



FUNDACJA

NIE WIDĄĆ PO MNIE

Narzędziownik dla nauczyciela

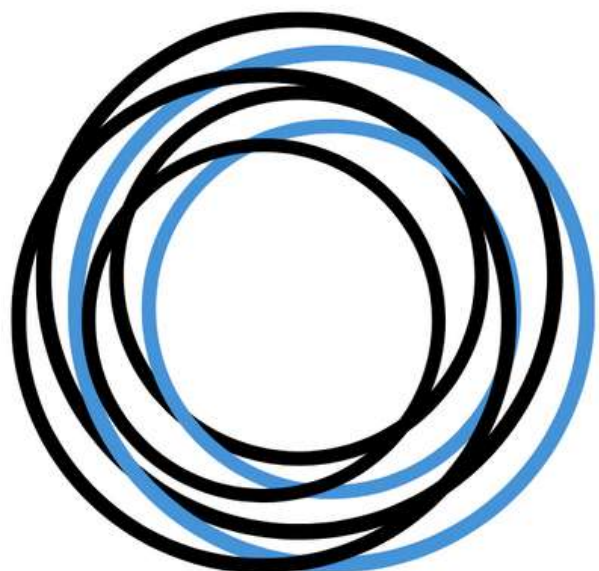
Czyli co warto wiedzieć o uzależnieniach behawioralnych



Realizacja zadania publicznego Województwa Mazowieckiego z zakresu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży w 2022 r.

Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci, młodzieży oraz ich rodziców/opiekunów w zakresie profilaktyki uzależnień behawioralnych

0 Fundacji



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i osvajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny, organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org



SPIS TREŚCI

1. Nastolatek, adolescencja czyli mieć ciastko i zjeść ciastko.
2. Uzależnienia behawioralne - identyfikacja problemu
3. Rodzaje uzależnień behawioralnych
 - Uzależnienie związane z korzystaniem z nowych technologii
 - Uzależnienie od telefonu komórkowego
 - Hazard
 - Jedzenie
 - Zakupoholizm
4. Czynniki ryzyka i czynniki ochronne.
5. Środowisko szkolne jako zasób
6. Scenariusze zajęć





NASTOLATEK, ADOELSCENCJA CZYLI MIEĆ CIASTKO I ZJEŚĆ CIASTKO

Okres dojrzewania sprzyja rozwinięciu uzależnień. W tym okresie przestajemy być dziećmi, które są w większości obszarów kontrolowane przez dorosłych i rozwojowo stajemy się jednostkami, które tworzą swoją niezależność. Intensywnie zachodzą zmiany psychiczne w dwóch obszarach: poznawczym i emocjonalnym.

Wskaźniki dojrzewania sferze poznawczej:

- myślenie formalne, czyli nastolatek zaczyna tworzyć abstrakcyjne teorie i planować
- myślenie hipotetyczno-dedukcyjne, obejmujące przewidywanie konsekwencji
- egocentryzm
- autorytaryzm i idealizowanie
- zaniżone lub zawyżone poczucie własnej wartości.

Wskaźniki dojrzewania w sferze emocjonalnej:

- labilność emocjonalna
- depresyjność
- nadmiernie silne, nieadekwatne reakcje emocjonalne
- egocentryzm afektywny.

Jest to czas zmian w funkcjonowaniu społecznym, obejmującym zmiany w relacjach z ważnymi dorosłymi (rodzicami, nauczycielami), grupą rówieśniczą i w obszarze relacji intymnych. Zmiany w okresie adolescencji mają wielopłaszczyznowy i intensywny charakter, a okres kryzysu adolescencji jest dla nastolatka i jego otoczenia najtrudniejszym okresem.

Młody człowiek sprawdza swoje granice – wydolności intelektualnej, emocjonalnej, wydolności fizycznej (szczególnie w warunkach ekstremalnych), pojawiają się zachowania ryzykowne związane ze sprawdzaniem norm społecznych.

Skrajne emocje, labilność emocjonalna, drażliwość nie są skierowane przeciwko dorosłym, są raczej przejawem zmian rozwojowych zachodzących w organizmie nastolatka (neurologicznych i hormonalnych).

Młody człowiek eksperymentuje z tym jak myśli, co czuje i co może zrobić. Jest głośny, sarkastyczny, rozdrażniony wielokrotnie w ciągu dnia, nieufny, ma dużo pretensji, często wielkościami nastawiony do innych.



Procesy separacji nastolatków od dorosłych stanowią naturalny proces, często przejawiający się w zachowaniach interpretowanych przez dorosłych jako trudne – dyskutowanie, negowanie, zaprzeczanie czy inne przejawy czynnego/biernego oporu. Praca z nastolatkiem wymaga poszanowania jego indywidualności i otwartości przy jednoczesnym szacunku dla jego potrzeb i rozumieniu etapu rozwoju, na którym się znajduje.

Norma rozwojową w tym okresie jest lęk egzystencjalny, pytania o sens życia, lęk o oceny dokonywane przez rówieśników i funkcjonowanie w sytuacjach społecznych. Młody człowiek nadmiernie może martwić się o swój wygląd, swoje ciało, poświęcać dużo uwagi dbałości o sylwetkę czy zdrowy tryb życia. W obszarze regulacji emocji normą jest pojawiająca się wysoka labilność emocjonalna, ambiwalencja uczuć (odczuwanie jednocześnie silnych emocji i pozytywnych) czy częste zmiany drażliwości.

Nauczycielu pamiętaj!

Przeciwstawienie się dorosłym jest podstawowym warunkiem budowania odrębności, poczucia własnej wartości, które musi przebiegać w warunkach wsparcia i bezwarunkowej akceptacji.

Uznajemy egocentryzm młodych ludzi. Poczucie samostanowienia u nastolatków może być wzmacniane dzięki regularnemu przedstawianiu im wyborów, samodzielnemu zbieraniu doświadczeń i rozwiązywanie problemów.

Postawy nastolatków nie są skierowane przeciwko dorosłym, są wynikiem zmian zachodzących w organizmie (szczególnie w ośrodkowym układzie nerwowym),

a dojrzewający i zmieniający się mózg nastolatka do właściwego rozwoju potrzebuje czasu, wytrwałości i spokoju płynącego z zewnątrz. **W takich warunkach nastolatek zrealizuje cele tej fazy rozwojowej – zbuduje swoją odrębność i niezależność i przygotuje się do wejścia w samodzielność.**





UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE - IDENTYFIKACJA PROBLEMU

Czy dziecko, które spędza 3 godziny dziennie przed komputerem wymaga leczenia?

Czy ktoś, kto codziennie gra na automatach jest uzależniony?

Po czym poznać, czy zachowanie jest normatywne czy może już patologiczne?

Od czego, od jakich zachowań się można uzależnić?

Odpowiedź na tak postawione pytanie brzmi: uzależnić się można od wszystkiego... co ma zdolność stymulowania układu nagrody.

Najczęściej uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży dotyczą:

- gier komputerowych
- aktywności w internecie (informacje, social media)
- urządzeń elektronicznych (telefon, tablet)
- hazardu
- zakupów
- jedzenia
- uprawiania sportu.

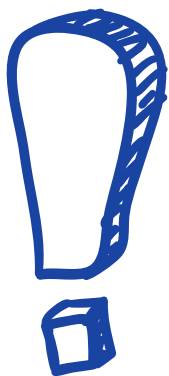


Nie każda czynność, którą wykonujemy często lub nawykowo jest uzależnieniem behawioralnym. Wykonywanie jakiejś czynności, która sprawia dziecku przyjemność, powoduje, że zazwyczaj czuje ono radość, satysfakcję i motywację do dalszego jej wykonywania. Ma poczucie sprawowania nad nią kontroli, tak jak nad swoimi uczuciami. Może w każdym momencie przerwać wykonywanie danej czynności lub ją zakończyć i nie wpłynie to negatywnie na jego samopoczucie ani na inne obszary funkcjonowania.

O uzależnieniu od jakiejś czynności mówimy wtedy, gdy jej wykonywaniu towarzyszy wewnętrzny przymus lub silne pragnienie jej rozpoczęcia i kontynuowania. Osoba nie tylko spędza dużo czasu na wykonywaniu określonej czynności, ale i na wyobrażaniu jej sobie, planowaniu itd. Pojawia się narastająca trudność w kontrolowaniu tych zachowań, następnie zwiększa się tolerancja, czyli osoba odczuwa potrzebę coraz częstszego wykonywania danej czynności, aby osiągnąć ten sam efekt psychologiczny. Początkowo odczuwa radość, spokój, czy uzyskuje redukcję napięcia, następnie w wyniku pojawienia się tzw. objawów abstynencyjnych, wykonywanie danej czynności służy wyłącznie ich zniesieniu.



W przypadku uzależnień behawioralnych, podobnie jak w uzależnieniach od substancji jako objawy odstawienne (abstynencyjne) pojawiają się:



objawy fizjologiczne

- potliwość,
- bóle głowy,
- bóle brzucha,
- drżenie rąk,
- bezsenność

objawy psychologiczne

- drażliwość,
- chwiejność emocjonalna,
- kłopoty z pamięcią i koncentracją uwagi,
- zachowania agresywne, w tym przestępcze,
- lęk,
- depresja,
- wstyd,
- poczucie winy

Dana osoba powtarza zachowanie pomimo świadomości, że jest ono patologiczne, niezdrowe a nawet niebezpieczne dla jej dobrostanu i funkcjonowania, w różnych obszarach (w tym też rodzinnego, społecznego, szkolnego).

Należy podkreślić, że uzależnienia behawioralne szczególnie często dotyczą dzieci i młodzieży. Uzależnienia behawioralne, nie tylko mogą na krótko poprawiać nastrój, ale i dają złudne poczucie uzyskiwania kontroli nad sobą lub otoczeniem lub stanowią „odskocznię” od tego co boli, niepokoi czego się obawiamy.



RODZAJE UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH

KORZYSTANIE Z INTERNETU

Uzależnienie od Internetu opisywane jest jako zgeneralizowane problemowe używanie Internetu (tzw. sieciorizm) negatywnie wpływające na funkcjonowanie psychiczne, fizyczne, społeczne i interpersonalne danej osoby, prowadzące do pogorszenia jakości życia. Dzieci i młodzież są grupą szczególnie narażoną na ryzykowne używanie lub uzależnienie ze względu na traktowanie sieci jako sposobu na ucieczkę przed problemami czy poszukiwanie informacji lub relacji.

UZALEŻNIENIE OD GIER VIDEO

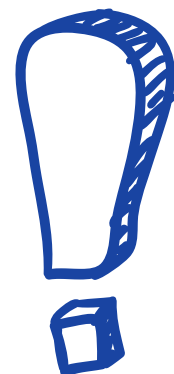
Gry video mają nie tylko negatywny wpływ na użytkowników. Pozwalają na zaspokojenie potrzeb takich jak zabawa i interakcje z rówieśnikami w świecie wirtualnym. Dodatkowo zapewniają nieprzewidywalne i intensywne gratyfikacje (silnie działają na układ nagrody).

