

Scenariusz zajęć profilaktycznych dotyczący uzależnień behawioralnych powinien dać uczniom okazje do:

- angażowania w ćwiczenia przybliżającą problematykę uzależnień behawioralnych (*np. rysowanie w grupie portretu osoby mającej problem z nadużywaniem komputera i Internetu wraz z podaniem charakterystycznych zachowań, nazw przeżywanych przez nią uczuć oraz myśli, które przychodzą jej do głowy; gry symulacyjne; przygotowanie i przedstawienie scenek, obrazujących dany problem*).
- omawiania ćwiczeń (*wrażenia, spostrzeżenia płynące z realizacji ćwiczenia lub zadania*)
- współpracy z innymi (*poprzez wykonywanie ćwiczeń i zadań w grupach*)
- dyskusowania i samodzielnego wyciągania wniosków (*wyciąganie wniosków dotyczących problematyki na podstawie wykonanego ćwiczenia lub zadania*)
- konfrontowania swoich wniosków, obserwacji, refleksji z danymi i faktami (*korzystanie z wiarygodnych źródeł informacji*)
- wypracowywania sposobów praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy (*w jaki sposób można zdobyte informacje wykorzystać do rozwiązania konkretnych trudnych sytuacji?*)
- poznawania możliwości i sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach związanych z uzależnieniami (*uczniowie nie powinni kończyć cyklu na stwierdzeniu, że uzależnienie jest destrukcyjne. Ważne jest bowiem, aby poznawali sposoby radzenia sobie i możliwości wyjścia z trudnej sytuacji*)
- rozwijania umiejętności psychospołecznych zabezpieczających przed wchodzeniem na drogę uzależnień (*asertywność, rozwiązywanie konfliktów, radzenie sobie z emocjami i stresem, budowanie kontaktu i relacji*)

W opracowywaniu koncepcji scenariusza zajęć profilaktycznych pomocne jest korzystanie z modelu cyklu uczenia się według Davida Kolba. Proces uczenia, o ile ma przynieść trwałą zmianę, powinien opierać się na uczeniu się przez doświadczenie. David Kolb zaproponował, by na proces uczenia się patrzeć jak na pewien cykl, w którym wyodrębnił cztery etapy:

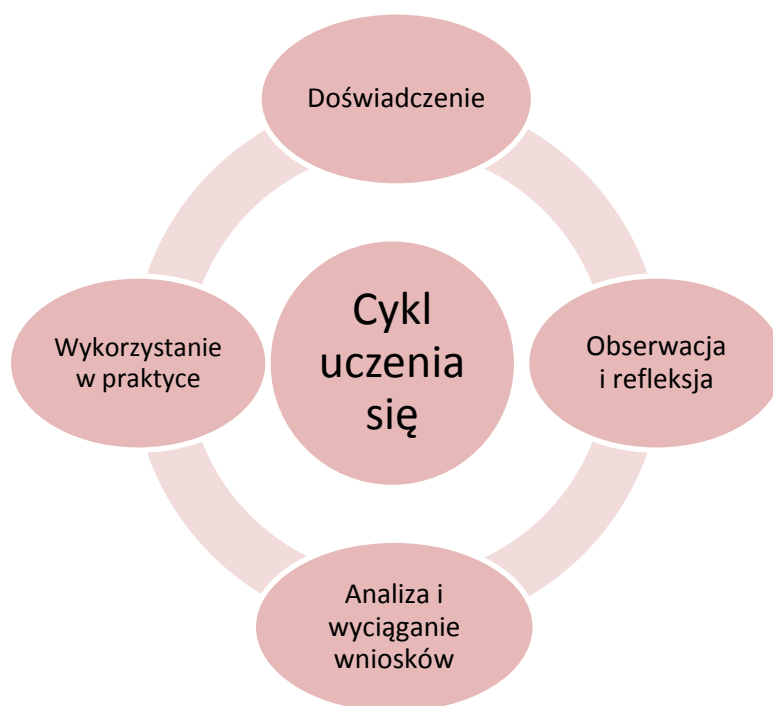
a. doświadczenie, które umożliwia osobiste zaangażowanie uczestnika (podczas zajęć profilaktycznych może to być ćwiczenie wykonane w grupie lub indywidualnie, które pomaga wczuć się w sytuację osoby mającej problem z nałogowym zachowaniem, np. opracowywanie ww. portretu osoby nadużywającej Internetu),

b. refleksję, kiedy to doświadczenie jest poddawane analizie i ujmowane z różnych perspektyw (omawianie wykonanego zadania/ćwiczenia);

c. generalizację, gdy uczący kontynuuje analizę danych i zaczyna wyciągać wnioski z doświadczeń, w których uczestniczył (dyskusja i wyciąganie wniosków z wykonywanych ćwiczeń i ich omówienia. (na podstawie ćwiczenia polegającego na opracowaniu portretu, uczniowie mogą odpowiedzieć na

pytanie, co takiego powoduje, że uzależniamy się od sieci albo jakie są objawy uzależnienia od Internetu?)

d. zastosowanie w praktyce, gdy uczący zaczyna eksperymentować z nową wiedzą i sprawdza, jak nowo wypracowane teorie są przydatne w rozwiązywaniu problemów i podejmowaniu decyzji w praktyce (podczas zajęć ten etap może być zrealizowany poprzez np. tworzenie planów działań pomocowych dla rówieśników mających problem z nałogowym używaniem sieci)



Treści broszur mogą być wykorzystane jako źródło lub uzupełnienie wiedzy na temat poszczególnych zagadnień związanych z uzależnieniami behawioralnymi (np. jako uzupełnienie informacji po samodzielnym opracowaniu listy konsekwencji nadużywania hazardowego grania czy Internetu – etap generalizacji i wyciągania wniosków w cyklu uczenia się w modelu Kolba). Informacje zawarte w broszurach mogą być również wykorzystywane jako źródło wiedzy w trakcie opracowywania m.in. planów działań pomocowych – etap zastosowania wiedzy w praktyce (np. podczas ćwiczenia polegającego na opracowywaniu planu działań pomocowych dla przedstawionych w tzw. opisach przypadków osób wykazujących problemy z nałogowymi zachowaniami).

Materiały przedstawione w broszurach mogą uczniowie również czytać samodzielnie. Zapoznają się w nich m.in. z podstawowymi informacjami na temat konsekwencji uzależnień behawioralnych, czynników ryzyka i czynników chroniących. W broszurach znajdują również

ćwiczenia do samodzielnego wykonania, które służą rozwijaniu umiejętności psychospołecznych zabezpieczających przez ryzykownymi zachowaniami. Podczas zajęć profilaktycznych mogą one zostać wykorzystane do pracy indywidualnej oraz po ich wykonaniu – omówione w grupie.

Opracowanie: Karolina Van Laere