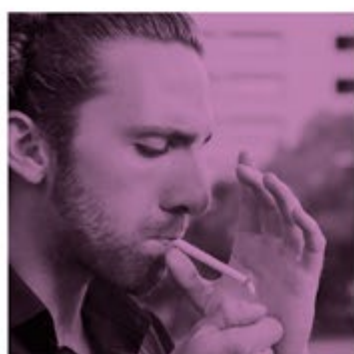


Profilaktyka uzależnień

Scenariusze zajęć

Podręcznik dla trenerów



Profilaktyka uzależnień

Scenariusze zajęć

Podręcznik dla trenerów



Warszawa 2026

© Copyright by PSONI, 2026

ISBN 978-83-68183-13-9



www.psoni.org.pl

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa

tel. +48 22 848 82 60, +48 22 646 03 14

zg@psoni.org.pl, redakcja@psoni.org.pl

Scenariusze:	Marta Wiśniewska-Żygo Monika Pokrzywka-Borkowska Dorota Przybysz Ewa Marchelak
Koordinacja merytoryczna:	Marzena Bałtowska-Jucha dr Monika Zakrzewska
Redakcja i korekta:	Beata Dązbłaż
Współpraca:	Barbara Ewa Abramowska
Rysunki i grafiki:	Maria Ziótkowska
Teksty ETR:	Beata Dązbłaż
Konsultacja dostępności tekstów ETR:	Renata Magdziak, Sylwester Nalepa
Projekt okładki:	Karol Dziewulski
Zdjęcia na okładce:	Canva Pro
Skład i druk:	MONDI PLUS
Nakład:	2000

Spis treści

Wprowadzenie	5
Wskazówki dla trenerów	9
1. Czym jest uzależnienie? Rodzaje uzależnień	11
2. Uzależnienia od substancji psychoaktywnych	25
3. Uzależnienia behawioralne	35
4. Przyczyny i skutki uzależnień	47
5. Współuzależnienie, profilaktyka i pomoc osobie uzależnionej	57
6. Praktyka prozdrowotnego stylu życia oraz zarządzanie wolnym czasem	65
7. Jak otoczenie i zdrowe nawyki wpływają na prozdrowotny styl życia	75
8. Jak poradzić sobie ze stresem	85
9. Czym są emocje. Jak sobie z nimi radzić?	97
10. Człowiek w obliczu śmierci i straty. Gdy odchodzą najbliżsi	109

Drodzy Czytelnicy,

oddajemy w Państwa ręce dwie kolejne publikacje „Profilaktyka uzależnień” oraz „Edukacja seksualna”. Zawierają one scenariusze zajęć dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną i są kontynuacją wcześniej podejmowanych działań edukacyjnych w projekcie „BAZA: Bezpieczni – Aktywni – Zdrowi – Ambitni”¹. W 2024 roku wydaliśmy dwie części scenariuszy dla trenerów „Zdobywamy nowe kompetencje” oraz „Dbamy o zdrowie”. Tym bardziej cieszymy się, że po dwóch latach wracamy do Państwa z nowymi scenariuszami warsztatów poświęconych istotnym i potrzebnym tematom, które mogliśmy zrealizować w trzeciej edycji projektu.

Wciąż chcemy poszerzać granice samodzielności, tworzyć nowe możliwości wyboru i wzmacniać sprawczość osób, które wspieramy. Nie jest to przecież proces zamknięty ani jednorazowy. To droga, którą idzie człowiek, i na której się rozwija – zdobywa nowe doświadczenia, ma nowe aspiracje i potrzeby wraz ze zmieniającą się rzeczywistością społeczną.

To właśnie praktyka codziennego wsparcia, które dajemy dorosłym osobom z niepełnosprawnością intelektualną, pokazuje bardzo wyraźnie, że rozwój nie kończy się na osiągnięciu określonego poziomu samodzielności, podjęciu pracy czy opanowaniu podstawowych umiejętności społecznych. Z każdym kolejnym krokiem otwierają się nowe potrzeby, nowe pytania i nowe wyzwania. Im więcej przestrzeni dajemy osobie z niepełnosprawnością intelektualną do decydowania o sobie, tym lepiej radzi sobie ona z nowymi obszarami życia, o których chce wiedzieć więcej, rozumieć je lepiej i funkcjonować dojrzałe.

Tematyka warsztatów w tych scenariuszach nie jest więc narzucona odgórnie. Ale jest wypracowana w procesie partycypacyjnym – w rozmowach, konsultacjach i wspólnym poszukiwaniu tego, co jest naprawdę ważne w codziennym życiu dorosłych osób. Uczestnicy tych rozmów jasno wskazali, że potrzebują wiedzy i umiejętności z obszarów, które bywają trudne, wrażliwe, a zazwyczaj są pomijane w ich edukacji.

Jednym z nich jest **profilaktyka uzależnień** – temat niezwykle istotny w świecie, w którym każdy człowiek, niezależnie od tego, jak funkcjonuje, styka się z różnego rodzaju substancjami, ryzykownymi zachowaniami czy presją społeczną. To duże wyzwania dla każdego z nas.

Równolegle do tej publikacji powstał podręcznik poświęcony **edukacji seksualnej**. Uczestnicy projektu wyrażali potrzebę rzetelnej wiedzy, zadawania pytań oraz bezpiecznej przestrzeni do rozmowy o sprawach, które są obecne w ich życiu, ale bardzo często są przemilczane.

1 Projekt „BAZA: Bezpieczni – Aktywni – Zdrowi – Ambitni III” był trzecią serią zajęć edukacyjnych dla osób wspieranych przez Centrum Doradztwa Zawodowego i Wspierania Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Był realizowany w okresie 01.04.2024 r. – 31.03.2025 r. przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną ze wsparciem finansowym Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Wskazywali, że chcą lepiej rozumieć swoje emocje, zmiany zachodzące w ciele czy zasady budowania relacji. Chcą wiedzieć, jakie jest znaczenie zgody w kontekście seksualności, wzajemnego szacunku i odpowiedzialności. Ich głos wybrzmiał jasno – dorosłość to nie tylko praca, obowiązki i samodzielność w codziennych czynnościach. Dorosłość to także prawo do miłości, bliskości, intymności i wiedzy o własnej seksualności.

Często spotykamy się z przekonaniem, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną należy chronić przed tą tematyką. Albo odkładać ją na bliżej nieokreśloną przyszłość, tak jakby ten obszar życia człowieka nie dotyczył tej grupy osób. W praktyce oznacza to jednak nie ochronę, ale brak przygotowania do realnych sytuacji życiowych. Milczenie nie sprawia, że trudne tematy znikają. Powoduje jedynie, że osoba pozostaje z nimi sama, bez narzędzi do ich rozumienia i bez możliwości podjęcia decyzji. Dodatkowo często z przekonaniem, że rozmawianie o seksualności jest czymś złym, wstydliwym i nie należy tego robić. Nic bardziej błędnego.

To zestawienie tematów nie jest więc przypadkowe. Pokazuje jasno, że w pracy z dorosłymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną nie ma tematów niewłaściwych czy zbyt trudnych. Nie tworzymy specjalnej, uproszczonej rzeczywistości dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, ponieważ funkcjonują one w tym samym świecie, co wszyscy – świecie relacji, norm społecznych, mediów, kultury i różnorodnych doświadczeń. Mają takie same potrzeby, jak inni ludzie – potrzebę akceptacji, bliskości, przynależności, zrozumienia siebie. Doświadczają też tych samych zagrożeń – manipulacji, przekraczania granic, nierozumienia własnych emocji. Doświadczają trudności w budowaniu zdrowych relacji, często trudności – tak, jak i zagrożeń – zwielokrotnionych ze względu na trudności poznawcze. Dlatego tym bardziej należy osobom z niepełnosprawnością intelektualną przybliżyć tę rzeczywistość i pomóc jak najlepiej ją zrozumieć.

Odpowiedzią na te wyzwania nie jest izolacja lecz wyposażenie w wiedzę i umiejętności, przekazywane w sposób dostępny, dostosowany do możliwości poznawczych, tempa uczenia się i stylu komunikacji uczestników.

Dlatego na warsztatach, których scenariusze prezentujemy, nie unikamy rozmów o ryzyku, granicach, odpowiedzialności, presji otoczenia, mechanizmach uzależnień czy własnej seksualności. Podejmujemy je jednak w sposób dostępny, zrozumiały, osadzony w doświadczeniu samych osób z niepełnosprawnością intelektualną i możliwy do przepracowania w bezpiecznej atmosferze grupy. Kluczowe jest tu nie tylko, co przekazujemy, ale i jak to robimy – z poszanowaniem godności osoby, jej tempa uczenia się, stylu komunikacji oraz prawa do wyrażania własnych opinii i wątpliwości.

Dostępność edukacji oznacza bowiem coś więcej niż uproszczony język i dostosowane materiały. Oznacza także takie warunki nauki, w których osoba może odnieść nową wiedzę do własnego życia, przećwiczyć ją w praktyce, zapytać, jeśli czegoś nie rozumie, a przede wszystkim – poczuć, że ma prawo tę wiedzę posiadać. To odejście od myślenia o edukacji, jako przekazywaniu instrukcji, a zwrócenie się ku edukacji, jako wspólnemu odkrywaniu i rozumieniu świata.

Warto podkreślić, że potrzeby edukacyjne osób dorosłych nie są stałe. Zmieniają się wraz z ich sytuacją życiową, środowiskiem pracy, relacjami społecznymi, rozwojem technologii czy przemianami kulturowymi. To, co jeszcze kilka lat temu nie wydawało się istotne, dziś może okazać się kluczowe dla jakości życia, bezpieczeństwa i poczucia niezależności. Dlatego tak ważne jest, aby osoby wspierające nie działały wyłącznie w oparciu o raz opracowane programy, lecz pozostawały w stałym dialogu z uczestnikami – pytały, słuchały, obserwowały i reagowały na pojawiające się potrzeby.

Rolą osób wspierających jest nie tylko organizacja zajęć, ale także towarzyszenie w procesie rozumienia rzeczywistości. To wymaga otwartości, gotowości do aktualizacji własnej wiedzy, a czasem również odwagi w podejmowaniu tematów, które wcześniej bywały pomijane. Wymaga również zgody na to, że nie zawsze mamy gotowe odpowiedzi, że niektóre zagadnienia będziemy poznawać razem z osobami, które wspieramy, ucząc się ich perspektywy i sposobu przeżywania świata.

Scenariusze, które oddajemy w Państwa ręce, mają być właśnie takim narzędziem – wsparciem w prowadzeniu rozmów, które są potrzebne, choć nie zawsze łatwe. Nie stanowią zamkniętego katalogu ćwiczeń, wskazówek, zajęć, lecz są inspiracją do dalszego poszukiwania metod pracy. Można je modyfikować, rozwijać, dostosować do możliwości konkretnej grupy. Najważniejsze jest, aby zachować ich podstawową ideę: wzmacniać świadomość, odpowiedzialność i samostanowienie osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Chcemy podkreślić, że podejmujemy tematykę profilaktyki uzależnień i edukacji seksualnej nie dlatego, że mamy przekonanie o szczególnych potrzebach w tym zakresie tej grupy osób. Ale dlatego, że uznajemy ich pełne prawo do wiedzy o sobie i świecie. Równość w dostępie do informacji jest jednym z fundamentów włączenia społecznego. Jeśli chcemy, żeby osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogły podejmować świadome decyzje, budować satysfakcjonujące relacje i dbać o własne bezpieczeństwo, musimy zapewnić im narzędzia do rozumienia zjawisk, które dotyczą wszystkich ludzi.

Mamy nadzieję, że publikacja ta stanie się dla Państwa nie tylko pomocą metodyczną, ale także zaproszeniem do refleksji nad własną praktyką wspierania. Czy rzeczywiście pytamy osoby, z którymi pracujemy, czego chcą się nauczyć? Czy zostawiamy przestrzeń, żeby zgłaszały ważne, choć nieoczywiste, tematy? Czy jesteśmy gotowi zmieniać nasze działania wraz z rozwojem tych osób?

Rozwój nie dokonuje się w izolacji. Dokonuje się w relacji – w uważnym towarzyszeniu, w dialogu i w przekonaniu, że każdy człowiek, niezależnie od poziomu sprawności, ma prawo do wiedzy, wyboru i decydowania o sobie. Przekonaliśmy się o tym wielokrotnie w czasie realizacji projektu „BAZA III”. Doświadczaliśmy, jak ważna jest wspólna droga do niezależnego życia i kształtowanie nowych umiejętności przez uczestników projektu – osób, które korzystały ze wsparcia Centrum Doradztwa Zawodowego i Wspierania Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną – Centrum DZWONI.

Staraliśmy się, aby scenariusze, które Państwu przekazujemy, były jak najbardziej praktyczne, i żeby jak najwięcej ich części było sformułowanych w tekście łatwym do czytania i zrozumienia – w ETR (ang. easy to read). Stąd innowacja, aby wprowadzenie do każdego warsztatu miało także wersję ETR. Po to, żeby zaznajomić uczestników z treściami, które będą poznawać na zajęciach, żeby łatwiej zrozumieli nowe, często trudne słowa i terminy. Podobnie, wszystkie załączniki do scenariuszy i karty pracy, z którymi bezpośrednio będą pracować uczestnicy na zajęciach, są opracowane w ETR. Mamy nadzieję, że znacznie ułatwi to także Państwu – trenerom, szkoleniowcom – pracę warsztatową.

W scenariuszach znajdują także Państwo linki do wielu materiałów pomocniczych dostępnych w internecie. Scenariusze mają dwie formy – drukowaną i elektroniczną. Dlatego też w treści podajemy linki, by umożliwić Państwu bezpośrednio przejście do materiałów w sieci z wersji elektronicznej publikacji. Dostępna jest ona na stronie Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną w zakładce Biblioteka: www.psoni.org.pl/publikacje.

Życzymy Państwu i sobie, aby przygotowane materiały, były początkiem kolejnych działań, rozmów i inicjatyw. Niech staną się one impulsem do dalszego poszerzania możliwości osób, które wspieramy – tak, aby mogły coraz pełniej uczestniczyć w życiu swoich społeczności, rozumieć otaczający świat i budować własną, możliwie najbardziej niezależną drogę życia. **Bo włączenie społeczne zaczyna się tam, gdzie uznajemy prawo każdego człowieka do wiedzy o sobie, prawo do zadawania pytań i poznawania świata, w którym żyje.**

Marzena Bałtowska-Jucha

koordynatorka Centrum DZWONI
Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością Intelktualną

Barbara Ewa Abramowska

redaktor naczelna wydawnictw
Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością Intelktualną

Wskazówki dla trenerów

- Dla każdego uczestnika warto przygotować teczkę, w której będzie mógł zbierać materiały z zajęć. Taką „teczką” może być również osobisty pendrive.
- Czas trwania poszczególnych etapów sesji jest orientacyjny i zawsze należy dostosować go do możliwości pracy konkretnej grupy.
- Temat uzależnień może wzbudzać u uczestników silne emocje. Prowadzący powinni mieć świadomość możliwych trudnych doświadczeń uczestników, związanych z tą tematyką. Ważne jest, by zadbać o wzajemne zaufanie w grupie i zapewnić odpowiednie wsparcie, mając na uwadze dobrostan psychiczny każdego uczestnika w trakcie zajęć.
- Prowadzący powinien być gotowy na to, że nie wszyscy uczestnicy będą chcieli rozmawiać o swoich doświadczeniach związanych z tematem uzależnień. Dlatego ważny jest przekaz, że jeśli nie są gotowi, nie muszą opowiadać o swoich doświadczeniach na forum grupy.
- Wskazane są przerwy między ćwiczeniami, aby odpowiednio zadbać o dobrostan psychiczny uczestników oraz o ich emocje.
- Prowadzący powinni upewnić się, że uczestnicy rozumieją znaczenie używanych terminów i w razie potrzeby przeznaczyć czas na dodatkowe wyjaśnienia. Pomocne mogą być wprowadzenia do zajęć w ETR. Można je rozdać uczestnikom przed zajęciami i omówić na samym początku.
- Jeżeli ćwiczenia będą wykraczać poza umiejętności niektórych uczestników, zadania należy wykonać wspólnie i dopasować do ich możliwości, np. poprzez odczytanie przez prowadzących poszczególnych treści zadań.
- Prowadzący powinni zachować cierpliwość i wyrozumiałość wobec uczestników oraz dostosować tempo zajęć do ich potrzeb. Dodatkowo, należy jak najbardziej włączać ich w dyskusje i ćwiczenia. Tak, by mogli się angażować i lepiej zrozumieć treści.
- Podczas zajęć warsztatowych należy dobrać uczestników w taki sposób, aby w każdej grupie znalazły się osoby o różnorodnych umiejętnościach, np. czytania i pisania.
- Prowadzący powinni pamiętać o tym, aby traktować uczestników warsztatów jak osoby dorosłe i przekazywać informacje bez narzucania własnych poglądów i przekonań.

1.

Czym jest uzależnienie? Rodzaje uzależnień

Wprowadzenie

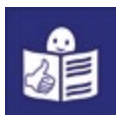
Rozmowy o uzależnieniach bardzo często są trudne z wielu powodów. Jednym z nich jest to, że uzależnienie chcemy trzymać w tajemnicy. Nie chcemy, by ktoś wiedział o problemie naszym lub w naszej rodzinie. Tymczasem ludzie uzależniają się od coraz większej liczby różnych substancji czy czynności. Problem uzależnień dotyczy coraz młodszych osób, a nawet dzieci, a także osób z niepełnosprawnościami.

Wielu ludziom uzależnienie kojarzy się z alkoholem lub narkotykami. Jednak w dobie wysoko rozwiniętych technologii coraz częściej spotykamy się z uzależnieniem behawioralnym, czyli od czynności. Młodzi ludzie uzależniają się od telefonu, mediów społecznościowych czy gier komputerowych. Dojrzały ludzie częściej uciekają w hazard czy zakupoholizm, ponieważ ich sytuacja finansowa jest bardziej ustabilizowana. Po substancje psychoaktywne sięgają wszyscy, bez względu na wiek. Często bywa też tak, że osoba uzależniona cierpi równocześnie z powodu kilku przymusowych zachowań, do których ucieka się szczególnie w sytuacjach wywołujących duże emocje, jak stres, smutek, złość czy żal.

Głównym celem zajęć jest przeciwdziałanie uzależnieniom. Chcemy wyposażyć uczestników w wiedzę i umiejętności potrzebne do podejmowania właściwych decyzji. Będą to m.in.:

- umiejętność asertywnego odmawiania,
- wykształcenie nawyku zdrowego stylu życia.

Zabieganie dzisiejszego społeczeństwa, a z drugiej strony samotność i izolacja, sprzyjają szukaniu odskoczni lub ucieczki od codzienności. To bardzo często popycha ludzi w uzależnienia. Na początku zawsze wydaje się, że nad wszystkim panujemy, że czynność, którą wykonujemy lub substancja, którą zażywamy, dają nam ukojenie, spokój, wolność od trosk codzienności. Chcemy przekonać uczestników zajęć, że uzależnienie nie daje wolności, ale ją zabiera. Podczas sesji dowiedzą się, czym jest uzależnienie, oraz jakie są rodzaje uzależnień.



Wprowadzenie do zajęć w ETR

Co to jest uzależnienie



Na tych zajęciach dowiesz się co to jest uzależnienie. **Uzależnienie** jest wtedy gdy robisz coś bardzo często.

Na przykład:

- pijesz alkohol
- bierzesz narkotyki
- grasz na komórce.



Na zajęciach dowiesz się co to znaczy **używać i nadużywać**. Czym się różnią. Dowiesz się jakie są etapy uzależnienia. Zobacysz film. Będziesz wiedział że uzależnienia są groźne. Dowiesz się kiedy jest uzależnienie.



Czasami wydaje Ci się że jak pijesz alkohol to Twoje problemy są mniejsze. Jesteś wesoły i zadowolony. Ale jak pijesz coraz więcej i często, to nie możesz przestać. Musisz pić ciągle.



Wtedy jesteś już uzależniony od alkoholu. Tak samo jest z uzależnieniem od narkotyków. To są uzależnienia od **substancji psychoaktywnych**. Substancje psychoaktywne zmieniają mózg. To znaczy że Twoje myśli są niejasne.



Uzależnienie może być też od telefonu. Wtedy ciągle na coś patrzysz w telefonie. Na przykład na Facebooka (czytaj fejsbuka). Musisz mieć cały czas telefon przy sobie. Myślisz cały czas o telefonie.



Możesz też uzależnić się od innych rzeczy. Na przykład od:

- zakupów. Ciągle chcesz coś kupować.
- hazardu. Grasz w gry na pieniądze.

To są uzależnienia **behawioralne**. To znaczy że ciągle zachowujesz się tak samo. Nie możesz przestać.



1. Cele

Wiedza

Wiem:

- jaka jest definicja uzależnienia,
- jakie są rodzaje uzależnień,
- jakie są fazy uzależnienia,
- jakie są czynniki uzależniające.

Umiejętności

Potrafię:

- zdefiniować, czym jest uzależnienie,
- wskazać rodzaje uzależnień,
- odróżnić uzależnienie psychoaktywne od uzależnienia behawioralnego,
- prawidłowo wskazać różnicę między używaniem, nadużywaniem a uzależnieniem.

Wartości/Postawy

- rozumiem zagrożenia płynące z uzależnienia od substancji psychoaktywnych,
- rozumiem zagrożenia płynące z uzależnienia od zachowań lub czynności.

2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

3. Materiały

- kartki papieru,
- flipchart lub tablica,
- długopisy,
- mazaki,
- komputer,
- karteczki w dwóch kolorach.

4. Metody pracy

Filmy dydaktyczno-profilaktyczne, dyskusja moderowana, burza mózgów, praca w grupach, wykład, praca indywidualna, dyskusja.

5. Przebieg zajęć

- Prowadzący wita uczestników, grupa się zapoznaje. Wspólnie uzgadniają zasady obowiązujące podczas warsztatów z psychoedukacji. Ustalają zasady współpracy, poufności, dotyczące granic, ewentualnej potrzeby wsparcia, np. osób, które nie potrafią czytać i pisać, a także szacunku wobec innych, otwartości, itp.

Ćwiczenie. Wszyscy uczestnicy określają swój nastrój.