POZYTYWNY WPŁYW GRANIA	NEGATYWNY WPŁYW GRANIA
rozwój umiejętności wzrokowo-przestrzennych	ryzyko uzależnienia
nabywanie wiedzy z różnych przedmiotów i obszarów	zaniedbywanie aktywności fizycznej
nabywanie umiejętności pisania, czytania, liczenia	wycofywanie się z realnych interakcji społecznych
nauka języków obcych	konflikty w rodzinie
kształtowanie umiejętności społecznych	brak konsekwencji czynów w wirtualnym świecie i próby przenoszenia zachowań do świata realnego



Sygnaty ostrzegawcze uzależnienia od komputera, gier i Internetu są takie same:

- opuszcza lekcje, wagaruje, opuszcza się w nauce
- staje się drażliwy, konfliktowy, agresywny
- kłamie zapytany, ile czasu spędza przed komputerem, ile czasu poświęca na granie
- .ma trudności z podejmowaniem innych tematów niż gry
- przybieranie na wadze (nadmiernie siedzący tryb życia)
- wady postawy i wzroku, pęcherze i modzele, drętwienie palców, syndrom trzęsących się dłoni, bóle szyi i nadgarstków
- możliwość pojawiania padaczki fotogennej, która jest wywołana seriami bodźców świetlnych i dźwiękowych



Czynniki ryzyka uzależnienia od komputera, gier i Internetu, czyli „zagubiony w sieci”:

- wiek dziecięcy i nastoletni
- niski poziom integracji z klasą
- poczucie osamotnienia i odczuwany stres
- brak dostępu o innych form aktywności
- spędzanie dużo czasu w otoczeniu uzależnionym lub używającym nowych technologii w sposób problemowy
- cechy osobowościowe – introwersja, impulsywność, poszukiwanie nowości, niski poziom samoregulacji i samokontroli
- niska inteligencja emocjonalne
- zaburzenia neurorozwojowe (ADHD, zaburzenia ze spektrum autyzmu)
- depresja, zaburzenia lękowe czy fobia społeczna
- trudności w obszarze relacji społecznych
- normalizowanie nadmiernej ilości czasu spędzanej w internecie
- wczesna ekspozycja na nowe technologie
- ogólna dostępność Internetu
- brak alternatywnych form spędzania czasu

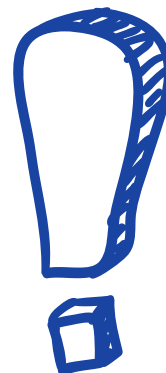


UZALEŻNIENIE OD PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Nazywane również socjomanią internetową, oznacza uzależnienie od chatów, mediów społecznościowych i internetowych kontaktów społecznych. Pojawiają się dyskomfort psychiczny związany z niemożnością bycia w kontakcie online – niepokój, zmienny nastrój, drażliwość aż do wybuchów agresji.

Sygnaly ostrzegawcze.

- wzrost aktywności i zaangażowania związany z obecnością online
- wycofanie i utrata czerpania przyjemności z innych źródeł
- trudności w nawiązywaniu kontaktów w świecie realnym
- nawiązywanie znajomości wyłącznie w sieci
- wycofywanie się z relacji z rodziną i przyjaciółmi
- pojawiające się trudności w sferze komunikacji niewerbalnej
- objawy fizyczne – bezsenność, zmęczenie

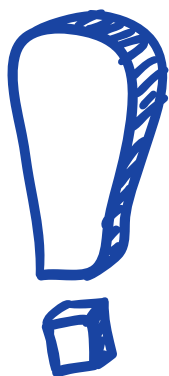


UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO

Fonoholizm / smartwica – to zaburzenie polegające na nadużywaniu smartfona. Osoba uzależniona prawie cały czas kontroluje powiadomienia, SMS-y, informacje w mediach społecznościowych, a na sytuacje uniemożliwiające korzystanie z telefonu reaguje niepokojem lub agresją. Odczuwa głęboki dyskomfort, gdy zapomina o zabraniu ze sobą telefonu lub gdy rozładuje się bateria. Zdarza się, że wstaje w nocy, żeby sprawdzić czy nie przyszły jakieś wiadomości.

Sygnaly ostrzegawcze.

- ciągłe noszenie i używanie telefonu
- zespół kciuka – choroba niedokrwienna kciuka, wywołana ciągłym „esemesowaniem”
- drażliwość, lęk, agresja w momencie utraty, odebrania, rozładowania telefonu
- świetna orientacja w ofertach operatorów sieci, modelach telefonów, nowościach
- przy utracie i niemożności używania telefonu mogą pojawić się bóle głowy, trudności z koncentracją uwagi, pobudzenie ruchowe, nerwowość, kłopoty ze snem



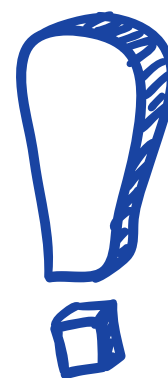
Do najpopularniejszych form hazardu wśród dzieci i młodzieży, bo najbardziej dostępną, są automaty do gry, Lotto i konkursy SMS. Inne formy hazardu dostępne dla nastolatków online – czyli e-hazard, a także gra w karty i kości. Jest to forma uzależnienia bardzo trudna do rozpoznania u dzieci i młodzieży. Patologiczny hazard polega na częstym, powtarzającym się uprawianiu gier hazardowych. Czynność ta zaczyna przeważać nad innymi czynnościami wykonywanymi przez dziecko, zajmuje jego uwagę, dziecko poświęca dużo czasu na myślenie o grach i ich planowaniu.

Dlaczego nastolatki są tak mocno podatne na uzależnienia od hazardu?

Hazard wywołuje mocne, skrajne emocje, może zapewnić pewnego rodzaju niezależność finansową, czy zapewnić status i akceptację w określonych grupach rówieśniczych. Pozwalają zdobyć uznanie rówieśników, co może być dużą pokusą dla nastolatków z niewystarczającymi umiejętnościami społecznymi i wsparciem rówieśniczym.

Sygnaly ostrzegawcze – hazard:

- nagła zmiana w zachowaniu – izolacja, wycofanie, porzucenie
- zainteresowań
- zaniedbany wygląd, wagary, pogorszenie wyników w nauce
- zmiany w zachowaniu związane z gorszą regulacją emocjonalną,
- drażliwość, apatia, nerwowość, nadmiernie pobudzenie
- częste rozmowy o hazardzie, zakładanie się „na żarty”, brak pieniędzy,
- nieopłacanie zbiórek, pożyczki od rówieśników, nagłe zainteresowanie się dziedzinami sportu, które mogą być objęte są zakładami bukmacherskimi.



Dlaczego akurat moje dziecko jest uzależnione?

Jednym z ważniejszych czynników ryzyka hazardu jest jakość systemu rodzinnego. Kult pieniądza, konsumpcjonizm, niski status majątkowy, rozbity, dysfunkcyjny system rodzinny, dodatkowo śmierć znaczącego bliskiego, przemoc, poczucie odrzucenia, samotność mogą być czynnikami predysponującymi.

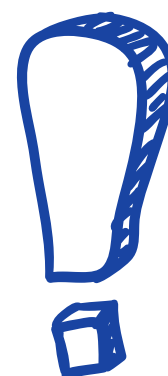
Uzależnienie od jedzenia polega na odczuwaniu stałego pragnienia jedzenia lub podejmowaniu nieudanych prób jego ograniczania. Dziecko lub nastolatek spędza dużo czasu myśląc o jedzeniu, ogranicza różne aktywności z powodu jedzenia. Oczywiście zgodnie z kryteriami uzależnienia traci nad zachowaniem kontrolę, pojawia się u niej wcześniej już wspomniane zjawisko tolerancji (spożywanie coraz większych ilości jedzenia w celu osiągnięcia podobnej satysfakcji) jak i objawy odstawienne (abstynencyjne) m.in. gorączka, dreszcze, agresja, rozdrażnienie. Uzależnienie od jedzenia należy różnicować od kompulsyjnego objadania się, gdzie jedzenie używane jest jako sposób regulacji emocjonalnej, ponieważ uzależnienie polega na chemicznym uzależnieniu od składników pożywienia (m.in. cukry, tłuszcze). Badania wskazują, że cukier i tłuszcz oddziałują na układ nagrody tak samo jak substancje psychoaktywne. Cukry wchłaniają się szybko i krótko utrzymują się w krwioobiegu, co dopowiada psychologicznemu efektowi natychmiastowej nagrody (gratyfikacji). Po takim krótkotrwałym „haju” cukrowym, doświadczamy objawów związanych z jego brakiem i poszukujemy go jeszcze więcej.

Sygnaly ostrzegawcze – uzależnienie od jedzenia.

- częste sięganie po określony rodzaj pokarmu, zwłaszcza w sytuacjach stresu lub niepokoju
- częstszy wybór określonych produktów, zwykle fastfood, słodczy; jedzenie w sposób szybki, nieregularny.
- złość, napady agresji, drażliwość, szczególnie w momencie braku dostępności do danego rodzaju żywności.
- chowanie określonych artykułów spożywczych w plecaku, ławce, szafkach itd.
- jedzenie, domaganie się jedzenia, również w momentach, gdy dziecko nie powinno być głodne.
- trudne do wyjaśnienia zmiany, nastroju, poziomu energetycznego (dziecko najpierw mocno pobudzone i nagle ospałe, z powodu przyjęcia zbyt dużej ilości cukru).
- wahania wagi, szybki przyrost wagi dziecka.

Czynniki ryzyka, czyli „nie zjesz, babci będzie przykro”:

- impulsywność
- otyłość
- wczesna ekspozycja na wysoko przetworzoną żywność
- nagradzanie słodczymi za określone zachowania
- postrzeganie jedzenia w kulturze jako oznak więzi, miłości, pocieszenia, sposobu na nudę, jako źródła przyjemności i i rozrywki.





Zakupoholizm polega na odczuwaniu niepohamowanego impulsu do kupowania przekraczającego możliwości finansowe danej osoby i czynność ta przyczynia się do zaburzenia funkcjonowania. Osoba jest nadmiernie zaabsorbowana robieniem zakupów lub planów zakupowych, robi zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i poza kontrolą. Jej potrzeby, myśli i zachowania związane z kupowaniem zajmują nadmiernie dużo czasu, przyczyniając się do powstania poczucia winy, niezadowolenia i w konsekwencji do poważnych trudności osobistych lub finansowych. Jest to kolejne dość mocno rozpowszechnione uzależnienie behawioralne wśród nastolatków, szczególnie dziewcząt. Specyficznym zachowaniem dla zakupoholika jest nierozpakowywanie zakupionych towarów, częste zwroty lub odsprzedaż w celu kontynuowania procesu zakupowego.

Sygnaty ostrzegawcze – uzależnienie od zakupów.

