Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych (dla uczniów szkół podstawowych)

Temat: Internet pod kontrolą

Karolina Van Laere

CELE:
- wzrost wiedzy na temat skutków nadmiernego korzystania z Internetu
- rozwinięcie umiejętności racjonalnego korzystania z Internetu

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- kartki papieru A4
- duże arkusze białego papieru
- flamastry
- pudełko przygotowane zgodnie z instrukcją

CZAS TRWANIA: 2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel wyjaśnia, że przedmiotem dzisiejszych zajęć będzie Internet oraz te z jego cech, które sprawiają, że niekiedy jest tak trudno się od niego oderwać.

2. Ćwiczenie. Praca indywidualna. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że za chwilę wykonają pewien eksperyment, który pomoże im zrozumieć, dlaczego Internet może być niekiedy niebezpieczny. Przekazuje uczniom przygotowane przez siebie pudełko*. Uczniowie pojedynczo, wkładając ręce w wycięte otwory, wybierają z pudełka po jednym ze znajdujących się wewnątrz przedmiotów. Zanim uczeń przedmiot wyciągnie, zgaduje, co trzyma w dłoni. Ćwiczenie kończy się w chwili, kiedy wszyscy uczniowie wykonają eksperyment. Po zakończeniu zadania nauczyciel pyta uczniów o ich odczucia, które pojawiły się podczas wykonywania zadania: Pytania pomocnicze:
- *Jakie uczucia towarzyszyły wam podczas wyjmowania przedmiotów z pudełka?*
- *Jak wpływał na was element zaskoczenia i niepewności związany z tym eksperymentem?*
- *Kto chciałby spróbować jeszcze raz, gdyby była taka możliwość?*

***Uwaga: Instrukcja dotycząca przygotowania pomocy edukacyjnej.** Do wykonania ćwiczenia nauczyciel potrzebuje pudełka (najlepiej kartonowego, o wymiarach ok.50 cm/50 cm) z wyciętym otworem, przez który może swobodnie przejść dłoń ucznia. Wewnątrz pudełka prowadzący umieszcza niewielkich rozmiarów przedmioty (np. figurki, opakowania po kosmetykach, bibeloty, gadżety, „durnostojki").

Omówienie ćwiczenia. Podczas omówienia ćwiczenia prowadzący pyta, czy są jakieś podobieństwa pomiędzy eksperymentem z pudełkiem a korzystaniem z Internetu**. Jeśli tak, to jakie. Dzieci dzielą się swoimi pomysłami.

****Uwaga:** Przykładowe podobieństwa: surfowanie po Internecie przypomina wyciąganie przedmiotów z tajemniczego pudełka. Trudno jest przewidzieć, na co się można natknąć. To czyni surfowanie emocjonującym i wpływa na to, że niekiedy jest nam trudno się od tego oderwać.

3. Praca na forum. Burza mózgów. Nauczyciel pyta uczniów, jakie znają sposoby wykorzystania Internetu? Inaczej mówiąc, do czego może służyć Internet? Spostrzeżenia uczniów zapisywane są na dużym arkuszu papieru*.

***Uwaga.** Warto zapisywać jak najwięcej pomysłów uczniów. Celem ćwiczenia jest zilustrowanie, jak wiele różnych potrzeb może być, niekiedy bardzo iluzorycznie, zaspokajanych przez sieć. Wśród skojarzeń pojawią się najprawdopodobniej: słuchanie muzyki, oglądanie filmów, poznawanie znajomych, utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi, pomoc w nauce, rozrywka (np. gry online), robienie zakupów itp.

4. Praca na forum. Pogadanka. Nauczyciel tłumaczy uczniom, dlaczego korzystanie z Internetu może być niekiedy szkodliwe. Surfowanie po Internecie może być bardzo emocjonujące. Przez to niektórym ludziom trudno jest się od niego oderwać. Jeżeli komputer i Internet zaczynają nam przysłaniać świat i zaczynamy wierzyć w to, że Internet daje nam wszystko, czego potrzebujemy, to oznacza, że zaczynamy używać go szkodliwie.

Następnie nauczyciel pyta uczniów, co będzie się działo z osobą, która spędza przed komputerem cały swój czas (np. od rana do nocy). Uczniowie dzielą się swoimi skojarzeniami. Pytania pomocnicze:
- *Co będzie się działo z jej zdrowiem?*
- *Co będzie się działo z jej samopoczuciem?*
- *Jak będą wyglądały jej relacje/kontakty z bliskimi osobami?*
- *Jak będzie wyglądała jej nauka w szkole?*

Podsumowanie ćwiczenia. W podsumowaniu rozmowy nauczyciel podkreśla, że Internet stwarza jedynie pozorne poczucie, że można dzięki niemu zaspokajać ważne potrzeby. Trudno bowiem za jego pośrednictwem budować przyjaźnie , poznawać siebie i innych, dbać o swoje zdrowie.

