

## 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 uzależnianiem 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 formie 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

„Pani Marszałek”). Marszałek informuje o zasadach, początku i końcu debaty, zarządza głosowanie. Ma obowiązek podziękować za wystąpienie każdemu uczestnikowi dyskusji. Marszałek jako jedyny ma prawo udzielać głosu, daje i odbiera głosy mówcom (jeżeli ktoś przekroczy swój czas, albo naruszy zasady). Sekretarz natomiast w trakcie przemówień informuje mówców o czasie, jaki pozostał im do końca wystąpienia.

## ZASADY I PRZEBIEG DEBATY OKSFORDZKIEJ

1. Każdy dyskutantów ma od 5 do 10 minut na przedstawienie swojego stanowiska/argumentów (ze względu na ograniczenia lekcji można skrócić ten czas). Jako pierwszy występuje mówca broniący tezy „Granie w gry komputerowe niesie za sobą zagrożenia”. Następnie głos zabiera reprezentant grupy przeciwnej „Granie w gry komputerowe niesie za sobą korzyści” i przedstawia swoje kontrargumenty. Debatę kończy mówca atakujący tezę.

2. Pierwszy mówca z każdej grupy przedstawia reprezentantów swojego zespołu. Po wystąpieniach głównych mówców do bezpośredniego udziału w dyskusji dopuszczeni są członkowie publiczności. Ich wystąpienia są krótsze (maksymalnie 2 min.). Osoba z publiczności, która pragnie dołączyć do dyskusji, wstaje, by zwrócić na siebie uwagę Marszałka, który jako jedyny ma prawo udzielić jej głosu. Po udzieleniu głosu przez Marszałka osoba ta – zanim rozpocznie wystąpienie – ma obowiązek podać Sekretarzowi imię i nazwisko. Również i w tej części debaty zwolennicy przeciwnych stanowisk zabierają głos naprzemiennie.

3. W czasie każdego wystąpienia słuchacz ma prawo zażądać głosu, wstając z miejsca, unosząc rękę i wykrzykując słowo „Pytanie” bądź „Informacja”. Przy czym mówca ma prawo odmówić wtrącenia, np. mówiąc „Nie, dziękuję”, wykonując znaczący gest (rzecz jasna w granicach kultury!), albo wręcz zignorować zgłaszającego chęć wtrącenia. Osoba taka ma wówczas obowiązek usiąść bez słowa. Wtrącenia bez zgody mówcy są ściśle zabronione, a Marszałek w takich przypadkach ma obowiązek reagować stanowczo.

4. Na zakończenie uczestnicy debaty głosują za lub przeciw tezie „Gry komputerowe niosą za sobą zagrożenia”. Głosowanie można przeprowadzić przez tradycyjne podniesienie rąk, albo przez przeliczenie osób siedzących po stronie zwolenników i przeciwników – o ile wcześniej Marszałek zarządził zmianę miejsca zgodnie z dokonanym wyborem stanowiska.

4. Pierwsze dwa zespoły siadają naprzeciwko siebie. Za nimi zajmują miejsca ci członkowie publiczności, którzy opowiedzieli się chwilę wcześniej za jedną lub drugą stroną w dyskusji. Na środku, prostopadle do obu stron dyskutantów, zasiadają niezdecydowani. Naprzeciwko nich, na podwyższeniu, zasiada Marszałek, który przewodniczy debacie. Obok Marszałka, nieco bliżej debatujących, zasiada Sekretarz debaty.

5. W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, odwołując się do argumentów i kontrargumentów dyskutantów, że granie w gry komputerowe może mieć swoje korzyści, ale też niesie za sobą bardzo wiele zagrożeń. Wszystko zależy od tego, jaką rolę i znaczenie uczniowie przypiszą tego typu rozrywce. Jeżeli stanie się ona głównym źródłem satysfakcji i sposobem odreagowania, może stać się zgubna w skutkach. Sięgając więc po taką rozrywkę warto pamiętać o jej różnych aspektach i brać je po rozważenie. Celem nauczyciela nie jest przekonanie uczniów, aby nie grali w gry komputerowe, ale aby robili to z rozważeniem.

### Przykłady zagrożeń i korzyści grania w gry komputerowe:

**Zagrożenia:** spadek zainteresowania kontaktami z innymi ludźmi, obniżenie samooceny, nasilenie lęków społecznych, narastające wyobcowanie, wzrost natężenia myśli, uczuć i zachowań agresywnych, konflikty i nieporozumienia z najbliższymi, trudności w rozróżnianiu rzeczywistości od fikcji, utrwalanie się nieefektywnych sposobów radzenia sobie z napięciem.

**Korzyści:** polepszenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, spostrzegawczości, koncentracji uwagi, rozwijanie zdolności poznawczych, zaspokajanie potrzeby sprawstwa, kompetencji, poczucia przynależności, stwarzanie możliwości do poznawania innych ludzi, wzrost samooceny, poprawa nastroju, testowanie siebie i swoich możliwości w bezpiecznej dla siebie sytuacji, czerpanie przyjemności z rywalizacji, przełamanie nieśmiałości, wstydu.

\* Debata oksfordzka to dyskusja prowadzona w formie konfrontacji zwolenników i przeciwników dotycząca konkretnego problemu i prowadzona według określonych zasad, m.in. kolejność wypowiedzi, czasowe limity wypowiedzi. Jej celem jest zwiększenie wiedzy na dany temat, a nie przekonanie słuchaczy do określonej opcji. Na zakończenie debaty przeprowadzane jest głosowanie, by sprawdzić skuteczność argumentów i kontrargumentów.

## Temat: W niewoli czasu wolnego.

- CELE:**
- rozwijanie kultury aktywnego i twórczego spędzania czasu wolnego
  - rozwijanie kreatywności i współpracy w grupie
  - zapobieganie nałogowemu korzystaniu z gier komputerowych

## POMOCE DYDAKTYCZNE:

- duże arkusze papieru
- kolorowe karki papieru
- klej
- pisaki
- kredki
- nożyczki
- taśma klejąca
- tektura (kartony)
- duże arkusze papieru
- sznurek
- kartki bloku technicznego

**CZAS TRWANIA:** 2x45 min lub 3x45 min