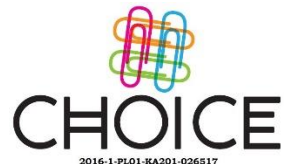




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



CHOICE

2016-1-PL01-KA201-026517

Empowerment practices for students'
CHOICE against Internet, drugs and
gambling addiction

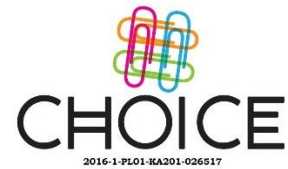
Model edukacyjny oparty na wykorzystaniu dramy
w przeciwdziałaniu uzależnieniom od Internetu,
narkotyków i hazardu.

Materiał pomocniczy dla nauczycieli





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



O projekcie

Projekt CHOICE opiera się na nieformalnej ścieżce edukacyjnej dla uczniów w wieku 13-18 lat, którą powinno się wdrożyć w szkolnych programach nauczania. Metoda ta ma na celu wykorzystanie technik dramy w celu zapobiegania uzależnieniom od technologii, narkotyków i hazardu.

Skala uzależnień w Europie ciągle rośnie. Coraz większa grupa młodych ludzi nie jest w stanie kontrolować spożycia narkotyków, korzystania z technologii (Internetu) czy hazardu. Eksperti ostrzegają przed rosnącą liczbą uzależnionych. Co dziesiąty Europejczyk jest uzależniony od legalnych lub nielegalnych środków odurzających, a prawie 1/5 obecnych wydatków w Europie na opiekę zdrowotną ma związek z uzależnieniami; stale rośnie liczba młodych Europejczyków, która rozwija styl życia oparty na uzależnieniach. Unia Europejska wskazuje uzależnienia jako jeden z największych problemów społecznych stwarzających zagrożenie dla Europy, dlatego konieczne jest zrozumienie, które z sytuacji mogą prowadzić do uzależnienia oraz wdrażać wśród młodych ludzi profilaktykę uzależnień, uczyć jak dokonywać wyborów, unikając sytuacji prowadzących do uzależnienia. Młodzi ludzie muszą zrozumieć, w jaki sposób uzależnienie może mieć wpływ na ich życie i jak wspierać swoich przyjaciół.

Projekt CHOICE ma na celu zidentyfikowanie i promowanie innowacyjnych podejść w szkolnictwie średnim w celu promowania i usystematyzowania praktyk mających na celu pokazanie młodzieży, jak dokonywać wyboru aby przeciwdziałać uzależnieniom od Internetu, narkotyków i hazardu.

CHOICE jest projektem etycznym: angażuje ekspertów z różnych dziedzin specjalizacji, takich jak: nauczyciele, aktorzy, lekarze, psycholodzy, filozofowie, nauczyciele, trenerzy życia i pracownicy społeczni, którzy będą współdziałać i wspierać uczniów podczas całej aktywności. Uczniowie będą uczestniczyli w kilku warsztatach teatralnych, a dzięki metodyce związanej ze sztuką, najpierw będą mieli okazję zwiększyć swoją samoocenę, która jest niezbędnym narzędziem do dokonania właściwego wyboru. Projekt skupia się na konstruktywnym wyborze etycznym; oznacza to wybieranie pozytywnych zachowań w obliczu sytuacji, utrzymywanie poczucia własnej wartości nawet wtedy, gdy zewnętrzne naciski skłaniają się ku temu ryzyku. (wybór możliwości zatrudnienia, edukacji, sportu i zdrowego trybu życia jako przykładów profilaktyki uzależnień). Pod koniec szkolenia edukacyjnego uczniowie zdobędą większą wiedzę na temat problemów związanych z używaniem narkotyków, technologii i Internetu oraz hazardu; ponadto zyskają również większą samoświadomość i poczucie własnej wartości. Znaczenie, jakie projekt przypisuje spektaklowi teatralnemu, jest odpowiedzią na brakujące ogniwo pomiędzy

1





dobrą informacją a światem uczniów: konieczne jest przekazywanie wiedzy obejmującej emocje, a także wspieranie jednostki.

GŁÓWNE DZIAŁANIA PROJEKTOWE:

ANALIZA KONTROLI WYBORU - wstępna analiza terenowa z udziałem uczniów mająca na celu określenie, jakie są główne sytuacje i czynniki, które mogą prowadzić do uzależnienia i nadużyć w krajach uczestniczących w projekcie. Analiza została przeprowadzona za pomocą kwestionariusza jakościowego, mającego na celu badanie sposobu radzenia sobie z emocjami młodzieży w określonych sytuacjach dnia codziennego, wykorzystanie modelu przypadku oraz ocenę, które z głównych czynników, sytuacji czy emocji mogą zwiększyć ryzyko uzależnienia.

WSTĘPNE SZKOLENIA DLA PERSONELU PROJEKTOWEGO - zaprojektowanie i rozwinięcie doświadczenia szkoleniowego skierowanego do nauczycieli i profesjonalistów, którzy będą pracować nad wdrożeniem modelu edukacyjnego projektu w celu zaplanowania ścieżki edukacyjnej mającej na celu poprawę samoświadomości i zarządzania emocjonalnego młodzieży, aby zapobiec uzależnieniu przy wykorzystaniu dramy. Podczas szkolenia nauczyciele i profesjonaliści zdobędą kompetencje do zintegrowania swoich umiejętności wdrożenia modelu CHOICE w każdym kraju partnerskim.

2

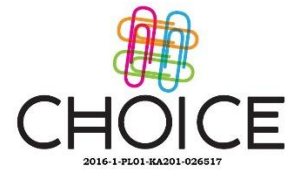
MODEL EDUKACYJNY Z WYKORZYSTANIEM DRAMY - ścieżka edukacyjna mająca na celu poprawę samoświadomości i zarządzania emocjami u uczniów szkół średnich, aby zapobiec uzależnieniom. Model ten będzie składał się z zestawu kompetencji, które zostaną nabyte przez uczniów szkół średnich, wspólnych treści i metodologii opartych na pedagogice teatru, która zostanie wdrożona na poziomie transnarodowym.

ŚCIEŻKA EDUKACYJNA CHOICE - doświadczenie szkoleniowe adresowane do uczniów szkół średnich zgodnie z planowanym modelem edukacyjnym opartym na emocjonalnym zarządzaniu poprzez pedagogikę teatru. Zostanie utworzony specjalny zestaw narzędzi online, a zasoby edukacyjne zostaną udostępnione wszystkim organizacjom zainteresowanym wdrażaniem nowych metod pracy.

PROGRAM DLA PRACUJĄCYCH z MŁODZIEŻĄ - w oparciu o ścieżkę edukacyjną projektu, opracowanie i testowanie konkretnego programu nauczania skierowanego do nauczycieli i mającego na celu umożliwienie im planowania i prowadzenia ścieżek edukacyjnych mających na celu poprawę samoświadomości i zarządzania emocjami młodzieży poprzez pedagogikę teatru, aby zapobiec uzależnieniu.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Działania projektu są prowadzone na poziomie europejskim, w różnych kontekstach krajowych, charakteryzujących się różnymi wskaźnikami uzależnień i polityką, ponieważ partnerstwo chce zidentyfikować trwałe rozwiązania, aby zapobiegać uzależnieniom, w szczególności poprzez projektowanie i rozpowszechnianie modeli dydaktycznych opartych na pedagogice teatru. Konieczne jest opracowanie programu nauczania skoncentrowanego na dramie, mającego na celu zwiększenie samoświadomości uczniów i aktywnego ich uczestnictwa w społeczeństwie, a to wymaga bardziej systematycznej współpracy między różnymi podmiotami i politykami na poziomie UE i państw członkowskich.

Projekt jest finansowany środkami Unii Europejskiej w ramach programu ERASMUS + i trwa od października 2016 r. do października 2018 r.





PARTNERZY PROJEKTU

P1: Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu

Kraj: Polska

Strona internetowa: www.medyk.edu.pl



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi

WYŻSZA SZKOŁA BIZNESU I NAUK O ZDROWIU (WSBINOZ) to pierwsza niepubliczna uczelnia wyższa w centralnej Polsce, oferująca studia o charakterze medycznym oraz pedagogicznym, a także w zakresie biznesu. WSBINOZ jest placówką szkolną na światowym poziomie, w której promowana jest wyjątkowa atmosfera szkolenia przez wysoko wykwalifikowanych i wybitnych specjalistów, praktyków i nauczycieli akademickich gwarantując wyjątkowy program nauczania, wiedzę teoretyczną i praktyczne umiejętności, obecnie pożądane w życiu zawodowym. Studenci WSBINOZ uczeni są, jak wykorzystać nabyte umiejętności i wiedzę, a także jak rozwijać umiejętności osobiste i jak odnieść sukces zawodowy.

P2: Euroaccion

Kraj: Hiszpania

Strona internetowa: <http://www.euroaccion.com/>



4

EUROACCION to pozarządowa, niezależna organizacja wspierająca młodzież i kształcenie dorosłych, rozwój zawodowy i osobisty osób o mniejszych szansach. Euroaccion jest aktywnym członkiem UNIQUE Network (<http://www.unique-network.org/>) i HREYN (www.hreyn.org). Misją Euroaccion jest inspirowanie i stymulowanie potencjału ludzkiego poprzez empiryczne uczenie się, wolontariat i projekty włączenia społecznego. Ponad 70 wolontariuszy na poziomie lokalnym tworzy Euroaccion, ale ma także partnerów na całym terytorium Hiszpanii, w ponad 20 krajach UE, jak również w Azji i Ameryce Południowej. Euroaccion realizuje rocznie około 8 - 9 projektów europejskich, głównie dotyczących szkoleń i edukacji, a także projekty w zakresie budowania potencjału i integracji społecznej osób o mniejszych szansach, poprzez 5 humanistycznych podejść i terapię Gestalt. Pod względem długofalowych projektów i projektów współpracy wielostronnej Euroaccion było partnerem projektów wielostronnych LdV, Gruntvig i Daphne.

P3: Tiber Umbria Comett Education Programme

Kraj: Włochy

Strona internetowa: <http://www.tucep.org/>



TUCEP - to stowarzyszenie 11 włoskich uniwersytetów i przedsiębiorstw utworzone w 1992 r. w ramach byłego projektu Comett. Główną działalnością TUCEP jest organizacja i zarządzanie szkoleniami na poziomie krajowym i europejskim. TUCEP koordynował wiele projektów w ramach programu Tempus, Socrates, Leonardo oraz był odpowiedzialny za zarządzanie programami badawczymi. W przeszłości był koordynatorem projektów związanych z programem *Uczenia się przez całe życie*, programem *Młodzież w działaniu*, przeszłymi programami Minerva





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



i Grundtviga. Stowarzyszenie ma również doświadczenie w organizacji warsztatów i spotkań partnerskich, a także jest połączone z europejską siecią ośrodków szkoleniowych i uniwersytetów.

Za skuteczność stosowanych metod w systemie zarządzania jakością i pracą w 2002 r. został mu przyznany certyfikat jakości zgodnie z normą UNI EN ISO 9001: 2008 wydany przez CERTIQUALITY. Od 2003 r. TUCEP jest akredytowanym organem w regionie Umbria, który organizuje działania szkoleniowe.

