

RAPORT Z PRZEPROWADZONYCH WARSZTATÓW PROFILAKTYCZNYCH

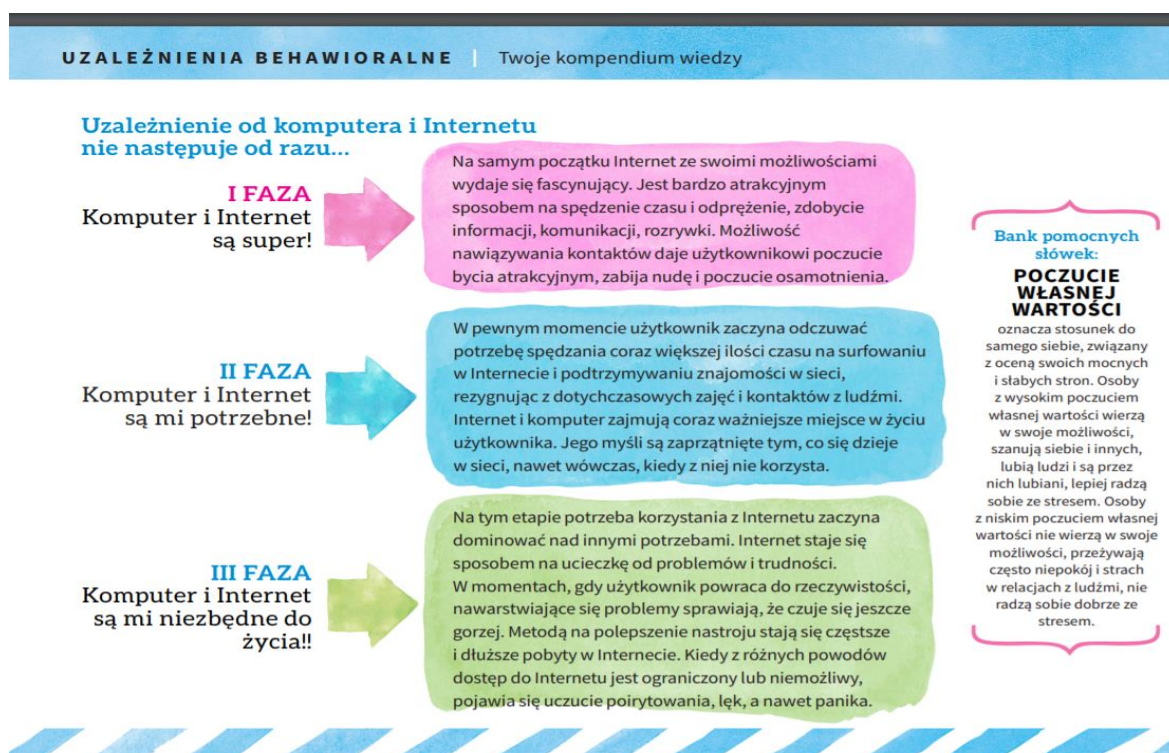
Miejsce: Zespół Sportowych Szkół Ogólnokształcących im. Jana Pawła II w Skierniewicach

W terminie od 17 maja do 23 maja 2023r. przeprowadzono 40 warsztatów profilaktycznych 45 minutowych w następujących grupach oraz w poniższym zakresie:

- dla uczniów klas I–III „Cyberprzemoc i inne medialne zagrożenia” – 15 warsztatów,
- dla uczniów klas IV–VI „Przemoc” – 13 warsztatów,
- dla uczniów klas VII–VIII „Alkohol. Nikotyna” – 12 warsztatów.

Firma: Centrum Rozwoju i Szkoleń Justyna Zawieja

Podczas warsztatów bazowano na materiałach rekomendowanych, które zostały załączone w raporcie. Poruszano fazy uzależnienia, uzależnienia krzyżowe (od jedzenia, od zakupów, cyberprzemoc).





Konsekwencje nadużywania komputera i Internetu

Skutki psychologiczne i społeczne:

- popadanie w konflikty z bliskimi,
- trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z ludźmi w rzeczywistości,
- stopniowe unikanie kontaktów z innymi ludźmi prowadzące do samotności,
- pogorszenie nastroju i samopoczucia,
- zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych,
- utrata zainteresowań na rzecz Internetu,
- problemy z koncentracją uwagi,
- pogorszenie osiągnięć w szkole,
- poczucie chaosu i trudności w porządkowaniu informacji,
- narastanie trudności w rozróżnianiu tego, co prawdziwe od tego, co wirtualne,
- zaburzenie rytmu snu i aktywności w ciągu doby, co wiąże się z przesiadywaniem do późnych godzin nocnych w sieci.

