

Scenariusz zajęć „Mechanizm uzależnienia – jak to się zaczyna?” realizowany w ramach projektu „Wybierz marzenia, nie uzależnienia”

Autor konspektu: Natalia Gwoździk

Grupa: uczniowie klas 4–8 Szkoły Podstawowej w Dubiczach Cerkiewnych

Cel ogólny:

- Zrozumienie, że uzależnienie to proces biologiczny i chemiczny, a nie tylko „brak silnej woli”.

Cele szczegółowe. Uczeń:

- Wyjaśnia, czym jest układ nagrody i jaką rolę odgrywa w nim dopamina.
- Rozróżnia naturalne źródła przyjemności od tych, które niosą ryzyko uzależnienia.
- Definiuje pojęcie „tolerancji” i potrafi opisać mechanizm „błędnego koła”.
- Wskazuje na specyfikę dojrzewającego mózgu i jego podatność na bodźce.
- Wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji kryzysowej.

Metody pracy:

- Metody wizualne (Praca z ikonografią): Wykorzystanie kart pracy „Mapa Skarbów”, „Suwak Głośności” i „Waga Emocjonalna” do zobrazowania abstrakcyjnych procesów chemicznych zachodzących w mózgu.
- Pogadanka heurystyczna: Prowadzenie dialogu z uczniami w taki sposób, aby sami dochodzili do wniosków (np. „Dlaczego po pewnym czasie godzina grania na konsoli już nie cieszy tak samo?”).
- Analiza analogii: Porównywanie mechanizmów biologicznych do przedmiotów codziennego użytku (suwak głośności, kurier z paczką, waga szalkowa), co ułatwia zrozumienie trudnych pojęć.
- Metoda refleksyjna: Samodzielne wypełnianie sekcji „Twoje zadanie” na kartach pracy, co zmusza do odniesienia wiedzy do własnego życia.
- Burza mózgów: Wspólne generowanie pomysłów na „naturalne źródła dopaminy”.

Formy pracy:

- Praca indywidualna: Uczeń samodzielnie analizuje własne nawyki i uzupełnia karty pracy (część intymna, skłaniająca do autorefleksji).
- Praca w parach/małych grupach: Wspólne zastanawianie się nad konsekwencjami uzależnień (uzupełnianie „szali bólu” na karcie z wagą).
- Praca zbiorowa: Omówienie schematów na forum klasy, dzielenie się wnioskami z kart pracy, wspólne podsumowanie zajęć.

Środki dydaktyczne:

- Zestaw Kart Pracy:
 - Karta 1: „Mapa Skarbów w Twojej Głowie” (układ nagrody).
 - Karta 2: „Suwak Głośności” (tolerancja).
 - Karta 3: „Waga Emocjonalna” (bilans zysków i strat).
- Przybory piśmiennicze: Kolorowe długopisy, flamastry (do zaznaczania poziomów na suwaku i kolorowania szal wagi).
- Tablica i kreda: Do zapisania kluczowych pojęć (Dopamina, Układ Nagrody, Tolerancja).
- Małe karteczki
- Materiały informacyjne (jeżeli posiadamy): Ulotki lub numery telefonów zaufania (np. 116 111) rozdawane na koniec zajęć jako element profilaktyki interwencyjnej.

Przebieg zajęć:

1. Wstęp: Co to jest przyjemność? (10 minut)

Zaczynamy od rozmowy o rzeczach, które sprawiają nam frajdę: jedzenie pizzy, granie w piłkę, nowa wiadomość na telefonie.

Rozdajemy uczniom - Karty Pracy Nr 1: Mapa Skarbów w Twojej Głowie

Ta karta przedstawia uproszczony schemat mózgu z zaznaczoną drogą, jaką pokonuje impuls przyjemności. To wizualna opowieść o tym, jak powstaje naturalna radość.