P4: EQUAL Ireland

Kraj: Irlandia

Strona internetowa: <http://equalireland.ie/>



EQUAL Ireland to organizacja charytatywna typu non-profit. Została założona przez LIONRA - sieć szkolnictwa wyższego w regionie BMW w Irlandii, która składa się z Athlone, Dundalk, Galway-Mayo i Sligo Instytut Technologii oraz Narodowego Uniwersytetu w Irlandii, Galway; największy związek zawodowy SIPTU w Irlandii; FAS - Irlandzki Krajowy Urząd Szkoleniowy, ALF - forum dla dorosłych uczestników regionu BMW i IBEC, który jest głównym organem przedstawicielskim pracodawców w Irlandii.

Głównym celem EQUAL Ireland jest opracowanie i dostarczanie wysokiej jakości dostosowanych i akredytowanych programów edukacyjnych i szkoleniowych, np. niezbędnych umiejętności, rozwoju społecznościowego, rozwoju przedsiębiorczości, szkolenia w zakresie coachingu itp. Naszą grupę docelową stanowią w szczególności, ale nie tylko, osoby, które z jakichkolwiek powodów straciły dostęp do wcześniejszych możliwości kształcenia i szkolenia, tj. osób przedwcześnie kończących naukę, kobiet, osób niepełnosprawnych, młodzieży i innych grupy ryzyka. EQUAL Ireland prowadzi także programy badawcze i programy podnoszenia świadomości związane z powyższymi tematami.

5

P5: IVIZ

Kraj: Słowenia

Strona internetowa: www.institut-iviz.org



INŠTITUT ZA
RAZISKOVANJE IN
USPOSABLJANJE
V VZGOJI IN
IZOBRAŽEVANJU

Institut IVIZ to młoda, prywatna organizacja non-profit, zajmująca się badaniami i szkoleniami, utworzona w celu wzmocnienia edukacji, w szczególności wykazując związek między badaniami teoretycznymi i praktyką w instytucjach edukacyjnych (szkołach). Celem wszystkich działań IVIZ jest skupianie działań na edukacji na wysokim poziomie oraz zainteresowanych stronach: współpraca z przedszkolami, szkołami podstawowymi i średnimi, instytucjami kształcenia i szkolenia zawodowego, władzami lokalnymi i regionalnymi, uniwersytetami, instytucjami kształcenia nauczycieli, instytutem badawczym i najważniejszymi nauczycielami, dziećmi i rodzicami.





Głównymi celami, wizją i działaniami IVIZ jest:

- identyfikowanie wyzwań we współczesnej edukacji,
- identyfikowanie odpowiednich tematów i próba rozwiązywania poprzez różne projekty europejskie,
- łączenie zainteresowanych stron w edukacji - od poziomu makro do mikro,
- badanie różnorodnych kwestii związanych z edukacją,
- interdyscyplinarność – mająca na celu integrację profesjonalistów z pedagogami, aby wypracować jak najlepsze efekty dla dzieci i młodzieży,
- wydawnictwo IVIZ - w ramach którego publikujemy wysokiej jakości literaturę dla nauczycieli i rodziców oraz materiały dydaktyczne dla dzieci.

Nasze obecne projekty koncentrują się na:

- współpracy między rodzicami a dziećmi (GIB2)
- kwestiach wielokulturowych (projekt VSI SMO MIGRANTI)
- ANGLIA NETWORK.

P6: Teaterskolen Kastalia

Kraj: Dania

Strona internetowa: www.teaterskolenkastalia.dk



6

Teaterskolen Kastali'a (szkoła teatralna Kastali'a) to stowarzyszenie, które codziennie oferuje zajęcia teatralne dla lokalnych dzieci i młodzieży. Stowarzyszenie skupia 130 członków w wieku od 8 do 23 lat, którzy co tydzień biorą udział w zajęciach teatralnych. Szkoła teatralna Kastali'a jest zaangażowana w lokalnych i regionalnych projektach kulturalnych i artystycznych, a na rynku istnieje od 11 lat. Corocznie wystawianych jest 16 - 18 spektakli przygotowanych samodzielnie przez młodych aktorów.

W szkole teatralnej staramy się integrować młodych ludzi o różnych profilach i pochodzeniu. Nasi członkowie to mieszanka młodych ludzi o mniejszych szansach, młodzieży z wyzwaniami społecznymi i osobistymi (np. niektórzy ze zdiagnozowanymi chorobami, jak: ADHD, Tourette, OCD czy młodzież z wyzwaniami społeczno-emocjonalnymi) i zaradnych młodych ludzi. Poprzez pracę twórczą młodzi ludzie otrzymują silne kompetencje społeczne, rozwijają się i zyskują większe poczucie własnej wartości, co może znacznie poprawić ich kwalifikacje zawodowe i zmotywować do uczenia się. W przestrzeni publicznej organizujemy występy i realizujemy projekty, w trakcie których młodzież uczy się aktywności, relacjonowania i refleksji oraz działania w lokalnej społeczności zgodnie z własną autentycznością.



P7: Istituto Comprensivo Perugia 8

Kraj: Włochy

Strona internetowa: www.istitutocomprensivoperugia8.gov.it



Istituto Comprensivo Perugia 8 obejmuje:

- Przedszkole (od 3 do 6 lat): "Hans Christian Andersen" i "Carlo Collodi";
- Szkoły podstawowe (od 6 do 10 lat): "Raffaello Lambruschini" w pełnym i regularnym wymiarze godzin oraz "Don Dario Pasquini";
- Szkoły średnie (od 6 do 14 lat) "Cristoforo Colombo";

Cele edukacyjnym naszych placówek to promowanie, we współpracy z rodzinami, uczniami i władzami lokalnym:

- budowania „tożsamości”
- zwrotu autonomii
- rozwoju umiejętności
- edukacji obywatelskiej

P8: Liceo Scientifico

Kraj: Włochy

Strona Internetowa: www.liceoalessi.org



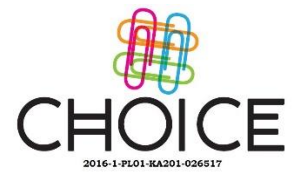
7

Szkoła średnia "G. Alessi" wie, jak połączyć wspaniałą tradycję i solidną dyscyplinę z edukacyjnymi doświadczeniami i otwartością na wyzwania stawiane przez nowe technologie i integrację ze środowiskiem.

Szkoła oferuje podstawowe szkolenie, zrównoważone pod względem nauki ścisłych i nauk humanistycznych, dodatkowo wspomagane kursami doskonalącymi w zakresie fizyki i języków obcych. Nasza placówka otrzymała pozytywne opinie na temat jakości nauczania i poziomie satysfakcji uczniów. Certyfikacja jakości pracy w szkole, w ramach wszystkich działań kierowniczych, programów nauczania i planowania POF, jest od dawna zarządzana przez komitet monitorujący i oceniający oraz przez wyspecjalizowaną agencję Metron, czyli szkołę doskonałości, która zarządza członkami szkoły: nauczycielami, uczniami, rodzicami. Od roku 2016 Liceum podąża ścieżką oceny zgodną z wytycznymi National System of INVALSI. Na poziomie krajowym osiągnięto w ostatnich latach znakomite wyniki na Igrzyskach Olimpijskich w Matematyce i Fizyce, na Igrzyskach Naukowych oraz z zakresu Filozofii, Certyfikacjach Językowych B1, B2, C1 i IELTS (zarówno w języku angielskim, jak i francuskim). Osiągamy regularne wyniki powyżej średniej krajowej w testach INVALSI, OECD -PISA i egzaminach państwowych. Studenci sprawdzają się również na egzaminie wstępnym na uniwersytetach (w tym w szkołach doskonałości). Szkoła została wyposażona w komputery i tablice interaktywne dla każdej klasy, posiada trzy laboratoria komputerowe dostępne do nauczania programów i tworzenia projektów. Opracowano również rejestr elektroniczny, postrzegany jako narzędzie administracyjne /ewaluacyjne, a także służące nauczaniu w określonej przestrzeni poświęconej przetwarzaniu i dzieleniu się "materiałami dla klasy". Rośnie wykorzystanie platform i narzędzi



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



online. Pomimo tego, odczuwamy potrzebę doskonalenia nauczania w celu dostosowywania go do najwyższych europejskich standardów.

8





Prezentacja 4 tematów

Internet

Uzależnienie od Internetu jest stosunkowo nowym obszarem badań, głównie ze względu na dosyć krótką historię Internetu. Różnorodność publikacji na ten temat stanowi problem i wprowadza niepotrzebny chaos. Nie ma jednej powszechnie akceptowanej nazwy tego zaburzenia. Kilka terminów stosuje się zamiennie, między innymi: zaburzenie uzależnienia od Internetu, zespół uzależnienia od Internetu lub nadużycia w Internecie. Istnieje również definicja, która nie odnosi się do uzależnień, takich jak kompulsywne korzystanie z Internetu i patologiczne korzystanie z Internetu [Jakubik A.: Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) [Internet Addiction Syndrome (IAS)]. *Studia Psychologica* nr 3, 2002; Sokołowski M. (red.). *Oblicza internetu. internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Wydawnictwo PWSZ, Elbląg, 2006 po: Gajda J. *Uzależnienie sieci od Internetu w świetle dotychczasowych badań psychologia.net.pl*].

Nadużywanie Internetu uzależnia jak wszystko inne. W wyniku tego uzależnienia można zniszczyć relacje z bliskimi lub zacząć osiągać niskie wyniki w nauce. Gry online, zakupy przez Internet, serwisy społecznościowe, czat, maratony surfowania po sieci - to wszystko uzależnia. [Uzależnienie od Internetu - zapobieganie, diagnoza i terapia - uzaleznieniebehavioralne.pl]

Niemal każde badanie przeprowadzone na ten temat potwierdziło nie tylko bezpośredni związek między wiekiem a uzależnieniem od Internetu, ale także związek między wiekiem a zaniedbaniem w pracy czy w szkole. Oznacza to, że nastolatki i młodzi dorośli są prawdopodobnie bardziej podatni na uzależnienie od Internetu niż jakakolwiek inna grupa wiekowa. Wśród osób cierpiących na to uzależnienie nastolatki i młodzi dorośli częściej zaniedbują pracę lub szkołę niż starsze, dojrzałe osoby z podobnym nałogiem. W najbardziej znanym badaniu psychometrycznym dotyczącym uzależnienia od Internetu [Psychometryczne właściwości testu uzależnienia od Internetu *CyberPsychology & Behavior* Volume 7, Number 4, strona 449. Laura Widyanto, Ph.D. i Mary McMurrin, Ph.D. 2004 po: Uzależnienie od Internetu - zapobieganie, diagnoza i terapia -uzaleznieniebehavioralne.pl], wiek był jedynym czynnikiem, który był bezpośrednim i stałym czynnikiem dla tego uzależnienia, spośród wszystkich innych czynników.