- nieumiejętność uzasadnienia dokonanych zakupów
- nadmierna złość lub przesadne tłumaczenie w momencie zapytania o zakup
- rozdrażnienie, chwiejność emocjonalna (spowodowana niemożnością dokonania zakupów)
- rozmowy zaczynają się ograniczać do tematów związanych z dokonanymi zakupami lub planami zakupowymi; trudności z koncentracją i pamięcią
- kradzieże, zapożyczanie się jak w przypadku hazardu
- zmiany w zachowaniu związane z gorszą regulacją emocjonalną, drażliwość, apatia, nerwowość, nadmiernie pobudzenie

Czynniki ryzyka:

- jednym z podstawowych czynników ryzyka zakupoholizmu obok płci żeńskiej jest okres adolescencji
- materializm i konsumpcjonizm jako wartości indywidualne
- słabe więzi w systemie rodzinnym
- brak w rodzinie podstawowej edukacji dotyczącej aspektów finansowych, nauka wartości pieniądza, komunikaty dotyczące wyborów finansowych
- wysokie dochody w rodzinie lub nagłe zubożenie rodziny pochodzenia
- uzależnienia w rodzinie
- rola w grupie rówieśniczej oparta na statusie posiadania
- rola modelowania w rodzinie – brak struktury wydatków i dyscypliny finansowej
- media, szczególnie społecznościowe, „influencerzy”, reklama





CZYNNIKI RYZYKA

Czynniki ryzyka to cechy indywidualne ucznia i cechy otoczenia społecznego, które z dużym prawdopodobieństwem sprzyjają pojawieniu się istotnych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym

Indywidualne czynniki ryzyka, m.in.:

- „trudny temperament”, charakteryzujący się dużym pobudzeniem, wysokim poziomem aktywności i impulsywności,
- niska samoocena, trudności w regulacji emocji
- wysokie zapotrzebowanie na stymulację,
- cechy funkcjonowania poznawczego – poziom inteligencji,
- niedojrzałość emocjonalna,
- skłonność do zachowań agresywnych
- zaburzenia neurorozwojowe (ADHD, zaburzenia ze spektrum autyzmu)
- zaburzenia zachowania
- brak przyjaciół

Rodzinne czynniki ryzyka:

- związane z trudnościami i jakością systemu rodzinnego (przemoc, słaba więź, niski status socjoekonomiczny, dysfunkcjonalność, rozbity system)
- związane z realizacją ról rodzicielskich (umiejętności wychowawcze, pełnienie roli rodzica)
- konflikty w rodzinie

Czynniki ryzyka związane z funkcjonowaniem dziecka w szkole:

- niepowodzenia szkolne, związane z deficytami poznawczymi i/lub niezależna od deficytów poznawczych
- zaniedbanie ze strony rodziców
- brak wsparcia ze strony nauczycieli

Niepowodzenia szkolne są częstą przyczyną zaniżonej samooceny, trudności w relacjach rówieśniczych; mogą stać się późniejszymi czynnikami ryzyka zachowań niepożądanych, izolacji i wycofania społecznego, które mogą sprzyjać rozwijaniu się zachowań ryzykownych, następnie uzależnień.



CZYNNIKI OCHRONNE

Czynniki chroniące, czyli sytuacje, warunki, cechy osoby i otoczenia kompensujące lub neutralizujące negatywne działanie tzw. czynników ryzyka. Zwiększają ogólną odporność ucznia na działanie czynników ryzyka i jego potencjał zdrowotny. Do najważniejszych zaliczamy:

Po stronie Dziecka:

- adekwatna samoocena i poczucie własnej wartości
- konstruktywne sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem
- posiadanie pasji i zainteresowań
- zadowolenie z wyników szkolnych
- umiejętności związane z planowaniem, szczególnie wolnego czasu
- uprawianie sportu i aktywność fizyczna

Po stronie Rodziców:

- jakość relacji z dziećmi
- umiejętności wychowawcze rodziców (stawianie adekwatnych wymagań, zaangażowanie emocjonalne)
- edukacja i modelowanie związane z wydatkami domowymi, szacunkiem dla pieniądza, kieszonkowe uzależnione w pewnej części od wykonywanych obowiązków domowych (wychodzących poza podstawowe typu ścielenie łóżka czy wynoszenie śmieci)

Po stronie Nauczycieli:

- odpowiedni „klimat szkoły”, wsparcie udzielane uczniom
- wspieranie rozwoju społecznego uczniów (relacje rówieśnicze)
- dobre relacje między uczniami i nauczycielami, zaproszenie rodziców do aktywnego uczestnictwa w życiu szkoły
- umożliwienie uczniom wspólnego z dorosłymi podejmowania istotnych dla nich decyzji
- przeciwdziałanie wykluczeniu i bullyingowi (agresji, dyskryminacji i nietolerancji) – jasne zasady i normy bezpieczeństwa i ich przestrzeganie
- umiejętne zaangażowanie nauczycieli w rozwiązywanie konfliktów pomiędzy uczniami
- edukacja emocjonalna
- edukacja dotycząca zdrowego stylu życia, żywienia
- edukacja finansowa – budżet domowy, planowanie wydatków, „skąd się bierze pieniądź”



Czynniki ryzyka mają charakter sumaryczny, co oznacza, że „tworzą ścieżki wzajemnie powiązanych relacji i wpływów”. Kluczową rolą nauczyciela jest dostrzeżenie w funkcjonowaniu ucznia potencjalnych czynników, które mogą sprzyjać pojawianiu się zachowań problemowych, a także szybka reakcja, która powstrzyma dalszy rozwój i kumulowanie się czynników ryzyka.

Co można zrobić?

- Dbać o dobry, pozytywny klimat szkoły.
- Dbać o pozytywne relacje pomiędzy uczniami, nauczycielami i rodzicami.
- Doceniać wysiłki uczniów – nie tylko wyniki w nauce, nagradzać włożony wysiłek a nie tylko efekt końcowy
- Dbać o bezpieczeństwo, przestrzeganie zasad i norm obowiązujących w szkole.
- Rozwijać i wzmacniać umiejętności ucznia związane z obszarem:
 - umiejętności komunikacyjnych i interpersonalnych
 - podejmowania decyzji i rozwiązywaniem problemów
 - radzenia sobie, regulacji emocji i samokontroli
 - zarządzania czasem wolnym, podejmowaniem zdrowych
 - aktywności (m.in. sposoby na nudę).
- Rozwijać umiejętności związane z używaniem internetu – wzmacnianie samokontroli, poczucia własnej skuteczności.
- Wspierać rozwój inteligencji emocjonalnej.
- Wspierać rozwój umiejętności związanych z planowaniem – organizacja czasu wolnego, własnego i czasu innych; angażowanie się w zajęcia twórcze i eksploracyjne
- Rozwijać umiejętności interpersonalne zaspakajające podobne potrzeby motywacyjne co gry, Internet, social media, ogólnie nowe technologie.



NAUCZYCIELU PAMIĘTAJ

- 01 Za kłopotami z nauką lub zachowaniem mogą kryć się trudności i problemy przeżywane przez ucznia.
- 02 Nie zawsze masz wpływ na jego sytuację, ale zawsze możesz swoim zachowaniem nie przyczynić się do pogłębienia doświadczanych przez dziecko trudności.
- 03 Nagradzaj i doceniaj ucznia nie tylko za wyniki w nauce, ale i za inne osiągnięcia. Nagradzaj wysiłek włożony w wykonywanie zadania a nie tylko efekt końcowy.
- 04 Niezwykle istotne jest wczesne rozpoznanie symptomów niepożądanych zachowań (w tym zachowań związanych z uzależnieniami behawioralnymi), aby nie dopuścić do ich nasilenia i podjęcia odpowiednich działań pomocowych.
- 05 Bardzo często jesteś pierwszym dorosłym, do którego dziecko zwraca się o pomoc – nie ignoruj sygnałów z jego strony, bądź uważny.

Szkolny program profilaktyki

systemowe rozwiązania, które uzupełniają wychowanie i ukierunkowane są na:

- wspomaganie ucznia w radzeniu sobie ze potencjalnymi trudnościami mogącymi zagrozić jego prawidłowemu rozwojowi i funkcjonowaniu
- ograniczanie i/lub likwidowanie potencjalnych czynników ryzyka (indywidualnych, szkolnych, rodzinnych, środowiskowych, rówieśniczych)
- wzmacnianie i/lub inicjowanie czynników ochronnych (indywidualnych, szkolnych, rodzinnych, środowiskowych, rówieśniczych)



- Zaabsorbowanie czynnością (internet, gry, zakupy, jedzenie) nie kończy się w momencie zaprzestania wykonywania czynności. Dziecko obsesyjnie myśli o danej czynności, planuje.
- Dziecko bagatelizuje problem, szuka wymówek.
- Dziecko zaniedbuje swoje obowiązki czy zwykłe rutynowe czynności, np. higienę osobistą.
- Dziecko popada w konflikty z najbliższymi związane z wykonywaną czynnością.
- Dziecko nagle jest drażliwe, zmęczone, ma kłopoty z pamięcią czy koncentracją lub jest bardzo labilne emocjonalnie (od euforii przez lęk po agresję).
- Dziecko rezygnuje z wcześniejszych form aktywności czy zainteresowań.
- Zauważalne problemy zdrowotne: m.in. podkrążone oczy, drżące ręce, „zawieszanie się”, bolący nadgarstek, pogorszenie wzroku.



Środowisko szkolne jako zasób

Jakość funkcjonowania uczniów w środowisku szkolnym zależy od poziomu wspierania ich rozwoju lub od blokowaniu ich potencjałów rozwojowych. Jednym z podstawowych warunków rozwoju jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa. Fundamentem bezpieczeństwa jest świadomość przynależności do danego środowiska i własnego w nim miejsca. Bezpieczeństwo zależy m.in. od poczucia więzi z grupą i właściwej samooceny. Środowisko szkolne jest miejscem kształtowania postaw, nawyków i stylu życia uczniów.



JAK WSPOMAGAĆ ROZWÓJ ADEKWATNEJ SAMOOCENY U UCZNIÓW?

- 01 Pomagaj uczniowi w odkrywaniu jego mocnych stron, ucz akceptacji słabych stron.
- 02 Doceniaj dziecko za wysiłek włożony w wykonywanie zadania, nie za efekt końcowy.
- 03 Nagradzaj i doceniaj ucznia nie tylko za wyniki w nauce, ale i za inne osiągnięcia. Nagradzaj wysiłek włożony w wykonywanie zadania a nie tylko efekt końcowy.
- 04 Doceniaj dziecko za wysiłek włożony w wykonywanie zadania, nie za efekt końcowy.
- 05 Bądź dostępny – obdarz ucznia uwagą i czasem.
- 06 Aktywnie i uważnie słuchaj (bez oceny i doradzania).
TECHNIKI AKTYWNEGO SŁUCHANIA:
 - o **PARAFRAZA**, służy upewnieniu się czy dobrze rozumiemy co dziecko powiedziało; powtarzaj swoimi słowami co powiedział uczeń; „Mówisz o tym, że...”.
 - o **KLARYFIKACJA**, polega na naprowadzeniu ucznia na główne wątki rozmowy „Czy to znaczy, że...Jak dobrze rozumiem, chodzi o to..”
 - o **ODZWIERCIEDLANIE UCZUĆ**, polega na wychwytywaniu emocji ukrytych w komunikatach ucznia, nazywaniu ich i łączeniu z ich przyczynami „Wydaje mi się, że poczułeś się...Myślę, że...Mam wrażenie, Chyba jesteś...”
- 07 Przy upomnieniu – poddaj ocenie zachowania dziecka a nie jego osobę.