5. Ćwiczenie. Praca w grupach. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Każda z grup otrzymuje duży arkusz papieru oraz flamastry. Zadaniem grup jest wykonanie rysunku przedstawiającego osobę, która spędza przed ekranem komputera bardzo dużo czasu . Następnie grupy przedstawiają swoje prace na forum i opowiadają o tym, jak przebiegały prace nad rysunkiem.

6. Ćwiczenie. Praca w grupach. Nauczyciel rozdaje ukonstytuowanym wcześniej grupom instrukcje. Zadaniem zespołów jest zapoznanie się z historią Michała oraz wypisanie wszystkich sygnałów świadczących o tym, że Michał nadużywa komputera i Internetu.

Historia Michała

Michał ma 12 lat. Chodzi do piatej klasy. Ostatnio coraz więcej czasu spędza przed komputerem. Bardzo nie podoba się to jego rodzicom. Michał wziął się na sposób i włączył komputer w nocy. Podczas śniadania rodzice zapytali go, czy spał dzisiaj w nocy, Rodzice mają do niego zaufanie. Chłopiec przez chwilę się zastanowił, ale wiedział, że jeżeli powie prawdę, zabiorą mu komputer. Od tamtej pory Michał robi to coraz częściej. Dlatego coraz trudniej mu wstać rano do szkoły. Właściwie to szkoła wydaje mu się coraz nudniejsza i taka okropnie szara. Świat nabiera kolorów dopiero po włączeniu komputera. Wtedy może grać w swoje ulubione gry online. Najbardziej lubi rozgrywać mecze piłki nożnej. Jeszcze parę miesięcy temu chodził na treningi. Na jednym z zajęć trener zwrócił mu uwagę, że musi pilniej przykładać się do rozgrzewki. Michał stwierdził, że zanim opanuje różne piłkarskie sztuczki, miną lata. Kiedy wykonuje je myszką na ekranie komputera, jest jakoś

łatwiej. Dlatego coraz częściej opuszcza zajęcia sportowe i ćwiczy wirtualnie przed monitorem. Spotkania z kolegami czy koleżankami wydają się stratą czasu. Bardzo denerwuje się, kiedy nie udaje mu się wygrać. Ostatnio tuż przed decydującym momentem rozgrywki wysiadł prąd. Michał nie mógł opanować swojej wściekłości. Uderzył pięścią w stół. Kopnął nogą w kosz stojący obok biurka. Wysypały się z niego wszystkie papiery i rzeczy przeznaczone do wyrzucenia. Kiedy do pokoju weszli zaniepokojeni rodzice, Michał krzyknął na nich. Oboje byli tym zaskoczeni, bo nigdy wcześniej ich syn się tak nie zachowywał.

Omówienie ćwiczenia. Podczas omawiania zadania warto zwrócić uczniom uwagę na znaczenie następujących sygnałów świadczących o szkodliwym korzystaniu z Internetu:

- zaniedbywanie nauki i wcześniejszych zainteresowań,
- złość oraz agresja, które pojawiają się w momencie, kiedy dostęp do Internetu nie jest możliwy,
- zaniedbywanie znajomych, przyjaciół,
- okłamywanie bliskich w związku z używaniem komputera,
- stopniowa utrata zainteresowania tym, co się dzieje w otaczającej rzeczywistości na rzecz tego, co się dzieje w sieci.

Podczas omówienia ćwiczenia warto podkreślić, że komputer i Internet stają się szkodliwe, jeżeli okazuje się, że zaczynają być najważniejsze w naszym życiu.

7. Ćwiczenie. Praca z grupach. Nauczyciel ukonstytuowanym grupom rozdaje opisy różnych sytuacji, w których znalazły się dzieci*. Zadaniem grup jest wymyślenie sposobu pomocy opisanym bohaterom. Jak mogliby sobie poradzić w tych sytuacjach?