Wciąż rozwijający się mózg (u dzieci i młodzieży) łatwo przyzwyczaja się do szybkości i krzykliwej grafiki związanej z Internetem. Może to powodować problemy behawioralne, takie jak ADHD lub przynajmniej uczynić dzieci i nastolatki bardziej niecierpliwymi niż ludzie wychowani bez natychmiastowej satysfakcji oferowanej przez Internet. Objawy, które mogą wystąpić u osób uzależnionych, obejmują zaburzenia koncentracji, zaburzenia funkcji poznawczych, upośledzona kontrola impulsów, zaburzenia widzenia, ból pleców i kręgosłupa, podatność na bezsenność, nadpobudliwość. [Uzależnienie od Internetu - zapobieganie, diagnoza i terapia - uzaleznieniebehavioralne.pl]

Kimberly Young [Sokołowski M. (red.). *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Wydawnictwo PWSZ, Elbląg, 2006; Młody K. S. *Internet uzależnienie: objawy, ocena i leczenie*, *Innowacje w praktyce klinicznej: książka źródłowa*, Professional Resource Press,



Sarasota, 1999 po: Gajda J. Uzależnienie od Internetu - psychologia.net.pl] wyodrębniła
dotychczas pięć podtypów uzależnienia od Internetu:

1. Socjomania internetowa - to uzależnienie od internetowych kontaktów towarzyskich. Osoba z tym zaburzeniem rozwija nowe kontakty z ludźmi tylko przez Internet. Bierze aktywny udział w listach mailingowych, IRC, kontaktach e-mail i serwisach społecznościowych. W prawdziwym życiu jego relacje z innymi ludźmi zwykle nie są dobrze rozwinięte. Takie osoby mogą rozmawiać z innymi przez wiele godzin w Internecie, ale mają trudności w kontaktach twarzą w twarz. Istnieje również zniknięcie komunikacji niewerbalnej w ich komunikacji, więc niewerbalne informacje nie są czytane w ogóle lub czytane, ale w niewłaściwy sposób.

2. Uzależnienie od sieci - czyli zależność od obecności w Internecie (on-line), jest bardzo podobna do uzależnienia od komputera, z tym że dotyczy sieci. Ta odmiana jest najczęstsza u osób mających stały dostęp do Internetu. Uzależnieni są stale zalogowani i obserwują, co dzieje się w wirtualnym świecie. Obsesyjnie grają online, uczestniczą w aukcjach, dyskutują na forach itp. Ten typ łączy wszystkie formy syndromu uzależnienia internetowego.

3. Przeciążenie lub przetładowanie informacjami - uzależniająca przeglądanie stron internetowych, w tym baz danych. Ma związek z nadmiarem informacji, np. uczestnictwo w wielu forach dyskusyjnych jednocześnie lub przebywanie w kilku pokojach czatowych jednocześnie.

4. Uzależnienie od komputera - osoba z tą przypadłością nie musi korzystać z sieci, po prostu musi korzystać z komputera, ale nie ma znaczenia, co robi. Ważne jest, aby komputer był włączony i że ona spędza z nim czas. Najczęściej pojawia się w przypadku obsesyjnego grania w gry komputerowe.

5. Erotomania internetowa - ten typ uzależnienia polega głównie na oglądaniu zdjęć i filmów pornograficznych oraz na rozmowach na temat spraw seksualnych. Zaburzenie to można określić jako uzależniająca użycie pornografii. Często u podstaw tych zachowań leżą odchylenia i dysfunkcje seksualne, takie jak: pedofilia, zoofilia, ekshibicjonizm i inne.

Przydatne materiały i linki:

1) <http://netaddiction.com/>

2) <https://www.addictions.com/internet/>

Hazard online

Patologiczny hazard przypisywany jest zaburzeniom osobowości i zachowaniu w klasyfikacji ICD-10 (Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób). Często jest to powtarzanie hazardu, który zaczyna dominować w życiu człowieka ze szkodą dla wartości i obowiązków społecznych, zawodowych, materialnych i rodzinnych [B. Dzik, Hazard (w:) T. Tyszka (red.), Psychologia ekonomiczna, GWP, Gdańsk 2004. po: J. Węgrzecka-Giluń, Przewodnik dla Rodziców Uzależnienia behawioralne Patologiczny Hazard i Internet, Warszawa]. Każda forma hazardu może uzależniać, zwłaszcza gdy spełnia ważne emocjonalne i finansowe potrzeby nastolatka i gdy gracze są zdecydowani grać za



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



pieniądze. Kiedy nastolatek gra w okazjonalną lub społeczną grę, może przestać grać w dowolnym momencie - jego poczucie wartości nie zależy od wygranej lub porażki. Zdarza się jednak, że niektóre nastolatki wykraczają poza te ramy i zaczynają grać na automatach i innych formach hazardu. Ta zabawa, traktowana w kategoriach rozrywki, z czasem może jednak oznaczać początek kompulsywnego hazardu.

Udział w grach hazardowych jest dość powszechny wśród młodych ludzi. Dotyczy to w szczególności dwóch rodzajów gier: gier liczbowych z kuponami i konkursów SMS. Nieco mniej popularne są automaty i gry internetowe, ale także w tych przypadkach można mówić o dość sporym udziale. Mniej powszechne są zakłady bukmacherskie i inne gry liczbowe. Najmniejszą grupą stanowią gracze kasyn, co prawdopodobnie wynika z ograniczonej dostępności tego typu gier związanych z kasynami i możliwości kontrolowania wieku gracza [Badanie Konsumpcja substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną – Młodzież 2010, które zleciło i sfinansowało Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Zostało ono zrealizowane przez Fundację CBOS w okresie od 15 października do 15 grudnia 2010 after: J. Węgrzecka-Giluń, Przewodnik dla Rodziców Uzależnienia behawioralne Patologiczny Hazard i Internet, Warszawa].

Hazard jest często nazywany "ukrytym nawykiem", ponieważ w przeciwieństwie do innych nałogów nie powoduje widocznych objawów. W przypadku nastolatków hazard może być niezauważony z powodu innych problemów z zachowaniem, które ujawniają się w okresie dojrzewania.

Sygnaly ostrzegawcze [B. Wojewódzka, K. Dąbrowska, Gra, zabawa czy nałogowe granie, PAMPEDIA, Warszawa 2011 po: J. Węgrzecka-Giluń, Przewodnik dla Rodziców Uzależnienia behawioralne Patologiczny Hazard i Internet, Warszawa]:

- zaniedbywanie nauki - czas nastolatka poświęcony grom hazardowym zamiast nauce,
- zaniebanie życia społecznego i rodziny - nastolatek coraz bardziej zmniejsza krąg przyjaciół i zrywa bliskie relacje,
- lekceważenie własnego wyglądu - nastolatek, izolując się od otoczenia, nie odczuwa potrzeby dbania o siebie - jego uwaga skupiona jest na grze, a nie na lustrze,
- nieuzasadniona zmiana nastroju - nastolatek doświadcza różnych stanów emocjonalnych od euforii, gniewu do depresji. Huśtawka emocji jest również spowodowana ciągłym napięciem w trakcie gry i nieprzewidywalnością wygranej, niepokojem związanym z brakiem pieniędzy na gry, rosnącym długiem itp. Stan ten często wzmacnia pogorszenie fizycznego samopoczucia (nieregularne jedzenie, późny sen, brak ruchu itp.)
- podrażnienie i złość w przypadku, gdy nie można grać na komputerze lub zakaz opuszczania domu,
- gra późno w nocy, często w ukryciu przed rodzicami (zamknięty pokój),
- częste, trudne do wyjaśnienia nieobecności w domu i szkole - nastolatek poświęca czas na przebywanie w miejscu, w którym może się bawić,
- łąpanie nastolatka na kłamstwach na temat codziennych czynności,



- brak pieniędzy, mimo że nastolatek może otrzymać kieszonkowe i/lub pieniądze na zakup rzeczy, których potrzebuje - częste kłamstwo, że został okradziony, stracił pieniądze, nie wie, gdzie je odłożył itp.,
- pierwsza kradzież - często ta forma przestępstwa popełniona przez nastolatka uświadamia rodzicom wagę problemu,
- zadłużenie - osiągnięcie krytycznego punktu przez nastolatka w sprawach finansowych może być także sygnałem alarmowym dla jego rodziców,
- ujawnienie potrzeby konkurencji - nastolatki są wyraźnie ożywione w sytuacjach, w których występuje ryzyko i stres emocjonalny, nie ponosi odpowiedzialności za własne zachowanie,
- nierealna wizja własnej rzeczywistości.

Patologiczny nastoletni hazardzista nie może przestać grać, nawet jeśli uzależnienie powoduje poważne problemy w jego życiu osobistym. Im więcej stresu doświadczasz, tym bardziej intensywna gra. Każda wygrana, podobnie jak przegrana, zachęca go do kontynuowania gry. Wygrana zwiększa poczucie władzy, utracone szanse na kontynuację gry, mając nadzieję na wygraną. Patologiczny hazardzista jest szczęśliwy tylko wtedy, gdy gra. Gra jest nie tylko jedynym źródłem prawdziwej przyjemności, ale także uspokaja lub pobudza, tłumi ból, jest sposobem radzenia sobie z nudą. Hazard patologiczny pojawia się przede wszystkim w wyniku ciągłego zaciągania pożyczki od rodziny lub przyjaciół, przy czym trudno jest wytłumaczyć liczne unikanie ich spłaty, ciągły brak pieniędzy, kradzieże, częste granie w ukryciu i samotności, notoryczne kłamstwa w ukrywaniu rozmiaru problemu, granie "do ostatniego centa" - hazard staje się ważniejszy niż wszystko i wszyscy. [J. Węgrzecka-Giluiń, Przewodnik dla Rodziców Uzależnienia behawioralne Patologiczny Hazard i Internet, Warszawa]

12

Przydatne materiały i linki:

- 1) <http://netaddiction.com/online-gambling/>

NARKOTYKI

Narkotyki są problemem społecznym. Twierdzenie, że uzależnienie dotyczy jedynie osób bezdomnych mieszkających na dworcach, które nie zdołały ustatkować się w życiu, jest absurdem. Narkomanem może być każdy, nie tylko ten, który "wygląda" jak stereotypowy narkoman. Problem z narkotykami może mieć młoda osoba, której w ogóle nie podejrzewamy, ponieważ ma dobre oceny w szkole i wielu znajomych. Uzależnienie od narkotyków to choroba i jak większość chorób może dotknąć każdego. Istnieje wiele subtelnych oznak uzależnienia, które łatwo przeoczyć. Uzależniony młody człowiek rzadko otwarcie przyznaje się do choroby, szczególnie dlatego, że często zaprzecza swojemu uzależnieniu. Musisz znać szczegóły, które mogą wskazywać, że problem istnieje, abyś mógł odpowiedzieć tak szybko jak to możliwe i pomóc.

Narkotyki są powszechną nazwą dla całej gamy substancji psychoaktywnych - naturalnych i syntetycznych - które wpływają na funkcjonowanie organizmu. Istnieje pięć głównych grup substancji psychoaktywnych: opioidy (heroina, morfina, opium), marihuana (marihuana, haszysz), kokaina, amfetamina i jej pochodne, substancje halucynogenne (LSD, psylocybe).



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Do najczęściej stosowanych leków należą leki nasenne i uspokajające. W ostatnich latach jednym z największych zagrożeń dla młodzieży są również dopalacze, którego skład tak często się zmieniają, że nigdy nie wiadomo, jakie substancje są w nim zawarte i jakie mogą być konsekwencje jego użycia. Coraz częściej użycie dopalacza (nawet jednorazowo) prowadzi do śmierci.