JAK WSPOMAGAĆ ROZWÓJ ADEKWATNEJ SAMOOCENY U UCZNIÓW?

- 08 Stwarzaj uczniom możliwość samodzielnych wyborów.
- 09 Stawianie oczekiwań zgodnych z możliwościami dziecka
- 10 Stosowanie pochwał, nagród za właściwe zachowania, dzięki temu dziecko wie, co ma robić, czego się od niego oczekuje.
- 11 Doceniaj dziecko za wysiłek włożony w wykonywanie zadania, nie za efekt końcowy.
- 12 Stosuj **METODĘ MAŁYCH KROKÓW** – wyznaczaj uczniom zadania z podziałem na etapy, co pozwala na uniknięcie zniechęcenia nadmiarem pracy, zwiększycie prawdopodobieństwo odniesienia sukcesu.
- 13 Dostosowuj tematykę zajęć do zainteresowań uczniów – stworzysz okazję do zastosowania tej wiedzy w kontekście szkolnym.
- 14 **Unikaj porównywania uczniów** – nie uczniowie nie powinni uważać, że szkoła to miejsce rywalizacji, w której liczy się tylko ilość zdobytych punktów czy zajęta pozycja. Nie wywieszaj rankingu z wynikami. Każdy uczeń powinien otrzymać ocenę indywidualnie. Ocena powinna odzwierciedlać mocne, słabe strony dziecka i wysiłek włożony przez ucznia w wykonanie zadania.
- 15 **Chwalenie ucznia**, nie tylko za wyniki szkolne, ale i inne osiągnięcia i zachowania warte wzmocnienia.



- 16 Stosuj techniki **wspierające samoświadomość** – jednym z ważniejszych wyzwań nauczyciela jest sprawienie, by uczeń stojąc przed ważnym zadaniem, dążył do sukcesu, a nie skupiał się na unikaniu porażki.
- 17 **Wzmacnianie postaw koleżeńskich** – uczynność, współpraca, lojalność, życzliwość – nagradzaj te zachowania.
- 18 **WŁAŚCIWE UDZIELANIE INFORMACJI ZWROTNYCH**, „Bardzo podoba mi się ten rysunek, zwłaszcza to jak zaznaczyłeś szczegóły tego statku. Dzięki temu wygląda jak prawdziwy.”

JAK TO ZROBIĆ? JAK WSPIERAĆ KREATYWNOŚĆ I UCZENIE SIĘ?

- 01 **ZNAKI** – deklaracje uczniowskie. Uczeń sam ocenia, czy zrozumiał materiał z lekcji, nauczyciel może się zorientować komu trzeba jeszcze pomóc.

Światła:
ZIELONE (WSZYTSKO ROZUMIEM), ŻÓŁTE (MAM PEWNE WĄTPLIWOŚCI), CZERWONE (JESTEM KOMPLETNIE ZGUBIONY)

Palce:
1 palec w górze – jestem kompletnie zagubiony, 2 palce – mam pewne wątpliwości, 3 palce – wszystko rozumiem.
- 02 Przy niektórych sprawdzianach uczniowie sami tworzą pytania na cały lub części testu.
- 03 Znajdź błąd – nauczyciel popełnia umyślnie błąd i prosi uczniów o znalezienie go lub znalezienie argumentu, że nie ma błędu. Ta technika wzmacnia krytyczne myślenie i czujność w przyjmowaniu informacji.



-
- 04 ILUSTRACJA/ RYSUNEK/KOMIKS.** Uczniowie przedstawiają graficznie, to czego się nauczyli i wyjaśniają, dlaczego tak właśnie zilustrowali dane zagadnienie. Dzięki grafice uczniowie lepiej zapamiętują temat, a dzięki wyjaśnieniom nauczyciel może zorientować się, czy nauka przebiega zgodnie z jego oczekiwaniami.
- 05 10 najważniejszych.** Nauczyciel wraz z uczniami wspólnie opracowują 10 najważniejszych aspektów danego tematu. Dopuszczalna, wręcz pożądana jest dyskusja na temat wyborów lub ustawienia zagadnień w kolejności ważności.
- 06 50 zastosowań dla...** Nauczyciel pokazuje przedmiot codziennego użytku: spinacz, kredę itd. I za pomocą burzy mózgów w oznaczonym czasie uczniowie starają się znaleźć jak najwięcej zastosowań dla tego przedmiotu. **ZASADY BURZY MÓZGÓW:** nie oceniamy, nie krytykujemy, nie kwestionujemy – zbieramy i zapisujemy WSZYSTKIE pomysły.
- 07 UWAŻNOŚĆ** jako narzędzie kreatywności, Podaj każdemu z dzieci kostkę czekolady lub cukierek albo kawałek owocu (rodzynek, winogrono). Nauczyciel prowadzi ćwiczenie powoli czytając polecenia: Obejrzyj cukierek/owoc – jaki ma kolor? Fakturę? Jak wygląda? Jest duży czy mały? Okrągły? Prostokątny? Jest gładki czy szorstki? Błyszczący czy chropowaty? Zbadaj zapach. Na podstawie zapachu wyobraź sobie smak. A teraz włóż cukierek do ust i zamknij oczy. Co czujesz, jakie wspomnienia przywołuje w tobie ten smak?
- 08 NOTES NA POMYSŁY** Nauczyciel zachęca i uczy swoich uczniów prowadzić notes, w którym będą zapisywać swoje obserwacje, cytaty, pomysły, wiersze, przemyślenie, robić szkice. Ważne, żeby uczniowie opracowali własny, autorski sposób prowadzenia notesu.
- 09** Prowadzenie **DEBAT, PANELI** – metody nauczania z zastosowaniem rozwiązywania problemów.



20 Metoda „**SZEŚCIU KAPELUSZY MYŚLOWYCH**”: metoda służy do nauki myślenia niekonwencjonalnego i rozwiązywania problemów. Sześciu kapelusom przyporządkowujemy sześć kolorów określających sposób myślenia. Uczniowie analizują problem lub wskazana sytuacje z punktu widzenia barwy kapelusza, a następnie formułują swoje wystąpienie na forum klasy



Kapelusz **biały/szary** to informacje neutralne - fakty, liczby, dane z analiz i statystyk. Uczniowie, będący w grupie białych kapeluszy, przedstawiają powyższe dane nie zajmując stanowiska w tej sprawie.

Kapelusz **czarny**, to pesymista i krytyk. Cechuje go ostrożność myślenia, ocena przydatności, prawdziwości i weryfikacja faktów, sprawdzanie, odnajdywanie słabych punktów, podważanie uznanych tez i faktów.



Żółty kapelusz to niepoprawny optymista, widzący same pozytywy omawianego problemu. Uczniowie w tej grupie koncentrują się na korzyściach, zyskach i zaletach. Celem grupy żółtych kapeluszy jest konstruktywne myślenie, efektywność i działanie

Kapelusz **czerwony** oznacza emocje, uczucia, przeczucia, intuicję, gust, upodobania i inne trudne do wytłumaczenia rodzaje wrażeń. Wyraża on myślenie poprzez emocje, odczucia i intuicje. Kapelusz czerwony umożliwia uświadamianie sobie emocji związanych z omawianym problemem i umiejętność ich wyrażania.



Zielony kapelusz to innowator i osoba myśląca twórczo, wskazuje oryginalne pomysły oraz propozycje i sugestie alternatywnych rozwiązań. Jego rolą jest porzucenie utartych szlaków myślenia i działania.

Niebieski kapelusz, to uczniowie, którzy przewodniczą całej dyskusji i są odpowiedzialni za sformułowanie wniosków końcowych. Rolę niebieskiego kapelusza może też czasem przyjąć sam nauczyciel.





LITERATURA

- Cierpiatkowska L, Grzegorzewska I. (2018). Uzależnienia behawioralne. Warszawa. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Grzegorzewska L., Cierpiatkowska L., Borkowska A. (2020) Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży. Warszawa. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165)
- Nęcka E. (2003) Psychologia twórczości. Gdańsk. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ostaszewski K., Zimmerman M. The effects of cumulative risks and promotive factors on urban adolescent alcohol and other drug use: A longitudinal study of resiliency. (2006) *American Journal of Community Psychology* vol(3), 237-249.
- Santinello, M. (2008). LBQ Link Burnout Questionnaire. Manuale. Firenze: Giunti O.S. Organizzazioni Speciali

Więcej informacji:

W ramach realizacji grantu przygotowaliśmy dla Państwa krótkie materiały video dotyczące rozwoju dzieci oraz uzależnień, w tym uzależnień behawioralnych, Zachęcamy do odwiedzenia naszej strony oraz YouTube!

W dalszej części ebooka znajdziecie Państwo 5 scenariuszy zajęć dotyczących zagadnienia "Młodzież w sieci".

Przed realizacją zajęć prosimy o wypełnienie z uczniami protokołu a po zakończeniu lekcji post testu, Dzięki temu będziemy mogli ocenić wzrost poziomu wiedzy nastolatków dotyczący zagrożeń w sieci i uzależnień behawioralnych.

Testy są anonimowe, prosimy o przekazanie ich Fundacji, Po dokonaniu ewaluacji wrócimy do Państwa z wnioskami i propozycjami kolejnych działań.





SCENARIUSZE ZAJĘĆ LEKCYJNYCH

Młodzież w sieci

Scenariusz zajęć dla nauczycieli do pracy z uczniami klas VI-VIII szkoły podstawowej.

Cel główny:

Poszerzenie wiedzy uczniów na temat zagrożeń, wynikających z niewłaściwego korzystania z Internetu.