Prowadzący rysuje na tablicy wektor w skali od 0 do 10 i prosi, aby każdy po kolei określił swój nastrój za pomocą magnesu na wektorze. Następnie prowadzący wprowadza do tematu zajęć (15 minut).

Propozycja: Na dzisiejszych zajęciach zajmiemy się tematem uzależnienia. Poznamy rodzaje uzależnień. Prowadzący prosi, aby podnieśli rękę osoby, które nigdy nie zetknęły się z narkotykami lub alkoholem. To znaczy, że np. nie widziały osób pijących, nie znają osób, które piją alkohol, biorą narkotyki, nikt nigdy nie namawiał ich do picia ani zażywania narkotyków, nie zetknęły się z problemem uzależnienia w żaden inny sposób.

Prowadzący zauważa, że prawdopodobnie takich osób jest niewiele. Podkreśla, że uzależnienia obecnie są częstym i głównym zagrożeniem dla człowieka. Dotyczą również osób z niepełnosprawnościami. W tym momencie zajęć można otworzyć dyskusję lub przejść do ćwiczeń.

- **Ćwiczenia.** Wprowadzają do podstawowych pojęć związanych z uzależnieniem (burza mózgów, dyskusja). Prowadzący zadaje pytania uczestnikom. Wspólnie tworzą definicję uzależnienia.

Arkusz „Moje poglądy” – uczestnicy kończą zdania:

- Uzależnienie to...
- Uzależnienie kojarzy mi się z ...
- Według mnie objawem uzależnienia jest ...
- Człowiek uzależniony ma trudności z ...
- Osoba uzależniona musi ...
- Uzależnienie powoduje...

Prawda czy fałsz? Prowadzący rozdaje uczestnikom kartonowe tabliczki lub kartki w dwóch kolorach. Jeden kolor oznacza „prawdę”, drugi kolor „fałsz”. Prowadzący czyta zdania o uzależnieniach, a uczestnicy muszą podnieść do góry tabliczkę zgodnie z ich wiedzą i przekonaniem (**załącznik nr 1**) (30 minut).

- Animacja: Jak działa uzależnienie.

Prowadzący, przed uruchomieniem animacji, omawia z grupą jej treść. Wyjaśnia, że ptak w filmie przedstawia osobę uzależnioną, natomiast ziarenka, które zbiera to substancje psychoaktywne, np. narkotyki lub alkohol.

Prowadzący odtwarza animację, która przedstawia proces uzależnienia. Wspólnie z grupą omawia obejrzany materiał.

Link do filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=dejFnSwhfVM> bit.ly/bdrb12

(czas trwania animacji 4:28) (15 minut).

*Szybsza animacja: „Jak działa uzależnienie”:

https://www.youtube.com/watch?v=0lapYjr_vqI (1:53).

Po wykonaniu zadania wskazana jest przerwa (10 minut).

- Krótki wykład prowadzącego o fazach uzależnienia. Trener może opracować treść wykładu w oparciu o prezentację. Link do prezentacji (25 minut):

<https://www.canva.com/design/DAGGbLxMPNE/X4LWe3xNwsolkrmf0uFVg/edit>

Prowadzący odtwarza film pt. „Fazy uzależnienia”.

Link do filmu: https://www.youtube.com/watch?v=MW3yK_dZ1qc&t=303s (7:16).

- Prowadzący zadaje pytanie grupie:

– Jakiego rodzaju uzależnień?

Osoba z grupy zapisuje wszystkie odpowiedzi na flipcharcie. Wspólna analiza zapisanych odpowiedzi (25 minut).

Ćwiczenie. Praca indywidualna.

Uczestnicy na kartkach odpowiadają na pytanie:

– Co ludzie robią, aby poprawić sobie samopoczucie?

Uczestnicy przedstawiają swoje odpowiedzi. Dyskusja na temat tych czynności, które mogą przerodzić się w uzależnienie. Prowadzący zapisuje na tablicy wszystkie pomysły. Tablicę dzieli na dwie części. Po jednej stronie zapisuje, jakie są naturalne sposoby czerpania zadowolenia z życia, po drugiej stronie chemiczne, czyli jakie środki zażywamy, aby poprawić sobie nastrój. Następnie prowadzi dyskusję z uczestnikami na temat propozycji, ocenia je i wartościuje.

Po tej części warto zrobić przerwę (10 minut).

- Krótki wykład. Uczestnicy dowiadują się, jaka jest różnica między nadużywaniem a używaniem. Nadużywanie oznacza używanie czegoś ponad miarę, wykorzystywanie czegoś w niewłaściwy sposób lub w nadmiernym stopniu. Używanie to sporadyczne doświadczanie czegoś przyjemnego (Słownik Języka Polskiego) (25 minut).

Ćwiczenie. Skalowanie problemu.

Uczestnicy uzupełniają tabelę stwierdzeniami zapisanymi na paskach papieru.

Ćwiczenie można wykonać w grupach lub indywidualnie.

Uczestnicy przyklejają paski z rodzajami uzależnień w odpowiednią kolumnę, tj. używanie lub nadużywanie.

Na koniec można poprosić uczestników o wyjaśnienie, dlaczego przykleili pasek z nazwą uzależnienia w wybranej przez nich rubryce (**załącznik nr 2**).

- Prowadzący wyjaśnia różnicę między uzależnieniem psychoaktywnym a behawioralnym (**załącznik nr 3**). Dzieli tablicę na pół. Podpisuje jedną połowę tablicy „uzależnienia psychoaktywne”, a drugą połowę „uzależnienia behawioralne”. Każdy uczestnik bierze po kilka karteczek, następnie przykleja je na tablicy zgodnie z typem uzależnienia (**załącznik nr 4**) (20 minut).
- Podsumowanie warsztatów. Prowadzący zachęca każdego z uczestników do wypowiedzi podsumowującej udział w zajęciach, np. co mi się podobało, co zapamiętałem, itp. Uczestnicy mówią, czego dowiedzieli się na zajęciach oraz czy coś było dla nich niezrozumiałe. Prowadzący wyjaśnia niejasności. W ramach utrwalenia wiedzy zachęca uczestników do rozwiązania krzyżówki (**załącznik nr 5**). Zaprasza na kolejne zajęcia sygnalizując, jakie treści będą na nich omawiane (5 minut).
- Uwagi.
Czas podany przy poszczególnych etapach sesji jest orientacyjny i będzie zawsze dostosowany do możliwości pracy konkretnej grupy. Program zajęć uwzględnia dwie 10-minutowe przerwy, które zawsze planuje prowadzący w ustaleniu z uczestnikami. W trakcie zajęć zapewniamy dostęp do internetu i urządzenia – preferowane są urządzenia osobiste uczestników, np. smartfon czy tablet. Warto, aby każdy z uczestników miał swoją teczkę, w której będzie mógł zbierać materiały z zajęć oraz wydruki i publikacje.

6. Załączniki

Załącznik nr 1: Ćwiczenie „Prawda czy fałsz”

Załącznik nr 2: Rodzaje uzależnień

Załącznik nr 3: Co to znaczy używać i nadużywać

Załącznik nr 4: Rozsypanka

Załącznik nr 5: Krzyżówka



Załącznik nr 1: Ćwiczenie „Prawda czy fałsz”

1. Tylko ode mnie zależy czy się uzależnię.
2. Tylko osoba uzależniona decyduje czy przestanie być uzależniona.
3. Tylko niektóre osoby mogą się uzależnić.
4. Jeśli młodsza osoba zażywa środki odurzające, to bardziej może się uzależnić.
5. Kobiety uzależniają się od innych substancji psychoaktywnych niż mężczyźni.
6. Jeśli pijesz mało alkoholu ale często, to się nie uzależnisz.
7. Piwo nie uzależnia.
8. Narkotyki są dozwolone.
9. Nie możesz uzależnić się od kawy.
10. Uzależnienie od słodyczy jest nieszkodliwe.



Uzależnienie behawioralne	Uzależnienie od substancji psychoaktywnych
<p>Uzależnienie od zachowań. Ciągłe chcesz coś robić. Nie możesz przestać.</p> <p>Na przykład:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bardzo często korzystasz z telefonu. • Robisz zakupy bez potrzeby. • Grasz w gry na pieniądze. To jest hazard. • Jesteś uzależniony od seksu. To jest seksoholizm. 	<p>Często bierzesz jakieś substancje. Nie kontrolujesz tego.</p> <p>Na przykład:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pijesz dużo alkoholu. • Palisz papierosy. • Bierzesz leki bez zgody lekarza. • Bierzesz dopalacze.

**Załącznik nr 3: Co to znaczy używać i nadużywać**

Przeczytaj zdania z tabelki.

Wybierz zdania które są o używaniu.

Wybierz zdania które są o nadużywaniu.

Używać	Nadużywać

Bierzesz leki bez zgody lekarza i rodziny.	Kobieta w ciąży codziennie pali papierosy.
Pijesz alkohol 3 razy w tygodniu.	Pijesz alkohol gdy bierzesz leki.

Pijesz alkohol w każdy weekend.	Rzadko oglądasz filmy pornograficzne w internecie.
Pijesz alkohol podczas ważnych uroczystości.	Pożyczasz pieniądze żeby kupić nowe gry komputerowe.
Bierzesz narkotyki żeby poprawić sobie humor.	Grasz całą noc w gry komputerowe.
Bierzesz narkotyki na spotkaniach towarzyskich.	Kupujesz 15 par butów.
Bierzesz dużo leków i suplementów diety, nawet jak jesteś zdrowy. Suplementy diety to na przykład różne witaminy.	Pracujesz 7 dni w tygodniu.
Jesz bardzo dużo słodczy żeby poprawić sobie humor.	Próbujesz nowych potraw na wyjazdach wypoczynkowych.
Jesz fast food (czytaj fast fud) kilka razy w tygodniu. Chociaż ważysz za dużo.	Próbujesz z kolegą nowej gry komputerowej.
Bardzo rzadko pijesz szampana. Na przykład tylko na urodzinach.	Robisz zakupy spożywcze 2 razy w tygodniu.



Załącznik nr 4: Rozsypanka

Które zdania mówią o uzależnieniu behawioralnym?

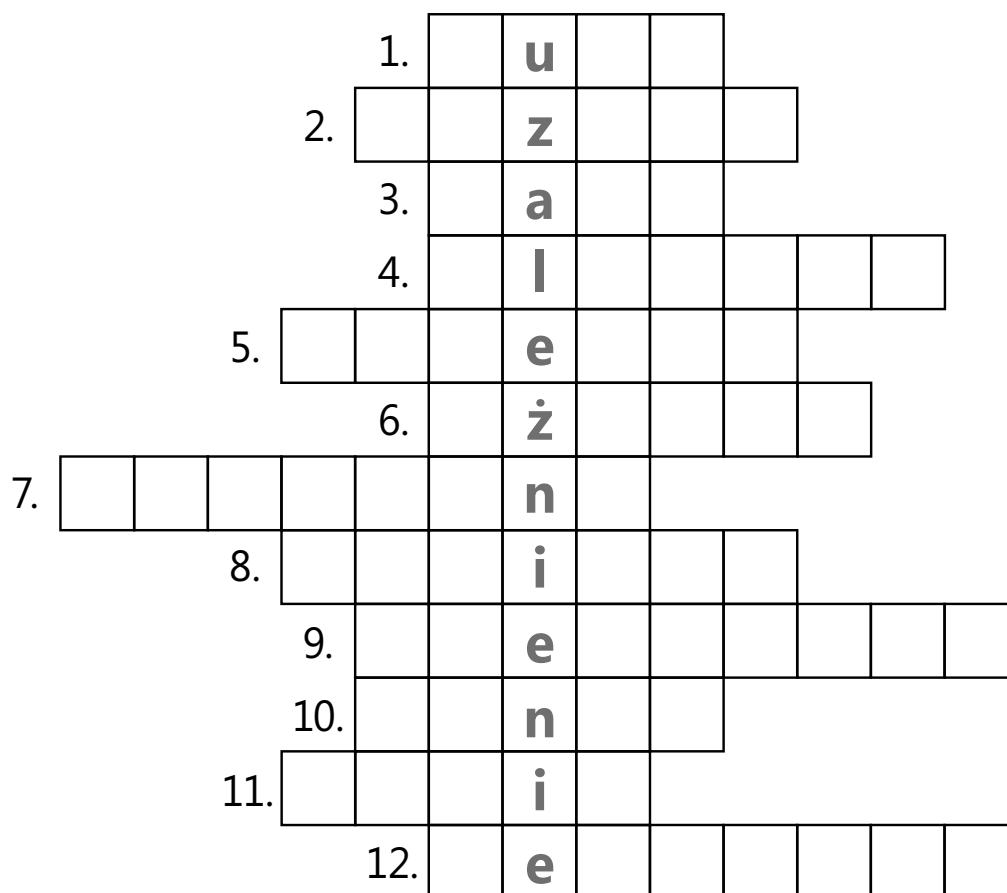
Które zdania mówią o uzależnieniu psychoaktywnym?

Marek pali papierosy.	Paulina bierze amfetaminę.
Hania gra w pokera na pieniądze.	Kacper bierze heroinę.
Bartek gra w gry hazardowe. Na przykład na automatach do gier. Bartek gra też w karty na pieniądze.	Marta bardzo dużo je. Nawet jak nie jest głodna.
Monika często pije alkohol.	Tymek je za dużo, aż zwymiotuje.
Tomek wydaje wszystkie pieniądze na zakupy.	Gosia cały czas bierze nadgodziny. Bardzo dużo pracuje.
Zosia ogląda przez całą noc filmy pornograficzne.	Hubert pracuje nawet w domu.
Piotrek bierze dopalacze.	Teresa wacha klej.
Kryśka pali marihuanę.	Zbyszek gra w gry komputerowe przez wiele godzin.
Ania ciągle patrzy w telefon.	Krzysztof codziennie pije piwo.

<p>Basia pożycza pieniądze na grę w kasynie.</p>	<p>Gabrysia bierze leki bez powodu. Nawet jak jest zdrowa.</p>
<p>Mateusz objada się nocami.</p>	<p>Kuba wydaje wszystkie pieniądze na gry komputerowe.</p>
<p>Ela kupuje niepotrzebne rzeczy, których potem nie używa.</p>	<p>Ewa ciągle pracuje. Nigdy nie bierze urlopu.</p>
<p>Paweł chce zawsze pić alkohol.</p>	<p>Grzesiek codziennie jest na portalach randkowych. Szuka partnerek do seksu.</p>
<p>Kasia pije alkohol w samotności.</p>	<p>Asia wydaje dużo pieniędzy na seks. Umawia się i płaci za seks.</p>
<p>Patryk pije alkohol, żeby nie mieć kaca. Bo wczoraj też pił.</p>	<p>Darek używa telefonu nawet w nocy.</p>
<p>Karolina masturbuje się kilka razy dziennie. Masturbacja to dotykanie swoich narządów płciowych. Żeby sprawić sobie przyjemność.</p>	<p>Karolina dzwoni na sekstelefon. Żeby rozmawiać o seksie.</p>



Załącznik nr 5: Krzyżówka



1. Zalecany na świeżym powietrzu.
2. Uzależnienia od automatów, gier, pokera.
3. Czarny napój z kofeiną.
4. Wysokoprocentowe uzależnienie.
5. Nie służy tylko do rozmowy, a spędzamy w nim większość dnia.
6. Narkotyki, papierosy, dopalacze to potocznie...
7. Szkodliwa substancja w papierosie.
8. Ekran komputera.
9. Pobudzający napój, często gazowany.
10. Ośrodek leczenia uzależnień, który stworzył Marek Kotański.
11. Unikanie używek, zdrowy styl...
12. Może być z paczki albo elektryczny.

Odpowiedzi: 1. ruch, 2. hazard, 3. kawa, 4. alkohol, 5. telefon, 6. używki, 7. nikotyna, 8. monitor, 9. energetyk, 10. Monar, 11. życia, 12. papieros

2. Uzależnienia od substancji psychoaktywnych

Wprowadzenie

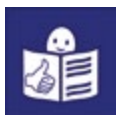
Substancje psychoaktywne to wszelkiego rodzaju związki chemiczne, które stymulują układ nerwowy i pracę mózgu. Zmieniają postrzeganie rzeczywistości, odczuwanie emocji i powodują niekontrolowaną zmianę zachowania. Bardzo szybko uzależniają, a pod wpływem ich działania człowiek traci kontrolę nad swoim życiem. Uzależnienie psychoaktywne to przede wszystkim przymus zażywania jakiejś substancji. Osoba uzależniona od nikotyny musi regularnie sięgać po papierosa, alkoholik po butelkę z trunkiem, a narkoman po kolejną dawkę substancji.

Uzależnienie od substancji psychoaktywnych to uzależnienie fizjologiczne. Oznacza potrzebę stałego przyjmowania substancji, a nieprzyjmowanie jej powoduje dolegliwości fizyczne, takie jak: ból całego ciała, biegunka czy wymioty, drżenie mięśni czy bezsenność oraz wzrost ciśnienia tętniczego, pobudzenie, przyspieszone tętno.

Do najczęstszych zmian psychicznych należą zaburzenia pamięci i nastroju. Stany emocjonalne charakteryzują się wtedy zmiennością nastroju od smutku po euforię. Człowiek uzależniony może mieć omamy, zmieniony odbiór rzeczywistości, nerwicę, depresję, stany lękowe.

Do grupy substancji psychoaktywnych należą narkotyki, dopalacze oraz leki psychotropowe. Jednak substancjami, od których można się uzależnić, jest również alkohol, kofeina, nikotyna oraz łatwo dostępne leki wydawane bez recepty. Przyjmowanie substancji uzależniających wywołuje różne choroby. Uszkadza głównie mózg, wątrobę oraz serce. Negatywnie wpływa na życie rodzinne, zawodowe i społeczne.

Podczas sesji dowiemy się, czym są substancje psychoaktywne, i jakie niosą za sobą zagrożenia.



Wprowadzenie do zajęć w ETR

Co to są substancje psychoaktywne



Na tych zajęciach dowiesz się co to są **substancje psychoaktywne**. I jak możesz się uzależnić od tych substancji. Dowiesz się jakie są skutki uzależnienia. Jak się możesz czuć. Zrozumiesz że uzależnienie jest groźne.

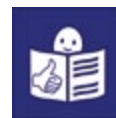


Dowiesz się kiedy możesz się uzależnić. Na co masz zwrócić uwagę. Dowiesz się co to jest **alkoholizm** i **narkomania**. Będziesz wiedział co to są **dopalacze**. Obejrzyj film o uzależnieniu od **papierosów**. Na zajęciach przyda Ci się smartfon lub tablet.



Uzależnienie jest wtedy gdy robisz coś bardzo często. Nie potrafisz przestać. Możesz być uzależniony od substancji psychoaktywnych. Są to na przykład:

- alkohol
- dopalacze
- leki.



Substancje psychoaktywne są złe. Źle się czujesz po narkotykach lub **dopalaczach**. Dopalacze to różne tabletki. Nie wiadomo co jest w dopalaczach. Dlatego nie możesz ich brać. Dopalacze mogą zniszczyć Twoje zdrowie.



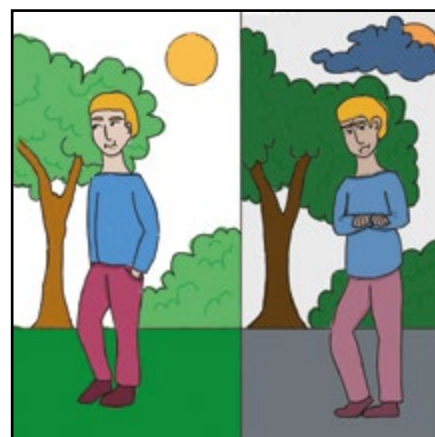
Po substancjach psychoaktywnych możesz mieć:

- ból całego ciała
- ból mięśni
- biegunkę
- gorączkę.

Nie wiesz co się wtedy z Tobą dzieje.



Po substancjach możesz mieć problemy z pamięcią. Może Ci się nagle zmienić humor. Jesteś smutny a za chwilę bardzo wesoły. Może też boleć Cię serce. Możesz czuć bardzo duże emocje.



1. Cele

Wiedza

Wiem:

- jakie są rodzaje uzależnień psychoaktywnych,
- jakie są objawy somatyczne i psychiczne odstawienia substancji psychoaktywnych,
- od jakich substancji można się uzależnić.

Umiejętności

Potrafię:

- zdefiniować, czym jest uzależnienie od substancji psychoaktywnych,
- wymienić substancje o właściwościach uzależniających.

Wartości/Postawy

- rozumiem zagrożenia, które płyną z zażywania substancji psychoaktywnych,
- mam świadomość, jaka jest skala szkodliwości zażywania środków psychoaktywnych.

2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

3. Materiały

- kartki papieru,
- flipchart,
- tablica,
- długopisy,
- mazaki,
- komputer,
- karteczki w dwóch kolorach,
- klej.

4. Metody pracy

Filmy dydaktyczno-profilaktyczne, dyskusja moderowana, burza mózgów, praca w grupach, wykład, praca indywidualna, dyskusja.