Termin "substancje psychoaktywne" jest zarezerwowany dla każdego związku, który ma bezpośredni i wyraźny wpływ na układ nerwowy, prowadząc do silnych zmian w sferze emocjonalnej, poznawczej i behawioralnej. Zgodnie z klasyfikacją ICD-10 zaburzeń psychicznych i behawioralnych: opisy kliniczne i wytyczne diagnostyczne zgrupowane są w następujących kategoriach F10 - F19 to zaburzenia psychiczne i behawioralne wywołane używaniem substancji psychoaktywnych.

[www.who.int/substance_abuse/terminology/ICD10ClinicalDiagnosis.pdf]:

- F10. - Zaburzenia psychiczne i behawioralne spowodowane używaniem alkoholu;
- F11. - Zaburzenia psychiczne i behawioralne spowodowane używaniem opioidów;
- F12. - Zaburzenia psychiczne i behawioralne spowodowane używaniem kanabinoidów;
- F13. - Zaburzenia psychiczne i behawioralne spowodowane użyciem środków uspokajających i nasennych;
- F14. - Zaburzenia psychiczne i behawioralne spowodowane użyciem kokainy;
- F15. - Zaburzenia psychiczne i behawioralne spowodowane użyciem innych stymulantów, w tym kofeiny;
- F16. - Zaburzenia psychiczne i behawioralne spowodowane użyciem halucynogenów;
- F17. - Zaburzenia psychiczne i behawioralne spowodowane używaniem tytoniu;
- F18. - Zaburzenia psychiczne i behawioralne spowodowane użyciem lotnych rozpuszczalników;
- F19. - Zaburzenia psychiczne i behawioralne wynikające z wielokrotnego zażywania narkotyków i stosowania innych substancji psychoaktywnych;

13

Dojrzewanie to szczególnie niebezpieczny czas, w którym dana osoba jest podatna na różne uzależnienia. Jest to czas, który wymaga eksperymentowania z rzeczywistością i własnym ciałem, co niekiedy prowadzi do destrukcji samego siebie. Do najczęściej cytowanych przyczyn narkomanii włączono [za: K. Kroc, Uzależnienie od środków odurzających, portal.abczdrowie.pl]:

- ciekawość kognitywną, chęć spróbowania czegoś nielegalnego i zabronionego;
- pragnienie upojenia się chwilową przyjemnością;
- nuda, brak pomysłów na ciekawe zajęcia rekreacyjne;
- presja rówieśników, potrzeba zaakceptowania i zaimponowania innym;





- pragnienie ucieczki od problemów zewnętrznych (np. Rodzinnych) i wewnętrznych (emocjonalnych, np. nieśmiałości, niskiej samooceny);
- modelowanie zachowań osób starszych (naśladowanie kolegów, rodziców-narkomanów itp.).

Fazy narkomanii [za: K. Kroczy, Uzależnienie od środków odurzających, portal.abczdrowie.pl]:

- *poznawanie stanu odurzenia* - pierwszy kontakt z narkotykami, np. na przyjęciach, dyskotekach; zachowanie na ogół nie różni się od poprzedniego, ale dziecko zaczyna kłamać;
- *odurzanie się dla przyjemności* - zwiększenie tolerancji organizmu na zaakceptowaną dawkę i większa częstotliwość "brania". Użycie staje się kompulsywne. Pojawia się "podwójne życie" i wyraźne zmiany w zachowaniu;
- *odurzenie jako cel nadrzędny* - codzienne zażywanie narkotyków, najczęściej w samotności. Występują problemy finansowe związane z koniecznością kupowania coraz większej ilości dawek. Pojawia się przedawkowanie, przeciążenie, kradzieże, a stan zdrowia pogarsza się. Nastrój podczas abstynencji jest bardzo nieprzyjemny;
- *odurzenie jako norma* – stałe ćpanie, narkotyk staje się niezbędny do życia, narkoman nie może już odróżnić stanu normalnego od zatrucia; jest wrakiem, psychicznie i fizycznie zdegradowanym.

14

Nastolatki zazwyczaj nie zdają sobie sprawy z konsekwencji przyjmowania substancji psychoaktywnych, mogą być przekonane przez dilerów, kolegów z klasy i innych przyjaciół. Często leki są przez nich traktowane jako sposób na ułatwienie życia. Jednak leki nie rozwiążą żadnych problemów prowadząc do błędnego koła - narkotyki zaczynają pogłębiać już istniejące problemy i generują zupełnie nowe trudności.

Emocje i samoświadomość

Znajomość własnych emocji, samoświadomość jest jednym z kluczowych elementów działań prewencyjnych i walki z nałogiem, w tym uzależnienia od Internetu, narkotyków czy hazardu. Zdolność do śledzenia emocji i uczuć, które pojawiają się w nas, odgrywa kluczową rolę w zrozumieniu samych siebie i podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących naszych własnych zachowań i wyborów.

Kontrola emocjonalna jest zwykle określana jako samokontrola. Kontrolowanie emocji, tak aby były odpowiednie w każdej sytuacji, jest zdolnością do samoświadomości. Przykłady obejmują zdolność uspokojenia się, wydostania się ze smutku, lęku i drażliwości. Ludzie, którzy mają słabo rozwiniętą umiejętność, muszą stale walczyć z nieprzyjemnymi uczuciami, podczas gdy ci, którzy mają dobrze rozwinięte umiejętności, szybciej mogą osiągnąć równowagę po porażkach. Na przykład osoba, która często wpada w szal z trywialnych powodów po prostu nie może kontrolować emocji.



Utrzymywanie emocji "pod kontrolą" jest kluczem do dobrego samopoczucia. Emocje w skrajnej postaci, tj. zbyt intensywne lub utrzymujące się zbyt długo, prowadzą do braku równowagi. Nie chodzi też o to by być szczęśliwym cały czas unikając nieprzyjemnych uczuć itp., ale utrzymując równowagę między pozytywnymi i negatywnymi emocjami. Struktura i sposób działania naszego mózgu powoduje, że bardzo często nie mamy żadnej lub tylko bardzo ograniczoną kontrolę nad tym, kiedy i w jakiej emocji jesteśmy. Ale mamy coś do powiedzenia o tym, jak długo ta emocja będzie trwała. Tu nie chodzi o zwykły smutek, zmartwienie czy gniew – te nastroje przejdą normalnie po pewnym czasie, po prostu musimy poczekać. Jednakże, gdy emocje trwają długo i są bardzo intensywne, przyjmują postać chronicznego lęku, niepohamowanej furii lub depresji. Zdolności emocjonalne chronią nas przed wpadnięciem w takie stany.

Wiele z tego, co robimy szczególnie w wolnym czasie, to ciągłe staranie, aby uzyskać "odpowiedni nastrój". Wszystko, co robimy, poczynając od czytania powieści, oglądania telewizji i kończąc na przyjaciółach, może być sposobem na poprawę naszego samopoczucia. Umysł emocjonalny jest w stanie powstrzymać, a nawet sparaliżować myślący umysł. Lęk może znacznie zakłócić zdolność rozumowania - na przykład uczniowie, którzy są przerażeni, wściekli lub przygnębieni mogą mieć problemy z nauką.

Niezwykle ważnym aspektem samoświadomości i rozpoznawania emocji jest rozpoznawanie emocji u innych. Rozpoznanie emocji innej osoby może opierać się wyłącznie na świadomości własnych uczuć. Im bardziej jesteśmy otwarci na nasze emocje, tym lepiej odczytujemy uczucia innych. Jest to podstawowa umiejętność radzenia sobie z ludźmi. Ta zdolność obejmuje umiejętność utożsamiania się z innymi i doświadczania ich uczuć. Osoby o rozwiniętych zdolnościach są bardziej wrażliwe na subtelne sygnały społeczne wskazujące, czego inni chcą lub potrzebują. Rzadko dajemy wyraz werbalny emocjom, które pojawiają się w nas. O wiele częściej pokazujemy je w inny sposób. Kluczem do odczuwania czyichś emocji jest umiejętność odczytywania sygnałów niewerbalnych: tonu głosu, gestu, wyrazu twarzy itp.

Uzależnienie jest efektem nie radzenia sobie z emocjami. Kiedy jesteśmy w stanie gniewu, frustracji, niepewności, kiedy czujemy się niekochani, nieszczęśliwi, niedowartościowani, łatwo jest uciec od emocji we wszystko, co jest w stanie je zmienić (Internet, narkotyki, alkohol, imprezy, hazard lub inne zachowania, takie jak jedzenie). W chwilach sukcesów i radości, w taki sam sposób, istnieje chęć zintensyfikowania doświadczenia, ludzie biorą więcej narkotyków, aby lepiej radzić sobie ze szczęściem lub podnosić go do granic wytrzymałości. Zdolność radzenia sobie z emocjami jest kluczowym elementem przeciwdziałania uzależnieniom.

[www.emocje.arct.pl]

[www.emocje.pro]

Przydatne materiały i linki:

- 1) Inteligencja emocjonalna: dlaczego może mieć większe znaczenie niż IQ Daniel Goleman
- 2) Inteligencja emocjonalna 2.0 Travis Bradberry, Jean Greaves, Patrick M. Lencioni
- 3) *Building Emotional Intelligence: Techniques to Cultivate Inner Strength in Children* Linda Lantieri and Daniel Goleman



Wyniki badań zrealizowanych w ramach projektu CHOICE

OGÓLNE WNIOSKI ORAZ PODSUMOWANIE BADAŃ

Rezultatem pierwszej fazy projektu CHOICE jest ankieta przeprowadzona w 6 krajach na temat uzależnienia od Internetu, gier hazardowych i narkotyków.

W badaniu wzięło udział 250 uczniów (117 kobiet i 133 mężczyzn) w wieku od 13 do 19 lat. Ankieta została przeprowadzona w sześciu krajach: w Danii, Irlandii, Włoszech, Polsce, Hiszpanii i Słowenii. W każdym kraju przeprowadzono ankietę wśród co najmniej 40 uczniów w wieku 13-19 lat. Ankieta została przeprowadzona w różnych szkołach i organizacjach młodzieżowych, aby dotrzeć do jak największej i zróżnicowanej grupy uczniów. Przeprowadziliśmy ankietę na różnych poziomach edukacji: gimnazjum, liceum i technikum, ale także w organizacjach młodzieżowych. Szkoły i organizacje znajdowały się zarówno w obszarach wiejskich jak i miejskich.

Aby przedstawić ogólne podsumowanie wyników, podzieliliśmy je na cztery części:

1. Zarządzanie emocjami

Umiejętności zarządzania emocjami uważamy za bardzo ważne, szczególnie w kontekście uzależnień. Umiejętności emocjonalne są kluczowe w kontekście różnych rodzajów uzależnień. Zdolność zarządzania emocjami może być ważnym środkiem zapobiegającym lub zwalczającym problemy z uzależnieniem. Część ankiety na temat zarządzania emocjami składała się z 20 pytań zamkniętych.