Zadania dla ucznia:

1. **Analiza drogi:** Uczeń prześledzi kroki od bodźca (np. zjedzenie pizzy, dostanie lajka), przez impuls do mózgu, aż po uwolnienie dopaminy – naszego naturalnego "kuriera radości".
2. **Odkrycie "Układu Nagrody":** Na schemacie zaznaczone jest kluczowe centrum dowodzenia, które mówi nam: "To było super, zrób to jeszcze raz!".
3. **Własna refleksja:** Na dole karty znajduje się miejsce, w którym uczeń ma wpisać 3 rzeczy, które dają mu naturalną, zdrową radość (np. jazda na rowerze, rozmowa z przyjacielem).

2. Mechanizm „Więcej i Mocniej” (15 minut)

Zaczynamy od rozmowy o tym jak mózg reaguje na substancje lub zachowania uzależniające (gry, social media, używki)?

Rozdajemy uczniom - Karty Pracy Nr 2: Suwak Głośności

To wizualna metafora, która pomaga zrozumieć, dlaczego z czasem potrzebujemy "więcej i mocniej", aby poczuć ten sam efekt.

Zadania dla ucznia:

1. **Analiza skali:** Uczeń zobaczy suwak od 1 do 10. Poziom 1 to "Nuda/Smutny Mózg", poziom 4-5 to "Zwykły Dzień", a poziomy 8-10 to silne bodźce (wygrana w grze, używki).
2. **Eksperyment myślowy:** Uczeń musi odpowiedzieć na pytanie: "Co się dzieje, gdy mózg 'ogłuchnie' na poziom 10?". To kluczowy moment zrozumienia tolerancji.
3. **Wizualizacja zmiany:** Aby pokazać, jak działa przebudowany mózg, uczeń musi dorysować na dole nową, dłuższą skalę (11, 12, 13...). To ilustruje, jak mózg przesuwają swoją granicę "normalności".

3. Pułapka „Błędnego Koła” (10 minut)

Przedstawienie uczniom etapów wchodzenia w uzależnienie:

1. **Eksperyment:** „Spróbuję tylko raz, z ciekawości”.
2. **Przyjemność:** „To jest super, pomaga mi zapomnieć o problemach”.
3. **Nawyk:** „Robię to coraz częściej, bo bez tego czuję się gorzej”.
4. **Przymus:** „Muszę to zrobić, nawet jeśli już mi się to nie podoba”.

Rozdajemy uczniom - Karty Pracy Nr 3: Waga Emocjonalna

Ta karta wykorzystuje klasyczną metaforę wagi, aby pokazać, że w mechanizmie uzależnienia krótkotrwała przyjemność zawsze jest okupiona długotrwałymi kosztami.

Zadania dla ucznia:

1. **Analiza szali:** Lewa szala to jasna, kolorowa strona: CHWILOWY "HAJ" (Euforia, Przyjemność, Zapomnienie). Prawa szala to ciemna strona: KOSZTY "ZJAZDU" (Smutek, Zmęczenie, Kłótnie, Brak Snu).
2. **Szukanie równowagi:** Uczeń widzi, że początkowa równowaga zostaje zaburzona. Musi zastanowić się, jak długo trwa przyjemność, a jak długo jej negatywne skutki.
3. **Wniosek końcowy:** Na dole karty uczeń wpisuje własne podsumowanie: "KTÓRA SZALA W KOŃCU PRZEWAŻY?". To ćwiczenie na krytyczne myślenie i przewidywanie konsekwencji.

4. Warsztat: „Złodzieje Czasu i Energii” (10 minut)

Ćwiczenie w grupach: Uczniowie wypisują na kartkach, co tracimy, gdy mechanizm uzależnienia przejmuje stery (np. czas na hobby, relacje z przyjaciółmi, zdrowie, pieniądze).