5. Przebieg zajęć

- Prowadzący wita uczestników i przypomina zasady, które obowiązują w czasie zajęć oraz wprowadza w temat warsztatów. Mówi grupie o pośpiechu, ciągłym braku czasu, stresie. Jednocześnie podkreśla, że każdy człowiek pragnie doświadczać w życiu przyjemnych chwil, a z nieprzyjemnościami radzi sobie różnymi metodami i w ten sposób można paść w uzależnienie (5 minut).
- Prowadzący przekazuje podstawową wiedzę o uzależnieniach psychoaktywnych. Przypomina z poprzedniej sesji, jaka jest różnica pomiędzy uzależnieniem od środków psychoaktywnych a uzależnieniem behawioralnym. Można wykorzystać załącznik nr 4 z poprzedniej sesji.
Burza mózgów – dyskusja.
Prowadzący prosi uczestników, aby wymienili uzależnienia psychoaktywne. Wyznaczona osoba zapisuje wszystkie odpowiedzi na tablicy. Z nich uczestnicy wybierają tylko prawidłowe przykłady uzależnień psychoaktywnych (15 minut).
- Prowadzący prosi uczestników o wyjaśnienie, z wykorzystaniem smartfonów, pojęcia „alkoholizm”. Prosi, aby wpisać to słowo w wyszukiwarce internetowej. Razem z grupą tworzy definicję alkoholizmu.
Definicja: Alkoholizm – jest to choroba, która polega na utracie kontroli nad piciem alkoholu. Nie kontrolujemy jego ilości ani jakości. Picie alkoholu przez alkoholika najczęściej spowodowane jest przymusem psychicznym lub fizycznym (15 minut).
Praca indywidualna. Prowadzący rozdaje test wiedzy, a na końcu omawia go z grupą i prowadzi dyskusję (**załącznik nr 1**) (25 minut).
Po tym zadaniu sugerujemy przerwę (10 minut).
- Prowadzący prosi uczestników o wyjaśnienie pojęcia „narkomania”. Prosi, aby wpisać to słowo w wyszukiwarce internetowej na smartfonie. Wspólnie z grupą tworzy definicję pojęcia „narkomania”.
Definicja: Narkomania – jest to choroba, która prowadzi do wyniszczenia organizmu, a nawet do śmierci. Polega na zażywaniu środków odurzających, aby poprawić swoje samopoczucie. Zażywanie narkotyków zazwyczaj spowodowane jest przymusem psychicznym lub fizycznym (15 minut).
- Prowadzący włącza film pt. „Uzależnienie od narkotyków” (20 minut):
Link do filmu:
<https://www.youtube.com/watch?v=6TeEN-Hfnrk> (11:30).
Dyskusja po obejrzeniu filmu. Prowadzący prosi uczestników o wypowiedzi na temat obejrzanego materiału. Prosi o wyjaśnienie, co to są dopalacze (można wykorzystać smartfony). Prowadzący pyta uczestników o ich doświadczenia związane z dopalaczami.

Ćwiczenie. „Uważam, że... dokończ zdanie”. Zadaniem uczestników jest dokończyć zdanie:

- Dopalacze kojarzą mi się z ...
- Według mnie dopalacze są ...
- Po dopalaczach...
- Dopalacze to ...

Prowadzący omawia ćwiczenie.

- Trener włącza film pt. „Jak to działa: dopalacze” (30 minut).

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DJUmFx9jf58> (4:50) lub „Stop dopalaczom”:

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=g8Ve1Sq19Dw> (16:19).

Podsumowanie: Prowadzący zaprasza uczestników, aby opowiedzieli o swoich odczuciach po obejrzeniu filmu. Skupia się na wskazaniu, jak bardzo niebezpieczne jest zażywanie dopalaczy, ponieważ nigdy nie wiemy, co w nich jest. Pytania pomocnicze do podsumowania filmu:

1. Czy znamy skład dopalaczy, gdy je zażywamy?
2. Czy po zażyciu dopalaczy, wiemy czego się spodziewać, jaka będzie reakcja naszego organizmu na tę substancję?
3. Czy po zażyciu dopalaczy poczujesz euforię, zadowolenie?
4. Czy zażycie nawet jednej dawki dopalacza, może uszkodzić nasz organizm?

Po tym zadaniu rekomendujemy przerwę (10 minut).

- Prowadzący wprowadza w temat uzależnienia od nikotyny. Rozpoczyna dyskusję o tym, czy nikotyna występuje tylko w tradycyjnych papierosach, czy też w e-papierosach. Prowadzący prosi uczestników, aby dokończyli zdania:

- Gdy jestem w lesie, odczuwam...
- Gdy jestem w zatłoczonym mieście, gdzie jeździ dużo samochodów, odczuwam...

Następnie prowadzący prosi, aby uczestnicy zamknęli oczy i wyobrazili sobie opisywane przed chwilą sytuacje (las i zatłoczone miasto). Zachęca do dyskusji na temat jakości wdychanego powietrza. Następnie nawiązuje do tematyki uzależnienia od nikotyny (15 minut).

Prowadzący włącza film pt. „Co się dzieje, gdy palisz papierosa”.

Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=g-pV79OIHY> (3:58).

Podsumowanie. Prowadzący zachęca uczestników do dyskusji na temat obejrzanego materiału. Pytania pomocnicze:

- Co się dzieje z naszym organizmem, gdy palimy papierosa?
- Jak palenie papierosów wpływa na zdrowie i kondycję fizyczną?

- **Ćwiczenie.** Skutki palenia papierosów.
Uczestnicy mają wybrać grafiki, które wskazują na negatywne skutki palenia papierosów (15 minut). Rozsypanka obrazkowa o paleniu papierosów (**załącznik nr 2**).
- Podsumowanie sesji. Prowadzący zachęca każdego z uczestników do podsumowania swojego udziału w zajęciach. Runda końcowa. Każdy uczestnik kończy zdanie:
– Z dzisiejszych zajęć zapamiętałem... (5 minut).
- Uwagi.
Czas poszczególnych etapów sesji jest orientacyjny i zawsze musi być dostosowany do możliwości pracy konkretnej grupy. Program zajęć uwzględnia dwie 10-minutowe przerwy, których zaplanowanie zawsze zależy od prowadzących i uczestników. W trakcie zajęć zapewniamy dostęp do internetu i urządzenia – preferowane są urządzenia osobiste uczestników, np. smartfony lub tablety.

6. Załączniki

Załącznik nr 1: Test wiedzy

Załącznik nr 2: Rozsypanka obrazkowa o paleniu papierosów



Załącznik nr 1: Test wiedzy

Test pokaże ile wiesz o uzależnieniu od alkoholu.

Przeczytaj każde zdanie.

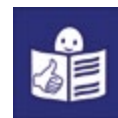
Zastanów się czy zdanie jest prawdziwe czy nieprawdziwe.

Nieprawdziwe to znaczy że jest fałszywe.

Wstaw **X** w rubryce prawda lub fałsz.

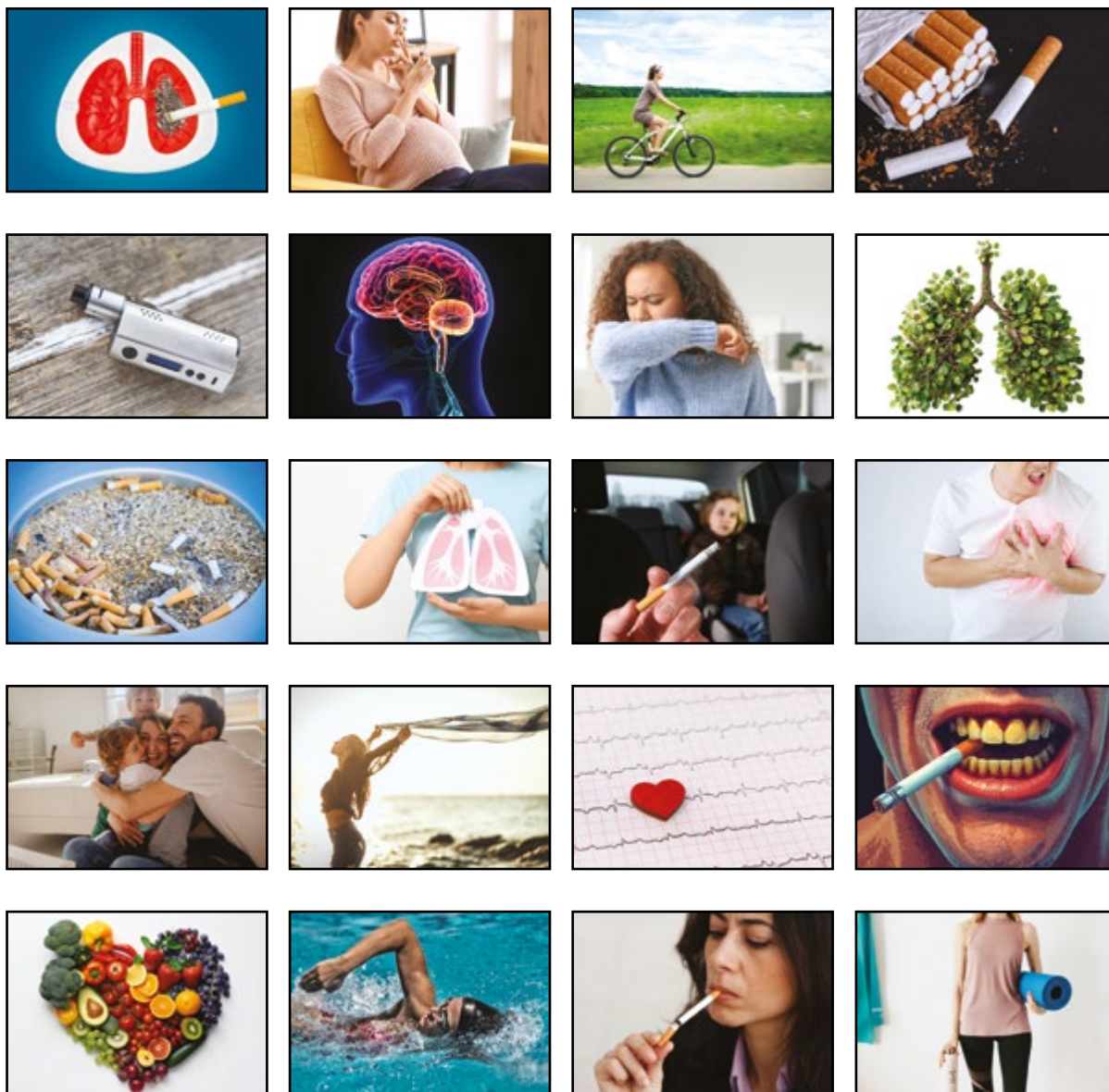
Powiedz czy zdania są prawdziwe czy fałszywe	Prawda	Fałsz
Piwo ma mało alkoholu. Dlatego picie piwa nie szkodzi.		
Osoby które piją tylko w weekendy nie mogą się uzależnić.		
Po wypiciu alkoholu wystarczy przespać się godzinę. Wtedy już można bezpiecznie prowadzić samochód.		
Wystarczy, że wypiję kawę lub energetyka po alkoholu. Wtedy alkohol nie będzie działał.		
Gdy piję alkohol w domu lub ze znajomymi to nic mi się nie stanie. Wtedy jestem bezpieczny.		
Gdy piję alkohol to odpoczywam. Alkohol pomaga żeby się nie denerwować.		

Powiedz czy zdania są prawdziwe czy fałszywe	Prawda	Fałsz
Gdy nie można zasnąć, trzeba wypić kieliszek alkoholu.		
Osoba która często pije alkohol i chodzi codziennie do pracy, nie jest uzależniona. Bo wykonuje swoje obowiązki.		
Alkoholicy są: <ul style="list-style-type: none"> • zaniedbani • bezdomni • bez pracy • bez rodziny • proszą o pieniądze na ulicy. 		
Alkoholik musi pić codziennie.		
Można być alkoholikiem od urodzenia.		
Bardzo trudno uzależnić się od alkoholu.		
Alkoholizm to choroba. Alkoholik jest chory.		
Nie wiadomo kiedy możesz się uzależnić.		



Załącznik nr 2: Rozsypanka obrazkowa o paleniu papierosów

Które obrazki pokazują, że palenie papierosów jest złe dla człowieka?



Zdjęcia i grafiki: Canva Pro

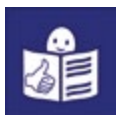
3. Uzależnienia behawioralne

Wprowadzenie

Uzależnienia behawioralne nazywa się też uzależnieniami czynnościowymi. To zaburzenia, które wynikają z niekontrolowanego wykonywania jakichś czynności. Nie są wynikiem przyjmowania substancji psychoaktywnych.

Uzależnienia behawioralne to skłonność do określonych zachowań. Może to być nałogowe sięganie po telefon, scrollowanie treści w social mediach, robienie zakupów, hazard czy seksuolizm. Uzależnienie od czynności skutkuje obniżoną jakością życia we wszystkich obszarach: rodzinnym, zawodowym, rozwoju osobistego. Efektem uzależnienia behawioralnego są często poważne zaburzenia psychiczne, np. depresja, lęki, fobie społeczne. Ten rodzaj uzależnień nie pozwala wywiązywać się z obowiązków zawodowych, rodzinnych, z opieki nad dziećmi. Powoduje marginalizację społeczną. Uzależnienia behawioralne są poważnym zagrożeniem dla dobrostanu psychicznego. To bardzo powszechny rodzaj uzależnień, z którymi samodzielnie trudno sobie poradzić.

Na zajęciach uczestnicy nauczą się rozróżniać uzależnienia od substancji od uzależnień behawioralnych. Poznają rodzaje uzależnień i sposoby ich rozpoznawania.



Wprowadzenie do zajęć w ETR

Co to jest uzależnienie behawioralne



Na tych zajęciach dowiesz się co to jest **uzależnienie behawioralne**. Dowiesz się jakie są rodzaje uzależnień behawioralnych. Na przykład za dużo internetu. Będziesz wiedział dlaczego uzależnienia są dla Ciebie złe.



Dowiesz się czym się różni uzależnienie od substancji psychoaktywnych od uzależnienia behawioralnego.

Obejrzyj krótkie filmy na przykład o:

- **hazardzie**
- zakupoholizmie
- uzależnieniu od internetu.



Uzależnienie behawioralne jest wtedy kiedy ciągle robisz to samo. Zachowujesz się tak samo. Nie potrafisz przestać. Na przykład:

- kupujesz dużo ubrań, choć ich nie potrzebujesz
- cały czas siedzisz w internecie.



Uzależnienia behawioralne są dla Ciebie bardzo niebezpieczne. Dlatego że źle działają na Twoje codzienne życie.

Na przykład na:

- pracę
- życie rodzinne
- relacje ze znajomymi.



Jak jesteś uzależniony, cały czas myślisz tylko o uzależnieniu.

Na przykład żeby otworzyć internet.

Albo iść do sklepu coś kupić.

Nie możesz skupić się na swoich obowiązkach.

Zapominasz o swoich znajomych i rodzinie.



Czasami możesz też źle się czuć psychicznie. Możesz mieć depresję albo się bać. Często nie możesz sam sobie poradzić z uzależnieniem behawioralnym.

Musisz wtedy poszukać pomocy.



1. Cele

Wiedza

Wiem:

- jaka jest definicja uzależnienia behawioralnego,
- jakie są rodzaje uzależnień behawioralnych.

Umiejętności

Potrafię:

- powiedzieć, czym jest uzależnienie behawioralne,
- rozpoznać rodzaj uzależnienia.

Wartości/Postawy

- potrafię wskazać podstawowe zagrożenia, które wynikają z uzależnienia behawioralnego.

2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

3. Materiały

- komputer,
- tablica,
- magnesy,
- kartki,
- długopisy,
- kredki,
- nożyczki.

4. Metody pracy

Pogadanka, burza mózgów, dyskusja.

5. Przebieg zajęć

- Prowadzący wita uczestników i przypomina zasady obowiązujące na zajęciach. Wprowadza w temat warsztatów (10 minut). Pokazuje fotografię i pyta uczestników, jakie skojarzenia wywołuje zdjęcie (np. niewola, ograniczenie, związane ręce, bezradność). Prowadzący podsumowuje skojarzenia i zapowiada, że tematem zajęć będą uzależnienia behawioralne (**załącznik nr 1**).

- Prowadzący omawia pojęcie uzależnienia behawioralnego na podstawie prezentacji (slajd 2). Link do prezentacji:
<https://www.canva.com/design/DAGGZ1EL04M/mVRDKoHUUicrpWAPn0Ckig/edit>
Praca grupowa. Prowadzący prosi, aby wybrać z załącznika numer 2 te uzależnienia, które pasują do definicji uzależnienia behawioralnego. Jest to wstęp do przybliżenia rodzajów uzależnień. Wcześniej prowadzący wycina karteczki z załącznika numer 2 (**załącznik nr 2**) (25 minut).
- Jakie są rodzaje uzależnienia behawioralnego (prezentacja slajd 3). Dyskusja na temat różnic pomiędzy uzależnieniami behawioralnymi a uzależnieniami od substancji. Na tablicy wypisujemy pomysły uczestników. Prowadzący skupia się na tym, że uzależnienia od substancji, to takie, gdzie wprowadzamy je do swojego organizmu, a w uzależnieniach behawioralnych chodzi o ciągłe robienie tego samego, np. kupujemy dwudziestą parę butów, chociaż jej nie potrzebujemy. Osoba uzależniona zaspokaja swoją potrzebę tylko na chwilę, po czym znów myśli o zrobieniu tego samego. Leczenie uzależnienia od substancji polega na całkowitym odcięciu się od niej, tak, aby do niej nie wracać. Natomiast od uzależnienia behawioralnego nie zawsze możemy się całkowicie odciąć (30 minut).
Po wykonaniu zadania sugerujemy przerwę (10 minut).
- **Praca grupowa** (3 zespoły po 2 osoby). Burza mózgów. Prowadzący przydziela każdej parze po 2 rodzaje uzależnień i prosi, aby stworzyła ich definicje na zasadzie skojarzeń (20 minut).
Uczestnicy prezentują swoje definicje. Prowadzący omawia pracę grup. Można podyskutować w grupie, jeżeli wystąpiły jakieś różnice w definicjach (20 minut).
Po tym zadaniu sugerujemy przerwę (10 minut).
- Prowadzący prowadzi pogadankę na temat uzależnień z wykorzystaniem kilku krótkich filmów o:
 - hazardzie: https://www.youtube.com/watch?v=NH_bZ6lqwgog&t=78s
 - zakupoholizmie: <https://www.youtube.com/watch?v=8GELls5vVnA&t=98s>
 - uzależnieniu od internetu: <https://www.youtube.com/watch?v=jdF1oBMUUEQ>Dyskusja o tym, co zaskoczyło uczestników w filmach (20 minut).
- **Ćwiczenie.** Dopasuj krótką historyjkę do typu uzależnienia (uzależnienie od internetu, zakupoholizm, hazard, seksoholizm, pracoholizm, nadmierne objadanie się) (**załącznik nr 3**). Wytnij hasła i historie. Na tablicy prowadzący przykleja hasła, każdy z uczestników otrzymuje jedną historyjkę i ma za zadanie dopasować ją do zawieszonych haseł. Prowadzący wspomaga uczestników w czytaniu, jeżeli jest taka potrzeba.

Podsumowanie ćwiczenia. Dyskusja na temat efektów uzależnienia (zadłużanie się, izolacja, itp.). Zwróć uwagę na konsekwencje uzależnienia behawioralnego, czyli kłopoty finansowe, zrywanie kontaktów, nawet z najbliższymi, poświęcanie coraz większej ilości czasu na uzależnienie, wzrastająca nerwowość i zmęczenie, które odbijają się także na najbliższym środowisku (30 minut).

- **Ćwiczenie.** Uzależnieniom mówimy nie!

Każdy uczestnik, w formie rysunku, przedstawia wybrane uzależnienie. Prowadzący podsumowuje ćwiczenie: uzależnienia mają te same mechanizmy, ograniczają wolność człowieka i przynoszą wiele szkód (szkodzą zdrowiu fizycznemu i psychicznemu, nadwerężają finanse, szkodzą życiu rodzinnemu i pracy). Następnie stawia kosz na śmieci, do którego uczestnicy wyrzucają swoje rysunki, równocześnie mówiąc: „mówię nie!”.

- Podsumowanie sesji. Każdy pisze lub rysuje na pasku papieru, co pozytywnego zapamiętał z zajęć i wkłada do pojemnika. Następnie uczestnicy po kolei losują dla siebie karteczkę. Czytają ją głośno, jeśli jest taka potrzeba – ze wsparciem. Jest to czas na omówienie i podsumowanie zajęć (5 minut).

- Uwagi.

Czas poszczególnych etapów sesji jest orientacyjny i musi być dostosowany do możliwości pracy konkretnej grupy. Program zajęć uwzględnia dwie 10-minutowe przerwy, których zaplanowanie zależy od prowadzących i uczestników. W trakcie zajęć każdy uczestnik powinien mieć dostęp do internetu i urządzenia – preferowane są urządzenia osobiste uczestników, np. smartfony czy tablety.

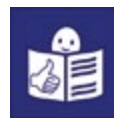
6. Załączniki

Załącznik nr 1: Zniewolenie

Załącznik nr 2: Rodzaje uzależnień

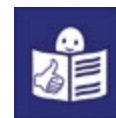
Załącznik nr 3: Układanka

Załącznik nr 1: Z niewolenie



Z czym kojarzy Ci się to zdjęcie?





Załącznik nr 2: Rodzaje uzależnień

Które obrazki pokazują uzależnienie behawioralne?

Alkoholizm



Zakupoholizm



Palenie marihuany



Hazard



Palenie papierosów



Seksoholizm



Zażywanie dopalaczy



Uzależnienie od internetu



Uzależnienie od pracy



Uzależnienie od LSD
(substancja psychoaktywna)



Uzależnienie od heroiny



Uzależnienie od leków



Częste objadanie się



Uzależnienie od telefonu



Uzależnienie od amfetaminy



Uzależnienie od kawy





Załącznik nr 3: Układanka

Przeczytaj opowiadanie.

Zobacz jakie są hasła na tablicy.

Twoje opowiadanie pasuje do jednego hasła.

Wybierz hasło, które pasuje do Twojego opowiadania.

Prowadzący wycina hasła i przyczepia je na tablicy. Uczestnicy mają dopasować historyjki do haseł.

Uzależnienie od internetu	Zakupoholizm
Hazard	Seksoholizm
Pracoholizm	Częste objadanie się, jedzenie za dużo

1. Zosia cały dzień siedzi w internecie. Poznaje nowych znajomych w internecie. Randkuje. Ma dużo znajomych na Facebooku (czytaj fejsbuku). Zosia codziennie wrzuca coś na Instagrama. Na przykład co je albo co teraz robi. Zosia myśli że prawdziwe życie jest w internecie. Zosia nie ma czasu na naukę. Nie lubi szkoły. Zosia myśli, że nauczyciele mają do niej pretensje o wszystko. Że za dużo od niej wymagają. Zosia chce tylko żyć wirtualnie. To znaczy w internecie. Bo tylko to lubi.

2. Magda jest spokojna i sympatyczna. Ale nie wierzy w siebie. To znaczy ma niską samoocenę. Gdy Magda ma gorszy dzień poprawia sobie humor i idzie na zakupy. Nie ma w tym nic złego. Ale Magda kupuje wszystko co tylko się jej podoba. Nie patrzy na cenę i czy tego potrzebuje. Nie może przestać kupować. Magda wszystkie pieniądze wydaje na zakupy. Prosi rodziców albo dziadków o pieniądze na zakupy. Kłamie że to na prezent dla koleżanki lub na książkę.

