

Ku dorosłości



CZ. 5 UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

SCENARIUSZ ZAJĘĆ
DLA MŁODZIEŻY

SCENARIUSZ 5

TEMAT: UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

CELE

- Dostarczenie wiedzy na temat uzależnień behawioralnych.
- Dostarczenie wiedzy na temat higieny cyfrowej.
- Praca nad świadomym używaniem nowych technologii.



POTRZEBNE MATERIAŁY

- załączniki 1 i 2;
- kartki A4
- kartki A3,
- kolorowe karteczki samoprzylepne,
- długopisy,
- mazaki



CZAS

- 90 minut



SCENARIUSZ 5

TEMAT: UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

ĆWICZENIE 1. ZAGROŻENIA I MOŻLIWOŚCI.

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy, następnie rozdają uczestnikom przygotowane wcześniej kartki A3 oraz mazaki. Zadaniem pierwszej grupy jest wypisanie możliwie jak największej ilości zagrożeń jakie niesie za sobą używanie Internetu. Zadaniem drugiej grupy ma wypisanie listy pozytywnych możliwości daje używanie Internetu.

Po zakończeniu pracy prowadzący zaprasza reprezentantów każdej grupy do zaprezentowania prac grupy.

Po prezentacjach prowadzący wraz z całą grupą uzupełnia przygotowane listy zachęcając uczestników do dyskusji.

MINI WYKŁAD NA TEMAT HIGIENY CYFROWEJ (ZAŁĄCZNIK NR 1).

Uzależnienie behawioralne - inaczej nazywane uzależnieniem od czynności jest zespołem do którego zaliczamy rozbudowane i różnorodne objawy, które noszą znamiona powtarzalności i częstotliwości. Ważny jest fakt, że celem powtarzanych czynności jest uzyskanie takich stanów emocjonalnych jak przyjemność, euforia, ulga, uczucie zaspokojenia. Do uzależnień behawioralnych zaliczamy m.in.: patologiczny hazard, uzależnienie od komputera/sieci internetowej, pracoholizm, zakupoholizm, uzależnienie od seksu/pornografii, uzależnienie od ćwiczeń fizycznych (bigoreksja), uzależnienie od telefonu komórkowego (fonoholizm), kompulsywne objadanie się.

SCENARIUSZ 5

TEMAT: UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

ĆWICZENIE 2. „JA” I INTERNET/GRY/MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE- ZAŁĄCZNIK NR 2.

Prowadzący zapraszają grupę do pracy indywidualnej, rozdają wcześniej przygotowane kartki z załącznika i długopisy. Zadaniem uczestników jest indywidualna praca nad zagadnieniem: „JA i Internet/gry/media społecznościowe”.

Prowadzący zapraszają do dyskusji chętnych uczestników, nie każdy musi o tym opowiadać może pozostawić swoje refleksje dla siebie.

Sugerowane pytania:

- Co was zaskoczyło podczas pracy nad własnym dniem cyfrowym?
- Czym zajęlibyście się gdyby pozbawiono was na np. 2 tygodnie dostępu do sieci i mediów cyfrowych i ekranowych?

ĆWICZENIE 2. JAK KORZYSTAĆ Z URZĄDZEN CYFROWYCH.

Prowadzący dzieli uczestników na cztero-pięcioosobowe grupy. Każdy zespół otrzymuje kartki A4 oraz długopisy. Zadaniem poszczególnych grup jest wypisanie możliwie jak największej liczby metod, które mogą być pomocne w ograniczaniu nadużywania mediów cyfrowych, Internetu i mediów ekranowych.

