

SCENARIUSZ DODATKOWY

ŚWIADOME WYBORY

czas trwania zajęć: 45 minut



Cele:

- wzbudzenie refleksji na temat kontrolowania zażywania substancji;
- wzbudzenie refleksji nad podejmowaniem zachowań prowadzących do uzależnienia;
- wzbudzenie refleksji dotyczącej korzystania z czynników chroniących przed uzależnieniem;
- rozwijanie umiejętności identyfikowania negatywnych skutków uzależnień.

Przygotowanie wstępne:

- wydrukowanie tego scenariusza;
- wydrukowanie kart pracy „Sprawdź, czy jesteś wolny?” (dla każdego ucznia);
- przygotowanie szpulki nici (łatwych do rozerwania).

Liczba uczestników:

Optymalna liczba osób biorących udział w zajęciach wynosi od 8 do 16. Jeśli w klasie jest dużo uczniów, sugerujemy podzielenie uczestników na dwie grupy tak, żeby mieli szansę w pełni skorzystać z zajęć.

Przygotowanie do zajęć:

- organizacja przestrzeni do pracy w grupach.



Program zajęć:

1. Rozpoczęcie/Z czym przychodzisz? (1-5 minut)

Dzisiaj będziemy mieli zajęcia w formie warsztatowej. Ich celem jest zwiększenie waszej wiedzy na temat mechanizmów uzależnień oraz pokazanie, jak łatwo możemy stracić kontrolę.

N

Jak się czujecie na początku zajęć?

Czy zapoznaliście się z materiałami dodatkowymi (przy odcinku 8 to był tekst „Trzy sity”)?
Co o nim myślicie?

2. Ćwiczenie z nitką (15–20 minut):

Wykonamy teraz ćwiczenie, do którego chcę zaprosić ochotnika lub ochotniczkę.

(do ochotnika) Zadam ci teraz kilka pytań:

N

- Jak myślisz, łatwo czy trudno jest rozerwać tę nitkę?
- Spróbuj ją rozerwać.
- Chcę ci teraz związać ręce tą nitką. Czy zgodzisz się na to? Twoim zadaniem będzie rozerwać ją. Powiedz, kiedy mam przestać zawiązywać, żebyś ty mógł(mogła) tę nitkę rozerwać.
- Będę zawiązywać, dopóki nie powiesz „stop”.

Nauczyciel owija dłonie ucznia nitką i czeka na hasło „stop”. Kiedy ono pada, nauczyciel przestaje zawiązywać nitkę, odcina ją od szpulki, a uczeń próbuje ją rozerwać. Prawdopodobnie nitki nie da się już rozerwać.

Kluczowe jest omówienie ćwiczenia:

- Dlaczego nie powiedziałaś(-aś) wcześniej „stop”?
- Czy myślałaś(-aś), że trudno będzie zerwać nitkę z rąk?

W uzależnieniu jest podobnie. Ludzie, którzy się uzależnili, na początku nie przypuszczali, że się uzależnią. Po prostu angażowali się w zachowanie, z którego w ich mniemaniu mogli się wycofać w każdej chwili. A później okazywało się, że jest już za późno, bo się uzależnili.

Nauczyciel zwraca się do pozostałych uczniów:

- Co myślicie o tym ćwiczeniu? Czy mieliście przypuszczenie, że trudno będzie zerwać nitkę?
- Czy macie doświadczenie z podobną sytuacją w swoim życiu? Jaka to była sytuacja?
- Czy siedząc tutaj, chcieliście ostrzec kolegę/koleżankę? Co myśleliście?

3. Ćwiczenie z nitką (15–20 minut):

Teraz, każdemu z was rozdaję kartę pracy. Proszę, przeczytajcie ją uważnie. Znajdziecie tam pytania, które pomogą wam zastanowić się nad własnymi doświadczeniami i zachowaniami. Proszę, abyście teraz indywidualnie zastanowili się nad każdym pytaniem i szczerze na nie odpowiedzieli. To czas tylko dla was, nie będę sprawdzać waszych odpowiedzi.



LINK DO KARTY PRACY



4. Podsumowanie (10 minut)

Teraz chciałbym, abyście podzielili się swoimi refleksjami. Pamiętajcie, że to bezpieczna przestrzeń do dzielenia się myślami, a ja nie sprawdzę waszych odpowiedzi w karcie pracy.

Warto skorzystać z pytań pomocniczych:

- Jak wam się pracowało na dzisiejszych warsztatach?
- Jakie macie refleksje po wzięciu udziału w zajęciach?
- Jeśli dzisiejsze zajęcia można by podsumować jakimś zdaniem, to jak by ono brzmiało?

Dziękuję wam za uczestnictwo i otwartość. Pamiętajcie, że uzależnienie to proces, który bardzo szybko może doprowadzić do utraty kontroli. Korzystajcie z tego, co was chroni i daje wsparcie. Substancje i zachowania ryzykowne dają tylko złudne poczucie krótkotrwałego rozwiązania problemu. Jeśli macie jakiegokolwiek obawy dotyczące uzależnienia – własnego lub kogoś bliskiego – zachęcam do rozmowy ze mną, z psychologiem, pedagogiem lub inną zaufaną osobą. Pamiętajcie, że prośba o pomoc jest aktem odwagi.