3. Zbyszek był na obozie. Na obozie przegrał wszystkie pieniądze na automatach do gier. Zbyszek w internecie znalazł nowych znajomych. Znajomi też grają w pokera na pieniądze w internecie. Zbyszek wygrał 1 raz. Ale następnym razem wszystko przegrał. Zbyszek sprzedał swój ukochany rower żeby grać w pokera. Chciał odzyskać pieniądze. Ale Zbyszek znowu przegrał w pokera. Pożyczył pieniądze od dziadków. Zbyszek powiedział dziadkom że potrzebuje pieniędzy na obóz sportowy. Ale te pieniądze też przegrał w pokera. Teraz Zbyszek boi się spotkać z dziadkami. Bo chcą żeby Zbyszek oddał im pieniądze.

4. Paweł ma żonę. Gdy żona wychodzi do pracy, Paweł zostaje w domu. Paweł nie ma pracy. Paweł lubi oglądać filmy pornograficzne. Gdy ogląda te filmy to się masturbuje. To znaczy, że dotyka swoich narządów płciowych. Żeby sprawić sobie przyjemność. Paweł mówi że masturbacja rozładowuje napięcie. Że przez to jego stres jest mniejszy. Paweł się stresuje że nie pracuje. Paweł wcześniej pracował. W pracy myślał cały czas o seksie. Często chodził do łazienki

żeby się masturbować. Paweł flirtował też z klientkami. Czasami umawiał się z klientkami na seks. Paweł kocha swoją żonę. Ale nie potrafi przestać się masturbować i myśleć o seksie. Nawet jak Paweł idzie z żoną na kolację ciągle myśli o seksie. Paweł chciał uprawiać seks z żoną w toalecie w restauracji. Ale żona się nie zgodziła.

5. Krzysiek pracuje w dużej firmie. Codziennie pracuje bardzo długo. Kończy pracę wieczorem. Krzysiek często pracuje też w weekendy (czytaj w łikendy). W domu są o to kłótnie. Bo Krzyśka nigdy nie ma w domu. Nie ma go na ważnych uroczystościach rodzinnych. Gdy syn Krzyśka miał ważny mecz, Krzysiek też pracował. Krzysiek mówi że ma trudny projekt. Krzysiek mówi że zarabia na dom i rodzinę. Krzysiek pracuje też na urlopie z rodziną w wakacje. Jak ktoś Krzyśkowi wtedy przeszkadza to krzyczy na dzieci i żonę.
6. Paulina pracuje w korporacji. Korporacja to bardzo duża firma. Paulina z przyjaciółmi w każdy piątek idzie do restauracji. W restauracji płaci niedużo i je bez ograniczeń. To się nazywa jesz ile chcesz. Paulinie bardzo się to podoba. Czeka na piątki żeby iść do restauracji. Wtedy może dużo jeść. Paulina chce też chodzić do tej restauracji w środy. Ale jej przyjaciele nie chcą tak dużo jeść 2 razy w tygodniu. Paulina chodzi sama 2 razy w tygodniu. Paulina widzi że jej stare ubrania są za małe. Paulina 2 razy w tygodniu uprawia sport. Ale i tak tyje. Paulina waży coraz więcej. Paulina czuje się winna że je tak dużo. Ale nie potrafi przestać.

4. ● Przyczyny i skutki uzależnień

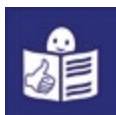
Wprowadzenie

Uzależnienie jest dużym problemem, zarówno dla osoby uzależnionej, jej otoczenia, jak i całego społeczeństwa. Sięganie po używki może być jedną ze źle pojętych form zaspokajania potrzeb czy ucieczką przed problemami. Wiele osób eksperymentuje z używkami, aby wyjść poza rutynę codziennego życia, spróbować czegoś nowego.

O tym, czy ktoś uzależni się od środków psychoaktywnych, nie przesądzi tylko incydentalny kontakt z nimi. Wpływa na to cały szereg czynników społecznych, psychologicznych i biologicznych.

Zażywanie środków psychoaktywnych powoduje zmiany w psychice i organizmie człowieka. Skutki uzależnienia dotyczą nie tylko samego uzależnionego, ale i jego najbliższych oraz całe społeczeństwo. Uzależnienie często prowadzi do izolacji społecznej, stanów depresyjnych, lękowych, depersonalizacji czy epizodów agresji, a także do utraty pracy, zerwania relacji rodzinnych i przyjacielskich.

Podczas sesji uczestnicy poznają przyczyny sięgania po używki. Dowiedzą się, jakie czynniki zwiększają ryzyko uzależnienia. Poznają mechanizmy, które mają znaczenie w procesie uzależniania oraz poznają skutki nałogów. Dowiedzą się, jakie niebezpieczeństwa niesie za sobą zażywanie narkotyków i nadużywanie alkoholu.



Wprowadzenie do zajęć w ETR

Dlaczego ludzie się uzależniają



Na tych zajęciach dowiesz się dlaczego ludzie się uzależniają. Na przykład od alkoholu. Dowiesz się dlaczego **uzależnienie** jest złe. I dlaczego ludzie cierpią przez uzależnienie. Dowiesz się co uzależnienie robi z człowiekiem.



Czasami ludzie się uzależniają.
Na przykład:

- piją za dużo alkoholu
- palą za dużo papierosów
- biorą narkotyki
- ciągle kupują nowe rzeczy.



Ludzie uzależniają się na przykład, bo:

- mają problemy i źle sobie radzą
- chcą robić to co inni
- chcą spróbować nowych rzeczy
- ciągle się spieszą i stresują.

Wtedy za dużo piją albo grają na komórce.



Uzależnienia są złe dla człowieka. Źle działają na psychikę i zdrowie. Jak jedna osoba pije to cierpi cała rodzina. Uzależnienia są złe dla całego społeczeństwa. Bo na przykład ktoś pije i nie pracuje.



Uzależnienia są złe dla zdrowia. Jeśli ktoś pije za dużo alkoholu może mieć różne choroby. Jak ktoś pali papierosy może mieć kaszel. Potem ma chore płuca. Musi chodzić do lekarza.



Uzależnienie to choroba. Uzależnienie możesz leczyć. Musisz wtedy iść do specjalisty. Specjaliści są w ośrodkach. Zapytaj o te ośrodki bliskie osoby. Pamiętaj że jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie.



1. Cele

Wiedza

Wiem:

- jakie czynniki sprzyjają uzależnieniom,
- jakie mechanizmy mają wpływ na rozwój uzależnienia,
- jakie są skutki zdrowotne uzależnienia,
- jakie są społeczne skutki uzależnień.

Umiejętności

Potrafę:

- powiedzieć, jakie są przyczyny uzależnienia,
- wymienić skutki uzależnień.

Wartości/Postawy

- jestem odpowiedzialny za własne zdrowie,
- mam świadomość, że uzależnienia mają negatywne skutki dla człowieka.

2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

3. Materiały

- flipchart,
- duży arkusz papieru,
- flamastry,
- kartki papieru,
- długopisy,
- materiały plastyczne,
- gazety,
- nożyczki,
- klej,
- karty pracy, które są załącznikami do scenariusza.

4. Metody pracy

Krótkie wykłady, praca indywidualna, praca w grupie, dyskusja grupowa, burza mózgów, projekcja filmów edukacyjnych.

5. Przebieg zajęć

- Prowadzący wita uczestników i przypomina o wspólnie uzgodnionych, na ostatnich zajęciach, zasadach współpracy w grupie. Zaznacza, że obowiązuje zawarty poprzednio kontrakt. Prosi też, aby grupa przypomniła temat i treści poruszane na ostatnich zajęciach.
- Prowadzący wstępnie wprowadza uczestników w temat warsztatów. Zaczyna od rozmowy na temat możliwych przyczyn uzależnienia, prosi grupę o pomysły. Zwraca uwagę na możliwe przyczyny – chęć, aby zaimponować rówieśnikom i spróbować czegoś nowego. Mówi o sytuacjach, w których nie radzimy sobie z problemami w życiu codziennym. Wtedy niektórzy wybierają wspomaganie się środkami psychoaktywnymi (np. amfetaminą). Podkreśla, że na zajęciach będzie także mowa o skutkach uzależnienia, tj. izolacji, zadłużaniu się, zwiększonej nerwowości, itp. (10 minut).
- **Ćwiczenie.** Utrwala wiedzę z poprzednich zajęć.
Każdy uczestnik losuje jedną grafikę i określa przedstawiony na niej rodzaj uzależnienia, z podziałem na uzależnienia behawioralne i psychoaktywne (**załącznik nr 1**) (20 minut).
- Prowadzący prosi uczestników, aby wymienili przyczyny uzależnień. Jedna osoba zapisuje wszystkie pomysły na tablicy. Prowadzący rozdaje każdemu uczestnikowi wydrukowany plakat, na którym wypisane są przyczyny uzależnień. Burza mózgów i dyskusja na temat przyczyn uzależnień (**załącznik nr 2**) (30 minut).
Po tym zadaniu rekomendujemy przerwę (10 minut).
- Prowadzący włącza film pt. „Ja ĆPUN – historia młodego narkomana”. Można wykorzystać tylko fragmenty filmu.
Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=pzUUtk3uZN8> (35:02).
Po obejrzeniu filmu trener prosi uczestników, by określili, jakie skutki spowodowało u bohatera zażywanie substancji psychoaktywnych. Odpowiadają na pytania:
Co go skłoniło do zażywania narkotyków? Jakie emocje wzbudza bohater? (40 minut).
- Prowadzący zapisuje na tablicy, jakie są skutki uzależnienia:
 - Psychiczne – osoba uzależniona ma natrętne myśli o substancji lub czynności, od której jest uzależniona, ma na tym punkcie obsesję. Często uzależniony usprawiedliwia się, np. zakupoholik mówi, że potrzebował kolejnej pary butów, a alkoholik, że przecież wszyscy piją piwo po pracy i nie jest to niczym złym.
 - Fizyczne – po dłuższym zażywaniu substancji organizm osoby uzależnionej uznaje ją za niezbędną do życia. Próba odstawienia jej skutkuje różnymi objawami, np. biegunką, drżeniem mięśni, bezsennością, itp. Efektem nadużywania niektórych substancji jest

pogorszenie stanu skóry, szybsze starzenie się, męczliwość. W przypadku uzależnienia behawioralnego skutki fizyczne to zaniedbywanie siebie i swoich potrzeb na rzecz uzależniającej czynności. Zdarzają się przypadki śmierci przed komputerem po kilku nieprzespanych nocach czy braku jedzenia i picia w czasie grania. W przypadku uzależnienia od jedzenia zauważalny jest wzrost wagi, a także pogorszenie stanu zdrowia.

- Społeczne – osoby uzależnione mają trudności z nawiązywaniem i utrzymaniem znajomości, z załatwianiem spraw urzędowych, a także z odnalezieniem się w grupach społecznych. Przyczyną uzależnienia może być próba dostosowania się do grupy, pokazania się. Uzależnienie może doprowadzić też do utraty kontaktów społecznych.

Uczestnicy podają przykłady skutków uzależnienia (20 minut).

W tym miejscu rekomendujemy przerwę (10 minut).

- **Ćwiczenie.** Skutki uzależnienia.

Uczestnicy tworzą wspólny plakat z wykorzystaniem materiałów plastycznych. Odrysowują jedną osobę na dużym arkuszu papieru. Grupa maluje, wkleja wycinki z gazet lub wpisuje hasła na temat skutków uzależnień w odrysowany kontur człowieka.

Uczestnicy mają przedstawić najważniejsze informacje, które zapamiętali z zajęć. Prowadzący nadzoruje pracę grupy, stymuluje współpracę i pomaga. Na koniec omawia ćwiczenie (30 minut).

- Podsumowanie sesji. Prowadzący zachęca każdego z uczestników do wypowiedzi podsumowującej udział w zajęciach, np. co mi się podobało, co zapamiętałem (15 minut).

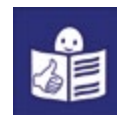
- Uwagi.

Czas poszczególnych etapów sesji jest orientacyjny i musi być dostosowany do możliwości pracy konkretnej grupy. Program zajęć uwzględnia dwie 10-minutowe przerwy, które ustalają prowadzący z uczestnikami. W trakcie zajęć każdy uczestnik powinien mieć dostęp do internetu i urządzenia – preferowane są urządzenia osobiste uczestników, np. smartfony czy tablety.

6. Załączniki

Załącznik nr 1: Rodzaje uzależnień

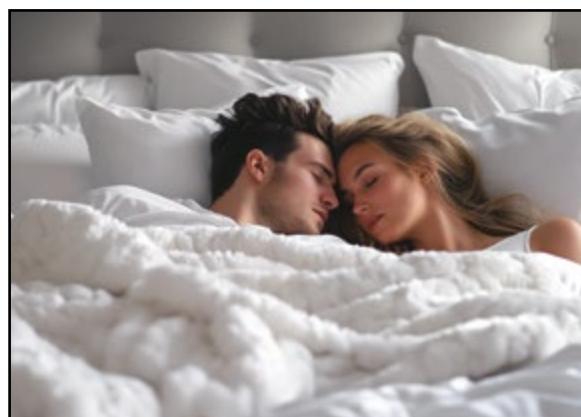
Załącznik nr 2: Przyczyny uzależnień

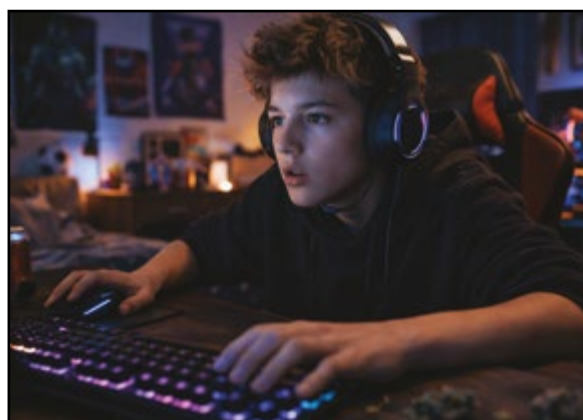
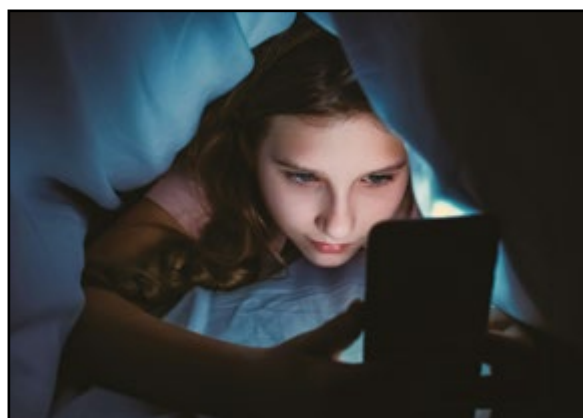


Załącznik nr 1: Rodzaje uzależnień

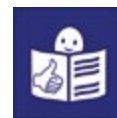
Które obrazki pokazują uzależnienie behawioralne?

Które obrazki pokazują uzależnienie psychoaktywne?





Zdjęcia: Canva Pro



Przyczyny uzależnienia



- źle znoszę stres
- mało w siebie wierzę
- mam problem z emocjami
- ciągle się śpieszę i stresuję
- buntuję się, chcę spróbować nowych rzeczy
- moja rodzina ma problemy
- jestem uległy, to znaczy inni ludzie mówią mi co mam robić
- chcę robić to co inni

Źródło: materiał własny

Zdjęcie: Canva Pro

5. Współuzależnienie, profilaktyka i pomoc osobie uzależnionej

Wprowadzenie

Współuzależnienie to sposób funkcjonowania osoby, która żyje w bliskiej relacji z osobą uzależnioną. Współuzależnienie nie jest chorobą. Współuzależniony koncentruje swoje życie i działania na problemie bliskiej osoby uzależnionej. Skupia się przede wszystkim na tym, aby jej pomóc. Jeśli uzależniony jest partner, jego bliska osoba współuzależniona chce ratować związek poprzez ochronę i kontrolę jego zachowań.

Osoba współuzależniona zaniedbuje własne życie, potrzeby i relacje z innymi ludźmi. Skutkiem takiego funkcjonowania są problemy psychiczne współuzależnionego, takie jak zmiana nastrojów, poczucie winy, lęk, depresja oraz niska samoocena. Współuzależnienie jest próbą radzenia sobie z trudną sytuacją, jednak często pomoc i wsparcie są źle rozumiane przez osobę współuzależnioną. Tak bardzo chroni bliską osobę uzależnioną, że ta nie czuje konsekwencji swojego uzależnienia. A to pozwala jej w nim tkwić.

Na zajęciach będziemy mówić o zdrowym stylu życia i sposobach, jak wdrażać go w codziennym życiu. Nauczymy się świadomie podejmować decyzje, które będą sprzyjać zdrowiu fizycznemu, psychicznemu i życiu społecznemu. Poruszymy też temat asertywności i będziemy ćwiczyć, jak:

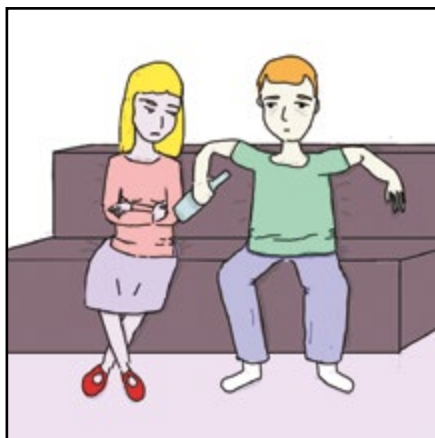
- mówić „nie”;
- wypowiadać swoje zdanie i unikać sytuacji konfliktowych,
- bronić swoich praw i równocześnie szanować prawa innych,
- radzić sobie w stresujących sytuacjach.

Podczas sesji zwrócimy uwagę, że uzależnienie nie dotyczy tylko samej osoby uzależnionej, ale także jej bliskich. Zastanowimy się, jak na co dzień żyć zdrowo. Na koniec omówimy miejsca, w których osoby uzależnione i współuzależnione mogą szukać pomocy i wsparcia.

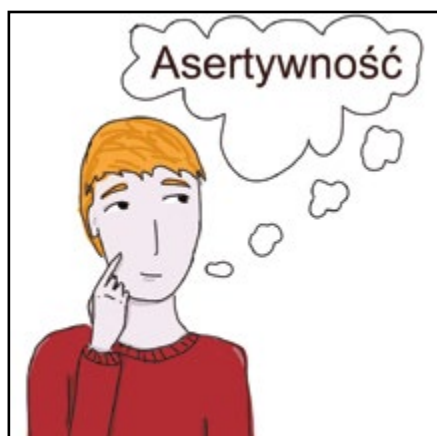


Wprowadzenie do zajęć w ETR

Co to jest współuzależnienie



Na tych zajęciach dowiesz się co to jest **współuzależnienie**.
W czym przeszkadza. Dowiesz się gdzie można znaleźć pomoc.
Nauczysz się jak dbać o swoje zdrowie.



Dowiesz się co to jest zdrowy styl życia.
Dowiesz się co to jest **asertywność**.
I jak Ty możesz być asertywny.
Na zajęciach będą ćwiczenia na asertywność. Będziesz grał w scenkach.



Osoba współuzależniona to taka która jest w bliskiej relacji z osobą uzależnioną. Na przykład tata pije alkohol i mama jest współuzależniona. Albo mama pije alkohol a jej dziecko może być współuzależnione.



Osoba współuzależniona chce pomóc tej osobie co pije. Kontroluje jej zachowanie. Bo nie chce żeby piła. Dbą o nią, sprząta po niej. Ale to nie jest dobre dla osoby uzależnionej. Bo zawsze ma czyste ubranie i dom. I dalej pije.



Współuzależnienie może być od narkotyków. Albo od zakupów. Od wszystkich uzależnień. Czasami nie można sobie poradzić. Wtedy trzeba iść do specjalisty. Żeby sobie pomóc. Wtedy też pomożesz osobie uzależnionej.



Zawsze pomaga zdrowy styl życia. Dbaj o siebie i relacje z innymi ludźmi. Ważna jest **asertywność**. To znaczy, że grzecznie mówisz co myślisz. Na przykład odmawiasz, gdy ktoś namawia Cię do złych rzeczy.



1. Cele

Wiedza

Wiem:

- jaka jest definicja współzależnienia,
- na czym polega współzależnienie,
- jakie są skutki współzależnienia,
- na czym polega edukacja zdrowotna i profilaktyka,
- co to jest asertywność oraz na czym polega zdrowy styl życia,
- gdzie szukać pomocy i wsparcia dla osób uzależnionych i współzależnionych.

Umiejętności

Potrafię:

- zdefiniować, czym jest współzależnienie,
- zachować się i reagować asertywnie, wyrażać własne zdanie, uczucia, przyjąć i wyrazić krytykę,
- znaleźć miejsca, w których udziela się pomocy i wsparcia osobom uzależnionym i współzależnionym.

Wartości/Postawy

- rozumiem, jakie są skutki współzależnienia,
- rozumiem potrzebę szukania pomocy dla osoby uzależnionej,
- jestem asertywny,
- mam świadomość, jak szkodliwe jest zażywanie środków psychoaktywnych,
- jestem odpowiedzialny za własne zdrowie,
- nie boję się wypowiadać własnego zdania i mówić o swoich przekonaniach.

2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

3. Materiały

- flipchart,
- flamastry,
- karteczki samoprzylepne,
- długopisy,
- wstążka,
- komputer z dostępem do internetu i rzutnik.

4. Metody pracy

Krótkie wykłady, praca indywidualna, praca w grupie, dyskusja grupowa, burza mózgów, dyskusja moderowana, projekcja filmów edukacyjnych.

5. Przebieg zajęć

- Prowadzący wita się z grupą i przypomina zasady obowiązujące w czasie zajęć. Wprowadza w temat warsztatów.