Jak widać z wyników ankiety, uczniowie w każdym kraju oceniają swoje umiejętności zarządzania emocjami dość dobrze, ale nie bardzo dobrze. Wielu z nich deklaruje, że potrafi wymienić 5-10 emocji (Dania - 55%, Irlandia - 33%, Włochy - 33%, Polska - 32%, Hiszpania - 28%, Słowenia - 49%). Grupy uczniów, które potrafią wymienić mniej niż 5 emocji, były mniejsze (ale w Hiszpanii było to aż 30% uczniów). 33% uczniów we Włoszech twierdzi, że potrafi wymienić 10-15 emocji. Największa grupa uczniów, którzy deklarują, że mogą wymieniać ponad 15 emocji, była w Polsce (32%; w innych krajach grupy te były mniejsze (około 20%)). Co ważne, poprosiliśmy uczniów o wyszczególnienie co najmniej trzech emocji, jakie znają. Wielu z nich wymieniło wiele różnych emocji, aby udowodnić swoją deklarację, głównie wymieniając smutek, szczęście, gniew, miłość i nienawiść. W każdym kraju były grupy uczniów, którzy nie wymienili żadnej emocji. Zwróciliśmy szczególną uwagę na to, że niektórzy uczniowie nie wymieniali emocji, ale stany i reakcje na sytuacje o podłożu emocjonalnym. Można powiedzieć, że pomimo deklaracji znajomości emocji uczniowie operują głównie "podstawowymi" emocjami i określenie emocji lub stanu umysłu może sprawiać im trudność. Jest to obszar, który może wymagać uwzględnienia w interwencji szkoleniowej.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Znajomość własnych emocji



Uczniowie zadeklarowali, że wielu z nich łatwo wyjaśnia swoim przyjaciołom, co czuje (prawie w każdym kraju największe grupy uczniów nie mają / raczej nie mają z tym problemem). Tylko we Włoszech 48% uczniów deklaruje, że sprawia im to trudność.

Z drugiej strony w Hiszpanii i Słowenii (59% i 66% odpowiedzi "tak" i "raczej tak") większość uczniów oświadczyło, że gdy są czymś zaniepokojeni, często chowają się w sobie. Ale w czterech krajach odpowiedzi w Danii, Irlandii, Włoszech i Polsce były bardzo ambiwalentne.

Również wielu uczniów w każdym kraju powiedziało, że dokładnie wiedzą, jakie uczucia mają w danym momencie. Ale w każdym kraju byli też uczniowie, którzy oświadczyli, że tego nie wiedzą. Uczniowie mają również świadomość, że ich ciało czuje się inaczej, gdy przeżywają emocje, np. gdy są smutni z jakiegoś powodu. W każdym kraju ponad 50% uczniów jest lub raczej jest tego świadomych.

Również bardzo ambiwalentne odpowiedzi można znaleźć w pytaniu nr. 6: "Wiem, jak powstrzymać negatywny wewnętrzny dialog i myśli". W odpowiedzi na to pytanie w Polsce, Danii i Hiszpanii więcej niż 50% uczniów zadeklarowało, że wie lub raczej wie, jak powstrzymać ten negatywny wewnętrzny dialog lub przemyślenia, ale także duże grupy uczniów nie wiedziały, jak to zrobić. W innych krajach odpowiedzi były bardzo ambiwalentne. Uczniowie raczej wiedzą, dlaczego są źli. Deklarowało to 62% we Włoszech, 73% w Polsce i 52% w Hiszpanii. Ale 73% uczniów w Danii i 78% w Słowenii mówi, że nie wiedzą lub raczej nie wiedzą, dlaczego są źli. W Irlandii odpowiedzi były bardziej ambiwalentne - 47% uczniów w Irlandii raczej wie lub wie, dlaczego są źli.

Jak możemy wywnioskować z powyższych wyników, uczniowie ogólnie deklarowali, że są świadomi swoich emocji i wiedzą, co czują. Ale niektóre grupy uczniów uważają to za bardzo trudne. Również w niektórych przypadkach uczniowie mają trudności ze znalezieniem przyczyn swoich emocji (np. dlaczego są wściekli/źli) i radzenia sobie z negatywnym wewnętrznym dialogiem lub myślami. Również wielu uczniów chowa w sobie (negatywne) emocje. Może to być obszar do pracy podczas interwencji szkoleniowej.

17

Znajomość emocji innych osób

Prawie w każdym kraju ważne jest dla uczniów, aby wiedzieli, co czują ich przyjaciele. W każdym kraju jest to ponad 75% uczniów. Tylko we Włoszech 68% uczniów stwierdziło, że nie jest to dla nich ważne. Ta sama sytuacja pojawiła się w kolejnym pytaniu: rozumiem emocje i uczucia innych. Tylko we Włoszech 72% uczniów stwierdziło, że nie rozumie emocji innych osób.

Ale w kolejnym pytaniu ogromna większość uczniów w każdym kraju (ponad 75%) próbuje zrozumieć, dlaczego ich przyjaciel jest smutny. Analogiczna sytuacja jest w kolejnym pytaniu: "Kiedy rozmawiam z kimś, potrafię zazwyczaj odgadnąć, co ta osoba czuje". Możemy więc założyć, że inni są ważni dla uczniów i uczniowie szanują ich i ich uczucia.

Z drugiej strony w kolejnym pytaniu, które wiąże się także z obszarem zainteresowania emocjami innych ("Nie dbam zbyt wiele o opinie innych ludzi, zawsze robię to, co uważam za dobre dla mnie, niezależnie od opinii innych") osiągamy zupełnie inne wyniki. W trzech krajach: Danii, Irlandii i Włoszech odpowiedź była bardzo ambiwalentna, jednak uczniowie raczej dbają o opinie innych. Ale w kolejnych trzech krajach: w Polsce, Hiszpanii i Słowenii ogromna większość uczniów (ponad 55% w każdym kraju) nie dba o opinie innych, i raczej o nią nie dba.





Generalnie zdecydowana większość uczniów deklaruwała, że może wybaczyć innym i bezinteresownie pomagać innym (nie szukając własnych korzyści).

W ostatnim pytaniu z tej części („Nie jest trudno mi powiedzieć NIE, kiedy moi przyjaciele zachęcają mnie do zrobienia czegoś co mi się nie podoba”) odpowiedzi uczniów były bardziej zróżnicowane. Odpowiedzi ambiwalentne były w Danii i Irlandii - w tych dwóch krajach prawie połowa uczniów stwierdziła, że jest (i raczej jest) im trudno, a druga połowa stwierdziła, że nie jest (i raczej nie jest). Ale we Włoszech, w Polsce, Hiszpanii i Słowenii zdecydowana większość uczniów deklaruje, że nie (lub raczej nie) ma trudności w tym obszarze.

Jak możemy wywnioskować z powyższych wyników, relacje międzyludzkie są ważne dla uczniów, na ogół chcą wiedzieć, jakie są uczucia innych i próbują zrozumieć uczucia swoich przyjaciół. Dla dużej grupy ważne jest, aby znać opinie innych. Dla innych nie jest to takie ważne i robią to, co sami uważają za słuszne. Duża grupa uczniów (zwłaszcza w Danii i Irlandii) ma pewne trudności z asertywnością.

Reakcje w sytuacjach wywołujących emocje i radzenie sobie z emocjami

W ostatniej części kwestionariusza zarządzania emocjami skupiliśmy się na radzeniu sobie z emocjami i reakcją w sytuacjach wywołujących emocje. Większość uczniów w każdym kraju stwierdziła, że mogą łatwo dostosować się do nieoczekiwanych sytuacji w swoim życiu. Możemy więc założyć, że w takich sytuacjach dobrze radzą sobie z emocjami. Tylko w Irlandii duża grupa uczniów (30%) nie wiedziała, czy mogą łatwo przystosować się w takich sytuacjach.

Uczniowie z Danii i Słowenii są również świadomi znaczenia snu. Większość z nich (w tych dwóch krajach) próbuje spać na tyle, aby w pełni funkcjonować następnego dnia. W Irlandii, Włoszech, Polsce i Hiszpanii odpowiedzi uczniów były ambiwalentne (połowa z nich jest tego świadoma, ale druga połowa nie jest). Jeśli się nie wyspiamy, możemy być poddenerwowani, drażliwi. Jeśli nie śpimy dobrze, możemy być także zestresowani.

Z drugiej strony ogromna większość uczniów w każdym kraju ma świadomość swoich mocnych i słabych stron - wie, co potrafią lub nie potrafią robić dobrze, są zdyscyplinowani i mogą kontrolować siebie.

Jednak w stwierdzeniu: "Nie łatwo się obrażam", odpowiedzi w wielu krajach były ambiwalentne. Jedynie w Słowenii 59% uczniów odpowiedziało na to pytanie "tak" lub "raczej tak".

Z powyższych wyników można wywnioskować, że generalnie uczniowie dobrze radzą sobie z emocjami i łatwo przystosowują się do nowych sytuacji, bez wielu negatywnych emocji. Według nich znają swoje słabości i mocne strony (co może im pomóc w radzeniu sobie z emocjami), są zdyscyplinowani i kontrolują siebie (zajmują się również swoimi emocjami). Ale z drugiej strony wielu uczniów nie zdaje sobie sprawy ze znaczenia codziennej rutyny dla ich emocji (np. wystarczającej ilości snu). Podczas interwencji szkoleniowej możemy zapytać o pomysły, jak radzić sobie z emocjami. Wielu z uczniów łatwo się obraża - więc nie w każdej sytuacji radzą sobie całkiem nieźle.

Zażywanie narkotyków

W części dotyczącej zażywania narkotyków poprosiliśmy uczniów o skupienie się na ostatnich 12 miesiącach ich życia, ale kilka pytań (1. i 2.) dotyczyło ich całego życia. Poprosiliśmy również uczniów, aby skupili się na narkotykach, środkach odurzających, dopalaczach, miękkich



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



narkotykach itd. Tak więc przyjęta definicja narkotyku była bardzo szeroka. W tej części zadaliśmy 11 pytań i przeprowadziliśmy dwie analizy przypadków.

Zdecydowana większość uczniów nie zażywała żadnych narkotyków, środków odurzających itp. (95% w Danii, 68% w Irlandii, 71% we Włoszech, 83% w Polsce, 83% w Hiszpanii i 80% w Słowenii). Uczniowie, którzy zażywali narkotyki, mieli pierwszy kontakt z narkotykami, zazwyczaj w wieku 13, 14 lub 15 lat. Ale niektórzy z nich mieli pierwszy kontakt w wieku 12 lat. Zdecydowana większość uczniów prawie we wszystkich krajach nie zażywa obecnie narkotyków ani środków odurzających (98% w Danii, 74% we Włoszech, 90% w Polsce, 91% w Hiszpanii i 88% w Słowenii). Tylko w Irlandii 58% uczniów, którzy odpowiedzieli na to pytanie, zadeklarowało, że obecnie zażywa narkotyki. Chociaż przeważająca większość w ogóle nie zażywa narkotyków, grupa uczniów, którzy zażywają narkotyki, nadal jest dużą grupą - około 10% -25% uczniów w danym kraju. Ci, którzy obecnie zażywają narkotyki, robią to kilka razy w tygodniu, ale niektórzy uczniowie wybrali również inną odpowiedź: raz w tygodniu, kilka razy w miesiącu, lub kilka razy w roku. Raz w miesiącu wskazało tylko kilku uczniów z Włoch.