5. Podsumowanie i Strategie Obronne (5 minut)

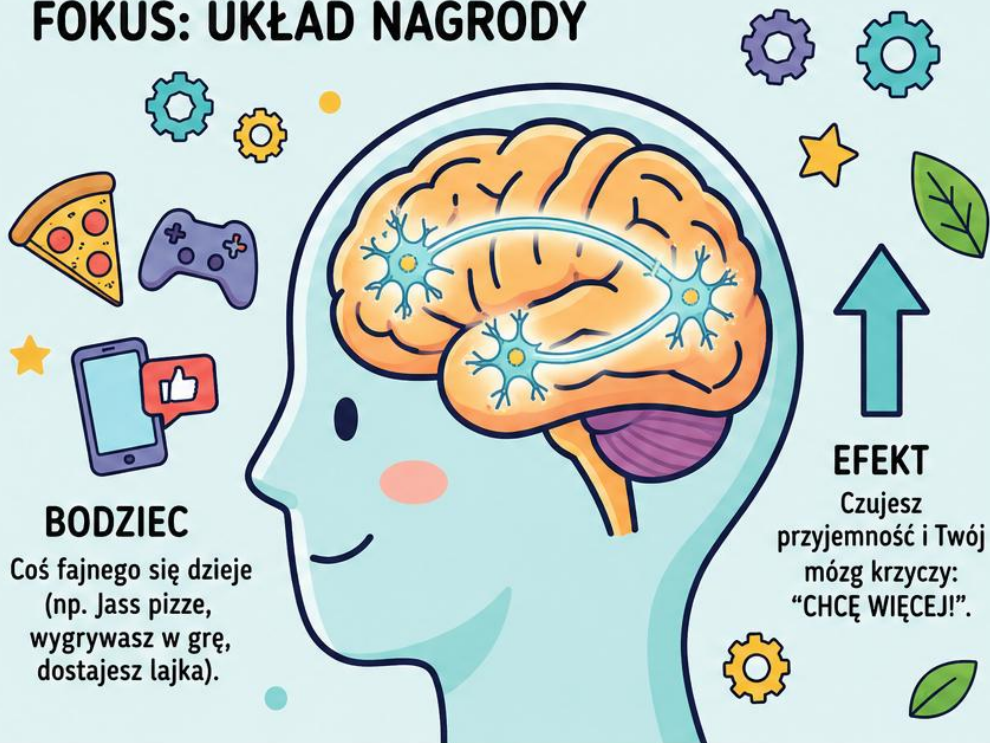
Rozmowy o tym:

- **Jak nie wpaść w pętlę?** Nauka rozpoznawania emocji – dlaczego chcę po coś sięgnąć? (Nuda? Smutek? Chęć zaimponowania grupie?).
- **Gdzie szukać pomocy?** Podanie numerów telefonów zaufania i wskazanie osób w szkole (pedagog, psycholog).
- **Ważne:** Podkreśl, że mózg nastolatka jest w fazie „przebudowy” i jest znacznie bardziej podatny na uzależnienia niż mózg dorosłego.

KARTA PRACY 1: MAPA SKARBÓW W TWOJEJ GŁOWIE

MECHANIZM UZALEŻNIENIA: JAK TO SIĘ ZACZYNA?

FOKUS: UKŁAD NAGRODY



BODZIEC

Coś fajnego się dzieje
(np. Jass pizze,
wygrywasz w grę,
dostajesz lajka).

EFEKT

Czujesz
przyjemność i Twój
mózg krzyczy:
"CHCĘ WIĘCEJ!".