Współuzależnienie to przystosowanie się do trudnej, niszczącej sytuacji, którą jest życie z osobą uzależnioną. Uzależnienie członka rodziny wpływa negatywnie na całą rodzinę, która żyje w napięciu i stresie. Pojawiają się częste kłótnie. Narastające problemy skłaniają członków rodziny do szukania pomocy dla osoby uzależnionej. Na zajęciach poruszymy temat współuzależnienia oraz pomocy osobie uzależnionej. Porozmawiamy także o profilaktyce uzależnień oraz o tym, jak zapobiegać używaniu substancji psychoaktywnych i problemom, które wynikają z ich stosowania (5 minut).

- **Ćwiczenie „śnieżna kula”.** Grupa tworzy definicję współuzależnienia.

Prowadzący podaje hasło: współuzależnienie. Następnie rysuje na tablicy lub arkuszu papieru duży okrąg oraz rozdaje uczestnikom kolorowe karteczki i flamastry. Uczestnicy samodzielnie tworzą definicję współuzależnienia, spisując na karteczkach skojarzenia związane z tym hasłem. Następnie prowadzący przyczepia kartki z odpowiedziami na obwodzie koła. Można zmodyfikować zadanie, dobierając uczestników w pary. Następnie, wszyscy wspólnie tworzą definicję z wybranych karteczek (można przykleić wybrane w centrum kuli lub napisać markerem) (20 minut).

- Podsumowanie w formie krótkiego wykładu. Prowadzący omawia, jakie trudności mają osoby współuzależnione, na przykład:
 - niskie poczucie własnej wartości;
 - nie potrafią stawiać granic, łatwo ulegają wpływom innych osób;
 - często się obwiniają, uważają, że przez nich bliska osoba jest uzależniona, na przykład od alkoholu;
 - nie realizują własnych potrzeb i pragnień, skupiają się na uzależnieniu partnera czy innej bliskiej osoby z rodziny,
 - nie biorą pod uwagę siebie, ale to, jak będzie się zachowywał partner czy członek rodziny, i jak mogą na to zareagować.

Osoby współuzależnione mogą zgłosić się na terapię dla osób współuzależnionych, gdzie dostaną wsparcie psychoterapeutów. Prowadzący przedstawia instytucje, w których można szukać pomocy. Są to lokalne ośrodki czy poradnie.

Po tym zadaniu rekomendujemy przerwę (10 minut).

- Dyskusja. Prowadzący zadaje grupie pytania:
 - W jaki sposób dbać o swoje zdrowie, żeby być zdrowym?
 - Co robić, aby uniknąć uzależnienia?

Odpowiedzi zapisuje na tablicy. Następnie zadaje pytanie:

- Co szkodzi zdrowiu?

Zapisuje odpowiedzi. Prowadzi dyskusję na temat zdrowego stylu życia (20 minut).

- Uczestnicy siadają w kręgu i po kolei kończą zdania:

- Asertywność to...
- Asertywność kojarzy mi się z.....

Prowadzący zapisuje wszystkie skojarzenia na tablicy.

Następnie włącza film pt. „6 zasad odmawiania, czyli jak być asertywnym?”.

Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=0eoD4S1jZpg> (15 minut).

Ćwiczenie. Jak być asertywnym?

Prowadzący omawia 3 etapy asertywności.

Ćwiczenie można zrealizować na konkretnym przykładzie. Na przykład: Kolega namawia Cię do wypicia alkoholu i na całonocną imprezę. Wykorzystaj w tym ćwiczeniu 3 etapy asertywności.

1 etap:

Czy to, co proponuje Ci kolega jest naprawdę dobre?

Zastanów się i odpowiedz na pytania:

- Czy to jest bezpieczne?
- Czy to jest zdrowe?
- Czy rodzice zgodzą się na to?
- Jak będę się czuł, kiedy to zrobię?

2 etap:

Jeśli propozycja jest zła, odmów!

3 etap:

- Powiedz „nie”.
- Zmień temat rozmowy.
- Zaproponuj inny sposób spędzenia wolnego czasu.
- Krótko wyjaśnij, dlaczego podjąłeś taką decyzję (20 minut).

- Prowadzący dzieli grupę na 3-osobowe zespoły. Jedna osoba jest tylko obserwatorem. Dwie osoby odgrywają scenkę. Ta osoba, która namawia do czegoś, musi wykazać się pomysłowością, użyć wielu argumentów i być uparta (40 minut).

Ćwiczenie – psychodrama.

Scenki do odegrania:

1. Osoba wchodzi do pomieszczenia, w którym znajomi palą papierosy. Chcą, żeby spróbowała i zapaliła z nimi. Namawiają ją.
2. Twoja przyjaciółka chce pożyczyć pieniądze. Ale nie oddała jeszcze poprzedniej pożyczki.
3. Kolega proponuje, że Cię odwiezie do domu. Wiesz, że wypił alkohol. Twoi znajomi wsiadają do samochodu i Cię wołają.

Omówienie scenek. W pierwszej kolejności wypowiada się osoba, która była obserwatorem. Następnie prowadzący zadaje pytania pozostałym osobom:

- co czuły,
- co myślały,
- czy trudno było im odmówić,
- jak się przeciwstawić,
- na czym polegały asertywne postawy, itp.

- Krótki wykład pt. „Jak i gdzie szukać pomocy”.

Prowadzący pokazuje uczestnikom planszę z adresami ośrodków w pobliżu ich miejscowości, w których osoby uzależnione i współuzależnione mogą dostać wsparcie. Wyjaśnia, jak zwrócić się po pomoc, i jaką pomoc można tam otrzymać (15 minut).

- Podsumowanie sesji. Prowadzący zachęca każdego z uczestników do wypowiedzi na temat poruszanych zagadnień (15 minut).

- Uwagi.

Czas poszczególnych etapów sesji jest orientacyjny i zawsze musi być dostosowany do możliwości grupy. Program zajęć uwzględnia dwie 10-minutowe przerwy, które planują prowadzący z uczestnikami. W trakcie zajęć każdy uczestnik powinien mieć dostęp do internetu i urządzenia. Preferowane są urządzenia osobiste uczestników, np. smartfony czy tablety.

6. Praktyka prozdrowotnego stylu życia oraz zarządzanie wolnym czasem

Wprowadzenie

Poprzez świadome kształtowanie codziennych nawyków możemy znacznie poprawić jakość swojego życia. Tego właśnie będziemy uczyć się na tym warsztacie. Uczestnicy zdobędą umiejętności i wiedzę, które pozwolą im efektywnie zarządzać czasem i dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne. Nauczą się, jak można łączyć obowiązki z relaksem i aktywnością.

Dowiedzą się, jakie elementy składają się na zdrowy styl życia, w tym jak się odpowiednio odżywiać, i które formy aktywności fizycznej są najbardziej korzystne. A także, w jaki sposób otoczenie wpływa na nasze samopoczucie.

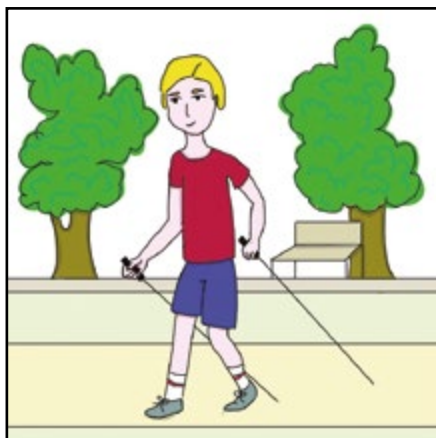
Warsztaty obejmują też praktyczne ćwiczenia z zakresu organizacji dnia i tygodnia, tak aby uczestnicy mogli świadomie planować swój czas w sposób sprzyjający zdrowiu i równowadze życiowej. Istotnym elementem zajęć jest refleksja nad własnymi nawykami oraz wdrażanie prostych, ale skutecznych zmian w codziennym funkcjonowaniu.

Warsztaty mają formułę interaktywną, co umożliwi uczestnikom wymianę doświadczeń i wzajemne wsparcie w procesie wdrażania zdrowych nawyków. Zajęcia mają część teoretyczną o aspektach zdrowego stylu życia. A także praktyczną – o planowaniu wolnego czasu, aktywności fizycznej, radzeniu sobie ze stresem i budowaniu pozytywnego środowiska, które sprzyja zdrowiu. Praca w grupie oraz indywidualne ćwiczenia pozwolą uczestnikom zdobyć konkretne umiejętności, które mogą wdrożyć od razu po zakończeniu zajęć.



Wprowadzenie do zajęć w ETR

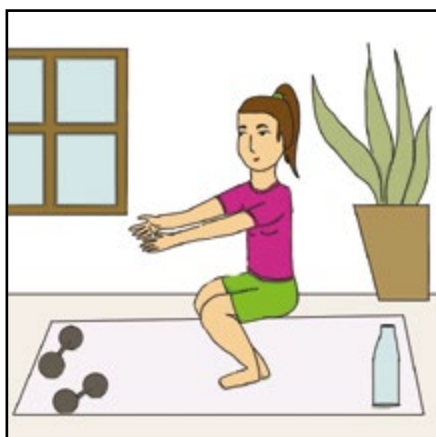
Jak zdrowo żyć



Na tych zajęciach dowiesz się co to znaczy **zdrowy styl życia**.
Nauczysz się jak zdrowo planować dzień.
Nauczysz się jak organizować czas wolny.
I które zajęcia są ważne i pilne.
Pilne znaczy że musisz je zrobić szybko.

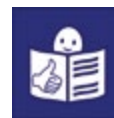


Dowiesz się co to jest **równowaga**.
Zaplanujesz swój czas na cały tydzień.
Dowiesz się dlaczego codzienne nawyki są ważne w zdrowym życiu.
Zdrowy styl życia jest wtedy, kiedy dbasz o swoje ciało i zdrowie.



Prowadzisz zdrowy styl życia kiedy codziennie:

- dobrze się wysypiasz
- jesz zdrowe jedzenie i pijesz zdrowe napoje
- ćwiczysz lub chodzisz na spacer
- dbasz o higienę.



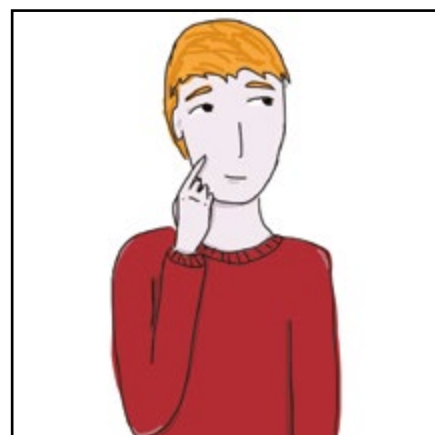
Dobra organizacja czasu pomoże Ci mieć **równowagę** w życiu. Równowaga jest kiedy dobrze planujesz czas. Na przykład jak dobrze się wyśpisz, masz więcej energii. Są różne sposoby żeby dobrze planować czas.



Na przykład zrób listę zadań. Wyznacz najważniejsze zadania. Listę zadań możesz zrobić w tabeli. W jednej rubryce jest 1 dzień tygodnia. Przy każdym dniu wpisz co masz zrobić. Na zajęciach będziesz ćwiczył jak planować.



Jak będziesz planował swój czas, będziesz wiedział co zmienić na lepsze. Różne zadania zajmą Ci tyle czasu ile chcesz. Będziesz miał czas na pracę i odpoczynek. To od Ciebie zależy jak spędzasz swój czas. I czy żyjesz zdrowo.



1. Cele

Wiedza

Wiem:

- co to znaczy zdrowy styl życia i jakie są jego elementy,
- co to jest zrównoważone podejście do codziennych czynności i obowiązków,
- jakie są korzyści z uprawiania sportu i innych form ruchu,
- jak środowisko społeczne i fizyczne wpływa na zdrowie i samopoczucie,
- jakie są zasady zdrowego odżywiania, i jakie ma znaczenie zrównoważona dieta.

Umiejętności

Potrafię:

- organizować swój wolny czas,
- stosować techniki zarządzania czasem, aby mieć równowagę między życiem zawodowym a prywatnym,
- planować i wdrażać zdrowe nawyki żywieniowe.

Wartości/Postawy

- mam świadomość, jak ważny jest zdrowy styl życia,
- mam świadomość, jak ważna jest równowaga między pracą, odpoczynkiem, relacjami międzyludzkimi i aktywnością fizyczną.

2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

3. Materiały

- tablica,
- flipchart,
- markery,
- długopisy,
- materiały dydaktyczne.

4. Metody pracy

Wykład, praca w grupie, burza mózgów, dyskusja, ćwiczenia indywidualne.

5. Przebieg zajęć

- Prowadzący wita się z grupą i przypomina zasady obowiązujące w czasie zajęć. Wprowadza w temat warsztatów (10 minut).

- Prowadzący pyta uczestników:

– Co to znaczy zdrowy styl życia?

Uczestnicy dzielą się swoimi pomysłami i spostrzeżeniami, jedna osoba zapisuje je na flipcharcie. Potem wspólnie definiują, czym jest prozdrowotny styl życia. Na przykład: Zdrowy styl życia mówi nam, jak dbać o swoje zdrowie i wygląd (np. codziennie jesz zdrowe produkty, ćwiczysz, wysypiasz się i odpoczywasz). Definicja zaczerpnięta z publikacji „Moje sposoby na zdrowy styl życia” Magdaleny Jabłońskiej z serii „Biblioteka self-adwokata” (20 minut).

- **Ćwiczenie w grupach.** Jak stworzyć przykładowy plan dnia z uwzględnieniem zdrowego stylu życia. Uczestnicy dzielą się na dwie grupy. Każda grupa dostaje kartkę i tworzy przykładowy plan dnia, który uwzględnia zdrowe nawyki, takie jak zbilansowana dieta, regularna aktywność fizyczna, praca i odpowiednia ilość snu. Grupy prezentują swoje plany. Prowadzący może dodać przykładowe nawyki, których nie zaproponowali uczestnicy (30 minut).

Wskazówki: W tym ćwiczeniu także można skorzystać z broszury „Moje sposoby na zdrowy styl życia”.

- Pogadanka. Prowadzący zadaje uczestnikom pytania:

– Dlaczego organizacja wolnego czasu jest ważna?

– Jak wiążą się ze sobą organizacja czasu wolnego oraz zdrowie psychiczne i fizyczne?

Prowadzący zachęca do swobodnych wypowiedzi. Wyjaśnia, jaki jest związek między organizacją wolnego czasu a zdrowiem psychicznym i fizycznym (np. dzięki odpoczynkowi nasze ciało się regeneruje, poprawia się metabolizm, zwiększamy energię do dalszego działania, redukujemy stres, zwiększamy koncentrację, produktywność, dbamy o relacje społeczne, chronimy się przed wypaleniem zawodowym) (20 minut).

Krótki wykład, dyskusja, praca indywidualna. Techniki zarządzania wolnym czasem – prowadzący omawia przykładowe techniki:

1. Lista zadań w formie tabeli tygodnia. Tworzymy listę zadań na cały tydzień i kolejno odhaczamy zrealizowane zadania. Dzięki temu możemy lepiej rozłożyć obowiązki i unikać nakładania się zadań. W ten sposób zapewnimy sobie odpowiednią ilość czasu na odpoczynek. Będziemy również pamiętać, na co musimy wygospodarować czas, który w codziennym życiu często nam umyka. Przykładowe zadania: posprzątać w lodówce, zrobić pranie, pójść na zakupy, sprzątnąć w szafce (**załącznik nr 1**).

2. Matryca Eisenhowera. Polega na stworzeniu tabeli, w której są cztery pola:

- W pierwszym polu będziemy zapisywać zadania, które są ważne i pilne. To są zadania do zrobienia natychmiast. Gdy tego nie zrobimy, będzie to miało dla nas negatywne skutki.
- W drugim polu zapisujemy zadania ważne, ale niepilne. To są zadania, które możemy zaplanować i zrobić później.
- W trzecim polu zapisujemy działania, które są pilne do realizacji, ale nieważne. Zadania, które można przekazać komuś innemu do załatwienia, skorzystać z czyjejs pomocy.
- W czwartym polu zapisujemy zadania, które nie są dla nas ważne i nie są pilne. Zadania, które możemy ograniczyć lub wyeliminować z naszego planu dnia, tzw. „złodzieje czasu”.

Prowadzący wyjaśnia uczestnikom różnicę pomiędzy pojęciami „pilne” i „ważne”:

Pilne – to są sprawy, które musimy zrobić już teraz. Mamy na to mało czasu. Jeśli tego nie załatwimy, to będzie dla nas niedobre.

Ważne – to sprawy, które mają dla nas dużą wartość. Pomagają nam realizować nasze cele i marzenia.

Dzięki takiej technice możemy dostrzec rzeczy, które są ważne i zabrać się za nie w pierwszej kolejności. Prowadzący przedstawia uczestnikom wzór tabeli z przykładowymi sprawami do załatwienia (**załącznik nr 2**).

Prowadzący wspólnie z uczestnikami wybierają jedną z zaprezentowanych wyżej technik do pracy indywidualnej. Każdy z uczestników tworzy własny przykładowy plan zarządzania czasem według wybranej techniki, a następnie omawia swój plan. Prowadzący podsumowuje ćwiczenie. Zwraca uwagę, że dzięki odpowiedniemu zarządzaniu własnym czasem, jesteśmy lepiej zorganizowani, produktywni, znamy priorytety oraz redukujemy stres (40 minut).

- Czym jest życiowa równowaga? Prowadzący definiuje równowagę w życiu, omawia jej znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Rozpoczyna dyskusję. Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami na temat utrzymania równowagi między pracą, odpoczynkiem i zdrowym trybem życia.

Burza mózgów z pomysłami, jak można osiągnąć życiową równowagę (np. poprzez ustalenie priorytetów, tworzenie harmonogramu, naukę mówienia „nie”, oddzielenie pracy od czasu wolnego, uprawianie sportu, odpowiednią ilość snu, relacje społeczne). Prowadzący zapisuje wszystkie odpowiedzi na flipcharcie. Zwraca uwagę, że planowanie czasu wolnego pozwala znaleźć równowagę między obowiązkami zawodowymi a relaksem, hobby, co jest kluczowe dla zdrowia psychicznego (25 minut).

- Podsumowanie warsztatu. Prowadzący podsumowuje kluczowe pojęcia, które grupa poznała na zajęciach. Zachęca każdego uczestnika do wypowiedzi podsumowującej

udział w sesji. Zadaje pytania, np. co ci się podobało, a co nie, co byś zmienił, itp. Na zakończenie pyta:

- Co nowego dowiedzieliście się podczas warsztatu?
- Czy uważacie, że zdrowe nawyki są ważne w codziennym życiu? (15 minut).

- Uwagi.

Czas zajęć jest orientacyjny, dostosowany do potrzeb uczestników.

Rekomendujemy dwie przerwy po 10 minut.

6. Załączniki

Załącznik nr 1: Plan tygodnia

Załącznik nr 2: Matryca Eisenhowera



Załącznik nr 1: Plan tygodnia

Plan tygodnia

Poniedziałek	Wtorek
Środa	Czwartek
Piątek	Sobota
Niedziela	Notatki. Jakie najważniejsze rzeczy musisz zrobić.

Źródło: Opracowanie własne

Załącznik nr 2: Matryca Eisenhowera



Matryca Eisenhowera (czytaj ajsenhałera).

Eisenhower był dawno temu prezydentem Stanów Zjednoczonych.

Ta metoda nazywa się tak od jego nazwiska.

Ważne i pilne	Ważne i niepilne
<p style="text-align: center;">Zrób to teraz. Zrób jak najszybciej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • idź do lekarza bo masz termin • bierz leki o stałych porach • płać rachunki na czas • załatw sprawę w urzędzie • dbaj o swoją higienę • dbaj o swoje zwierzęta domowe 	<p style="text-align: center;">Zrób to później. Zaplanuj kiedy to zrobisz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zapisz się do lekarza specjalisty • zaplanuj wizytę u fryzjera • spotkaj się z rodziną i przyjaciółmi • sprzątnij w szafie

Nieważne i pilne	Nieważne i niepilne
<p style="text-align: center;">Możesz poprosić kogoś o pomoc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w sprzątnięciu mieszkania • w zmywaniu naczyń • w zakupach 	<p style="text-align: center;">Ogranicz i unikaj. Poświęć bardzo mało czasu na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • media społecznościowe • gry komputerowe • telewizję

Źródło: Opracowanie własne

7. Jak otoczenie i zdrowe nawyki wpływają na prozdrowotny styl życia

Wprowadzenie

Na warsztatach będziemy mówić o wpływie otoczenia i zdrowych nawyków na prozdrowotny styl życia. Uczestnicy dowiedzą się, jak różne czynniki środowiskowe kształtują zdrowie fizyczne i psychiczne. Nauczą się również, jak rozpoznać korzystne i niekorzystne elementy otoczenia, oraz jak wprowadzać zdrowe nawyki w codziennym życiu.

Uczestnicy rozwiną umiejętność analizy swojego otoczenia, identyfikowania kluczowych czynników, które wpływają na zdrowie oraz planowania zmian na lepsze. Dzięki interaktywnym ćwiczeniom, stworzą harmonogram zdrowych nawyków i nauczą się, jak skutecznie je wdrażać.

Po warsztatach uczestnicy będą bardziej świadomi, jakie znaczenie ma zdrowy styl życia. Będą lepiej zorganizowani oraz zmotywowani do wprowadzania zmian. Warsztaty, poprzez świadome codzienne wybory, pomogą im dbać o zdrowie i jakość życia.

Dodatkowo, uczestnicy dowiedzą się, jak małe decyzje podejmowane każdego dnia, mogą prowadzić do długoterminowych korzyści zdrowotnych. Poprzez praktyczne wskazówki i ćwiczenia, zdobędą narzędzia, aby utrzymać motywację. Będą wiedzieli, jak być konsekwentnym w kształtowaniu zdrowych nawyków.

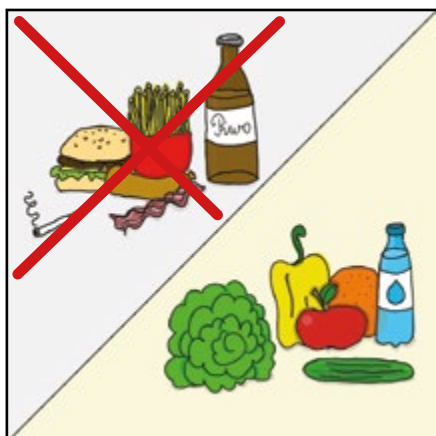


Wprowadzenie do zajęć w ETR

Co to są zdrowe nawyki



Na tych zajęciach dowiesz się co to są **zdrowe nawyki**. Jak uczyć się zdrowych nawyków. Zdrowe nawyki wpływają na Twoje życie. Na Twoje życie wpływa też otoczenie, w którym żyjesz.