Na pytanie: "Czy odrzuciłeś propozycje używania narkotyków / środków odurzających?", większość uczniów w każdym kraju odpowiedziała, że nikt nie przedstawił im takiej propozycji. Możemy więc stwierdzić, że narkotyki nie są dostępne dla wszystkich. Ale z drugiej strony w Irlandii tylko 33% uczniów nie otrzymało takiej propozycji. Z grupy uczniów, którzy otrzymali taką propozycję, zdecydowana większość odpowiedziała, że odrzucili taką propozycję. Ale 20% uczniów w Danii, 16% w Irlandii, 14% we Włoszech, 12% w Polsce, 11% w Hiszpanii i 7% w Słowenii nie odrzuciło propozycji używania narkotyków.

Według uczniów młodzież używa narkotyków lub innych środków odurzających z różnych powodów. Wielu uczniów (choć powinni wskazać tylko jeden powód) wybrało więcej niż jedną odpowiedź. Różnice między krajami są niewielkie. Najczęściej wybierane odpowiedzi w poszczególnych krajach brzmiały: "uważają, że będą się dobrze bawić" w Danii, Irlandii i we Włoszech, "chcą zobaczyć, jak to jest (ciekawość)" w Danii, "chcą zadowolić innych (przynależć do grupy)" w Hiszpanii i Słowenii, "Uważają, że pozwoli im to uwolnić się od stresu, napięcia i problemów" w Danii, Włoszech, Polsce, Hiszpanii i Słowenii. W każdym kraju rzadziej wybierane odpowiedzi uczniów to: "Nie chcą uchodzić za słabszych", "Nie potrafią odmówić", "Chcą być dorosłymi", "Chcą być modni". W tym pytaniu wielu uczniów podaje także inne przyczyny używania narkotyków, na przykład: presja rówieśników, ucieczka od negatywnych uczuć i problemów osobistych oraz nadużywanie narkotyków w rodzinie (Dania); picie alkoholu, eksperyment, przygoda, znudzenie, złość, „nabuzowanie” (Irlandia); chcą należeć do grupy, chcą zapomnieć o problemach życiowych, chcą wyglądać na starszych, chcą uciec od rzeczywistości (Włochy); chcą uciec od problemów ze szkołą, rodziną, przyjaciółmi, pozbyć się wszystkiego i przestać odczuwać impulsy ze świata zewnętrznego (Polska); jako uwolnienie się od stresu, ponieważ jest to modne, ze względu na problemy w swoich rodzinach (Hiszpania); nie chcąc być postrzeganym jako słabi i chcący wydawać się fajnymi, ciekawość, uwolnienie stresu (Słowenia). Co ważne wielu uczniów w każdym kraju stwierdziło, że wszystkie powody wymienione w pytaniach są prawdopodobnie i trudno im wybrać jeden.

Uczniowie powiedzieli również, że dorośli rozmawiali z nimi o niebezpieczeństwie zażywania narkotyków. W każdym kraju najczęściej wskazywanymi osobami byli: nauczyciele (z wyjątkiem Hiszpanii - tylko 13%) i matki. Również inne odpowiedzi (pedagog szkolny, lekarz, policjant, ojciec,





dziadkowie, kolega / przyjaciel) zostały wskazane przez uczniów, ale z niższym wynikiem. Tylko nieliczni uczniowie w każdym kraju powiedzieli, że nikt z nimi nie rozmawiał.

Większość uczniów w każdym kraju stwierdziła, że może liczyć na pomoc dorosłych, ale wyniki były różne w różnych krajach. Najmniej uczniów we Włoszech może liczyć na pomoc dorosłych (64%), zaś 70% w Hiszpanii i 77% w Irlandii, podczas gdy 88% w Słowenii, 92% w Danii i 98% w Polsce. Większość uczniów odpowiedziała, że otrzymują wsparcie od rodziców i rodziny, ale także od przyjaciół, innych dorosłych (takich jak sąsiedzi, pracownicy młodzieżowi) i nauczycieli.

Zdecydowana większość uczniów w każdym kraju (ponad 79% w Irlandii, 85% w Hiszpanii i Słowenii i ponad 90% we Włoszech, w Polsce i Danii) nie odczuwała wewnętrznych problemów, strachu, lęku, złego nastroju, gdy próbowali ograniczyć lub zaprzestać zażywania narkotyków / środków odurzających. Zdecydowana większość uczniów (79% w Irlandii, 85% w Hiszpanii, 88% w Słowenii, 95% we Włoszech i Polsce, 98% w Danii) również nie ryzykowało utraty osób, które kochają, ważnych relacji z innymi ludźmi lub edukacji w odniesieniu do zażywania narkotyków / środków odurzających. Bardzo podobną sytuację mamy w kolejnym pytaniu. Zdecydowana większość uczniów (79% w Irlandii, 85% w Hiszpanii i Słowenii, 93% we Włoszech i Polsce, 95% w Danii) nie używało narkotyków / środków odurzających, aby uniknąć problemów lub uniknąć nieprzyjemnych uczuć (np. bezradności, poczucia winy, lęku lub depresji).

W odpowiedziach na studium przypadku nr. 1 znaczna większość uczniów w każdym kraju wskazywała na negatywne emocje, takie jak: lęk, zniechęcenie, zdziwienie, smutek i niesmak. Otwarte pytania były trudne dla uczniów, więc nie każdy uczeń odpowiedział na to pytanie, ale czytając odpowiedzi, możemy wywnioskować, że większość uczniów nie czułaby się komfortowo w sytuacji, gdy ktoś oferuje im narkotyki, szczególnie pod presją grupy. Wielu uczniów uważa, że ta sytuacja jest bardzo trudna, ponieważ potrzebują akceptacji nowej grupy, ale z drugiej strony nie chcą zażywać narkotyków. Niektórzy uczniowie zauważyli silne emocje w tej sytuacji. A kilku z nich zażywałoby narkotyki, by stać się częścią grupy.

W odpowiedziach na studium przypadku nr. 2 znaczna większość uczniów w każdym kraju wskazała również głównie negatywne emocje, takie jak: smutek, strach, złość, zniechęcenie. Ale także wielu z nich wskazało również na szczęście. Większość uczniów dostrzega negatywne aspekty sytuacji i chciałoby zmienić ją w coś bardziej pozytywnego (np. szukać pomocy od dorosłych, opuścić chłopaka, szukać przyjaciół), ale kilku uczniów czułoby się dobrze w tej sytuacji - gdy mają wsparcie w swoim chłopaku.

Jak widać w wynikach badania, młodzi ludzie są narażeni na używanie narkotyków. Chociaż niewielu z nich próbowało używać narkotyków lub robi to obecnie, powinniśmy zwrócić uwagę na działania zapobiegawcze. Młodzi ludzie są świadomi konsekwencji zażywania narkotyków i są w stanie powiedzieć NIE, ale także niektórzy z nich powiedzieli, że zażyliby narkotyki (studium przypadku nr 1 i 2). Ważne jest, aby zdefiniować powody używania narkotyków – każdy uczeń indywidualnie dla siebie i jak radzić sobie z tymi przyczynami bez używania narkotyków. Niektórzy uczniowie wskazywali na związek między radzeniem sobie z emocjami i używaniem narkotyków (np. w celu uwolnienia napięcia, radzenia sobie ze stresem itp.) Ogólnie młodzi ludzie mogą liczyć na pomoc innych, zazwyczaj rodziców, rodziny i nauczycieli. Dobrze jest podkreślić ten aspekt i skupić się na tym, w jaki sposób i kogo poprosić o pomoc.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Technologie

W tej części kwestionariusza zadajemy 13 pytań i przedstawiamy dwa studia przypadków. Poprosiliśmy uczniów, aby rozważyli technologię jako szerokie zastosowanie Internetu, komputera, tabletów, telefonów komórkowych lub innych urządzeń elektronicznych, narzędzi ICT.

Wielu uczniów w każdym kraju spędza dużo czasu przed komputerem, tabletami, smartfonami itp. W Danii 30% uczniów spędza do 4 godzin, kolejne 30% do 6 godzin i 27% korzysta z technologii przez 6 godzin. W Irlandii 31% uczniów spędza ponad 6 godzin przed komputerem itp., a 21% do 4 godzin. We Włoszech możemy zobaczyć trochę inną sytuację. 36% uczniów spędza przed komputerem do 2 godzin lub do 4 godzin. W Polsce 27% uczniów spędza przed komputerem ponad 6 godzin, ale z drugiej strony 41% (do 2 godzin lub mniej niż 2 godziny). W Hiszpanii 37% uczniów spędza ponad 6 godzin i 20% do 4 godzin. A w Słowenii 52% uczniów spędza do 2 godzin lub mniej niż 2 godziny. Jak widać uczniowie ze Słowenii, Włoch i Polski spędzają nieco mniej czasu przed komputerem niż ich koledzy z innych krajów.

Uczniowie z Danii (35%) i Polski (32%) często korzystają z Internetu / komputera dłużej niż zamierzali. Uczniowie z Irlandii (26%) robią to regularnie. Uczniowie z Włoch (31%) i Słowenii (28%) robią to sporadycznie, ale uczniowie z Włoch (38%) i Hiszpanii (26%) robią to rzadko. Oczywiście przedstawione grypy to największe grupy w każdym kraju, ale wśród odpowiedzi w każdym kraju możemy znaleźć również duże grupy uczniów w każdej odpowiedzi.

W Danii, Irlandii, Włoszech, Polsce i Hiszpanii znaczna większość uczniów stwierdziła, że dorośli zwracają uwagę na czas spędzany przed komputerem (często lub rzadko, ale tak). Ta deklaracja może dostarczyć nam dwóch informacji. Z jednej strony wiemy, że ktoś dorosły zwraca uwagę na czas spędzany przez dzieci przed komputerem itp., ale z drugiej strony może to być związane z tym, że uczniowie spędzają zbyt dużo czasu przed komputerem. Tylko w Słowenii 44% uczniów (największa grupa) stwierdziło, że nikt nie zwrócił im uwagi na czas spędzany przed komputerem lub innymi urządzeniami.

Uczniowie zwykle korzystają z komputerów do oglądania filmów i słuchania muzyki (Dania - 57%, Włochy - 37%, Słowenia - 24%), do grania w gry komputerowe online (Hiszpania - 27%, Włochy - 26%, Dania - 25%) oraz do nawiązywania / utrzymywania kontaktów z innymi osobami (czatami, forami, wiadomościami błyskawicznymi) (Irlandia - 20%, Słowenia 22%). Wielu z nich używa go również do uczenia się i uzyskiwania informacji. Uczniowie wskazali także inne odpowiedzi, takie jak: media społecznościowe, relaksacja, oglądanie zdjęć.

Większość uczniów z każdego kraju twierdzi, że raczej nie (lub bardzo rzadko) zaniedbuje pracę domową / pracę szkolną tylko po to, aby spędzać więcej czasu w Internecie lub korzystać z innych technologii informacyjno-komunikacyjnych. Tylko 32% uczniów ze Słowenii i 24% uczniów z Irlandii robi to sporadycznie. Uczniowie raczej nie przedkładają (lub rzadko) przyjemności korzystania z Internetu lub innego narzędzia ICT nad spotkania twarzą w twarz z przyjaciółmi lub rodziną. Rzadko (lub nie) boją się, że życie bez Internetu lub innych technologii informacyjno-komunikacyjnych byłoby nudne, puste i smutne. Tylko 24% uczniów z Hiszpanii boi się tego. Uczniowie również nie korzystają (lub rzadko) z Internetu lub innych technologii informacyjno-komunikacyjnych zamiast spotykać się / wyjść ze swoimi przyjaciółmi, ale w Danii 28% z nich czasami tak robi. Rzadko lub nie są zaniepokojeni brakiem dostępu do Internetu, ale 38% uczniów z Danii jest od czasami zaniepokojonych, a odpowiedzi z Irlandii są ambiwalentne. Większość





uczniów również nie odczuwa depresji, wahań nastroju ani zdenerwowania, gdy nagle połączenie internetowe jest zerwane / kiedy często zrywa się połączenie z Internetem. Jednak 28% uczniów w Irlandii i 26% uczniów we Włoszech czuje się tak czasami. A 30% uczniów z Hiszpanii zawsze tak się czuje (podczas gdy 30% uczniów nie czuje tak).