Konsekwencje fizyczne:

- pogorszenie wzroku,
- pogorszenie stanu zdrowia w związku z siedzącym trybem życia: nadwaga, nieprawidłowa postawa ciała, mogąca w konsekwencji prowadzić do skrzywienia kręgosłupa, przewlekłe bóle w okolicy szyi, pleców, ramion, przedramion, przegubów i dłoni, będące objawami przeciążenia,
- bóle nadgarstka spowodowane przez tzw. ciasny nadgarstek, występujący na skutek długotrwałego, nieumiejętnego korzystania z klawiatury komputerowej.



Według badań CBOS-u z 2012 r., z Internetu korzysta około 60% mieszkańców Polski. Spośród nich 100 tys. osób to uzależnieni od Internetu, a 750 tys. – zagrożeni uzależnieniem.



Młodzież wykazywała się wiedzą, cechowała ich aktywność, otwartość, bezpośredniość, dość żywo podchodzili do tematu komunikacji, uzależnień (wśród uzależnień wymieniali uzależnienia od substancji psychoaktywnych – alkohol, nikotyna, narkotyki, dopalacze oraz uzależnienia behawioralne od czynności – hazard, telefon, tablet, gry komputerowe, jedzenie, zaburzenia odżywiania z napadami). Jeśli chodzi o formy pomocy wymieniają wsparcie od rodziców, policję, nauczycieli, instytucję – ośrodek pomocy społecznej, ale to co zastanawiające nie wierzą w skuteczność działań oraz pomoc. Wspominali o działaniach w szkole – wskazują na rolę pedagoga i psychologa, ale też wskazują znaczenie infolinii „lepiej zadzwonić wygadać się, bo jak poruszymy temat w domu, w szkole to każdy z nauczycieli wie, nie ma zachowania tajemnicy, czujemy się trochę oszukani” (klasa VII i VIII). Młodzi jednoznacznie wymieniają objawy, przejawy uzależnienia, konsekwencje fizyczne natomiast nie wskazują, nie identyfikują skutków psychologicznych i społecznych. W tym obszarze rekomenduję przeprowadzenie warsztatów. Poruszano formy komunikacji bezpośredniej oraz on-line, wykorzystania wizerunku, umieszczania zdjęć w Internecie. Uczniowie odznaczali się wysoką kulturą osobistą, chętnie zadawali pytania, dzielili się doświadczeniem.

Rekomenduje się pracę w obszarach:

UCZNIOWIE:

- przeprowadzenia warsztatów w obszarze cyberprzemocy (skutki psychologiczne i społeczne uzależnienia od komputerów), w klasach IV-VI
- przeprowadzenia warsztatów integracyjnych dla młodzieży (umieszczamy zdjęcia na portalach społecznościowych, lajkowanie, uważność używania wizerunku, hejt), brak odpowiedzialności za drugiego człowieka, w klasach I-III,
- zorganizowania pogadarek czym jest epizod depresyjny, czym obniżony nastrój, jak odróżnić smutek od depresji („kiedy jestem smutny siadam przed komputer”, „a z kim mam pogadać, w sieci jest lepiej”), klasy VII-VIII,
- uzależnienia od jedzenia, zaburzenia łaknienia – anoreksja, bulimia, wewnętrzny przymus nadmiernego jedzenia – klasy VII – VIII.

RODZICE:

- przeprowadzenia treningu wychowawczego z zakresu kontroli rodzicielskiej (z wypowiedzi młodszych dzieci: razem z rodzicem spędzam czas na wspólnym oglądaniu tik-toka, jak spędzam czas na telefonie i kończę przechodzę na laptop, na pytanie ile spędzają czasu na korzystaniu z technologii oprócz nauki – odpowiedzi nawet do 5 godzin, rodzice nie sprawdzają co robię, w co gram). Starsi zwracali uwagę na powiązaniu nowych technologii z możliwością zarobkowania (pojawiły się wypowiedzi dotyczące umieszczenia zdjęć za pieniądze, licytacje, zarobkowanie za pośrednictwem umieszczanych filmików, piosenek),
- eksperymentowania z alkoholem czy papierosami, „pierwsze picie alkoholu było w obecności rodzica, przy grillu, w obecności rodziny”

Metody jakie wykorzystano:

- chusta Klanzy (wzajemne poznanie i integrację grupy, współpraca, pobudzenie wyobraźni, rozwijanie kreatywności, wymaga skupienia uwagi oraz koncentracji, ćwiczy sprawność manualną, zwinność i zręczność)
- bajka emocji (smutek i radość),
- karty emocji,
- karty uczuć, tarcza,
- materiały –plansze konsekwencji,
- pacynki, krzyżówki i rebusy,
- fakty i mity na temat palenia papierosów oraz spożywania alkoholu.

Każdy uczestnik otrzymał ołówek, dla szkoły przekazano chustę Klanzy wraz z książką z zabawami, 5 gier planszowych oraz karty terapeutyczne.

Justyna Zawieja

Trener, socjoterapeutka