Na zajęciach nauczysz się jak planować zmiany na lepsze. Żeby zdrowiej żyć. Dowiesz się dlaczego zdrowy styl życia jest ważny. I co to jest **motywacja** do zdrowego stylu życia. Jak mieć motywację.



Zdrowe nawyki są dobre. To znaczy że stale robisz coś dobrego dla zdrowia. Chodzisz na spacer i zdrowo jesz. Dowiesz się jak zmieniać swoje nawyki na dobre. Na przykład zamiast oglądać telewizję, idziesz na spacer.



Na zdrowe życie wpływa dużo rzeczy.

Na przykład:

- środowisko w którym żyjesz
- relacje z bliskimi osobami.

To są **czynniki zewnętrzne**.

Dowiesz się które czynniki są dobre.



Na zajęciach dostaniesz **nawykownik**.

W nawykowniku zaplanujesz swoje zdrowe nawyki. Na przykład:

- w poniedziałek będę biegał
- w środę będę ćwiczył.

Trener pomoże Ci wypełnić nawykownik.

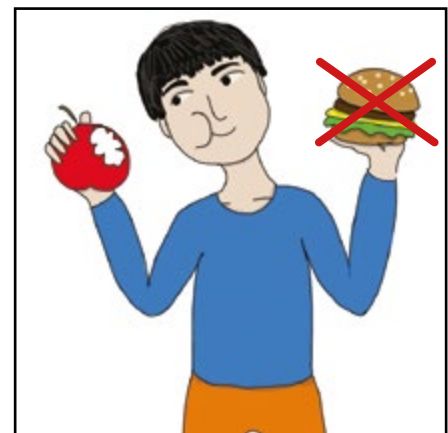


Możesz sam wyznaczyć sobie cele.

Na przykład:

- zamiast jeść fast food (czytaj fast fud), zrobię sobie sałatkę
- zamiast hamburgera, zjem jabłko.

Wpisz swoje cele w nawykownik.



1. Cele

Wiedza

Wiem:

- jak różne elementy otoczenia (dom, praca, szkoła, społeczność) wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne,
- czym są zdrowe nawyki, i jak mogę wprowadzić je w życie.

Umiejętności

Potrafię:

- wymienić czynniki, które pozytywnie wpływają na moje zdrowie psychiczne i fizyczne,
- stworzyć miesięczny harmonogram wprowadzania zdrowych nawyków.

Wartości/Postawy

- jestem świadomy, jak ważne są zdrowe nawyki dla dobrego funkcjonowania,
- jestem świadomy, że planowanie i organizacja są kluczowe dla skutecznego wprowadzenia zdrowych nawyków.

2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

3. Materiały

- flipchart,
- markery,
- zeszyty,
- długopisy,
- materiały dydaktyczne.

4. Metody pracy

Wykład, praca w grupie, burza mózgów, dyskusja, ćwiczenia indywidualne.

5. Przebieg zajęć

- Prowadzący wita się z uczestnikami zajęć i przypomina o zasadach, które obowiązują na warsztacie. Wprowadza w temat warsztatu (10 minut).

- Prowadzący zadaje pytanie uczestnikom:

- Czy czynniki zewnętrzne wpływają na nasze zdrowie?

Wyjaśnia, czym są czynniki zewnętrzne, podaje przykłady. Wskazuje, że jest wiele czynników zewnętrznych, które w sposób korzystny lub negatywny wpływają na nasze zdrowie. Dzieli tablicę na dwie części, po jednej wypisuje dobre, a po drugiej negatywne czynniki zewnętrzne.

Uczestnicy podają swoje propozycje. Mogą też losować spośród przygotowanych przez prowadzącego haseł (**załącznik nr 1**). Każdy ma wskazać, czy dany czynnik ma dobry czy zły wpływ na nasze zdrowie (20 minut).

- **Zadanie indywidualne.** Uczestnicy dostają zeszyty i długopisy (w zeszycie mogą zapisywać lub przedstawić swoje pomysły w postaci rysunku). Każdy analizuje własne otoczenie, jego korzystne i niekorzystne aspekty, które wpływają na jego zdrowie (np. miejsce zamieszkania, miejsca spędzania wolnego czasu, relacje z bliskimi). Następnie każdy po kolei dzieli się swoimi spostrzeżeniami (20 minut).

- Prowadzący zaczyna wykład od zdefiniowania, czym są zdrowe nawyki. Zdrowe nawyki to regularne działania, które wspierają dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Są to nawyki, które promują zdrowy styl życia i pomagają zapobiegać chorobom. Przykłady zdrowych nawyków:

- regularna aktywność fizyczna: jogging, pływanie, jazda na rowerze czy siłownia;
- zdrowa dieta: jedzenie zrównoważonych posiłków bogatych w warzywa, owoce, białka i zdrowe tłuszcze;
- odpowiednia ilość snu: 7-9 godzin każdej nocy;
- techniki relaksacyjne: np. medytacja, głębokie oddychanie, joga czy spacer na świeżym powietrzu.

Następnie prowadzący prezentuje przykładowe zmiany złych nawyków na bardziej pożądane, np.:

- zamiast pić słodkie napoje, pij wodę lub herbaty ziołowe;
- zamiast siedzieć przed telewizorem, wybierz aktywność fizyczną, np. spacer lub ćwiczenia;
- zamiast jeść fast food, przygotuj zdrowe posiłki w domu.

Prowadzący rozdaje kartki z przykładowymi zmianami nawyków na bardziej pożądane, aby pomóc uczestnikom lepiej zrozumieć temat warsztatów (**załącznik nr 2**). Zaprasza uczestników do aktywnego udziału. Zadaje pytanie:

- Jakie zdrowe nawyki już znacie?

Uczestnicy zapisują swoje odpowiedzi na tablicy. Przykładowe odpowiedzi:

- pić odpowiednią ilość wody każdego dnia,
- regularnie jeść śniadania,
- unikać palenia papierosów,
- spędzać czas na świeżym powietrzu.

Następnie prowadzący prosi uczestników o wskazanie, które z wymienionych zdrowych nawyków chcieliby wdrożyć w swoje życie. Prowadzący zachęca do dyskusji. Pyta:

– Dlaczego te nawyki są dla Was ważne, i jakie korzyści mogą Wam przynieść?

Prowadzący omawia temat zmiany nawyków i etapy ich wdrażania krok po kroku.

Sugeruje praktyczne wskazówki, jak można wprowadzać nawyki, np.:

- wyznaczać małe cele,
- monitorować postępy,
- motywować się.

Prowadzący podsumowuje temat, podkreśla znaczenie zdrowych nawyków dla zdrowia i dobrostanu. Zachęca każdego do wyboru przynajmniej jednego zdrowego nawyku, który będzie starał się wdrożyć w najbliższym czasie oraz do stopniowego wprowadzania kolejnych zmian w swoim życiu (50 minut).

- Uczestnicy wybierają jeden zdrowy nawyk. Każdy otrzymuje „Nawykownik” (**załącznik nr 3**). Prowadzący tłumaczy, jak poprawnie uzupełnić „Nawykownik”, i dlaczego może on ułatwić wprowadzenie zdrowych nawyków. Zaznacza, że cel powinien być konkretny, osiągalny, istotny i sformułowany pozytywnie. Co najważniejsze, powinien mieć swoją datę realizacji, np. schudnąć 5 kg w ciągu 5 miesięcy. Na końcu dobrze jest zastanowić się i zapisać, jakie pozytywne rezultaty przyniesie nam wprowadzenie dobrego nawyku. Następnie uczestnicy uzupełniają wraz z prowadzącymi „Nawykownik” i planują kolejne kroki wdrażania wybranego nawyku (40 minut).
- Podsumowanie warsztatu. Prowadzący podsumowuje kluczowe punkty zajęć (zdrowe nawyki oraz przykłady, jak np. aktywność fizyczna, zdrowa dieta, odpowiednia ilość snu). Nawiązuje do tego, jak ważne jest wprowadzanie zdrowych nawyków, i jakie narzędzia mogą nam w tym pomóc. Zachęca uczestników do refleksji nad zdobytymi informacjami i do wypowiedzi podsumowującej udział w sesji, np. aby każdy odpowiedział na pytanie:
 - Co mi się podobało, a co nie?
 - Co bym zmienił?
 - Co nowego dowiedziałem się podczas warsztatu? (20 minut).
- Uwagi.
Czas zajęć jest orientacyjny, dostosowany do potrzeb uczestników. Rekomendujemy dwie przerwy po 10 minut.

6. Załączniki

Załącznik nr 1: Lista czynników zewnętrznych

Załącznik nr 2: Zmiany nawyków

Załącznik nr 3. „Nawykownik”



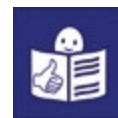
Załącznik nr 1: Lista czynników zewnętrznych

Czynniki zewnętrzne, które wpływają na zdrowie psychiczne.

Tabela poglądowa dla prowadzącego. Kartki należy pociąć i wymieszać tak, by uczestnicy kolejno losowali i sami przydzielali czynnik do odpowiedniego miejsca.

Korzystne	Niekorzystne
Spacer po lesie lub parku	Hałas
Spotkanie z koleżanką lub kolegą	Zła jakość powietrza
Przyjazna atmosfera w pracy	Kłótnia z bliską osobą
Dobre relacje w rodzinie	Zaduch w pokoju, w którym śpisz
Przewietrzony pokój przed snem	Zadymiony pokój, w którym jesteś
Słoneczny dzień	Pochmurna pogoda

Źródło: Opracowanie własne



Załącznik nr 2. Zmiany nawyków

6 zmian żeby zdrowiej żyć

	<p>Jedz mniej kiełbas, parówek, szynki.</p> <p>Jedz więcej warzyw.</p>	
	<p>Jedz mniej cukru na przykład słodyczy.</p> <p>Jedz więcej owoców.</p>	
	<p>Mniej siedź.</p> <p>Bądź bardziej aktywny.</p>	
	<p>Pij mniej energetyków. Albo wcale.</p> <p>Pij wodę.</p>	
	<p>Oglądaj mniej telewizji.</p> <p>Czytaj więcej książek.</p>	
	<p>Mniej zajmuj się życiem innych.</p> <p>Zajmuj się swoim życiem.</p>	

Źródło: Opracowanie na podstawie www.motywatordietetyczny.pl

Załącznik nr 3: „Nawykownik”

Nawykownik

		Nawyk	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Nd
Zakres dat:	_____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Nawyk	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Nd
Zakres dat:	_____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Napisz, jakie masz korzyści ze zmiany nawyku:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Przypomnij sobie te korzyści w trudnych chwilach.

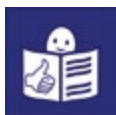
8. Jak poradzić sobie ze stresem

Wprowadzenie

Stres towarzyszy nam na co dzień. Może działać na nas mobilizująco, pobudzać i motywować do działania. Może pomóc przezwyciężyć trudności. Jednak przewlekły stres, który utrzymuje się zbyt długo, powoduje, że nasz organizm jest w ciągłym stanie mobilizacji. To z kolei wpływa negatywnie na nasze samopoczucie i zdrowie. Dlatego tak ważna jest wiedza o sposobach radzenia sobie ze stresem.

Te same sytuacje przez jednych są odbierane jako neutralne, u innych natomiast wywołują stres. To od nas zależy, jak oceniamy sytuację i naszą skuteczność w radzeniu sobie z trudnościami. Wiedząc, które sytuacje wywołują u nas stres, możemy znaleźć skuteczne sposoby, jak sobie z nim konstruktywnie poradzić.

W czasie warsztatów uczestnicy zrozumieją, czym są stresory, czyli czynniki i zdarzenia, które powodują u nas stres. Nauczą się je rozpoznawać. Podobnie, jak reakcje swojego ciała na stres. Praca ze stresem to rozpoznawanie sytuacji, które nasze ciało odbiera jako stresory i szukanie sposobów na to, by było ich mniej. To także znajomość technik, które rozładują napięcia oraz obserwacja swoich reakcji. Sposoby radzenia sobie ze stresem wyrabiają nowe nawyki, które wpływają na nasz dobrostan.



Wprowadzenie do zajęć w ETR

Sposoby na stres



Na tych zajęciach nauczysz się jak radzić sobie ze **stresem**. Dowiesz się co Cię stresuje. Zobaczysz jak Ty reagujesz na stres. I jaki sposób będzie dobry dla Ciebie żebyś mniej się stresował.



Dowiesz się kiedy jest **sytuacja stresowa**. Będziesz umiał rozpoznać sytuacje, które najbardziej Cię stresują. Jak wiesz co Cię stresuje to potrafisz lepiej sobie z tym poradzić. Możesz się tego nauczyć.



Sytuacja stresowa jest wtedy, kiedy jesteś na przykład:

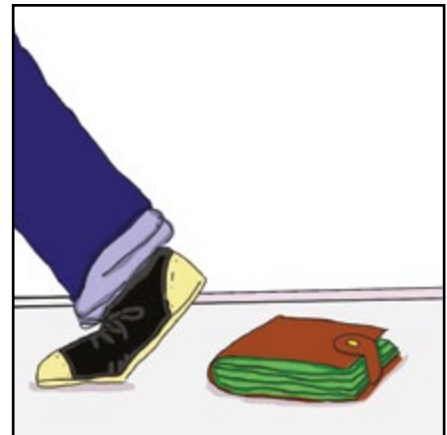
- zdenerwowany
- wystraszony
- zaniepokojony
- nie wiesz co zrobić.



W życiu każdego człowieka jest wiele stresujących sytuacji. Na przykład:

- choroba
- rozmowa o pracę
- zgubiony portfel.

Wtedy czujemy stres. To jest normalne.



Objawy stresu są bardzo różne.

Na przykład:

- serce szybko bije
- boli brzuch
- chce się płakać
- trudno zasnąć.

Ale ze stresem możesz sobie poradzić.



Dobre sposoby radzenia sobie ze stresem:

- rozmawiaj o problemach
- bądź aktywny, ćwicz, spaceruj
- odżywiaj się zdrowo
- dbaj o siebie.

Pamiętaj że nie jesteś sam z problemami.



1. Cele zajęć

Wiedza

Wiem:

- co to jest: stresor, stres, sytuacja stresowa,
- znam swoje reakcje na stres,
- znam sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych,
- znam konsekwencje zdrowotne długotrwałego stresu.

Umiejętności

Potrafię:

- rozpoznać u siebie objawy stresu,
- skutecznie radzić sobie w sytuacjach trudnych,
- poszukać wsparcia,
- obniżyć poziom swojego stresu.

Wartości/Postawy

- mam świadomość, że umiejętność poradzenia sobie z emocjami i stresem pomaga w codziennym funkcjonowaniu, utrzymaniu prawidłowych relacji z ludźmi i rozwiązywaniu problemów.

2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

3. Materiały

- flipchart,
- duży arkusz papieru (karton),
- markery,
- kredki,
- pisaki,
- karteczki samoprzylepne.

4. Metody pracy

Krótki wykład, dyskusja, praca w grupie, burza mózgów, praca indywidualna.

5. Przebieg zajęć

- Powitanie. Prowadzący przedstawia uczestnikom temat zajęć. Przypominają wspólnie zasady współpracy podczas warsztatów (10 minut).

Prowadzący rozkłada na stole duży arkusz papieru i zapisuje na nim pojęcie „sytuacja stresowa”. Prosi uczestników, by powiedzieli, jakie mają skojarzenia z tym pojęciem:

- Jakich obszarów Waszego życia dotyczą sytuacje, które was stresują? Chodzi o sferę osobistą, rodzinę, finanse, kontakty społeczne, pracę, przyjaciół.

Następnie rozdaje przybory do pisania, kredki, mazaki i prosi, by zapisali lub narysowali swoje propozycje. W ten sposób powstaje mapa skojarzeń. Na koniec wspólnie ustalają definicję pojęcia „sytuacja stresowa”. Jest to zdarzenie, które sprawia, że jesteśmy zdenerwowani, wystraszeni, czujemy się zaniepokojeni. Często w sytuacji stresowej nie wiemy, jak sobie poradzić (20 minut).

- Prowadzący pyta grupę:
 - Jakie sytuacje są dla was najbardziej stresujące? Chodzi o sytuacje związane z relacjami społecznymi, życiem rodzinnym lub pracą.

Ćwiczenie ma formę burzy mózgów. Prowadzący zapisuje na flipcharcie wszystkie odpowiedzi, może dopisać też własne propozycje. Nie ocenia wypowiedzi uczestników. Podsumowuje i zwraca uwagę, że każdy przeżywa inaczej różne sytuacje. To, co dla jednej osoby jest nieważnym zdarzeniem, dla innej może być trudnym i stresującym przeżyciem. Wspólnie rozwiązują krzyżówkę i zapoznają się z pojęciem „stresor” (sytuacja, wydarzenie, które wywołują u nas objawy stresu). Jeśli wiemy, jakie sytuacje wywołują u nas stres, to możemy wcześniej przygotować odpowiednie strategie działania (**załącznik nr 1**) (30 minut).

- Prowadzący zadaje uczestnikom pytanie:
 - Czym jest stres? Na przykład: stres to jest napięcie, które pojawia się w naszym ciele pod wpływem stresującej sytuacji.

Ćwiczenie. Praca indywidualna. Każdy z uczestników dostaje rysunek z sylwetką człowieka i ma na nim zaznaczyć miejsca na ciele, gdzie najczęściej odczuwa stres. Odpowiada na pytanie: co dzieje się w twoim ciele, gdy jesteś bardzo zdenerwowany? (**załącznik nr 2**).

Prowadzący i uczestnicy wspólnie omawiają emocje, które odczuwają w sytuacjach stresowych i zapisują je na tablicy. Prowadzący wyjaśnia, że wiele naszych zachowań i reakcji może świadczyć o tym, że przeżywamy stres. Mogą to być oznaki fizyczne, mogą pojawiać się reakcje emocjonalne na stres. Prowadzący wyjaśnia także, jak w sytuacjach stresowych reaguje nasz umysł (30 minut).

Podaje przykłady fizycznych objawów stresu:

- drżenie ciała,
- napięte mięśnie,

- zaciśnięte zęby,
- szybkie bicie serca,
- ucisk w żołądku,
- bóle brzucha i głowy,
- przewlekłe zmęczenie,
- problemy ze snem,
- brak apetytu lub objadanie się.

Przykłady emocjonalnych objawów stresu:

- płaczliwość,
- smutek, przygnębienie,
- złość lub agresja,
- zamrożenie emocjonalne,
- napięcie,
- nerwowość,
- pobudzenie.

Przykłady innych objawów stresu – jak reaguje nasz umysł:

- goniłwa myśli,
- negatywizm w myśleniu,
- poczucie krzywdy,
- poczucie beznadziei,
- trudności z koncentracją uwagi,
- problemy z zapamiętywaniem i przypominaniem.

Po omówieniu objawów stresu rekomendujemy przerwę (10 minut).

- **Ćwiczenie.** Praca indywidualna. Każdy uczestnik dostaje samoprzylepne kartki i długopis. Prowadzący prosi, by na kartkach zapisać odpowiedzi na pytania:

- Jak radzisz sobie w sytuacjach stresowych?
- Jakie masz sposoby na zmniejszenie stresu?

Uczestnicy mogą zapisać jedną propozycję lub kilka, każdą na oddzielnej kartce. Wspólnie omawiają wszystkie zaprezentowane propozycje radzenia sobie ze stresem. Prowadzący może uzupełnić listę o przykłady podane niżej.

Następnie zastanawiają się, czy zaproponowane przez nich sposoby mogą być skuteczne czy może szkodliwe? Prowadzący dzieli tablicę na pół i zapisuje po jednej stronie sposoby, które skutecznie pomagają nam radzić sobie ze stresem, po drugiej stronie takie, które nam nie pomagają, a wręcz szkodzą w radzeniu sobie ze stresem. Każdy z uczestników podchodzi do tablicy i przykleja swoje propozycje po jednej lub drugiej stronie tabeli.

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie. Wyjaśnia, że nie unikniemy stresu w naszym życiu, ale od nas zależy wybór strategii działania. Możemy stosować skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem, a odrzucić takie, które tylko go pogłębiają i są dla nas szkodliwe (30 minut).

Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem:

- relaks,
- spacer,
- wysypianie się,
- dbanie o swoje przyjemności,
- zdrowe odżywianie,
- sport: siłownia, basen, ćwiczenia fizyczne, taniec,
- techniki relaksacyjne,
- hobby,
- czytanie,
- słuchanie muzyki,
- prowadzenie pamiętnika (zapisywanie stresujących zdarzeń),
- praktyki religijne,
- szukanie pomocy,
- rozmowa z kimś o problemach,
- pomaganie innym.

Szkodliwe sposoby radzenia sobie ze stresem:

- objadanie się,
- głódówka,
- zachowania agresywne,
- nadużywanie alkoholu, narkotyków, dopalaczy,
- palenie papierosów,
- unikanie problemu,
- rezygnacja,
- niszczenie rzeczy,
- kłótnie,
- obwinianie siebie lub innych,
- próby samobójcze,
- gry komputerowe lub telewizja,
- izolowanie się.

- **Ćwiczenie.** Praca indywidualna. Prowadzący podsumowuje wiedzę na temat sposobów radzenia sobie ze stresem. Rozdaje uczestnikom karty pracy i prosi, by ocenili, czy opisane osoby dobrze poradziły sobie w sytuacji stresowej. Następnie omawiają opisane historie, a prowadzący zachęca uczestników do dyskusji:

– Czy wszystkie osoby dobrze poradziły sobie w trudnej sytuacji? Jeśli nie, to jakie uczestnicy proponują rozwiązania? (**załącznik nr 3**) (20 minut).

Wskazówki: prowadzący pomaga osobom, które mają problemy z pisaniem i czytaniem. Może zapisać na kartkach ich propozycje lub czytać treść karty pracy.

- Prowadzący pyta uczestników:

– Dlaczego tak ważne jest, abyśmy znali sposoby radzenia sobie ze stresem?