Cele szczegółowe:

- Poszerzenie wiedzy na temat czynników sprzyjających szkodliwemu korzystaniu z Internetu.
- Wzmocnienie poczucia wpływu wykorzystywania Internetu na zachowanie człowieka.
- Rozwojowe:
 - Zaspokajanie potrzeby bezpieczeństwa i akceptacji uczestników grupy.
 - Zaspokajanie potrzeby aktywności i twórczości.
- Edukacyjne:
 - Kształcenie umiejętności współpracy i współdziałania w grupie.
 - Uczenie wyrażania własnych uczuć, myśli i opinii, sposobów rozwiązywania konfliktów.
- Terapeutyczne:
 - Ukazywanie korzyści wynikających ze współpracy w grupie.
 - Umożliwienie odreagowywania napięć emocjonalnych.
 - Dostarczanie możliwości doświadczenia sukcesu w wyniku wykonania zadania.
 - Doświadczenie sytuacji korygujących własny obraz na tle grupy

Pomoce dydaktyczne:

- Duży arkusz białego papieru
- Flamastry
- Tablica
- MiniTest
- Komputer, rzutnik
- Film „W sieci” (dostępny na Youtube)

Metody:

- Praca w grupach
- Praca indywidualna
- Aktywizująca: burza mózgów
- Ekspozycyjna: film

Techniki:

- Łańcuchowa Metoda Skojarzeń
- Mapa myśli

Prowadzący: Wychowawca klasy lub pedagog szkolny

Adresaci: Uczniowie szkoły podstawowej klas VI-VIII

Czas trwania: 90minut



Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie zajęć (2min)

Prowadzący przedstawia temat i cel zajęć oraz obrazuje przebieg spotkania. Wspomina, że korzystamy z Internetu coraz częściej i bez wątpienia oferuje nam wiele możliwości, lecz musimy być czujni i liczyć się z konsekwencjami, pułapkami i zagrożeniami wynikającymi z nieprawidłowego użytkowania sieci

2. Praca na forum: "Mój czas wolny" (8minut).

Nauczyciel pyta uczniów, w jaki sposób najbardziej lubią spędzać swój czas wolny. Pomysły dzieci nauczyciel zapisuje na dużym arkuszu papieru.

Pytania pomocnicze:

- Jak lubicie najbardziej spędzać swój czas?
- Co lubicie robić w czasie wolnym, w weekendy?
- Jak wasze aktywności zmieniają się w zależności od pory roku?

Po wykonaniu zadania wybrany uczeń czyta wszystkie zaproponowane przez uczniów przykłady spędzania wolnego czasu. Jest to luźna rozmowa całej klasy.

W ramach podsumowania nauczyciel może powiedzieć uczniom, że w ostatnich latach dzieci i młodzież coraz więcej czasu spędza przed ekranem komputera i innych mediów elektronicznych, jak smartfon czy tablet.

3. Burza mózgów – sygnały świadczące o nadużywaniu Internetu (10minut).

Nauczyciel prosi uczniów, aby zastanowili się jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że młodzież nadużywa Internetu. Każdy uczeń po kolei proponuje swoje pomysły.

Sygnały ostrzegawcze świadczące o pojawieniu się objawów szkodliwego korzystania z Internetu:

- Utrata kontroli nad ilością czasu spędzonego przed komputerem.
- Zainteresowanie Internetem nie kończy się z chwilą odłączenia od sieci.
- Zaniedbywanie codziennych obowiązków i nauki.
- Popadanie w konflikty.
- Zmienne nastroje, które są uzależnione od rytmu korzystania z Internetu.



4. Ćwiczenie – co sprzyja pojawianiu się zachowań ryzykownych związanych z Internetem (15 minut).

Nauczyciel na dużym arkuszu papieru rysuje schematyczną sylwetkę dziecka, tak aby zostało wystarczająco miejsca na zapisanie tła. Następnie prosi uczniów, aby zastanowili się nad tym, co może sprzyjać pojawieniu się zachowań ryzykownych związanych z Internetem. Każdy pomysł nauczyciel zapisuje na papierze. Jeżeli pomysły uczniów nie wyczerpią najważniejszych czynników nauczyciel może dopowiedzieć swoje pomysły. Po wykonanym zadaniu, nauczyciel pyta o skojarzenia nasuwające się podczas pracy.

Ćwiczenie to może pomóc uczniom w uzmysłowieniu sobie, jak Internet może negatywnie działać na osobę. Rysunek pokazuje również, że na niekorzystne zachowania związane z Internetem ma wpływ wiele czynników.

Przykładowe czynniki związane z dzieckiem i jego reakcją z otoczeniem:

- nieśmiałość, osamotnienie, niska samoocena, trudność w radzeniu sobie z emocjami, trudności w nawiązywaniu kontaktów.

Przykładowe czynniki związane z otoczeniem:

- obecność mediów elektronicznych, łatwa ich dostępność, presja wymagań, trudności w kontrolowaniu czasu, dużo obowiązków co wiąże się z brakiem czasu na spędzanie czasu ze znajomymi.

5. Projekcja filmu pt. „W sieci” i burza mózgów (10minut)

Nauczyciel odtwarza uczniom fragment filmu „W sieci” (załącznik1), w którym młoda dziewczyna opowiada o tym, jak została oszukana przez pewnego mężczyznę, który podawał się zupełnie za kogoś innego.

Po obejrzeniu fragmentu filmu następuje dyskusja na temat tego, do kogo należy zgłosić się w podobnej sytuacji, w sytuacji, w której grozi nam niebezpieczeństwo. Nauczyciel zapisuje pomysły uczniów na tablicy, tak aby nikt nie miał żadnych wątpliwości. Nauczyciel dopowiada pozostałe przykłady jeśli nie zostały wymienione. Wśród nich powinny znaleźć się: rodzice, pedagog/psycholog, nauczyciel, policja, ktoś dorosły będący najbliżej, telefon zaufania. To ćwiczenie ma na celu pokazać uczniom, że w przypadku zaistnienia takiej sytuacji, mogą szukać pomocy.

Następnie nauczyciel rozdaje uczniom ulotki (załącznik 2), na których znajdują się informacje dotyczące tego, jak się zachowywać, by uniknąć niebezpieczeństwa.

Po rozdaniu uczniom ulotek następuje krótkie omówienie oraz dyskusja w przypadku ewentualnych pytań.



6. Praca w grupach – wzmacnianie czynników chroniących (20minut)

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Każda grupa otrzymuje arkusz papieru oraz flamastry. Zadaniem każdej grupy jest zastanowienie się nad sposobami wzmacniania czynników chroniących dziecko przed szkodliwym korzystaniem z Internetu.

- Grupa I - rozwijanie zainteresowań, Grupa II - radzenie sobie z emocjami,
- Grupa III - aktywne spędzanie czasu wolnego, Grupa IV - relacje z bliskimi.

Następnie każda grupa na forum mówi o swoich pomysłach.

Celem tego zadania jest wzmocnienie poczucia własnego wpływu na sytuację oraz uzmysłowienie im znaczenia własnych działań w zabezpieczeniu samych siebie przed niebezpiecznymi zachowaniami. Podczas tego ćwiczenia uczniowie wymieniają się swoimi doświadczeniami.

7. Małe podsumowanie – „Wagonik dnia” (10minut).

Każdy uczeń dostaje kartkę, na której są narysowane wagoniki. Każdy wagonik to jedna godzina w ciągu dnia. Zadaniem uczniów jest napisanie w każdym wagoniku co będzie robił. Celem zadania jest ułożenie własnego planu dnia według godzin. Po wykonaniu zadania uczniowie chwalą się swoimi planami dnia. Celem zadania jest aby uczniom udało się ułożyć plan dnia, w którym będzie jak najmniej godzin korzystania z Internetu.

8. Ewaluacja (5minut)

List do przyjaciół

Zadanie dla uczniów: „Wyobraź sobie, że na poprzedniej lekcji byłeś/eś gościem z obcego kraju. Siedzieliś/aś obok uczniów i byłeś/aś dla nich niewidoczny. Teraz piszesz krótki list do swoich przyjaciół, opisując obserwowaną lekcję”. Uczniowie piszą listy, następnie mieszają je, dzielą pomiędzy grupy i w grupach dokonują oceny zawartych w listach informacji i opinii np: „Które informacje były najważniejsze, a które najbardziej zaskakujące?” Przedstawiają wyniki pracy całej klasie, dyskutują. Treść listu może dotyczyć obserwacji dowolnego aspektu lekcji.

Załącznik 1

Film „W Sieci” <https://youtu.be/f9yt8QHDODs>



SCENARIUSZE ZAJĘĆ LEKCYJNYCH

Młodzież w sieci- w poszukiwaniu relacji. Konsekwencje, pułapki, zagrożenia.
Scenariusz zajęć dla nauczycieli do pracy z uczniami klas VI-VIII szkoły podstawowej.

Cel główny:

Zapoznanie uczniów z konsekwencjami, zagrożeniami funkcjonowania w Internecie.

Cele szczegółowe:

- Uświadomienie uczniom siły oddziaływania Internetu na młodego człowieka.
- Wskazanie na zagrożenia wynikające z nadmiernego serfowania w sieci.
- Zrozumienie przez uczniów, czym jest prywatność i jakie ryzyka są związane ze zbytym rozmywaniem jej granic.
- Zrozumienie konsekwencji cyberprzemocy, dotyczących jej ofiary.
- Doskonalenie umiejętności pracy w grupie.
- Budowanie poczucia wspólnoty grupowej.
- W zakresie umiejętności uczeń wypowiada swoje zdanie oraz dyskutuje na tematy poruszane podczas zajęć.
- Doświadczenie tego, co czuje ofiara.

Pomoce dydaktyczne:

- kartki papieru,
- pisaki,
- kredki,
- flamastry,
- projektor,
- film,
- telefon/tablet z dostępem do Internetu,
- ankieta.

Metody:

- praca w grupach,
- praca indywidualna.

Techniki:

- rysunek,
- burza mózgów,
- dyskusja,
- praca w kręgu,
- sytuacja improwizowana,
- pantomima,
- mini wykład,
- rundka, zabawa – szpaler.

Prowadzący: Wychowawca klasy lub pedagog szkolny

Adresaci: Uczniowie szkoły podstawowej klas VI-VIII

Czas trwania: 90minut



Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie zajęć (25 min)

Powitanie uczestników. Przedstawienie się. Wprowadzenie do tematu. Wyrażenie nadziei, iż przedstawione treści okażą się dla uczestników przydatne oraz interesujące.

Ustalenie reguł, które będą obowiązywały podczas zajęć:

- Słuchamy siebie wzajemnie.
- Nie oceniamy.
- Szanujemy siebie nawzajem.
- Nie przerywamy gdy inni mówią.

Każdy z uczestników na małej kartce zapisuje swoje imię oraz rysuje jeden symboliczny rysunek przedstawiający np. ulubioną aktywność, ulubioną potrawę czy ulubioną rzecz, etc. Dzięki temu uczestnicy będą mogli zapamiętać swoje imiona i lepiej się poznać.

Burza mózgów: W kilkuosobowych grupach uczestnicy dyskutują na temat spędzania wolnego czasu w Internecie – ile czasu dziennie poświęcają na to zajęcie, na jakich portalach społecznościowych bywają najczęściej, co najbardziej lubią robić itp. Swoje spostrzeżenia zapisują/rysują na kartce papieru. Prezentacja pracy grupowej na forum.

Następuje prezentacja materiału źródłowego w postaci filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=XMcr2-Ke3I4>

2. Faza zasadnicza (45 min)

Uczestnicy siadają w kręgu. Dyskusja na forum grupy na temat zagrożeń, pułapek oraz niebezpiecznych sytuacji wynikających z użytkowania Internetu, przedstawionych w materiale źródłowym, ale także sytuacji dotyczących własnych doświadczeń.

