

Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych (dla klas I-III gimnazjum)

Temat: Granie na komputerze to nie grzech.

Kinga Kaczmarek, Karolina Van Laere

- CELE:**
- zapobieganie nałogowemu korzystaniu z gier komputerowych
 - zwiększanie wiedzy na temat sygnałów świadczących o nadużywaniu gier komputerowych
 - rozwijanie umiejętności korzystania z pomocy

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- karki papieru
- duże arkusze papieru
- flamastry

CZAS TRWANIA: 1 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel wprowadza uczniów do tematu lekcji: Dzisiaj zajmemy się grami komputerowymi. Kto z was gra na komputerze?

2. Nauczyciel dzieli klasę na zespoły 4-5 osobowe. Każdej z grup przekazuje fragment zapisków z blogu Maćka, chłopca którego coraz bardziej pochłania gra komputerowa.

Fragment bloga 15-letniego Maćka:

Nie mam nawet dziewczyny. A może fajnie byłoby ją mieć. Myślę jednak, że nikt mnie nie rozumie w realnym świecie i nie mam nikogo, komu mógłbym opowiedzieć o tym, o czym myślę, co czuję. W Sieci jest inaczej. Łatwiej jest spotkać ludzi, którzy myślą podobnie do mnie. W realu mam niby wielu znajomych, ale nie mogę tak naprawdę z nimi porozmawiać o tym, co jest we mnie. Mimo, że każdy z nich mieszka w innej części kraju i świata to tworzymy jedną drużynę. Walczymy, zbroimy się, ustalamy strategię... To wciągające. Już na długiej przerwie, albo jeszcze prędzej na matmie, zastanawiam się, który z nas jest podłączony do Sieci i co się dzieje z naszą drużyną. Jak tylko wchodzę do domu uruchamiam kompa i sprawdzam co się dzieje w Sieci. W sumie to nie muszę nawet jeść obiadu. To nie ma dla mnie aż tak dużego znaczenia, co jem. Czasami nie jem wcale, albo objadam się tym, co mam pod ręką. Właściwie, to już nic innego mogłoby dla mnie nie istnieć. Mogę godzinami przesiadywać przed komputerem i omawiać z moimi przyjaciółmi strategię. Lubię ofensywę. Mój realny świat jest taki nudny. W zasadzie to niewiele się dzieje. Kiedy gram z Arnhemem czy Niki świat od razu wydaje mi się dużo bardziej optymistyczny, coś się dzieje, pojawia się adrenalina. To najlepszy dla mnie sposób na oderwanie się od problemów i relaks. Czemu nie wychodzę? Nie chce mi się wychodzić z domu. Chyba nie mam fajnych kolegów, z którymi mógłbym gdzieś wyjść. Każdy ma swoje sprawy, a ja jestem w gruncie rzeczy nieśmiały i trochę chyba boję się ludzi. Coraz mniej rozmawiam z rodzicami i siostrą. W zasadzie to sam bym tego nie zauważył, gdyby mi na to nie zwróciła uwagi starsza siostra. Mama mi ciągle powtarza, że za dużo czasu spędzam na graniu na komputerze. No może to i racja. Gram dzień w dzień. Ale w sumie to co z tego, że tak dużo siedzę przy kompie? W szkole sobie jakoś radzę. No może mam więcej spóźnień. Właściwie to coraz mniej chcę mi się do niej chodzić. Same nudy. Wkurzam się, kiedy ktoś mnie odciąga od gry: mama każe wyrzucić śmieci,

posprzątać. Kiedyś za karę rodzice zabronili mi przez tydzień dostępu do komputera. To był jakiś koszmar. Myślałem że zwariuję. Chodziłem zły. Chciało mi się płakać. Wszystko mnie złościło. W końcu rodzice odpuścili, bo chyba nie mogli już ze mną wytrzymać. Nawet kiedy czuję się zmęczony, to jest mi trudno wyłączyć grę. Nic innego mnie nie bawi.