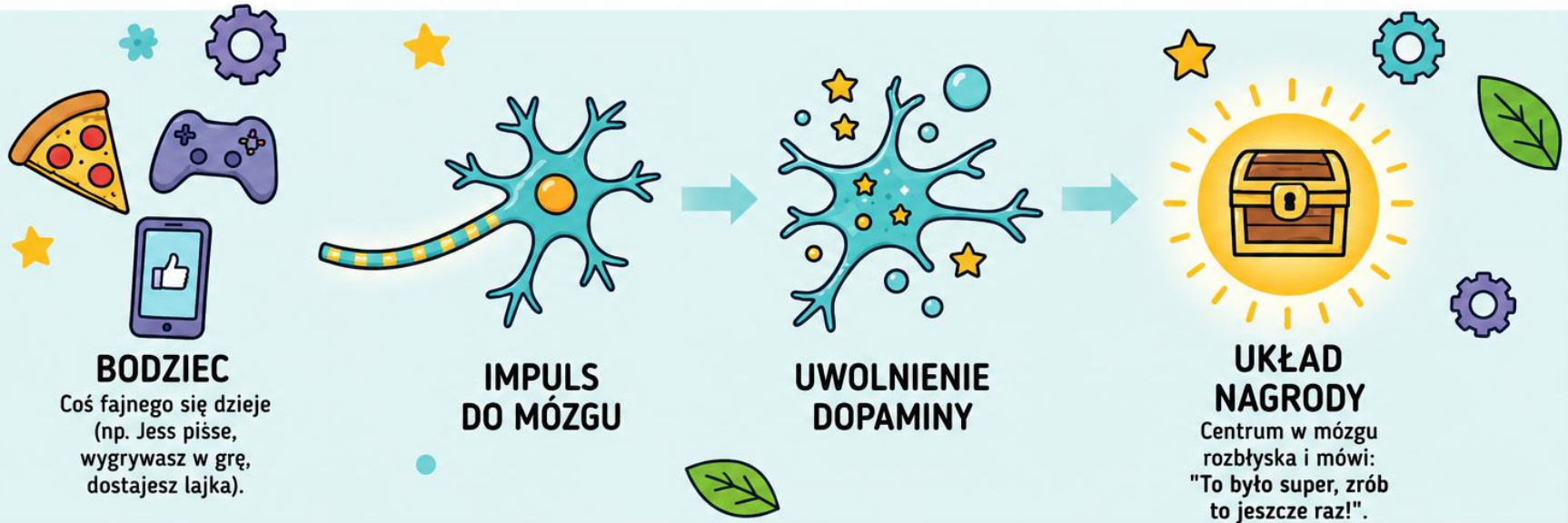
TWOJE ZADANIE

WPISZ PONIŻEJ 3 RZECZY, KTÓRE DAJĄ CI
NATURALNĄ RADOŚĆ (taką, która nie wymaga
ekranu ani sztucznych wspomagaczy):

1. 😊 _____
2. 😊 _____
3. 😊 _____

KARTA PRACY 1: MAPA SKARBÓW W TWOJEJ GŁOWIE

FOKUS: UKŁAD NAGRODY



TWOJE ZADANIE

WPISZ PONIŻEJ 3 RZECZY, KTÓRE DAJĄ CI NATURALNĄ RADOŚĆ (taką, która nie wymaga ekranu ani sztucznych wspomagaczy):

1. 😊 _____
2. 😊 _____
3. 😊 _____

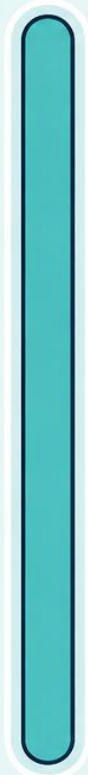
KARTA PRACY 2: SUWAK GŁOŚNOŚCI

MECHANIZM UZALEŻNIENIA: JAK TO SIĘ ZACZYNA?

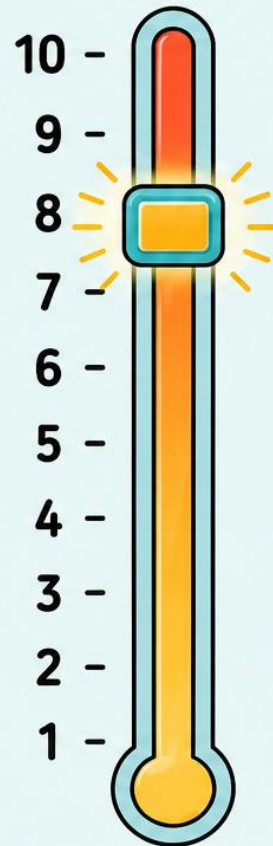
FOKUS: TOLERANCJA



SUWAK GŁOŚNOŚCI



POZIOM DOPAMINY



HAJ,
Bardzo silny bodziec
(używkii, granie Sh
bez przerwy).



EKSCYTACJA
Wygrany mecz,
nowa gra.



ZWYKŁY DZIEŃ
Spacer, lody, rozmowa.



SMUTNY MÓZG
Mało dopaminy, nuda.



**ZROZUM
SWÓJ MÓZG**

KARTA PRACY 2: SUWAK GŁOŚNOŚCI

MECHANIZM UZALEŻNIENIA: JAK TO SIĘ ZACZYNA?