Zapisuje propozycje uczestników na tablicy. Wyjaśnia, że stres ma ogromny wpływ na nasze funkcjonowanie w życiu codziennym. Niewielki stres może być dla nas korzystny, dodaje energii i mobilizuje nas do działania, by pokonać chwilowe trudności. Jednak długotrwały, przewlekły stres zaburza prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. Wpływa negatywnie na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Może prowadzić do wielu chorób, np.:

- depresji, która objawia się obniżeniem nastroju, zaburzeniami snu,
- chorób układu krążenia (np. zawału serca),
- cukrzycy.

Dlatego ważne jest, byśmy w swoim planie dnia znaleźli czas na relaks, sen i spotkania z przyjaciółmi (15 minut).

- Podsumowanie warsztatu. Prowadzący zachęca uczestników do wypowiedzi na temat warsztatu:

– Czego nowego dowiedzieliście się na warsztatach? Co się Wam najbardziej podobało? (10 minut).

- Uwagi.

Czas zajęć jest orientacyjny, dostosowany do potrzeb uczestników. Rekomendujemy dwie przerwy po 10 minut. Po zakończonych zajęciach warto udostępnić uczestnikom warsztatów publikację Karoliny Makowieckiej „Moje sposoby na stres” z serii „Biblioteka self-adwokata”. Jest ona dostępna także elektronicznie: https://psoni.org.pl/wp-content/uploads/2017/04/Moje-sposoby-na-STRES_do-INTERNETU-1.pdf.

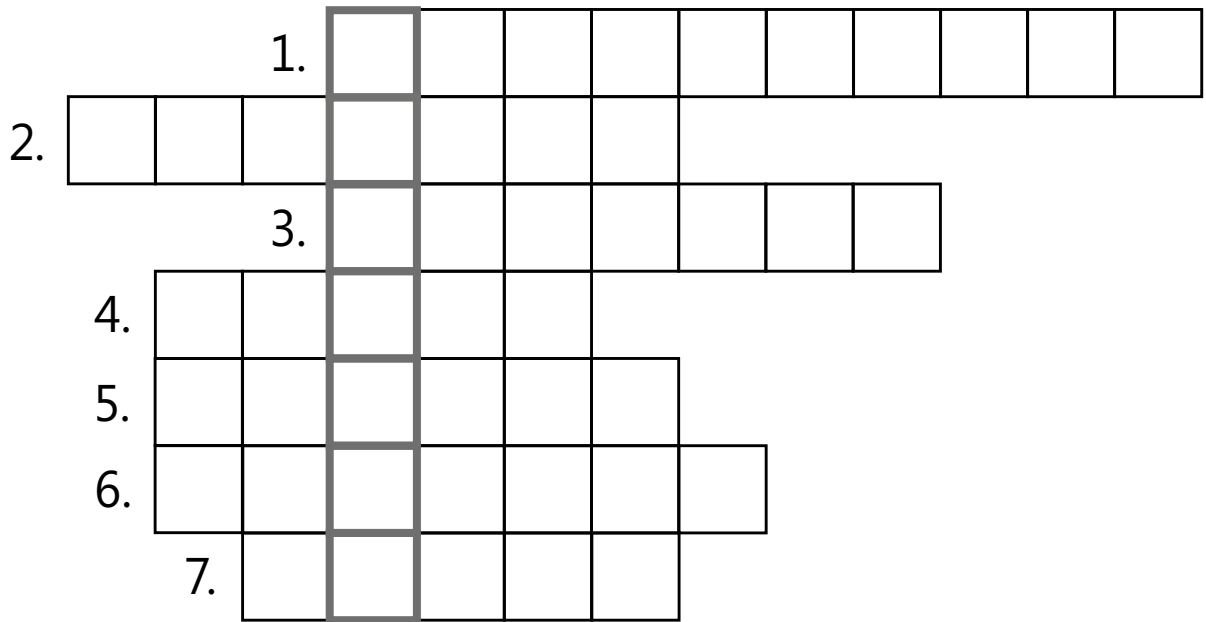
6. Załączniki

Załącznik nr 1: Krzyżówka

Załącznik nr 2. Sylwetka człowieka

Załącznik nr 3. Karta pracy

Załącznik nr 1: Krzyżówka

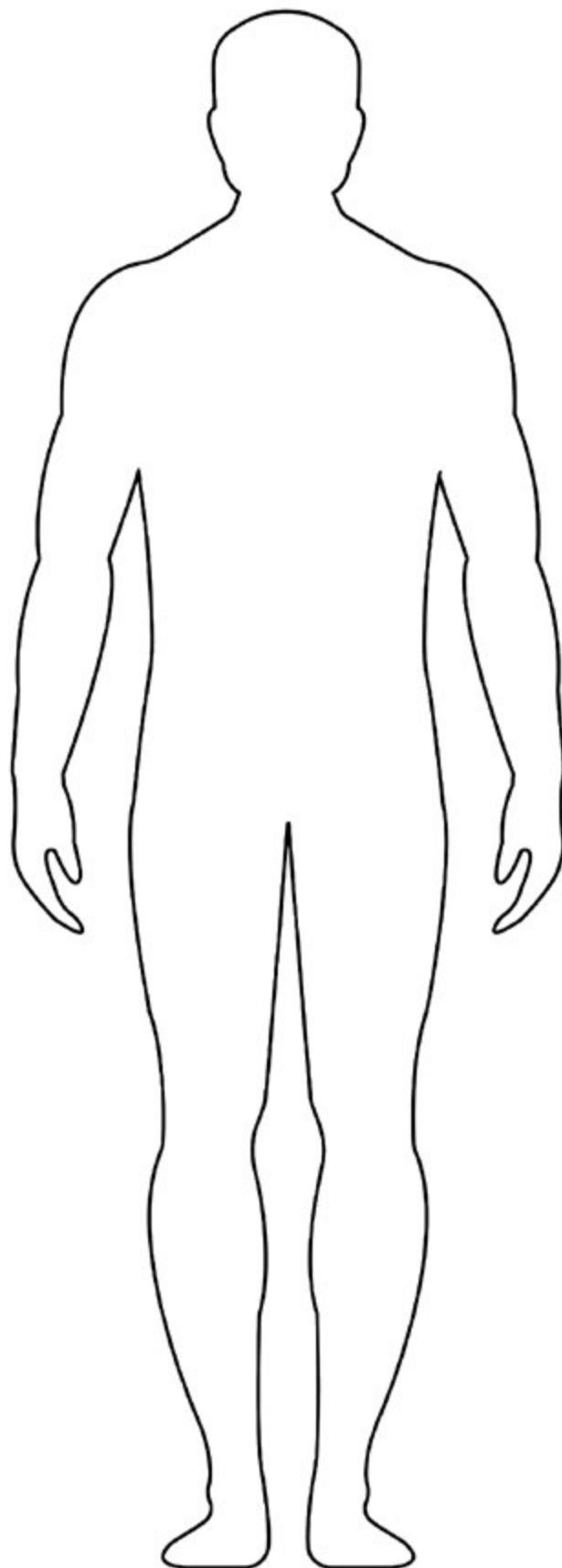


1. Co to jest: nie jesteś na czas w pracy lub szkole.
2. Krzyki między dwoma osobami.
3. Może być prowadzona o pracę lub z kolegą.
4. Stopnie które dostajemy w szkole.
5. Popis na scenie przed publicznością.
6. Grypa lub zapalenie płuc.
7. Tam zarabiamy pieniądze.

Źródło: Opracowanie własne

Odpowiedzi: 1. spóźnianie, 2. kłótnia, 3. rozmowa, 4. oceny, 5. występ, 6. choroba, 7. praca.

Załącznik nr 2. Sylwetka człowieka



Załącznik nr 3. Karta pracy



Przeczytaj historie.

Powiedz czy osoby dobrze poradziły sobie w sytuacji stresowej.

Wpisz w pustą kratkę + jeśli poradziły sobie dobrze.

Wpisz w pustą kratkę – jeśli poradziły sobie źle.

<p>Piotr idzie na rozmowę o pracę. Piotr bardzo się denerwuje. Chciałby pracować w tej firmie. Po drodze Piotr wchodzi do sklepu. W sklepie kupuje sobie piwo na odwagę.</p>	
<p>Ania ma jutro rozmowę z kierownikiem. Ania dostanie nowe stanowisko pracy. Będzie miała nowe obowiązki. Wieczorem kładzie się wcześniej spać. Ania chce się wyspać i wypocząć przed rozmową.</p>	
<p>Mama Marcina zachorowała. Od kilku tygodni jest w szpitalu. Marcin bardzo to przeżywa. Został sam w domu. Marcin przestał sprzątać. Pali dużo papierosów. Przestał chodzić do pracy.</p>	
<p>Klaudia mieszka z siostrą i jej mężem. Klaudia często kłóci się z mężem siostry. W domu jest napięta atmosfera. Klaudia prosi siostrę o pomoc. Idą razem do psychologa. Wspólnie chcą poprawić relacje w rodzinie.</p>	

Źródło: Opracowanie własne

9.

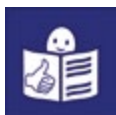
Czym są emocje. Jak sobie z nimi radzić?

Wprowadzenie

Wszystkie emocje, które przeżywamy są ważne, zarówno te dobre (radość), jak i te trudne (złość). To nie emocje bywają złe, ale sposób, w jaki je wyrażamy. Umiejętność rozpoznawania emocji, które przeżywamy w jakiejś sytuacji pozwala nam odpowiednio zareagować, by wyrazić własne uczucia w sposób bezpieczny dla innych i akceptowany społecznie. Emocje pełnią ważną funkcję adaptacyjną, pozwalają nam komunikować się ze sobą i światem zewnętrznym.

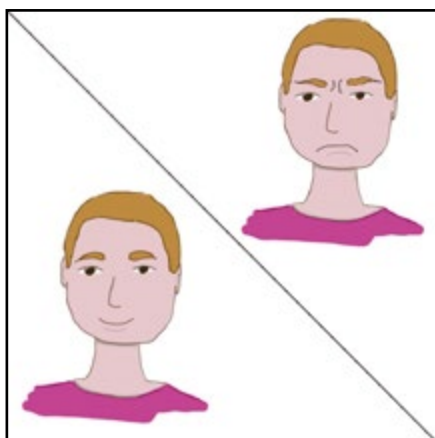
Zrozumienie emocji i zarządzanie nimi jest bardzo ważne dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego. Wpływa na nasze zachowania, relacje interpersonalne, podejmowane decyzje i nasze ogólne samopoczucie i kondycję.

Podczas warsztatów uczestnicy nauczą się rozpoznawać i nazywać przeżywane emocje. Dowiedzą się, jakie są sposoby, żeby poradzić sobie z trudnymi emocjami. Będą świadomi, że umiejętność ich regulacji konstruktywnie niweluje frustrację, gniew i euforię, bez sięgania po szkodliwe rozwiązania.

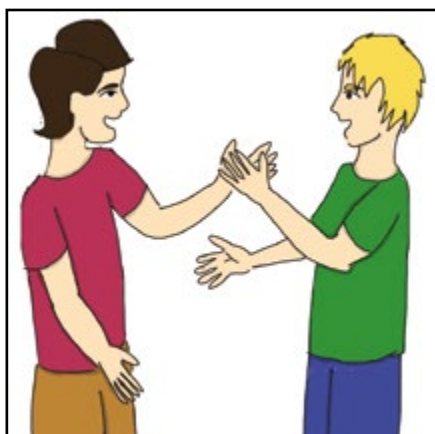


Wprowadzenie do zajęć w ETR

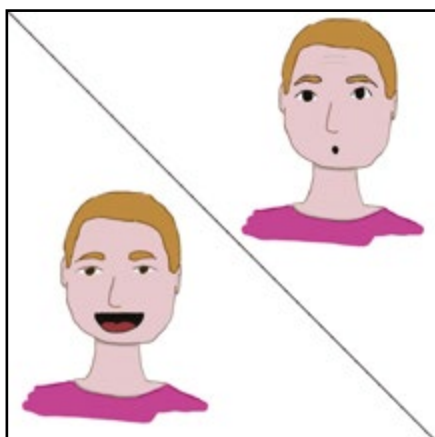
Co to są emocje



Na tych zajęciach dowiesz się co to są **emocje**. Dlaczego emocje są ważne dla każdego człowieka. Nauczysz się nazywać Twoje emocje, które przeżywasz w różnych sytuacjach.



Zrozumiesz dlaczego przeżywasz emocje. Będziesz wiedział jak radzić sobie z trudnymi emocjami. To Ci pomoże. Na przykład będziesz miał lepsze relacje z ludźmi. Będziesz bardziej zadowolony z życia.



W życiu spotykają Cię różne rzeczy. Niektóre rzeczy są przyjemne i dobre. A niektóre rzeczy są nieprzyjemne. Na to co Cię spotyka reagujesz emocjami. Na przykład:

- złością
- śmiechem
- zdziwieniem.

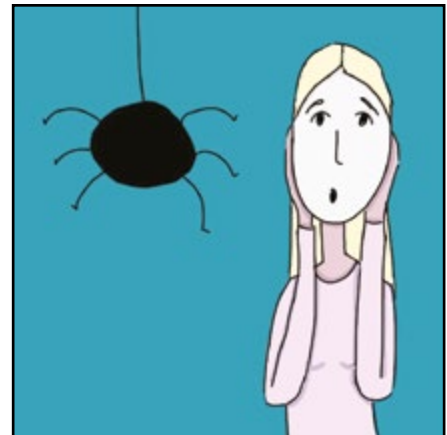


Po każdym człowieku widać emocje.

Na przykład:

- czerwieni się gdy się wstydzi
- blednie gdy jest przestraszony
- pocą mu się ręce gdy się denerwuje.

Człowiek potrzebuje wszystkich emocji.

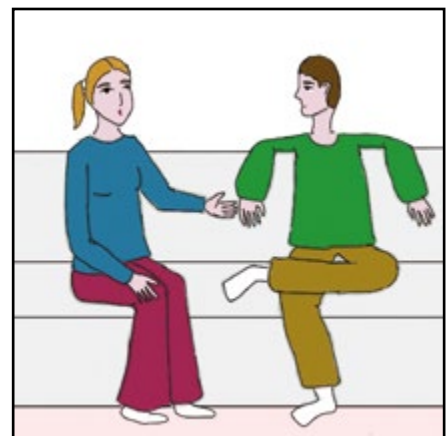


Dzięki emocjom możesz mieć na przykład relacje z ludźmi.

Zawsze mów o swoich emocjach.

Jak masz trudne emocje możesz poradzić sobie z nimi na różne sposoby.

Na zajęciach zrobisz różne ćwiczenia.



Na ćwiczeniach nauczysz się:

- jak oddychać żeby się uspokoić
- o czym myśleć
- jak rozluźnić mięśnie
- jak się zrelaksować.

Wtedy zapanujesz nad emocjami.



1. Cele

Wiedza

Wiem:

- jak nazwać różne emocje, których doświadczam,
- czym jest wrażliwość emocjonalna,
- jakie są sposoby poradzenia sobie z emocjami,
- jakie sygnały z ciała towarzyszą przeżywanym emocjom.

Umiejętności

Potrafię:

- nazwać podstawowe emocje,
- wyrażać swoje emocje w sposób akceptowany społecznie,
- rozpoznawać emocje u innych na podstawie mimiki, gestów, tonu głosu,
- adekwatnie reagować na emocje innych.

Wartości/Postawy

- jestem świadomy, że gdy prawidłowo rozpoznam i nazwę emocje, moje relacje z ludźmi mogą być lepsze.

2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

3. Materiały

- flipchart,
- markery,
- długopisy,
- karty Dixit lub dowolna gra edukacyjna o emocjach.

4. Metody pracy

Krótki wykład, dyskusja, praca w grupie, burza mózgów, praca indywidualna.

5. Przebieg zajęć

- Powitanie. Prowadzący przypomina o zasadach współpracy na warsztatach i przedstawia temat zajęć – czym są emocje i jak sobie z nimi radzić (10 minut).
- Prowadzący rozdaje uczestnikom karty Dixit, wcześniej wybierając po jednej karcie dla każdego uczestnika. Zachęca wszystkich do swobodnego formułowania skojarzeń i opisywania uczuć:
 - Opisz, co widzisz na obrazku?
 - Jakie uczucia wywołuje w Tobie ten obrazek?

Na koniec wspólnie definiują, czym są emocje. Na przykład: emocje to reakcja na to, co nas spotyka. Mają wpływ na nasze myślenie i zachowanie. Pojawiają się nagle, zwykle trwają krótko i szybko znikają. Mogą być delikatne lub bardzo silne (20 minut).

- Prowadzący wyjaśnia uczestnikom, że aby rozmawiać o emocjach, musimy poznać ich nazwy.

Ćwiczenie. Każdy z uczestników dostaje od prowadzącego zdjęcie twarzy i musi zgadnąć, jaką emocję prezentuje osoba na zdjęciu. Uczestnicy próbują sami nazwać emocję lub mogą też skorzystać z podpowiedzi – muszą wybrać jedną z karteczek z podpisami do zdjęć. Zdjęcia wykorzystane w tym ćwiczeniu prezentują 6 podstawowych emocji: radość, strach, złość, smutek, zaskoczenie, wstręt (**załącznik nr 1**). Są to emocje pierwotne, uwarunkowane biologicznie, pojawiają się w odpowiedzi na konkretne bodźce. Są uniwersalne, to znaczy, że wszyscy ludzie doświadczają ich w podobny sposób (15 minut).

- Prowadzący wskazuje uczestnikom, że z łączenia emocji podstawowych uzyskujemy całe spektrum złożonych uczuć, które mogą się różnić w zależności od sytuacji, w której się znajdziemy i naszych indywidualnych doświadczeń. Emocje złożone rozwijają się na bazie emocji podstawowych w wyniku naszej interpretacji i analizy sytuacji, np. emocje związane:
 - z radością – to szczęście, euforia, zadowolenie,
 - ze strachem – lęk, panika, niepokój,
 - ze smutkiem – melancholia, żal, rozpacz,
 - ze złością – frustracja, irytacja, wściekłość,
 - z zaskoczeniem – zdziwienie, zachwyt, rozczarowanie,
 - ze wstrętem – odraza, obrzydzenie, pogarda.

Uczestnicy mogą prezentować własne przykłady emocji, które prowadzący zapisuje na tablicy (15 minut).

- Wykorzystując te same fotografie, prowadzący pyta uczestników:
 - Po czym możemy poznać, że ktoś jest zły, smutny albo radosny?Wspólnie z uczestnikami analizują, jaką mimiką twarzy, jakim tonem głosu i jakimi gestami, ludzie okazują swoje emocje. Na przykład: czerwienimy się lub bledniemy, pocą nam się ręce, serce bije szybciej, podnosimy głos, krzyczymy, płaczymy, wycofujemy się, mamy odruch wymiotny. Prowadzący zachęca uczestników do aktywnego udziału w ćwiczeniu: pokaż złość, radość, smutek, zaskoczenie, strach, wstyd. Uczestnicy przedstawiają emocje (20 minut).
- Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy i prosi, by przypomnieli sobie sytuację, w których odczuwali konkretne emocje. Wspólnie omawiają odpowiedzi. Prowadzący pyta, czy było to przyjemne, czy nieprzyjemne uczucie? (**załącznik nr 2**) (20 minut).
- Prowadzący rozpoczyna dyskusję.

Jaką rolę w naszym życiu odgrywają emocje?

 - pomagają w adaptacji (zachowania ochronne, reakcje na zagrożenie);
 - pomagają nawiązywać i utrzymywać relacje międzyludzkie;
 - pomagają lepiej się komunikować z innymi ludźmi poprzez mimikę i gesty;
 - motywują nas do działania, osiągnięcia celów i pokonywania trudności;
 - pomagają utrzymać równowagę psychiczną i zredukować napięcie.

O czym mówią emocje? Na przykład:

 - strach informuje nas o zagrożeniu, niebezpieczeństwie;
 - złość o tym, że zostały przekroczone nasze granice;
 - smutek, że za czymś lub za kimś tęsknimy, coś straciliśmy;
 - radość, że zaspokoiliśmy jakąś naszą potrzebę;
 - wstręt ma nas chronić przed czymś potencjalnie szkodliwym;
 - zaskoczenie daje sygnał, że wydarzyło się coś, czego nie planowaliśmy.

Czy wszystkie emocje (przyjemne i nieprzyjemne) są nam potrzebne?

Prowadzący wyjaśnia, że wszystkie emocje są potrzebne, jedne są dla nas przyjemne, inne trudne. Warto mówić, co czujemy i nie tłumić emocji (30 minut).
- Prowadzący pyta:
 - Jak radzić sobie z emocjami?

Ćwiczenie burza mózgów. Uczestnicy dzielą się pomysłami, jakie zachowania pomagają nam radzić sobie w sytuacjach, kiedy przeżywamy silne emocje. Prowadzący zapisuje propozycje na tablicy, np.: ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia fizyczne, techniki relaksacyjne, wyrażenie swoich uczuć na głos, medytacja, spacer, płacz, rysowanie emocji. Wspólnie omawiają, czy zapisane na tablicy sposoby wyrażania emocji są korzystne dla nas, bezpieczne dla naszego otoczenia i społecznie akceptowane (20 minut).

- Prowadzący podsumowuje wszystkie pomysły i uzupełnia listę sposobów radzenia sobie z emocjami. Dla przykładu omawia trzy techniki, które mogą być dobrym sposobem na obniżenie napięcia w trudnej sytuacji. Prowadzący wspólnie z uczestnikami wybierają dwie z zaprezentowanych technik, które przećwiczą na warsztatach (**załącznik nr 3**) (20 minut).
- Podsumowanie warsztatu. Prowadzący zachęca uczestników do wypowiedzi na temat udziału w warsztacie, pytając, np. co im się podobało, a co nie; czego się dowiedzieli; co by zmienili (10 minut).

Wskazówki. W zależności od specyfiki grupy, prowadzący może wykorzystać na zajęciach pomoce edukacyjne, np.: karty Dixit (Wydawnictwo Rebel); Gra na emocjach (Wydawnictwo Nasza Księgarnia); Góra uczuć (Producent Heim).

- Uwagi.