3. Każda z grup, jako zespół ekspertów, opracowuje 5 objawów nałogowego grania w gry komputerowe, które uważa za istotne. Wszystkie zespoły otrzymują arkusz z pytaniami pomocniczymi:

- Co takiego jest dla Maćka atrakcyjnego w graniu na komputerze?
- Jak granie na komputerze wpływa na relację Maćka z rówieśnikami?
- Jak granie na komputerze wpływa na relację Maćka z rodzicami i siostrą?
- Co dzieje się z Maćkiem kiedy nie może mieć dostępu do gry?

4. Grupy odczytują zdefiniowane przez siebie objawy. Podczas omówienia prac nauczyciel zwraca uwagę na zachowania świadczące o nadużywaniu gier komputerowych:

- izolowanie się od rodziny, znajomych,
- rezygnacja z innych aktywności,
- zmiany nastroju,
- zaniedbywanie obowiązków,
- pojawienie się złości, agresji w reakcji na ograniczenie dostępności do komputera i gier komputerowych.

5. Następnie w tym samym grupach uczniowie wypracowują „plan ratunkowy” dla Maćka. Zespoły wypisują na arkuszach papieru strategię, działania, które może podjąć zarówno Maćka, jak i jego otoczenie, aby mu pomóc: I grupa: rodzice, II grupa: szkoła, III grupa: rówieśnicy, IV grupa: rodzeństwo, V grupa: Maciek.

6. Poszczególne zespoły na forum klasy omawiają stworzone przez siebie „plany ratunkowe”. Nauczyciel zwraca uwagę na potrzebę angażowania nie tylko samego zainteresowanego, ale i całego jego środowiska w przeciwdziałanie uzależnieniu się od komputera i gier komputerowych.

PRZYKŁADOWE PLANY RATUNKOWE:

1. RODZICE – rozmowa z Maćkiem na temat niepokojących sygnałów w jego zachowaniu oraz uzmysłowienie mu zagrożeń płynących z nadmiernego korzystania z grania w gry komputerowe, okazanie zainteresowania i troski tym, co chłopiec przeżywa i tym, co się z nim dzieje, zaangażowanie Maćka do bardziej aktywnego uczestnictwa w życiu domowym (konsekwentne egzekwowanie wykonywania obowiązków domowych), ustalenie zasad i ram czasowych grania na komputerze, zaangażowanie chłopca do uczestniczenia w różnorodnych formach wspólnego spędzania czasu wolnego, wspierania i rozwijania (oraz poszukiwania) zainteresowań oraz pasji niezwiązanych z graniem na komputerze, nawiązanie kontaktu ze specjalistą (psychologiem).

2. SZKOŁA – rozmowa wychowawcy i/lub pedagoga, psychologa z Maćkiem na temat niepokojących sygnałów w jego zachowaniu, sytuacji chłopca w szkole, w domu, jego relacji z rówieśnikami (diagnoza sytuacji), zagrożeń i ryzyka związanych z uzależnieniem się od gier komputerowych (psychoedukacja). Zaproponowanie Maćkowi wzięcia udziału w zajęciach pozalekcyjnych wspierających rozwijanie jego zainteresowań lub dokonanie wspólnego rozeznania w ofercie zajęć w innych ośrodkach, placówkach, domach kultury; okazywanie zainteresowania i troski tym, co się dzieje z Maćkiem, wsparcie chłopca w wypracowaniu sposobów odzyskiwania kontroli nad czasem spędzonym przez komputerem.

3. RÓWIEŚNICY – rozmowa z Maćkiem na temat niepokojących sygnałów świadczących o uzależnieniu się do gier komputerowych, zaangażowanie kolegi do wspólnych aktywności, zaproponowanie Maćkowi udziału w grze towarzyskiej niezwiązanej z siecią, zwrócenie się o pomoc do zaufanej osoby dorosłej (nauczyciel, rodzic, specjalista).