TWOJE ZADANIE 1

Wyobraź sobie, że Twój mózg przyzwyczaił się do "hałasu" na poziomie 10. Co się dzieje, gdy mózg "ogłuchnie" na ten poziom?



Wpisz tutaj:

TWOJE ZADANIE 2

DORYSUJ NOWE POZIOMY

Aby poczuć to samo co kiedyś, musisz "podkręcić głośność".
Wypisz, jakie poziomy musiałby osiągnąć Twój suwak za miesiąc, jeśli nie powiesz "stop":

11. _____

12. _____

13. _____

13. _____

14. _____

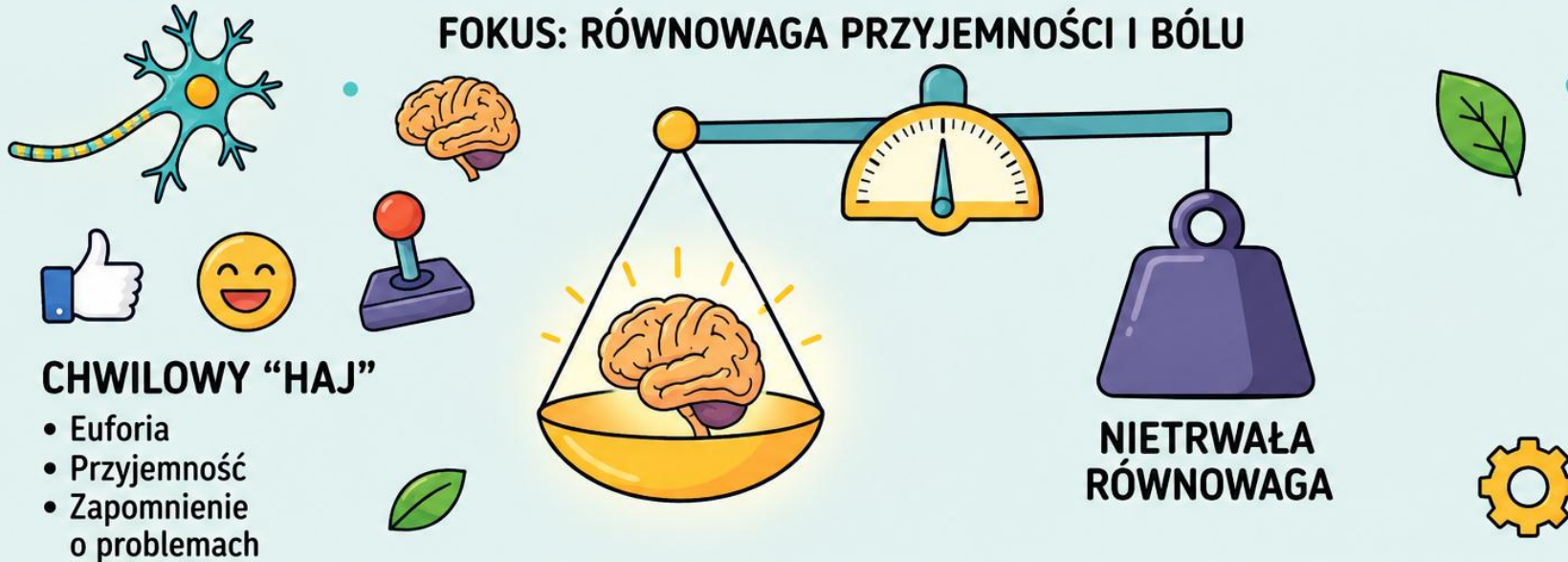


ZROZUM
SWÓJ MÓZG

KARTA PRACY 3: WAGA EMOCJONALNA

MECHANIZM UZALEŻNIENIA: JAK TO SIĘ ZACZYNA?

FOKUS: RÓWNOWAGA PRZYJEMNOŚCI I BÓLU



TWOJE ZADANIE

1. Jak myślisz, jak długo trwa przyjemność z lewej szali?

2. Jak długo trwają skutki z prawej szali?