Ogólnie uczniowie nie odczuwali wewnętrznych problemów, przygnębienia, obniżenia nastroju lub irytacji, jeśli próbowali ograniczyć lub zatrzymać korzystanie z Internetu. Jednak 47% uczniów z Irlandii, 40% z Danii, 39% ze Słowenii, 38% z Włoch, 27% z Polski i 26% z Hiszpanii przyznało się, że czasami tak się czuje. Zasadniczo nie ryzykowali również utraty osób, które kochają, ważnych relacji z innymi ludźmi lub edukacji w związku z nadmiernym poświęcaniem czasu w Internecie lub korzystaniem z innych technologii informacyjno-komunikacyjnych (93% w Słowenii, 90% w Danii i Polsce, 81% we Włoszech, 76% w Hiszpanii i 69% w Irlandii). Uczniowie też nie korzystają z Internetu lub innych technologii informacyjno-komunikacyjnych, aby uniknąć problemów lub uniknąć nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, winy, lęku lub depresji), ale 45% uczniów z Danii i Włoch, 39% z Irlandii i Hiszpanii, 34% z Polski i 20% ze Słowenii przyznało, że czasami tak robi.

Jeśli chodzi o studium przypadku nr 1, główne emocje, które wybrali uczniowie, to smutek i złość. Na podstawie odpowiedzi możemy założyć, że sytuacje te przynoszą ogromne emocje. Wielu uczniów czułoby się naprawdę źle, gdyby stracili telefony. Myśleliby, że stało się coś złego / strasznego, że stracili wszystko, co mieli. W swoich komentarzach uczniowie zgadzają się, że jest to irytująca i frustrująca sytuacja, gdy ich telefon przestaje działać. Wielu z nich w tych pytaniach wyrażało także negatywne emocje dla tego kolegi, który popycha bohatera sytuacji i jest "powodem" utraty telefonu.

Również w studium przypadku nr 2 główne wskazane emocje były negatywne: smutek, zniechęcenie, gniew, niesmak. Uczniowie opisują sytuację Kasi jako smutną, ponieważ wkrótce straci przyjaciół z powodu bloga. Wydaje im się, że spędza za dużo czasu na blogowaniu i traci kontakt z prawdziwym światem: w życiu szkolnym i towarzyskim. Opinie uczniów na temat tej sytuacji były dość podzielone. Wielu uczniów dbałoby o swoje relacje z przyjaciółmi i myśli, że byłoby to dla nich ważne, i że powinni zrobić coś, aby poprawić te relacje. Ale z drugiej strony duża grupa uczniów pisze, że ich zdaniem, ich przyjaciele powinni również wspierać ich w pisaniu bloga - i że jest im przykro z powodu braku takiego wsparcia, ponieważ blog jest dla nich niezwykle ważny. Wielu z nich chciałoby kontynuować pisanie bloga (ale niektórzy z nich woleliby to robić rzadziej lub zaangażować swoich przyjaciół w tę akcję). Niektórzy uczniowie napisali także, że w ogóle powinni zakończyć pisanie bloga.

Wielu uczniów miało trudności z udzieleniem odpowiedzi na pytania otwarte, więc niektórzy z nich nie napisali żadnej odpowiedzi.

Jak wynika z powyższego krótkiego podsumowania, uczniowie spędzają dużo czasu (około 4 lub 6 godzin dziennie lub nawet więcej) korzystając z internetu, narzędzi ICT itd. Z drugiej jednak strony deklarują, że jest to normalna sytuacja, deklarują, że relacje z innymi, prace domowe lub prace szkolne są dla nich bardzo ważne i że nie zaniedbują ich, aby spędzać więcej czasu przed komputerem. Ale ważne jest, aby zauważyć, że w odpowiedziach na studium przypadków uczniowie pisali, że opisane sytuacje byłyby dla nich bardzo stresujące i wywoływałyby silne emocje. Trudno byłoby im zrezygnować lub ograniczyć korzystanie z Internetu, narzędzi ICT itp. Dzisiejsza



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



technologia jest częścią naszego życia, nie zauważamy nawet, ile jej używamy. Ważne jest osiągnięcie równowagi między rzeczywistością a życiem online. Chociaż wydaje się, że uczniowie są świadomi niebezpieczeństwa korzystania z Internetu, powinniśmy zwrócić szczególną uwagę (jako aspekt szkolenia) na fakt budowania relacji z innymi w rzeczywistości, nieuciekanie od problemów w wirtualny świat.

Hazard

Część ankiety dotycząca hazardu składała się z 12 pytań i dwóch studium przypadków.

Jak widać z ogólnych wyników, uczniowie nie uprawiają hazardu. Zdecydowana większość z nich nie gra za pieniądze. Ale w niektórych pytaniach kilku uczniów odpowiedziało „tak”. Największa grupa uczniów biorących udział w grach jest w Irlandii (powyżej 20%). Niektórzy z uczniów z każdego kraju powiedzieli, że grają, aby poprawić swój nastrój.

Jeśli chodzi o studium przypadków, w studium przypadku nr 1 większość uczniów w każdym kraju wskazuje pozytywne emocje, takie jak: szczęście, nadzieja, satysfakcja, ale także strach (negatywna emocja). Kilkoro z nich przyznało, że sytuacja, kiedy mogliby zagrać byłaby dla nich pokusą. Odpowiedzi te mogą sugerować, że gdyby uczniowie znaleźli się w takiej sytuacji, chcieliby grać. Ale w otwartych pytaniach powiedzieli raczej, że nie zagrają i nie wezmą pieniędzy od rodziców bez ich wiedzy. W studium przypadku nr 2 większość uczniów w każdym kraju wskazuje na negatywne emocje, takie jak: smutek, strach, złość, zniechęcenie. Niektórzy uczniowie przyznali, że byłaby to dla nich trudna sytuacja, niektórzy z nich przestaliby grać, a inni chcieliby szukać pieniędzy.

Jak możemy wywnioskować z wyników, hazard nie jest bardzo dużym problemem wśród uczniów, ale gdyby byli w jakiejś "sytuacji hazardowej", niektórzy z nich mogliby chcieć spróbować zagrać. Możemy traktować sytuację hazardowe jako potencjalne sytuacje, w których uczniowie mogą brać udział.

Dla niektórych uczniów może to być interesujące, ponieważ może dać im nowe emocje, takie jak podniecenie, nowa adrenalina. Zazwyczaj uczniowie nie traktują hazardu jako uzależnienia. Hazard może stać się problemem dla kilku uczniów, ale generalnie wszyscy zdają sobie sprawę z negatywnych konsekwencji, jakie może wywołać uzależnienie od grania za pieniądze. Wniosek z tej części ankiety jest taki, że hazard nie jest postrzegany jako palący problem wśród badanych uczniów. Możemy jednak założyć, że niektórzy uczniowie, jeśli znajdą się w sytuacji hazardowej, będą narażeni na ryzyko.

23





Fakty na temat mózgu

Autorzy tego podręcznika nie są ekspertami w tematyce funkcjonowania mózgu! Aby jednak lepiej zrozumieć temat projektu CHOICE, dokonaliśmy niewielkich badań w Internecie na temat uzależnień.

Oto bardzo krótka wersja tego, co odkryliśmy, jak uzależnienie wpływa na mózg i jakie mogą być tego konsekwencje. Ten materiał ma służyć Twojej inspiracji i pozwolić Ci uzyskać perspektywę na ten temat. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej niż wynika z poniższych cytatów, musisz przeprowadzić własne badania.

Poniższe dwa cytaty pochodzą z wywiadu z 2015 r. "Danmarks Radio" o uzależnieniu.

Badacz mózgu, Psychiatra Peter Lund Madsen:

"W ludzkim mózgu znajduje się centrum nagród. Mówimy o systemie nagród. Ten system nagród jest aktywowany, gdy zrobimy coś, co uwzględnia potrzeby naszego ciała. Dzięki tej części mózgu jaką jest płat czołowy uczucia radości, szczęścia i dobrego samopoczucia motywują nas do tego, abyśmy raz po raz wybierali to konkretne działanie. To poczucie szczęścia i dobrego samopoczucia, które przynosi nasz mózg, jest czasami tak przytłaczające, że wymaga ciężkiej walki, aby wybrać to, co jest najlepsze dla nas i czego najbardziej chcemy."

Doktor konsultant z Centrum Poradnictwa Narkomanii w Kopenhadze mówi:

"Kiedy bierzesz narkotyki, na przykład kokainę, ta konkretna część mózgu, płat czołowy, jest sztucznie nagradzana szczęściem i dobrobytem. Uczucie będzie fałszywe i spowoduje brak równowagi w mózgu. Po krótkim czasie coraz więcej kokainy będzie stymulować tę część mózgu i wzmacniać poczucie nagrody. Jeszcze gorsze jest to, że po prostu uzależniasz się od narkotyku. Jeśli mózg nie dostanie tego narkotyku, ta część mózgu potraktuje to jako sytuację defektu i całe twoje zachowanie będzie kontrolowane przez to uczucie, więc wszystko będzie skoncentrowane na posiadaniu tego narkotyku. Mówimy o ogromnych mocach, z którymi mamy do czynienia, jeśli chodzi o kokainę. Kiedy nasze mózgi wybierają kokainę zamiast jedzenia lub seksu, pokazuje nam, z jakimi mocami mamy do czynienia, a radzenie sobie z narkotykami, to ryzykowna gra dla naszych mózgów, które chcą poczuć nagrodę."

Poniższy cytat pochodzi z wywiadu "The Brain Prize 2016", "Program Danmarks Radio 1", 13 czerwca 2016.

Jean-Francois Marie Perrier z Instytutu Neuronauki i Farmakologii Uniwersytetu w Kopenhadze mówi:

"Długoterminowy wpływ na niektóre synapsy w mózgu prowadzi do tego, że ciało pamięta, co zostało odłożone kilka razy i przez to jest stymulowane, aby szukać tego wciąż od nowa. Dobrą rzeczą jest to, że można zmienić odpowiednie zachowanie, ucząc się nowych i lepszych nawyków."

Poniższe informacje pochodzą od zawodowego terapeuty stosującego kinezylogię, który kształcił się w USA, Danii i Australii oraz praktykuje w Kopenhadze w Danii.