Sytuacja improwizowana: 3 głównych bohaterów – postać kluczowa, rozum, serce. Pozostali członkowie stanowią widownię, która wchodzi w interakcje z głównymi bohaterami. Scenka dotyczy udostępnienia na portalu społecznościowym zdjęcia z wakacji, na którym postać kluczowa pozuje w stroju kąpielowym na tle morza. Rozum odpowiada, żeby tego nie robić, że jest wiele innych zdjęć, które można udostępnić znajomym, bardziej kulturalnych. Przypomina, że wszystko, co zostaje udostępnione w Internecie zostaje tam na zawsze. Serce z kolei przypomina postaci, że zależy jej na opinii innych ludzi, na byciu w centrum uwagi, powinna wrzucić to zdjęcie do sieci.

Widownia wybiera stronę rozumu, bądź serca, podając odpowiednie argumenty za (np. "Udostępnij zdjęcie, zdobędziesz dużo "lajków" i przeciw ("Nie rób tego, ktoś może to zdjęcie pobrać, udostępnić i wykorzystać przeciwko Tobie").

Sprawdzenie informacji publicznych na swój temat (zadanie jest wzorowane na materiale źródłowym).



SCENARIUSZE ZAJĘĆ LEKCYJNYCH

Uczniowie zostają podzieleni na czteroosobowe grupy. Każda grupa będzie miała do dyspozycji jeden telefon komórkowy bądź tablet z dostępem do Internetu. Ich zadaniem będzie za chwilę odnaleźć jak najwięcej informacji na własny temat w Internecie. Każda z grup ma za zadanie teraz wyszukać kolejno w Internecie informacje na temat każdego z jej członków, według następującego schematu: Jeden z uczniów siada nieco dalej od grupy i może wyłącznie przyglądać się temu, co robią jego koledzy – nie powinien wpływać na ich pracę, a najlepiej by cały czas milczał. Jego koledzy wpisują jego imię i nazwisko do wyszukiwarki Google. Mogą też wpisać jego pseudonim czy ksywkę, jeżeli jest pod nią lepiej rozpoznawalny. Gdy przejrzą wszystkie informacje, ustalają w grupie, jaką opinię mógłby o nim mieć ktoś, kto przeszukiwałby Internet, chcąc się czegoś o nim dowiedzieć. Uczeń siada razem z grupą i cała czwórka ma chwilę na przedyskutowanie tego, na jakiej podstawie stworzyli sobie opinię.

Na zakończenie tego zadania każda grupa podsumowuje w kilku zdaniach najważniejsze wnioski. Socjoterapeuta pyta każdą grupę o odczucia, wrażenia jakie im towarzyszyły podczas tego zadania, np. Czy czuli się komfortowo wiedząc, że znajomi sprawdzają informacje na ich temat, nawet jeśli sami je tam umieścili, czy czuli, że takie działania przekraczają ich sferę intymności? Czy ktoś miał opory przed szukaniem informacji, czy ktoś czuł lęk, niepokój? Czy ktoś czuł się swobodnie? Czy ktoś uznał szukanie informacji na jego temat za zagrażające czy wręcz przeciwnie, za mieszczące się w jego bezpiecznej sferze?

Mini wykład na temat negatywnych skutków, jakie niesie za sobą zbyt duże udostępnianie swojej prywatności w Internecie. (Przybliżenie zjawiska cyberprzemocy m.in. cyberstalkingu, hejtingu, sekstingu).

Pantomima. Uczniowie przedstawiają negatywne emocje, uczucia, jakie mogą towarzyszyć osobie, której prywatne informacje czy też zdjęcia zostały użyte w niecnym celu.

3.Zakończenie (czas trwania: 20minut)

Zabawa „Wszyscy tworzą szpaler”. Jedna osoba powoli, dostojnie przechodzi w tym utworzonym przez wszystkich tunelu, prezentując jak najkorzystniej siebie. Czyni to bez słów. Idzie w obie strony z podniesioną głową, starając się patrzeć na otaczające ją osoby. Po wykonaniu zadania również tworzy szpaler, a zadanie przejścia przez tunel podejmuje kolejna osoba i następną.

Rundka – dzielenie się refleksjami i odczuciami po tym ćwiczeniu.

Podziękowanie uczestnikom za aktywny udział w zajęciach i zaangażowanie.

4.Ewaluacja: pretest i potest



SCENARIUSZE ZAJĘĆ LEKCYJNYCH

Młodzież w sieci- w poszukiwaniu relacji. Konsekwencje, pułapki, zagrożenia.

Wersja 2

Scenariusz zajęć dla nauczycieli do pracy z uczniami klas VI-VIII szkoły podstawowej.

Cel główny:

Profilaktyka w zakresie kontaktów w Internecie;

Cele szczegółowe:

- poznanie sytuacji zagrożeń w kontaktach w sieci;
- poznanie sposobów bezpiecznego zachowania się z obcymi z Internetu;
- poznanie powodów szukania znajomości w sieci;
- poznanie sylwetki osób „online” i „offline”;
- poznanie strony internetowej na której odnajdzie pomoc;
- poznanie portali społecznościowych oraz ich stopień bezpieczeństwa;
- sposoby reagowania na niebezpieczne wiadomości;
- zna i potrafi scharakteryzować zagrożenia występujące w Internecie
- zna zasady bezpiecznego zachowania się w sieci
- pobudzanie wyobraźni i wyzwalanie inicjatywy twórczej
- doskonalenie pracy zespołowej;
- kształtuje umiejętność dyskusji w grupie;
- jest ufny i otwarty wobec grupy;
- dokonuje konstruktywnej oceny zajęć;

Pomoce dydaktyczne:

- kartki ze skalami;
- pisaki, flamastry
- tablica plus kreda lub pisak;
- brystol;
- brystole z sylwetkami w sieci;
- karteczki samoprzylepne;

Metody:

- słowna;
- aktywizująca;
- praktycznego działania;

Techniki:

- dramowa;
- kontekstu (obrazowego)

Prowadzący: Wychowawca klasy lub pedagog szkolny

Adresaci: Uczniowie szkoły podstawowej klas VI-VIII

Czas trwania: 90minut



Przebieg zajęć:

1. Powitanie (czas ok.7 minut)

Prowadzący wita się z uczestnikami, przedstawia się im. Następnie prosi ich o to samo posługując się kolorową piłeczką. Piłka wędruje po sali, tak długo aż wszyscy się nie przedstawia i przywitają z resztą uczestników;

Po zapoznaniu się wspólnie ustalają kilka zasad porządkowych, które będą ich obowiązywać podczas zajęć. Wszystkie podpunkty prowadzący zapisuje na brystolu pod którymi na koniec każdy ma za zadanie się podpisać. Powinny się tam znaleźć m.in. takie podpunkty jak;

- Nie przeszkadzam sobie nawzajem podczas wypowiedzi.
- Współpracujemy chętnie podczas zadań.
- Niejemy podczas zajęć.
- Staramy się pomagać sobie nawzajem.

2. Nicki w sieci (czas ok.7 minut)

Prowadzący rozdaje karteczki samoprzylepne uczestnikom, którzy mają za zadanie wymyśleć sobie nick, który użyliby w Internecie. Następnie każdy odczytuje swój nick, a reszta uczestników wraz z prowadzącym oceniają czy jest on bezpieczny czy też nie. Po ustaleniu zapisują go na kartce i przyklejają do bluzki.

3. Wprowadzenie do zajęć (czas ok. 15 minut)

Po przywitaniu się z uczestnikami zajęć już z ich Nickami, zadaje pytania dotyczące zawierania znajomości przez Internet.

- Czy kiedykolwiek mieli znajomego, którego poznali przez Internet?;
- Czy próbowali lub czy też chcieliby się spotkać w rzeczywistości z taką osobą?;
- Gdzie można zawrzeć takie znajomości? (przy tym pytaniu prowadzący zapisuje odpowiedzi na tablicy, następnie wspólnie z uczestnikami tworzą piramidę od najmniejbezpiecznych stron/portali do najbardziej rzetelnych ich zdaniem).

Prowadzący zajęcia odtwarza filmik obrazujący jedną sytuację w dwóch opcjach
<https://www.youtube.com/watch?v=QPv4YtB-78E>.

Następnie przeprowadza krótkie podsumowanie tego co uczniowie właśnie ujrzeli: Filmik, który właśnie ujrzeliście miał na celu podsumować wszystko o czym rozmawialiśmy wcześniej. Często może wydawać nam się, że osoby te poznane w sieci są dużo ciekawsze patrząc na ich profil i to co piszą. Musimy jednak zawsze pamiętać o tym, iż nie widząc tej osoby w rzeczywistości może ona wykreować zupełnie inną osobę dzięki portalom. Należy więc pamiętać, iż zanim postanowimy się z kimkolwiek spotkać musimy bardziej poznać tą osobę i zapytać o zdanie dorosłych, czy możemy takiej osobie ufać i zdradzać mu szczegółowe informacje o nas samych. Przede wszystkim powinniśmy doceniać te znajomości, które zdobyliśmy w świecie realnym i to jej pielęgnować.



4. Jak reagować na niebezpieczne wiadomości? – (czas ok. 13 minut)

Prowadzący rozdaje uczniom na kartkach dwie sytuacje. Po każdej z sytuacji uczniowie odpowiadają na pytania dołączone do historyjek. Następnie prosi chętne osoby o przeczytanie swoich odpowiedzi.

Ania ma 11 lat po pokłóceniu się ze swoją najlepszą koleżanką postanowiła, że odpisze dziewczynie Elizie, która pisała już do niej kilka razy na Instagramie. Zaledwie po dwóch dniach Ani wydawało się, że znalazła nową bratnią duszę ze względu na wspólne zainteresowania. Eliza nalegała na spotkanie, Ania bardzo chciała pokazać się z nową koleżanką.

- Co powinna zrobić Ania przed spotkaniem?
- Co może się wydarzyć jeżeli nikogo o tym nie poinformuje?
- Czemu Ania bardzo chciała się spotkać z Eliza?
- Co mogło nią kierować?

Szymon przeniósł się z innej szkoły. W nowym otoczeniu ciężko jest mu się zaklimatyzować. Wynika to w dużej mierze z jego nieśmiałości oraz tęsknoty za poprzednimi znajomymi. Na jednym z portali od przeprowadzki często zaczepia go pewna Martyna, której nie zna. Szymon postanowił nawiązać znajomość z wirtualną koleżanką. Po rozmowie w sieci z Martyną, ta zaczęła prosić o zdjęcia Szymona, jego domu i prywatnych rzeczy.

- Jak Szymon powinien zareagować na te prośby?
- Możemy się domyślać kto był tak naprawdę Martyną?
- Co mogłoby się stać, gdyby chłopiec zgodziłby się na wysłanie zdjęć?
- Po co Martynie mogły być potrzebne zdjęcia?

Gdzie szukać pomocy? - Nauczyciel zapoznaje uczniów ze stroną wsparcia oraz numerem telefonu: Istnieje strona internetowa 116111.pl na której znajdziecie przydatne informacje na temat Internetu oraz wsparcie. Na stronie znajdziemy kilka rad, gdy znajdziemy się w niebezpieczeństwie:

- „Zachować korespondencję z tą osobą - w historii komunikatora, e-mailach, sms'ach itp.
- Spróbuj przypomnieć sobie wszystkie informacje, które posiadasz na temat tej osoby.
- Spróbuj porozmawiać o tym z rodzicami czy inną zaufaną osobą dorosłą. Rodzice lub prawni opiekunowie mogą podjąć działania, które zapewnią Ci bezpieczeństwo.
- Jeśli czujesz, że trudno Ci będzie przeprowadzić taką rozmowę - skontaktuj się z nami.