4. RODZEŃSTWO – rozmowa z Maćkiem na temat niepokojących sygnałów w jego zachowaniu, zaproponowanie Maćkowi wspólnej aktywności oraz sposobu spędzenia czasu poza siecią, zwrócenie się o pomoc do osoby dorosłej (rodzic, nauczyciel, specjalista).

5. MACIEK – rozmowa z zaufaną osobą, podejmowanie prób kontrolowania spędzania czasu przed komputerem (zaangażowanie innej osoby, np. domownika, przyjaciela do pomocy w utrzymywaniu ram czasowych przeznaczonych na granie na komputerze), szukanie zainteresowań niezwiązanych z siecią, kontakt ze specjalistą.

Zarówno rodzic, nauczyciel, jak i kolega oraz sam Maciek mogą skorzystać z bezpłatnego Telefonu Zaufania dla osób mających problemy z niekontrolowanym i ryzykownym korzystaniem z komputera i Internetu: **800 100 100**.

UWAGA: uczniowie mogą w sposób otwarty okazywać sceptycyzm wobec skuteczności rozmowy, a zwłaszcza kiedy dotyczy ona kontaktu z osobą dorosłą. W tym momencie warto poprosić uczniów, aby wymienili bariery, które ich zdaniem utrudniłyby w takiej sytuacji rozmowę z Maćkiem czy innym nastolatkiem. Po drugie, aby zastanowili się nad sposobami ułatwienia nawiązania porozumienia z chłopcem i zmotywowania go do pracy nad sobą. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że skuteczna i efektywna rozmowa nie sprowadza się do czczego dydaktyzmu i grożenia palcem. Podczas takiej rozmowy mówimy o tym, co niepokoi nas w zachowaniu drugiej osoby, dzielimy się swoimi odczuciami, oczekiwaniami, pytamy o uczucia i przeżycia rozmówcy, okazujemy swoje zainteresowanie i troskę, szukamy z nim wspólnie rozwiązania itp. Zagadnienie skutecznej komunikacji nastolatka z osobą dorosłą może stać się bardzo inspirującym tematem wyjściowym do dyskusji na kolejnej lekcji.

Temat: Grać czy nie grać?! Odpowiedzmy sobie po oksfordzku.

- CELE:**
- rozwijanie świadomości dotyczącej korzyści oraz zagrożeń płynących z grania na komputerze
 - rozwijanie umiejętności świadomego podejmowania decyzji oraz wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za dokonywane przez siebie wybory
 - zapobieganie nałogowemu korzystaniu z gier komputerowych

POMOCE DYDAKTYCZNE: ● karki papieru

CZAS TRWANIA: 1x45min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że na zajęciach będą dyskutować na temat korzyści oraz zagrożeń płynących z grania w gry komputerowe. Dyskusja zostanie przeprowadzona w formule debaty oksfordzkiej.*

2. Nauczyciel prosi, aby każdy uczeń w ciągu 5 min. przygotował na kartce argumenty za i przeciw graniu w gry komputerowe.

3. Nauczyciel dzieli klasę na 3 zespoły. Zadaniem pierwszego z nich będzie obrona stanowiska, że granie w gry komputerowe jest

korzystne. Zadaniem drugiego zespołu będzie obrona stanowiska przeciwnego – granie w gry komputerowe jest zagrożeniem. Trzeci zespół wcieli się w rolę publiczności. Poprzez podnoszenie ręki publiczność sygnalizuje, z którym stanowiskiem sympatyzuje. Nauczyciel wybiera dwóch ochotników - marszałka i jego sekretarza - którzy będą pilnować czasu wypowiedzi oraz ilości pytań. Marszałek czuwa nad przebiegiem debaty. Każde przemówienie dyskutanci rozpoczynają od słów „Panie Marszałku” (albo