***Uwaga: Przykładowe opisy przypadków:**

Maciek, 13 lat

Uwielbia grać w gry komputerowe. Gra w nie na PSP i telefonie. Potrafi spędzać przed komputerem wiele godzin. Próbujecie zatrzymać go na boisku, bo chcielibyście z nim zagrać, ale Maciek pędzi do domu, bo chce usiąść do swojego PSP. Widzicie, że potrafi zasypiać na lekcjach tylko dlatego, że gra do późna w nocy. Łatwo się denerwuje. Wcześniej lubił się z Wami bawić, ale od pewnego czasu odmawia wspólnego spędzania czasu. Widzicie, że dzieje się z nim coś niepokojącego. Co możecie zrobić, żeby pomóc Maćkowi?

Marcin, 11 lat

Marcin spędza dużo czasu przed komputerem. Gra w jedną z gier społecznościowych. Potrafi wykorzystać na nią każdą wolną chwilę. W jego klanie są różne osoby, których nigdy nie widział. Wiecie, że to są osoby przynajmniej o kilka lat starsze od niego, również dorosłe. W zależności od przebiegu gry zmieniają się nastroje Marcina. Ostatnio jego klan przegrał bardzo ważny mecz. Marcin został przez pozostałych graczy mocno skrytykowany. Bardzo źle się z tym poczuł. Ma kiepski nastrój. Kiedy pani w szkole zwróciła mu uwagę, chłopiec stwierdził „i tak jestem beznadziejny". Martwicie się tym, co się dzieje z Waszym kolegą. Co możecie zrobić, żeby mu pomóc?

Kasia, 12 lat

Kasia spędza bardzo dużo czasu na modnym portalu społecznościowym. Zamieszcza na nim swoje zdjęcia. Czeka na tzw. polubienia od kolegów i koleżanek. Kiedy wraca do domu, pierwszą rzeczą, którą robi, jest sprawdzanie liczby otrzymanych wiadomości. Po ostatnim zamieszczonym zdjęciu Kasia nie dostała tylu polubień, ilu się spodziewała. Sprawdziła, że jej koleżanka w tym czasie otrzymała ich dwa razy więcej. Pomyślała, że na pewno nikt jej nie lubi. I straciła dobry humor. W kiepskim humorze przyszła do szkoły. Co można w takiej sytuacji powiedzieć Kasi? Jak jej pomóc?

Marylka, 13 lat

Marylka spędza bardzo dużo czasu w Internecie: gra w gry, buszuje po portalach społecznościowych. To, co robi w sieci, jest głównym tematem Waszych rozmów z Marylką. Szczególnie zaangażowana jest w zamieszczanie zdjęć na swoim ulubionym portalu fotograficznym. Do jednego z nich ma dostęp w swoim telefonie komórkowym. Jednego poranka wpada do szkoły zapłakana, bo zapomniała swojego telefonu i nie będzie mogła śledzić na bieżąco tego, co się dzieje na jej profilu. Jak w takiej sytuacji moglibyście pomóc Marylce? Co moglibyście jej powiedzieć?

Omówienie ćwiczenia. Podczas omawiania sposobów pomocy bohaterom warto podkreślać i doceniać te, które obejmują szczerą rozmowę o tym, co się dzieje, dzielenie się swoimi odczuciami wobec sytuacji (niepokój, martwienie się o kolegę/koleżankę), propozycję rozmowy z zaufanym dorosłym, zachętę do wspólnego spędzenia czasu.

8. Podsumowanie zajęć. W ramach podsumowania zajęć nauczyciel podkreśla, że Internet i komputer jest jedną z wielu naszych aktywności. Jeżeli stają się podstawową formą spędzania czasu, oznacza to, że dzieje się z nami coś niepokojącego. W rundce końcowej uczniowie wymyślają trzy aktywności, które mogą zrobić zamiast siedzenia przed komputerem.

Temat: Bezpieczny Internet – to dla nas pestka!

CELE:

- uświadomienie uczniom, jakie zachowania w Internecie mogą być dla nich niebezpieczne
- poznanie sposobów unikania zagrożeń w Internecie
- poznanie zasad bezpieczeństwa w Internecie

POMOCE DYDAKTYCZNE: ● kartki papieru ● duże arkusze białego papieru ● flamastry ● pudełko przygotowane według instrukcji ● klej ● nożyczki ● kolorowe magazyny

CZAS TRWANIA: 2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że dzisiejsze zajęcia będą poświęcone niebezpiecznym sytuacjom, które może przynieść surfowanie w Internecie.

2. Ćwiczenie. Praca na forum. Uczniowie podają swoje skojarzenia z pojęciem „bezpieczeństwo". Skojarzenia nauczyciel zapisuje na dużym arkuszu papieru. Na podstawie spostrzeżeń uczniów nauczyciel definiuje pojęcie* (w przypadku starszych dzieci może tego dokonać wspólnie z uczniami).