"Emocjonalny mózg dba o naszą zdolność korzystania z naszych zmysłów, uczenia się i robienia planów. W tej części mózgu układ limbiczny stanowiący zbiór struktur mózgowych umiejscowionych po obu stronach wzgórza (część międzymózgowia), umożliwia nam współczucie



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2016-1-PL01-KA201-026517

innym ludziom, sprawia, że czujemy empatię. Mózg limbiczny dostaje impulsy ze świata zewnętrznego i z wewnętrznych warunków fizycznych. "

Redaktor naczelna magazynu ASK od stycznia 2015 r., Charlotte Sjøllner Hernøe, odnosi się do różnych artykułów, gdy pisze:

"Gdy dopamina jest wysyłana z komórki nerwowej, następna komórka nerwowa zostanie aktywowana i dlatego aktywowane są różne części mózgu. To jest wpływ systemu nagród, który jest wytłumaczeniem uzależnienia. Kiedy system nagród rejestruje akcję, która wydaje się satysfakcjonującą, będziesz chciał powtórzyć działania, które dały ci to uczucie.

Niektórzy ludzie rodzą się z ryzykiem uzależnienia. Około 10 procent populacji - niektórzy naukowcy uważają, że jest ich więcej - są naturalnie predysponowani w pracy mózgu, który przyciąga uzależniające zachowania i nawyki, takie jak gry, alkohol i papierosy. Mogą nauczyć się kontrolować swoje uzależnienie, ale nie całkowicie się go pozbyć. Alkoholicy, którzy przestali pić, często nazywają siebie alkoholikami, którzy po prostu nie piją już, lub trzeźwymi alkoholikami. Uzależnienie nie jest czymś, z czego każdy może się wydostać."

Na stronie www.vice.com, Seth Ferranti przeprowadza wywiad z dr. Nicholas Kardaras (z dnia 23 sierpnia 2016). Jest on jednym z czołowych ekspertów w dziedzinie uzależnień. 9. sierpnia 2016 r. Dr Nicholas Kardaras opublikował książkę zatytułowaną "Glow Kids: How Screen Addiction Hijacking Our Kids" ("*Dziecięcy blask: W jaki sposób uzależnienie od ekranu przejmuję nasze dzieci*").

W tej książce opisano, w jaki sposób kompulsywne uzależnienie od ekranów neurologicznie może uszkodzić mózg dziecka, który wciąż jest w fazie rozwoju - dokładnie tak samo, jak uzależnienie od narkotyków.

Poprzez eksperymenty kliniczne z osobami, u których zdiagnozowano uzależnienie od ekranu i doświadczenia z wieloma innymi rodzajami uzależnień, ekspert odkrywa niepokojącą przyszłość, "w której dzieci ograniczają swoje własne zdolności twórcze", stale będąc w sieci.

Dr Nicholas Kardaras: "W ciągu ostatniej dekady pracowałam klinicznie z ponad tysiącem nastolatków, i co jest najbardziej niewiarygodne odkryłem, że dzieci wychowywane od najmłodszych lat w dużej znajomości technologii informacyjnej i spędzające dużo czasu przed ekranem, cierpią na cyfrową chorobę. Jest to w zasadzie to, co ja nazywam "niezainteresowaniem i brakiem zaciekawienia". Są oni znudzeni i nudni - nie mają naturalnej ciekawości i wyobraźni dzieci, które nie spędzają tak wiele czasu przed ekranem. Nie wiedzą, co się dzieje wokół nich i nie wydają się tym przejmować. Jediną rzeczą, która sprawia, że idą na przód, jest ciągła potrzeba stymulacji i rozrywka na urządzeniach cyfrowych.

Mózg dzieci rozwija się na różnych poziomach poprzez aktywne wykorzystanie ich wyobraźni - na przykład poprzez zabawę i kreatywne myślenie. W takich sytuacjach ciało wytwarza większość neurotrofin. Dzieci, które przez większość czasu są stymulowane przez świetlisty ekran, nie muszą wykonywać żadnej trudnej pracy nad stworzeniem (wytworzeniem) obrazów, ponieważ zdjęcia już są w komputerze, zawęża to ich zdolności twórcze."

Nawet fakt, że na pierwszy rzut oka wydaje się, iż jesteśmy bardziej połączeni między sobą, niż kiedykolwiek wcześniej, poprzez Facebooka, Twittera i Instagram, wydaje się także, że coś się



zmieniło w sposobie, w jaki ludzie komunikują się w prawdziwym życiu, właśnie z powodu wiadomości tekstowych i mediów społecznościowych. Co ma z tym wspólnego ekran? Lubię nazywać media społecznościowe iluzją relacji. Pisarz Johan Hari nazywa to "parodią" prawdziwych relacji. Jesteśmy istotami społecznymi, stworzonymi do utrzymywania stosunków społecznych, ale konieczne jest, aby były to relacje z kontaktem „twarzą w twarz”, a nie z przyjaciółmi z Facebooka i obserwatorami na Twitterze.

Badania wykazały, że im więcej znajomych masz na Facebooku, tym bardziej jesteś predysponowany do depresji. Przypisuje się to "efektowi porównania". Z każdym dniem coraz bardziej odczuwam depresję, gdy widzę wyidealizowany obraz szczęśliwego życia innych osób. Faktem jest, że zdecydowanie najwięcej osób nie publikuje zdjęć na Facebooku gdy mają problemy i trudniejszy okres. Zamiast tego zamieszczają zdjęcia pt. "Zobacz, jak wspaniałe są moje wakacje". Jeśli widzisz mnóstwo takich zdjęć i to są jedyne stosunki społeczne, jakie masz, może to być bardzo trudne.

W tym artykule dr Andrew Doan, lider w Instytucie Badań o Uzależnieniach dla Pentagonu i Amerykańskiej Marynarki, mówi także: "To był test, który pokazał, że gry podnoszą poziom dopaminy do tego samego poziomu, jak wtedy, gdy 30 osób uprawia seks i prawie do takiego poziomu, jak podczas zażywania kokainy. Tak więc to połączenie adrenaliny i dopaminy jest silnym koktajlem, który łatwo może wywołać uzależnienie."



Czym jest Teatr Życia (*Life Theatre*)?

Teatr Życia (*Life Theatre*) to docenianie eksploracji, w których pracujemy z improwizacją i teatrem.

Ogólne założenia podczas pracy z Teatrem Życia (*Life Theatre*) to:

- konstruktywna uwaga zwiększająca naszą pewność siebie i zachęcająca nas do sprostania wyzwaniom;
- inspirowanie się do myślenia i działania w inny sposób, gdy myślimy o przyszłości, której pragniemy;
- to, że nie możemy znaleźć rozwiązań, szukając błędów i niedoskonałości.

Te podstawowe założenia są wbudowane w tę metodę Teatru Życia (*Life Theatre*), w której intencjonalnie angażujemy doświadczenia ucznia w pracę z różnymi tematami.

Ważne jest, aby zawsze budować energię i zaufanie do grupy. Różne ćwiczenia będą organizowane w zależności od wieku uczniów i składu grupy.

W delikatnym i stopniowym procesie przejścia, uczniowie zostaną zapoznani z wybranym tematem i zakończą proces pokazaniem reszcie grupy małej scenki na dany temat.

Teatr Życia (*Life Theatre*) powstał dzięki wieloletniej pracy z dziećmi i młodzieżą, opartej na tej szczególnej formie teatru. Został opracowany i połączony z bezpośrednią pedagogiką, która opiera się na poszanowaniu jednostki, a także na poszanowaniu osobistych granic. Jest to podstawa pracy i działa za każdym razem, ponieważ uwzględnia doświadczenia uczniów, ich obecność i rozwój osobisty. Każdy może wziąć udział w tej metodzie bez względu na to, jakie ma doświadczenie i przeszłość.

Idea Teatru Życia (*Life Theatre*) opiera się na koncepcji teatru improwizacji. Teatr improwizacyjny może jednak wydawać się zbyt powierzchowny i komiczny. Teatr Życia (*Life Theatre*) idzie głębiej. Pracujemy w nim, interpretując podane tematy jako zadania, w oparciu o własne uczucia i doświadczenia życiowe uczniów. Uczestnicy są prowadzeni przez tę pracę w poufności i zaufaniu oraz poprzez pracę z dramą i inspirującymi i trudnymi zadaniami Teatru Życia (*Life Theater*).

Nie ma gotowego manuskryptu z góry. Ostateczny wynik jest zapisany jako praca ze stałą możliwością zmiany. Powoli uczestnicy tworzą własne postacie, obrazy i scenki w oparciu o temat, z którym pracują. Pomysły i materiał do scenek lub obrazów można znaleźć u poszczególnych uczniów poprzez warsztaty, pisanie, ćwiczenia choreograficzne i spontaniczność. Teatr Życia (*Life Theatre*) wymaga miejsca do absorpcji, odczuwania i przeżywania. Jeśli tematem jest "słowo", możesz znaleźć inspirację w bibliotece, w kościele, w gazecie i innych miejscach, w których można znaleźć "słowa". Uczniowie odwiedzają te miejsca z różnymi określonymi zadaniami: "nie możesz mówić, tylko oglądać, słuchać, smakować lub czuć". Zmysły są używane przez uczniów indywidualnie, aby skupić się na danym temacie. Te doświadczenia są zapisywane i są kształtowane poprzez precyzyjnie zdefiniowane zadanie w ruchu, odpowiedzi i różne wyrażenia fizyczne i werbalne. Inspirację można znaleźć również w słowach pisanych, wierszach, piosenkach, muzyce, obrazach i tak dalej. Źródła można również znaleźć wszędzie. Materiały poszczególnych uczniów są powiązane z innymi.



Obowiązkiem instruktora jest znalezienie odpowiedniej inspiracji, bycie przewodnikiem i jednocześnie ponoszenie odpowiedzialności za ostateczną realizację głównego wątku. To wymaga ogólnego spojrzenia, pewności siebie, zaufania, odwagi, ponieważ materiał do wykonania pochodzi od uczniów. Teatr Życia (Life Theatre) nigdy nie osiągnie dokładnie tego, czego się spodziewałeś, zawsze pozytywnie cię zadziwia. Koncepcja Teatru Życia (Life Theatre) zyskuje coraz mocniejszą podstawę.

PEDAGOGIKA – POMYSŁ

Teatr jest najlepszym sportem drużynowym i bezpiecznym miejscem, w którym można wyrażać i eksplorować emocje. Wszyscy są ważni, gdy mamy do czynienia z tą formą teatru, w której każdy przedstawia swoje osobiste doświadczenia. Pracując w mniejszych lub większych grupach, każdy ma szansę na poprawę swojej pewności siebie. Uczniowie mogą skupić się bardziej na sobie i wybrać pracę we własnym tempie, z własnymi emocjami.

Nie mając konkretnej postaci lub roli, uczeń może wypróbować pracę z różnymi tożsamościami i zachowaniami podczas zajęć i w ten sposób nauczyć się czegoś o różnych ludzkich wyrażeniach i emocjach. Praca z emocjami innych wymaga, abyście byli w stu procentach lojalni wobec siebie nawzajem i szanowali innych w tym procesie. To stworzy silne środowisko, w którym można bezpiecznie odkrywać własne emocje i sprostać wyzwaniom.

Nauczyciel zawsze będzie bliski uczniom i będzie się cieszył ich postępem i doświadczeniami, które będą dla uczniów wyzwaniami w różnych formach.

Młodsze dzieci pracują w bardziej rygorystycznych ustawieniach i wymagają więcej instrukcji.

Zawsze jest możliwa - wszędzie - i ze wszystkimi - praca z Teatrem Życia (Life Theatre).