Po wykonaniu ćwiczenia wszyscy uczestnicy wraz z prowadzącym dyskutują na forum, prezentując swoje pomysły. Wspólne pomysły działań na rzecz higieny cyfrowej zostają zapisane na tablicy. Prowadzący uzupełniają wiedzę uczestników, można skorzystać z listy:

SCENARIUSZ 5

TEMAT: UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

- Wyłącz powiadomienia, kiedy chcesz odpocząć.
- Zarządzaj swoimi powiadomieniami, masz na to wpływ
- Podczas posiłków odłóż wyciszony telefon poza zasięg wzroku
- Zaplanuj wieczorny czas, kiedy przełączysz telefon na tryb samolotowy
- Podczas spotkań „on live” z przyjaciółmi i znajomymi nie używaj telefonu.
- Jeśli już korzystasz z mediów cyfrowych „rób jedną rzecz naraz”
- Pamiętaj nie musisz od razu odpisywać i oddzwaniać, możesz to zrobić kiedy masz na to odpowiedni czas

PODSUMOWANIE.

Prowadzący zapraszają każdego z grupy do kliku zdań refleksji związanych z dzisiejszym tematem, „Czego nowego dowiedziałem się o używaniu nowych technologii, pozytywnego i negatywnego? Co warto zmienić w swoim używaniu nowych technologii?”.



SCENARIUSZ 5

ZAŁĄCZNIK NR 1

Higiena cyfrowa

Metody: (źródło: Fundacja dbam o mój zasięg)

JAK KORZYSTAĆ Z URZĄDZEŃ CYFROWYCH?

Metody na zmniejszenie ilości czasu przed ekranem telefonu/tabletu/komputera

1. Czułość drugiej osoby, relacja z bliskimi, ma ogromny wpływ jak używasz nowych technologii
2. Aktywne spędzanie wolnego czasu z bliskimi
3. Jasne i proste zasady dotyczące korzystania z urządzeń cyfrowych w domu i poza nim
4. Dorosły sprawdza do czego jego dziecko używa telefonu, tabletu i komputera
5. Dorosły daje przykład, że można zasypiać bez telefonu – można poczytać książkę
6. Przy wspólnym posiłku nie używamy telefonów, odkładamy je na bok
7. Dorosły dba o czas swojego używania telefonu
8. Pokazanie dziecku jak można wykorzystać urządzenie do nauki
9. Wyznaczenie konkretnych godzin, kiedy mogą korzystać z urządzeń cyfrowych
10. Zaplanowanie wspólnego czasu bez urządzeń cyfrowych
11. Wspólnie stwórzmy miejsce w domu, gdzie wszyscy odkładamy telefony
12. Kiedy razem spędzamy czas w domu, nie używajmy urządzeń cyfrowych
13. Zasady, gdy jesteśmy zajęci np. lekcjami, odłóżmy telefon po za zasięg naszego wzroku
14. Jeśli zauważę u siebie kłopot z korzystaniem urządzeń cyfrowych, zwróc się do osoby, która pomoże Ci rozwiązać ten problem
15. Wyjazd na wakacje nie musi być spędzony z telefonem
16. Bądźmy dla siebie wsparciem, gdy ktoś z rodziny z powodu nadmiernego używania mediów cyfrowych, znajdzie się pod opieką specjalisty
17. Kiedy się spotykamy, porozmawiajmy ze sobą
18. Dorosły daje przykład dzieciom, że w wolnej chwili, w autobusie czy w tramwaju, można spędzić czas bez telefonu
19. Fajną zasadą jest „rób jedną rzecz naraz”



SCENARIUSZ 5

ZAŁĄCZNIK NR 2

„JA” i Internet/gry/media społecznościowe?

Zastanów się ile czasu spędzasz w Internecie lub w ogóle przed mediami ekranowymi. Jeśli Twoim wiodącym urządzeniem jest telefon możesz sprawdzić w telefonie swoje dzienne statystyki podczas tego ćwiczenia:

Moje aktywności w Internecie w wolnym czasie:		
Moja aktywność	Poniedziałek - piątek	Sobota - niedziela
Oglądam filmy na platformach streamingowych		
Gram w gry		
Oglądam filmy umieszczone przez innych użytkowników		
Przeglądam strony internetowe		
Oglądam i czytam naukowe artykuły i filmy		
Przeglądam posty innych na portalach społecznościowych		
Piszę ze znajomymi na czatach		
Słucham muzyki i oglądam video		
Czytam wiadomości		
Oglądam TV		
Inne		
Inne		
Inne		