Pamiętaj!

- Masz prawo odmówić rozmów na tematy intymne i każdy powinien to uszanować.
- Masz prawo przerwać każdy kontakt, który Cię niepokoi.
- Masz prawo powiedzieć o wszystkim rodzicom/opiekunom prawnym.
- Masz prawo zgłosić administratorowi portalu każdą sytuację, która nie jest zgodna z jego regulaminem.”
- Nazwa strony Internetowej 116111 jest również numerem na który można zadzwonić, gdy nie mamy się do kogo zwrócić.



5. Dlaczego szukamy kontaktów poza światem realnym? (czas ok.8 minut)

Prowadzący dzieli uczestników na mniejsze grupy. Każda z grup ma za zadanie przygotować dwie sylwetki osób. Jedna jest „osobą online” – czuje się lepiej w Internecie, szuka tam znajomych; druga osoba jest „offline” – posiada znajomych w szkole, poza nią, nie publikuje dużo na portalach społecznościowych, praktycznie w ogóle z nich nie korzysta. Uczniowie mają się zastanowić co cechuje te dwie różne osoby, cechy charakteru, sposób bycia. Prowadzący przykleja do tablicy dwa brystole z sylwetkami dwóch osób.

Do jednej przedstawiciele grup dopisują określenia osoby „online” a do drugiej „offline”. Na koniec prowadzący wspólnie z uczniami podsumowuje zadanie. Prowadzący: Osoby „online” często boją się pokazać w realnym świecie kim są, mogą mieć zaniżoną samoocenę lub też wolą kreować się na kogoś innego, gdyż uważają że to co posiadają w rzeczywistości nie jest wystarczające by zdobyć znajomych. Natomiast osoby „offline” w pełni akceptują siebie, są szczerzy i otwarci na znajomości w świecie rzeczywistym. Nie boją się otwarcie mówić o swoich zainteresowaniach.

6. Niebezpieczne zjawiska w sieci, jak sobie z nimi radzić? (czas ok. 10 minut).

Prowadzący dzieli uczestników na 3-4 osobowe grupy. Następnie każdej grupie rozdaje, kartkę, na którym jest wypisane jedno z zagrożeń internetu (uzależnienie od internetu, cyberprzemoc, pornografia, niebezpieczne kontakty, wykradanie danych osobowych, hejt). Zadaniem każdej grupy jest zaprezentowane owego zjawiska, czym jest, czym się charakteryzuje itp. W razie potrzeby nauczyciel może pomóc, dopowiedzieć informacje. Następnie na forum uczniowie wraz z nauczycielem zastanawiają się jak można ograniczyć/ zminimalizować dane niebezpieczne zjawisko.

- **Cyberprzemoc** jest to nękanie, straszenie, obrażanie, podszywanie się pod kogoś, publikowanie obraźliwych czy ośmieszających kogoś treści, za pośrednictwem nowych technologii.
- **Uzależnienie od Internetu** - osoba uzależniona coraz więcej czasu poświęca na korzystanie z Internetu. Traci inne zainteresowania, zaniedbuje obowiązki, rodzinę i przyjaciół. Cała aktywność osoby uzależnionej skupia się wokół Internetu. Wszelkie inne działania i aktywności są mniej istotne. Bycie „w sieci” przyjmuje postać codziennych, wielogodzinnych a często nawet nieprzerwanych sesji
- **Hejt** jest zjawiskiem obecnym nie tylko w Internecie, ale i w życiu osobistym. Polega on na negatywnych i agresywnych komentarzach w internecie lub wrogim odnoszeniu się do jakiś tematów lub osób.
- **Niebezpieczne kontakty** to kolejne z zagrożeń internetowych, na które warto szczególnie uważać. Chodzi tu o osoby, które kontaktując się z dzieckiem przez komunikator, czat, e- mail, portal społecznościowy czy inną aplikację, mając wobec niego złe zamiary
- **Wykradanie danych osobowych** - różnego rodzaju aplikacje, strony internetowe zapisują hasła oraz poufne dane, mogą to również robić osoby, aby wyłudzić informacje
- **Pornografia** - wszelkiego rodzaju treści udostępniane za pomocą internetu o tematyce seksualnej



7. Zasady bezpiecznego korzystania z internetu (czas ok. 10 minut).

Nauczyciel wraz z uczniami, na podstawie odbytych zajęć i zdobytej wiedzy tworzą wspólne Zasady bezpiecznego korzystania z internetu. Nauczyciel zapisuje w punktach na tablicy reguły postępowania. W regulaminie powinny znaleźć się treści, o których powinien pamiętać i przestrzegać każdy uczeń np.

- Nigdy nie podawaj osobom z Internetu swoich haseł.
- Nigdy nie wysyłaj nieznajomym swoich zdjęć.
- Poinformuj rodziców/ opiekunów o niebezpiecznym zjawisku w Internecie.
- Rozmawiaj z rodzicami o swojej aktywności w sieci.
- Nie pisz obraźliwym komentarzy. Nie hejtuj!

8. Praca plastyczna- Bezpieczne dziecko w Internecie (czas ok. 15minut).

Nauczyciel rozdaje uczniom kartki A4, kredki, flamastry, pisaki. Zadaniem dzieci jest wykonanie w parach plakatu pt: Bezpieczne dziecko w internecie. Dzieci za pomocą prac plastycznych demonstrują czym jest dla nich bezpieczeństwo w sieci, co rozumieją pod tym pod tym pojęciem.

9. Ewaluacja- skala zadowolenia (czas do 5 minut)

Prowadzący rozdaje uczestnikom zajęć kartki z 5 skalami od 1 do 5 oraz pisaki do zaznaczania. Po otrzymaniu skal prowadzący czyta kolejno 5 pytań. Uczestnicy mają za zadanie zaznaczenie poziomu zadowolenia z treści o których mowa w pytaniach.

Pytania:

- Czy atmosfera na zajęciach sprzyjała uczeniu się?;
- Czy zastosowane metody zajęć sprzyjały zapoznaniu się z tematem zajęć?;
- Czy po tych zajęciach postanowisz zmniejszyć częstotliwość korzystania z niebezpiecznych stron?;
- Czy skorzystasz ze wskazówek podanych na zajęciach?;
- Czy wiedziałbyś jak postąpić w razie zagrożenia w Internecie?;

Uczestnicy wrzucają swoje odpowiedzi do przygotowanego pudełka.



SCENARIUSZE ZAJĘĆ LEKCYJNYCH

Młodzież w sieci- w poszukiwaniu relacji. Konsekwencje, pułapki, zagrożenia.

Wersja 3

Scenariusz zajęć dla nauczycieli do pracy z uczniami klas VI-VIII szkoły podstawowej.

Cel główny:

Kształtowanie u młodzieży umiejętności rozpoznania i radzenia sobie z zagrożeniami w cyberprzestrzeni i świecie wirtualnym

Cele szczegółowe:

- młodzież poznaje pojęcia związane z cyberprzemocą i jej rodzaje
- młodzież potrafi rozpoznać „hejt” i wie, jak mu zapobiegać
- młodzież zna skutki prawne stosowania cyberprzemocy
- młodzież uczy się wyrażać własne uczucia, myśli i opinie
- młodzież doskonali umiejętności współpracy w grupie

Pomoce dydaktyczne:

- projektor

Metody:

- oglądowa, eksponacyjna: film
- problemowe, aktywizacyjne: burza mózgów, drama
- słowne: pogadanka, wykład
-
- **Techniki:**
- Pantomima
- Kula śnieżna
- Stop- klatka

Prowadzący: Wychowawca klasy lub pedagog szkolny

Adresaci: Uczniowie szkoły podstawowej klas VI-VIII

Czas trwania: 90minut



Przebieg zajęć:

1. Faza wstępna

Obejrzenie filmiku „Hejt w szkole i cyberprzemoc” (czas trwania 1 minuta)

<https://www.youtube.com/watch?v=4auvA-3kaHc2>

2. **Wykład prowadzącego**, dotyczący zjawiska jakim jest hejt i cyberprzemoc (czas trwania 5 minut)

Cyberbullying, czyli inaczej cyberprzemoc jest rodzajem przemocy z użyciem nowoczesnych technologii, głównie Internetu oraz telefonów komórkowych.

Akty przemocy są powtarzalne i mają na celu wyrządzenie szkody emocjonalnej innej osobie.

Zjawisko przybiera różne formy, takie jak: nękanie, groźby, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających filmów, zdjęć czy informacji. To także wykluczanie z grup online np.

facebookowych grup klasowych czy forów internetowych. Przemoc przejawia się również poprzez wzniecanie konfliktów poprzez użycie agresywnego języka, uzyskiwanie od kogoś online informacji w celu późniejszego ujawnienia ich i wykorzystania na niekorzyść danej osoby.

Ostatnio można dużo usłyszeć o sextingu, czyli rozsyłaniu tekstów lub obrazów o tematyce seksualnej.

Statystyki pokazują, że cyberprzemocy doznaje od 20 do nawet 50% młodych ludzi. O tym, jak poważny jest to problem świadczy nie tylko jego skala, ale również konsekwencje, jakie cyberbullying może powodować. Media wielokrotnie nagłaśniały już przypadki samobójstw nastolatków, po tym, jak ktoś umieścił kompromitujące ich filmy czy wpisy w sieci.

3. **Obejrzenie filmu Reżyser życia “Ktoś wrzucił jej nagie zdjęcia do sieci”** (czas trwania 15 minut)

<https://www.youtube.com/watch?v=jJZTJqcL68g>

4. **Zabawa wprowadzająca** (z wykorzystaniem metody kula śnieżna, czas trwania 10 minut)

Uczniowie mają za zadanie podzielić się opiniami na temat zjawiska jakim jest cyberprzemoc. Najpierw robią to w parach, następnie pary łączą się w czwórki, czwórki w ósemki itd.

5. **Hejt i cyberbullying** (z wykorzystaniem metody burza mózgów, czas trwania 15 minut)

Uczniowie wraz z prowadzącym siadają w kręgu. Nauczyciel zaczyna dyskusję na temat hejtu i cyberbullyingu. Młodzież przedstawia swoje poglądy, myśli i opinie na ten temat, próbuje odnaleźć przyczyny występowania hejtu i idące za tym skutki.

Uczniowie wraz z nauczycielem ujawniają różne punkty widzenia, elementy konfliktowe, sprzeczne informacje bądź postawy, a następnie formułują problem.



Faza zasadnicza

6. **Stop-klatka** (czas trwania 15 minut)

Uczniowie w grupach przygotowują scenkę filmową, prezentują, na znak nauczycielki zatrzymują się w stop-klatce, mówią, kim są w roli, co robią, co czują. Można przesunąć film do przodu lub cofnąć.

kim jesteś?, co teraz robisz?, dlaczego tak postępujesz?, co czujesz?.

