodzicom, że mogą swobodnie korzystać z pomysłów, które już się pojawiły podczas poprzedniego ćwiczenia i w zadaniach domowych.

Możesz podać rodzicom przykład posługując się analogią do zrównoważonej diety:

- **Różnorodność:** korzystanie z wielu produktów, wybieranie sezonowych, lokalnych produktów, wprowadzenie zasady, że w każdym posiłku mają znaleźć się produkty z 4 grup itp.
- **Uważność:** przyjrzenie się swoim nawykom żywieniowym – kiedy, jak, co, jak dużo jem.
- **Zasadność:** dostosowanie sposobu odżywiania się do własnych potrzeb (płci, wieku, zapotrzebowania energetycznego, upodobań, celu itp.).

Przykładowe wskazówki, jakie mogą być pomocne we wprowadzaniu w życie założeń każdej z kategorii:

- **RÓŻNORODNOŚĆ** – przygotowuję listę aktywności, które mogę zrealizować w tym tygodniu tak, aby zyskać godzinę dziennie offline, raz na dwa tygodnie próbuję czegoś, czego nigdy jeszcze nie robiłam/łem, ustalając, że w każdy piątek zawsze spotykamy się z koleżankami, grupuję i różnicuję swoje aktywności w Internecie (jednego dnia robię coś, kolejnego coś innego itp.), jednego dnia poświęcam wolny czas na aktywności w sieci, następnego wybieram aktywności offline, planuję swoje weekendy, próbując ograniczyć aktywność online zastępując ją przyjemnością offline (a nie zaś obowiązkiem), robię listę przyjemnych sposobów na spędzanie czasu ze znajomymi w wersji offline itp.
- **UWAŻNOŚĆ** – zapisuję przez tydzień, ile czasu poświęcam na różne aktywności w Internecie, planuję, że codziennie o 10 minut skracam czas spędzany przed ekranem (aż do określonej granicy), planuję eksperyment pozostawiania określony czas offline – sprawdzam, czego mi brakuje najbardziej, umawiam się z drugą osobą, żeby obserwowała moje funkcjonowanie online przez jakiś czas i podzieliła się ze mną swoimi obserwacjami, staram się ograniczyć wielozadaniowość, przeznaczam na wybrane czynności w sieci z góry określoną ilość czasu (np. 15 minut na przeglądanie mediów społecznościowych, na bezcelowe surfowanie po Internecie) itp.
- **ZASADNOŚĆ** – dzielę czynności online na takie, które są dla mnie obowiązkowe / przyjemne / zbędne – co tydzień rezygnuję z jednej zbędnej czynności, odinstalowuję aplikacje, których nie używam, rezygnuję z funkcji powiadomień, żeby się nie dekoncentrować, wyłączam niepotrzebne subskrypcje, kasuję profile na portalach, z których już nie korzystam itp.

Podczas pracy grup zapisz wybrane wcześniej 3 kategorie na tablicy/dużym arkuszu papieru w kolumnach, tak aby móc później pogrupować karteczki pod odpowiednią kategorią. Przyjrzyj się razem z rodzicami wygenerowanym przez nich

sposobom pozwalającym wprowadzić w życie zdrowe zasady korzystania z nowych technologii. Zapytaj, czy chcieliby jeszcze coś do tej listy dodać i zachęć do sfotografowania i zachowania wspólnej pracy jako inspiracji do zrobienia porządków w swoich własnych nawykach. Zaproponuj rodzicom, aby przedyskutowali te pomysły ze swoimi nastolatkami i wybrali trzy, które chcieliby sprawdzić we własnym domu.

3. Wyzwania na przyszłość

Praca indywidualna, dyskusja na forum

Rozdaj rodzicom załącznik nr 1 „Wyzwania na przyszłość”. Zachęć do indywidualnego wypełnienia go, a następnie zaprosz rodziców do dyskusji podsumowującej zajęcia. Zaznacz, że „Wyzwania na przyszłość” mogą potraktować jako rodzaj drogowskazu, który pomoże im w zachowaniu uważności na to, jak wygląda ich codzienne funkcjonowanie w świecie nowych technologii i planowaniu zmian.

Zaproś rodziców do dyskusji podkreślając jednocześnie zasadę dobrowolności wypowiedzi. Zapytaj:

- *Czy korzystają z jakichś zasad, ustaleń rodzinnych, które pomagają im utrzymać zdrowy balans pomiędzy rzeczywistością online i offline? Wprowadzenie jakich zasad okazało się dla nich szczególnie pomocne? Dlaczego?*
- *Co postrzegają jako trudność, prawdziwe wyzwanie dla nich i ich dzieci?*
- *Czy udało im się zaplanować miesięczne i sześciomiesięczne wyzwania? Jakiej mają pomysły? Z czym chcą się zmierzyć?*
- *Który z poruszonych na tych zajęciach tematów był dla nich najbardziej istotny?*
- *Czy jakaś informacja, zadanie, wypowiedź okazała się szczególnie inspirująca / przydatna?*
- *Jakie zasady mogą Państwu pomóc we wprowadzaniu pożądanых zmian?*
- *Z jaką myślą Państwo wychodzą dzisiaj z zajęć? (można również poprosić rodziców o podsumowanie swoich wrażeń jednym słowem, np.: zaciekawiony, świadomy, zmotywowany itp.).*

Podziękuj rodzicom za ich obecność i zaangażowanie!

ZAŁĄCZNIK NR 1

Co zrobiliśmy (opis zadania):

.....

.....

.....

Dlaczego warto było to zrobić:

.....

.....

.....

Co zrobiliśmy (opis zadania):

.....

.....

.....

Dlaczego warto było to zrobić:

.....

.....

.....

ZAŁĄCZNIK NR 2

WYZWANIA NA PRZYSZŁOŚĆ

Data:

W naszym domu udaje nam się zachować balans pomiędzy życiem online i offline:

**niezbyt
dobrze**

**bardzo
dobrze**

Najlepiej radzimy sobie z:

Powinniśmy popracować nad:

Wyzwanie na najbliższy miesiąc:

Dla mnie:

Dla mojego dziecka:

Wyzwanie na najbliższe 6 miesięcy:

Dla mnie:

Dla mojego dziecka:

Zasady, które mi pomogą:

1:

2:

3:

4:

5:

Najważniejsza myśl, z jaką wychodzę:

.....

Notka o autorkach

ANNA BORKOWSKA – Psycholog, socjoterapeuta. Specjalistka w zakresie wczesnej profilaktyki zachowań problemowych dzieci i młodzieży m.in. agresji i przemocy rówieśniczej, zagrożeń w cyberprzestrzeni, zaburzeń wieku adolescencji. Trener programów profilaktycznych: Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, Golden Five, Unplugged, Jak sobie radzić z prowokacyjnymi zachowaniami uczniów – metoda konstruktywnej konfrontacji. Współautorka ogólnopolskiego Systemu oceny i rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego opracowanego w ramach programu European Drug Demand Reduction Action (EDDRA). Przez wiele lat kierowała Wydziałem Wychowania i Profilaktyki w Ośrodku Rozwoju Edukacji.

MARTA WITKOWSKA – Psycholog i terapeutka. Zajmuje się profilaktyką, diagnozą i interwencją w obszarze zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, prowadzi szkolenia dla specjalistów w zakresie rozwoju i zagrożeń okresu adolescencji i funkcjonowania nastolatków w sieci. Prowadzi psychoterapię w zakresie m.in. zaburzeń odżywiania się i zachowań autodestruktywnych.