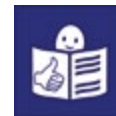
Czas zajęć jest orientacyjny, dostosowany do potrzeb uczestników. Rekomendujemy dwie przerwy po 10 minut. Po zakończonych zajęciach warto udostępnić uczestnikom warsztatów publikację Anny Jazgarskiej „Ja i moje emocje” z serii „Biblioteka self-advokata”. Dostępna jest także w wersji elektronicznej: <https://psoni.org.pl/wp-content/uploads/2024/05/Ja-i-moje-emocje-do-INTERNETU.pdf>.

6. Załączniki

Załącznik nr 1: Jaka to emocja?

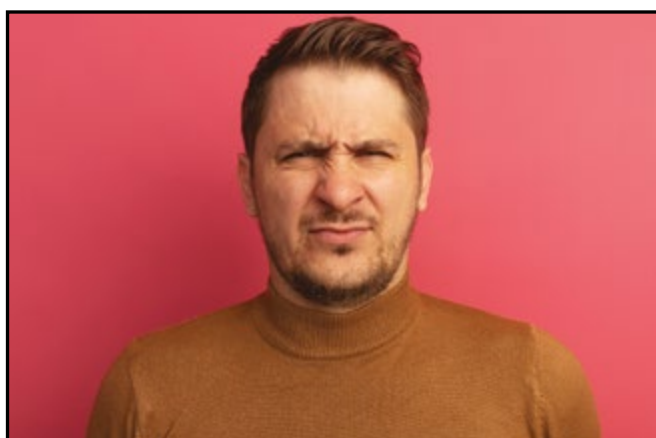
Załącznik nr 2: Karta pracy

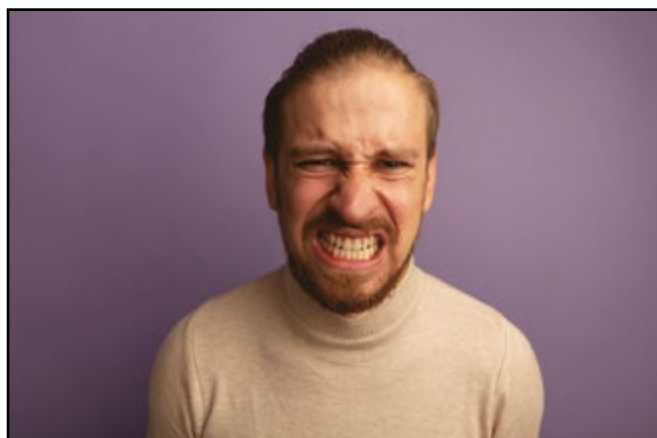
Załącznik nr 3: Techniki obniżenia napięcia



Załącznik nr 1: Jaka to emocja?

radość	wstręt
smutek	strach
złość	zaskoczenie





Zdjęcia: pl.freepik.com



Załącznik nr 2: Karta pracy

Dokończ zdania:

1. Byłam smutna, gdy

Byłem smutny, gdy

2. Czułam radość, gdy

Czułem radość, gdy

3. Byłam zła, gdy

Byłem zły, gdy

4. Czułam wstręt, gdy

Czułem wstręt, gdy

5. Byłam zaskoczona, gdy

Byłem zaskoczony, gdy

6. Czułam strach, gdy

Czułem strach, gdy

Załącznik nr 3. Techniki obniżenia napięcia

1. Ćwiczenie: raz, dwa, trzy – oddychamy

Uczestnicy stają swobodnie w pewnej odległości od siebie. Prowadzący liczy głośno od 1 do 10. Gdy prowadzący wypowiada cyfry: „1, 2, 3” – wszyscy nabierają powietrze nosem. Gdy mówi: „4, 5, 6, 7” – wstrzymują powietrze. Gdy prowadzący odlicza: „8, 9, 10” wszyscy powoli wypuszczają powietrze.

Źródło: Joanna Węglarz, Dorota Bentkowska „Trening umiejętności społecznych dzieci i młodzieży. Przewodnik dla terapeutów”, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2022.

2. Ćwiczenie odprężające

Ćwiczenie, które bazuje na metodzie treningu Jacobsona.

Uczestnicy siadają wygodnie na krzesłach, prowadzący prosi, by zamknęli oczy i wyobrazili sobie jakieś przyjemne, spokojne miejsce. Ćwiczenie polega na napinaniu i rozluźnianiu, przez kilka sekund, poszczególnych grup mięśni. Na przemian napinają i rozluźniają po kolei stopy, nogi, brzuch, plecy, ręce, głowę.

Po wykonaniu serii ćwiczeń robią kilkunastosekundową przerwę i koncentrują się na reakcji w ciele – czy odczuwają różnicę między napiętymi i rozluźnionymi mięśniami.

3. Metoda 3x5

Kiedy czujesz, że jesteś bardzo zdenerwowany skieruj swoją uwagę na:

- 5 rzeczy, które widzisz (nazwij je i skup się, np. na wyglądzie i przeznaczeniu tych rzeczy).
- 5 rzeczy, które słyszysz (nazwij je i skup się na dźwiękach z otoczenia).
- 5 rzeczy, które czujesz (nazwij, co czujesz i skup się na emocjach, np. czuję napięcie, jest mi gorąco, jestem zły, pocą mi się ręce, itp.).

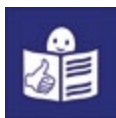
10. Człowiek w obliczu śmierci i straty. Gdy odchodzą najbliżsi

Wprowadzenie

Choroba, umieranie, strata to tematy, które w rozmowach z bliskimi są trudne i niewygodne. Nie umiemy otwarcie rozmawiać o swoim bólu, strachu czy rozpaczach, które towarzyszą nam w żałobie. Dlatego chcemy pokazać uczestnikom, jak ważne są rozmowy z bliskimi, obecność i wsparcie w trudnym czasie. Chcemy też uświadomić im, że żałoba to naturalny proces radzenia sobie ze stratą i bólem, które każdy z nas przeżywa bardzo indywidualnie. Wiedza o przebiegu żałoby i jej etapach jest ważnym elementem procesu zdrowienia i powrotu do życiowej równowagi.

Chcemy wyposażyć uczestników w narzędzia i wiedzę, które pomogą im radzić sobie z trudnym doświadczeniem straty bliskiej osoby i dadzą im wsparcie emocjonalne.

Warsztaty są również okazją do porozmawiania o stratach, których uczestnicy doświadczyli w swoim życiu i do szczerzej rozmowy o tym, jak inni przeżywają żałobę. A także do rozważań o tym, jak radzić sobie z trudnymi emocjami, które pojawiają się w trakcie żałoby. Poruszymy też kwestię tego, gdzie szukać pomocy, gdy przeżywanie żałoby przez nas lub naszych bliskich wpływa negatywnie na codzienne funkcjonowanie.

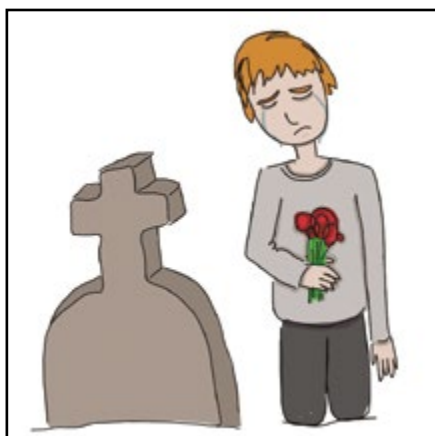


Wprowadzenie do zajęć w ETR

Co to jest żałoba



Na tych zajęciach dowiesz się co to jest **żałoba**. Kiedy zaczyna się żałoba. Jakie są etapy żałoby. Nauczysz się jak radzić sobie z żałobą. I jakie emocje są w czasie żałoby.



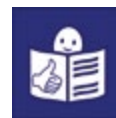
Żałoba jest wtedy gdy umrze bliska osoba. Wtedy brakuje Ci tej osoby. Tęsknisz za nią. Jesteś smutny. To znaczy że przeżywasz **stratę**. Bo straciłeś bliską osobę której już nie ma.



Strata jest też wtedy, gdy na przykład:

- straciłeś pracę i się martwisz
- przeprowadziłeś się w nowe miejsce
- rozstałeś się z dziewczyną.

Strata i żałoba wywołują w Tobie emocje. Na przykład żal i ból.



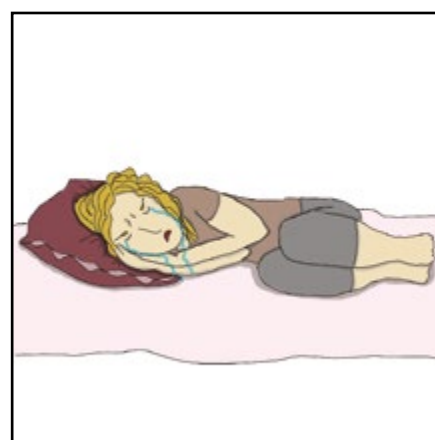
Żałoba ma różne etapy.
To tak, jakbyś wchodził po schodach.
Na każdym schodku jest inna emocja.
Na zajęciach dostaniesz kartkę z takimi
schodami. Zobaczysz jakie tam są emocje.
Na przykład możesz czuć gniew.



Każdy człowiek inaczej radzi sobie
ze stratą. Może na przykład:

- cały czas być w domu, nie wychodzić
- cały czas płakać
- przestać pracować.

Gdy to trwa długo, to nie jest dla niego
dobre.



Z emocjami w żałobie możesz sobie
poradzić. Na przykład:

- rozmawiaj o tym z innymi osobami
- rysuj swoje uczucia albo pisz o nich
- dalej pracuj.

Zadzwoń do fundacji która pomaga
w żałobie.



1. Cele

Wiedza

Wiem:

- co to jest strata, śmierć, żałoba,
- jakie są etapy żałoby i ich naturalny przebieg,
- jakie emocje mogą pojawić się w trakcie żałoby,
- wiem, gdzie szukać pomocy dla siebie i bliskich w żałobie.

Umiejętności

Potrafię:

- rozmawiać o emocjach, które przeżywam po stracie,
- poprosić o pomoc, gdy mam trudności z przeżywaniem straty,
- wesprzeć osobę, która doświadczyła straty.

Wartości/Postawy

- doceniam wartość wspólnoty i wzajemnego wsparcia w trudnych chwilach,
- jestem świadomy przemijania.

2. Czas trwania

3 godziny (1 sesja)

3. Materiały

- flipchart,
- markery,
- flamastry,
- duży karton,
- kredki,
- tablica magnetyczna,
- magnesy.

4. Metody pracy

Krótki wykład, praca w grupie, burza mózgów, ćwiczenia indywidualne, dyskusja.

5. Przebieg zajęć

- Powitanie i wprowadzenie w temat warsztatu. Prowadzący podkreśla, że temat może być trudny emocjonalnie, ale jest ważny dla wielu osób. Wymaga też od wszystkich skupienia i poszanowania uczuć innych. Krótco przypomina, jakie są zasady współpracy podczas warsztatów (10 minut).
- Dyskusja. Prowadzący rozpoczyna rozmowę o tym, czym jest strata i żałoba. Wyjaśnia, że strata i żałoba mogą dotyczyć nie tylko utraty bliskiej osoby, ale również rzeczy materialnych i trudnych przeżyć (np. utraty pracy, przeprowadzki, rozstania). Uczestnicy dzielą się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami związanymi z różnymi rodzajami strat. Prowadzący rozkłada duży karton, rozdaje uczestnikom kredki i mazaki oraz prosi, by napisali lub narysowali swoje skojarzenia na temat straty i żałoby. Na koniec wieszają plakat z rysunkami w widocznym miejscu. Prowadzący podsumowuje ćwiczenie i zwraca uwagę na trudne przeżycia związane ze stratą. Wspólnie z grupą definiują pojęcie żałoby. Na przykład: żałoba jest naturalną konsekwencją straty. To długi i złożony proces, podczas którego przeżywamy wiele silnych emocji, takich jak: smutek, żal, ból, cierpienie, związanych ze stratą kogoś bliskiego lub utratą czegoś, co było dla nas szczególnie ważne (30 minut).
- Prowadzący pyta uczestników:
 - Dlaczego trudno jest nam rozmawiać o śmierci?
 - Co się dzieje, gdy umiera człowiek?
 - Po co organizujemy pogrzeby?
 Każdy z uczestników dzieli się swoimi refleksjami i odczuciami (15 minut).
- Krótki wykład. Prowadzący omawia możliwe etapy żałoby:
 - szok i zaprzeczenie,
 - żal i tęsknota,
 - gniew i złość,
 - rozpacz i dezorganizacja życia,
 - zwątpienie w siebie,
 - poszukiwanie sensu życia,
 - stopniowa reorganizacja życia,
 - akceptacja i pogodzenie się ze stratą.

Prowadzący wyjaśnia uczestnikom, że każdy przeżywa żałobę inaczej i nie zawsze etapy następują po kolei. Czasem jakiś etap trwa dłużej, a czasem któryś może nas ominąć,

a niekiedy wrócimy do przeżywanego już wcześniej etapu. Prowadzący przedstawia rysunek schodów dla zobrazowania przechodzenia przez etapy żałoby (**załącznik nr 1**) (20 minut).

- **Burza mózgów.** Prowadzący zadaje pytanie:

- Jak, według Was, ludzie radzą sobie ze śmiercią i żałobą w swoim otoczeniu?

Na przykład: ktoś nie wychodzi z domu, nie chce chodzić do pracy, nie chce spotykać się z innymi ludźmi, popada w uzależnienia, często płacze, zaniedbuje się.

Uczestnicy dzielą się swoimi obserwacjami i pomysłami, które prowadzący zapisuje na flipcharcie. Omawia z uczestnikami ich pomysły, podkreślając różne strategie radzenia sobie ze śmiercią i stratą. Zwraca uwagę, że nie wszystkie strategie są dobre dla naszego funkcjonowania. Następnie podsumowuje i prezentuje sposoby radzenia sobie ze stratą, które pozwolą nam łagodniej przejść przez proces żałoby. Na przykład: rozmowa z bliskimi, pisanie dziennika, zatrzymanie pamiątek po zmarłej osobie, utrzymywanie rutyny, aktywność fizyczna, kontakt z ludźmi, powrót do pracy, terapia (30 minut).

- Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy, następnie prosi, by każda grupa przedstawiła propozycje na temat:

- Jak wspierać osobę z mojego otoczenia, która przeżywa żałobę i stratę?

Na przykład można: wspierać ją swoją obecnością, słuchać jej, nie dawać rad, pomagać w codziennych sprawach. Wszystkie pomysły są zapisane na flipcharcie. Prowadzący podsumowuje je i uzupełnia o swoje propozycje (20 minut).

- **Dyskusja.** Prowadzący pyta uczestników:

- Jak rozpoznać, że nie radzę sobie ze stratą?

Przykładowe objawy to, np. przedłużający się smutek, brak chęci do życia, utrata zainteresowań, motywacji, problemy ze snem, problemy zdrowotne. Następnie prowadzący omawia, gdzie możemy szukać profesjonalnej pomocy, np. w grupach wsparcia, na terapii, na infolinii dla osób w żałobie (20 minut).

Wskazówki: Telefon wsparcia Fundacji Nagle Sami: 800 108 108 (poniedziałek – piątek 14.00-20.00) (20 minut).

- Prowadzący rozkłada przed uczestnikami karteczki, na których wypisane są przekonania dotyczące okresu żałoby. Następnie na tablicy magnetycznej lub flipcharcie rysuje tabelę. Po jednej stronie umieszcza przekonania, które są prawdziwe, a po drugiej fałszywe. Uczestnicy losują kartkę i czytają (ze wsparciem) treść. Decydują, czy to prawda, czy fałsz i przyczepiają karteczkę do tablicy. Prowadzący wraz z uczestnikami analizują, które przekonania są prawdziwe, a które fałszywe, i czy te przekonania są dla nas wspierające? Na przykład przekonanie dotyczące ubierania się na czarno w czasie żałoby nie jest wspierające. Dlatego, że każdy przeżywa żałobę indywidualnie, nosi ją w swoim sercu, a wybór koloru ubrania nie zawsze ma znaczenie (**załącznik nr 2**) (15 minut).

- Podsumowanie warsztatu. Prowadzący dziękuje uczestnikom za udział i zachęca do refleksji nad zdobytymi wiadomościami oraz do poszukiwania wsparcia w razie potrzeby. Zachęca każdego uczestnika do wypowiedzi podsumowującej udział w warsztacie, np. co mi się podobało, a co nie, co bym zmienił (10 minut).

Wskazówki: Na warsztacie warto skorzystać z materiałów, które udostępniła Fundacja Nagle Sami („Poradnik dla osób w żałobie”): <https://naglesami.org.pl/o-zalobie/#poradnik>.

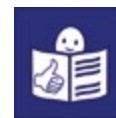
Uczestnikom warsztatów można udostępnić broszurę Aleksandry Kojtych i Łukasza Pisarskiego „Moje sposoby radzenia sobie po śmierci bliskich” z serii „Biblioteka self-advokata”: https://psoni.org.pl/wp-content/uploads/2017/04/Moje-sposoby-na-SMIERC-bliskich_do-INTERNETU.pdf.

- Uwagi.
Czas zajęć jest orientacyjny, dostosowany do potrzeb uczestników. Rekomendujemy dwie przerwy po 10 minut.

6. Załączniki

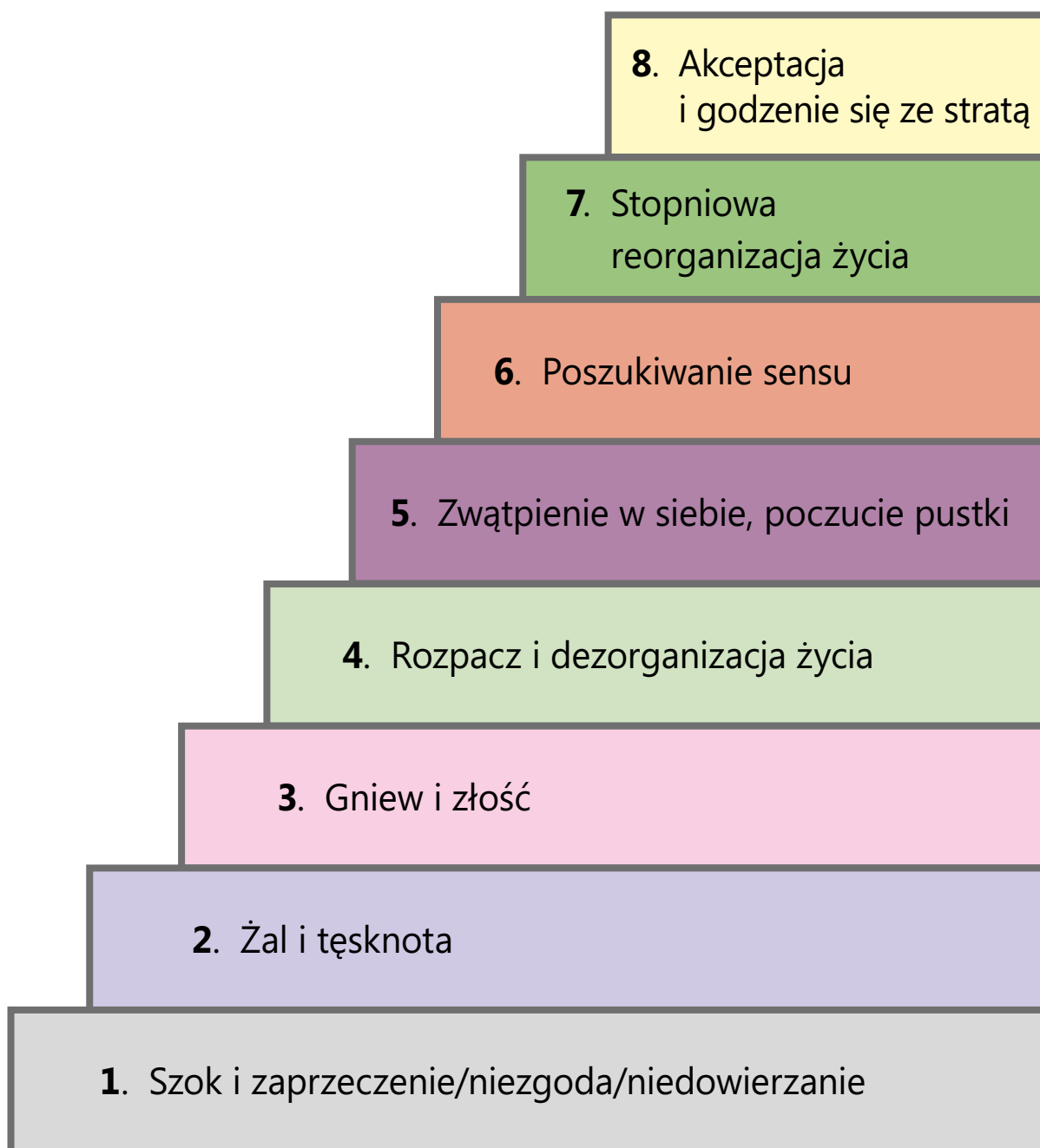
Załącznik nr 1: Etapy żałoby

Załącznik nr 2: Przekonania na temat żałoby



Załącznik nr 1: Etapy żałoby

Żałoba krok po kroku



Źródło: Opracowanie własne, inspirowane materiałami dostępnymi na stronie Fundacji Nagle sami



Załącznik nr 2: Przekonania na temat żałoby

Przeczytaj zdania.

Powiedz które zdania są prawdziwe.

Powiedz które zdania są nieprawdziwe.

W żałobie muszę ubierać się na czarno	Wszyscy mogą płakać
W żałobie nie mogę chodzić na zabawy lub do kina	Podczas żałoby mogę nosić kolorowe ubrania
Żałoba trwa 1 rok	Żałoba trwa 2 miesiące
Po śmierci mojego psa nie mogę płakać	Żałoba trwa tyle, ile człowiek potrzebuje
Chłopaki nie płaczą	Każdy z nas przeżywa żałobę inaczej
O zmarłych nie mogę mówić źle	Zwierzętom nie robimy pogrzebów
Podczas żałoby nie mogę być wesoły	Żałobę muszę przeżywać w samotności

Źródło: Opracowanie własne



Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 117 Kół terenowych,
- 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej i asystencji,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- różne formy mieszkań ze wsparciem,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu, w tym tworzenie Kręgów Wsparcia,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich” i książki.

Jednocześnie z tą publikacją
PSONI wydało książkę
„**Edukacja seksualna. Scenariusze zajęć.**
Podręcznik dla trenerów”.