7. **Pogadanka** (czas trwania 10 minut)

Po przedstawieniu zaprezentowanych scenek, wybrani uczniowie wraz z nauczycielem omawiają je.

8. **Pantomima** (czas trwania 10 minut)

Uczniowie w grupach przedstawiają przy pomocy ekspresji ciała, bez użycia słów rodzaje cyberprzemocy (nękanie, groźby, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających filmów, zdjęć czy informacji itp.). Gdy jedna grupa prezentuje dany rodzaj cyberprzemocy, pozostałe oglądają w skupieniu, a po zakończeniu odgadują o jakie zjawisko chodzi.

9. **Filmik "Edukacja prawna - cyberprzemoc"** (czas trwania 3 minuty)

<https://www.youtube.com/watch?v=d-ME7clmzlk>

10. **Pogadanka na temat skutków prawnych cyberprzemocy** (czas trwania 5 minut)

Nastolatki często nie mają świadomości, że ich działania są nie tylko przemocą, ale również podlegają karze i mogą powodować konsekwencje prawne na mocy art. 190 Kodeksu Karnego §1 „Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2”.

Zakończenie

11. **Dyskusja** (czas trwania 5 minut)

Pogadanka na temat przeprowadzonych zajęć, wysuniętych problemów oraz zaproponowanych dla nich rozwiązań. Konkluzja na temat hejtu i cyberprzemocy oraz wyrażenie własnej opinii na temat skutków, jakie niesie za sobą takie zachowanie.

Młodzież przedstawia refleksje na temat własnych zachowań w fikcyjnej roli, uczuć towarzyszących w odgrywaniu poszczególnych scen. Wymieniają się spostrzeżeniami na temat własnej pracy i końcowych efektów. Zwracają uwagę na ewentualny brak poruszenia niektórych tematów.

Nauczyciel podsumowuje dyskusję.

12. **Ewaluacja zajęć** (czas trwania 2 minuty)

Nauczyciel prosi uczniów o wyrażenie opinii na temat zajęć.



SCENARIUSZE ZAJĘĆ LEKCYJNYCH

Młodzież w sieci- w poszukiwaniu relacji. Konsekwencje, pułapki, zagrożenia.

Wersja 4

Scenariusz zajęć dla nauczycieli do pracy z uczniami klas VI-VIII szkoły podstawowej.

Cel główny:

Profilaktyka w zakresie kontaktów w Internecie;

Cele szczegółowe:

- Zgłębienie wiedzy na temat niebezpieczeństw kryjących się w Internecie
- Zdobycie wiedzy na temat form przestępstw i przemocy w sieci
- Nauczenie się jak działać w przypadku dotknięcia przemocą w Internecie
- Uświadomienie uczniom, gdzie szukać pomocy i wsparcia
- Zwrócenie uwagi na to jak postępować, aby uniknąć ryzykownych sytuacji w Internecie
- Zachęcenie uczestników do czynnego udziału w zajęciach

Pomoce dydaktyczne:

- film
- kartki
- flamastry
- losy ze scenkami
- karteczki samoprzylepne

Metody:

- Eksponująca (film)
- Podająca (dyskusja, wyjaśnienie)
- Praktyczna (mapa myśli, drama, praca grupowa)
- Problemowa

Techniki:

- Dyskusja
- Burza mózgów
- Praca grupowa/ indywidualna
- Drama
- Mapa myśli
- Zabawa integracyjna

Prowadzący: Wychowawca klasy lub pedagog szkolny

Adresaci: Uczniowie szkoły podstawowej klas VI-VIII

Czas trwania: 90minut

Oczekiwane efekty:

Po zajęciach uczestnicy w większym stopniu niż dotychczas będą:

- Wiedzieli jakie cyberprzestępstwa kryją się w internecie
- Jak i komu zgłaszać problemy związane z przestępstwami w internecie
- Co zrobić kiedy jest się ofiarą internetowego przestępstwa
- Potrafili odgrywać scenki dramowe
- Potrafili analizować problemy związane z cyberprzestępstwami



Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczniów i wprowadzenie

Nauczyciel wita uczniów i informuje ich, że zajęcia dotyczyć będą Internetu. Podkreśla, że korzystanie z Internetu ma wiele pozytywnych aspektów i przy rozsądnym korzystaniu niesie za sobą dużo pozytywów, jednak w Internecie można również napotkać sytuacje ryzykowne, niebezpieczne dla nas. Zapowiada, że na zajęciach będą poruszać głównie tematykę samotności w sieci, zagrożeń, konsekwencje zachowań. W trakcie uczniowie obejrzą urywki programu „catfish”, w którym prowadzący sprawdzają wiarygodność ludzi poznanych w sieci przez uczestników programu.

2. Zabawa integracyjna (7 minut)

Nauczyciel proponuje młodzieży ćwiczenie integracyjne „Pierwsza litera imienia”². Uczniowie podają swoje imiona oraz zawód i miasto lub państwo rozpoczynające się na pierwszą literę imienia, przykładowo: „Jestem Ala – anestezjolog z Augustowa”. W razie braku pomysłów inni uczestnicy spotkania służą pomocą.

3 Burza mózgów i praca indywidualna (10 minut)

Nauczyciel prosi uczniów o zastanowienie się, z jakich serwisów online najczęściej korzystają. Nauczyciel wypisuje na tablicy kategorie:

- serwisy informacyjne,
- serwisy społecznościowe,
- fora, blogi,
- gry online,
- inne (jakie?)

Uczniowie na karteczkach samoprzylepnych mają zapisać swoje propozycje, następnie kolejno podchodzić do tablicy i przyklejać je pod kategoriami stron. Nauczyciel pyta, co uczniom się najbardziej na tych stronach podoba, co im przeszkadza podczas korzystania z nich, co ich denerwuje.

4. Projekcja filmu (30 minut)

Nauczyciel odtwarza na youtube film - Catfish | TOP 5 momentów "na celebrytę" <https://www.youtube.com/watch?v=Z1UWimO71QI>

Uczniowie proszeni są o zwrócenie szczególnej uwagi i zastanowienie się nad:

- emocjami i myślami, które mogły pojawić się u bohaterów historii (przed, w trakcie i po zagrożeniu);
- jakie zagrożenia mogłyby czyhać na uczestników programu gdyby nie obecność prowadzących i kamer. (co można zrobić/ jak się zachować w podobnych sytuacjach).
- jak chronić się przed takimi zagrożeniami



5. Burza mózgów (20 minut)

Uczniowie razem z nauczycielem omawiają historie przedstawione w programie. Nauczyciel zapisuje pomysły uczniów na tablicy.

Przykładowe pytania:

- Uczucia jakie mogła czuć osoba pokrzywdzona w zaistniałej sytuacji: przed, po i w trakcie
- Myśli jakie mogła czuć osoba pokrzywdzona w zaistniałej sytuacji: przed, po i w trakcie
- Co można było zrobić inaczej?
- Jak należy reagować w takiej sytuacji, jeżeli nie jesteśmy uczestnikami programu a dotknęła nas podobna sytuacja?

Ważne, żeby w trakcie omawiania historii pojawiły się takie elementy:

- **Względem uczuć:**

przed: poczucie samotności, poczucie znudzenia, gotowość, by się zakochać;

w trakcie: ciekawość, zafascynowanie, poczucie własnej atrakcyjności, zaufanie; po: zawód, strach, smutek.

- **Względem myśli:**

przed: nie mam nikogo bliskiego, fajnie by było mieć chłopaka;

w trakcie: on mi się podoba, jestem dla niego atrakcyjna, ufam mu;

po: byłam taka głupia, nie wiem, czy znowu nie przytrafi mi się coś złego.

- **Względem zachowań:**

Co zrobili, jak zachowali się uczestnicy: rozmawiała z nieznanym przez Internet, wysłanie swoich zdjęć, pójście na spotkanie, zgłoszenie się do programu

Jak należy reagować w takiej sytuacji, jeżeli nie jesteśmy uczestnikami programu a dotknęła nas podobna sytuacja?

- nie należy podawać w sieci swoich danych i innych prywatnych informacji,
- nie należy bezkrytycznie ufać osobom poznanym w sieci,
- jeśli decydujemy się na spotkanie z osobą poznaną w sieci, nie należy iść na nie w pojedynkę, najlepiej zabrać ze sobą zaufaną osobę dorosłą lub grupę znajomych,
- pierwsze spotkanie z osobą poznaną w sieci powinno odbyć się w ciągu dnia w miejscu publicznym, a nie na odludziu,
- o spotkaniach z osobami poznanymi w sieci należy informować rodziców, w sytuacji zagrożenia, należy niezwłocznie zwrócić się do rodziców, znajomych.

6. Praca grupowa: Jak zareagować, jeśli przytrafiłaby się nam taka sytuacja jak na filmie? (5 minut)

Nauczyciel dzieli klasę na grupy, rozdaje im kartki i flamastry. Każda grupa na swojej kartce tworzy mapę myśli, a później przedstawia swoje pomysły całej klasie. Wśród odpowiedzi zwrócić uwagę i podkreślić sposoby:

- powiedzenie rodzicom,
- rozmowa z bliską osobą,
- zgłoszenie sprawy na policję (osoba, która nie ukończyła 18 lat, nie może tego zrobić sama).



7. Scenki dramowe (10 minut)

Nauczyciel prosi uczniów, aby dobrali się w pary. Następnie rozpoczyna się losowanie, przygotowane wcześniej przez nauczyciela. Każda para losuje scenkę, którą będzie musiała odegrać przed klasą. W scenkach jedna osoba jest poszkodowanym, a druga osobą, która ma jej pomóc w związku z internetowymi przestępstwami. Chętne osoby odgrywają swoje scenki, a nauczyciel po zakończeniu poddaje się refleksji na ich temat.

8. Podsumowanie (2 minuty)

Czy uczucia i myśli jakie prezentowały osoby w filmie mogły wpływać na ich zachowania? Nauczyciel tłumaczy, że każdy czasem odczuwa samotność czy brak zrozumienia co prowadzi do różnych skrajnych zachowań. Poszukiwanie nowych relacji jest naturalną cechą człowieka, ponieważ ludzie potrzebują bliskości, kontaktu z innymi. Poprzez chęć zaspokojenia tych potrzeb nawiązują różne znajomości, także te internetowe.

9. Pożegnanie (3minuty)

Nauczyciel żegna się z uczniami zadając każdemu pytanie : W jakim nastroju kończysz dzisiejsze zajęcia?



FUNDACJA

NIE WIDĄĆ PO MNIE

REALIZACJA ZADANIA PUBLICZNEGO WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO Z ZAKRESU EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY W 2022 R.

OCHRONA I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DOTYCZĄCA PSYCHOEDUKACJI DZIECI, MŁODZIEŻY ORAZ ICH RODZICÓW/OPIEKUNÓW W ZAKRESIE PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego