

Rozwijaj swoje zainteresowania i pasje

Swoje pasje i zainteresowania kształtujemy dzięki temu, że angażujemy się w różne aktywności. Po pewnym czasie odkrywamy, które z nich sprawiają nam więcej radości i satysfakcji. To coś może stać się właśnie Twoją pasją. Zastanów się, jak możesz ją rozwijać!

Zastanów się i odpowiedz:

Wymień przynajmniej 10 różnych aktywności, które ludzie robią w wolnym czasie. Jeżeli masz z tym problem poproś o pomoc swoich bliskich: rodziców, rodzeństwo, koleżanki, kolegów.

Moja odpowiedź

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podkreśl te spośród wymienionych czynności, które miał(a)byś ochotę wykonać. Czy któraś z tych rzeczy mogłaby się stać Twoją pasją?

Poznaj pomocne sposoby radzenia sobie ze stresem

Jest bardzo wiele sposobów radzenia sobie ze stresem. Możesz np. nauczyć się technik relaksacyjnych, które pomagają opanować napięcie. W walce z napięciem pomocny jest również sport. Tym, co pomaga w rozwiązaniu sytuacji trudnej jest rozmowa z kimś zaufanym, zebranie informacji o tym, co można zrobić, aby sobie z nią poradzić. Np. kiedy nauczyciel informuje Cię, że grozi Ci jedynka na zakończenie roku, Twoim zadaniem jest dowiedzieć się od niego, co możesz zrobić, aby jej nie otrzymać. Najgorszym sposobem radzenia sobie, jest uciekanie od problemu!!! To powoduje, że trudności nawarstwiają się i prowadzą do jeszcze większego stresu.

Zrób to!

Poproś pedagoga lub psychologa szkolnego o to, aby nauczył Cię kilku ćwiczeń relaksacyjnych, które m(o)ógł(a)byś samodzielnie wykonać w domu, w szkole, na podwórku, w sytuacji stresowej. Relaksując się regularnie, każdego dnia, będziesz bardziej odporn(a)y na stres!

Pracuj nad swoją samooceną i poczuciem własnej wartości

Przypomnij sobie, jak wiele już potrafisz i jak wiele już umiesz. To, że w danym momencie coś Ci nie wychodzi, nie oznacza, że tak będzie zawsze. Wielu umiejętności uczymy się latami. Porażki traktuj jako okazję do nauki i rozwoju.

Zrób to!

Zastanów się, czego chciał(a)byś nauczyć się w najbliższym miesiącu. Może jest to jazda na łyżwach, rowerze, może umiejętność mówienia NIE lub malowania na szkło? Następnie staraj się każdego dnia znaleźć czas na uczenie się wybranej przez Ciebie rzeczy. Gdy minie miesiąc przypomnij sobie, jak wykonywał(a)eś daną aktywność na początku, a jak pod koniec. Jeżeli będziesz cierpliw(a)y i przyłożysz się, zobaczysz różnicę. Z pewnością będziesz też z siebie dumn(a)y?

Korzystaj z komputera w określonym czasie

Najlepiej, aby to była stała pora. Specjaliści zalecają, żeby osoby w Twoim wieku spędzały maksymalnie 2 godziny dziennie przed komputerem. W tym czasie powin(naś)ienieś sobie robić krótkie przerwy. Wtedy np. możesz wyjść z psem, zrobić kilka ćwiczeń lub zrobić cokolwiek innego, co nie jest związane z komputerem.

Planuj swój czas!!!

Wiele ludzi ma problem z organizacją czasu. Zapominają o tym, że w danym dniu mieli coś zrobić. W jaki sposób możesz zapanować nad swoim czasem?

- Prowadź swój kalendarz, w którym będziesz m(o)ógł(a) notować wszystkie ważne informacje oraz zadania do wykonania. W księgarniach dostępnych jest wiele kalendarzy dostosowanych do potrzeb najmłodszych. Zawierają podział na dni, tygodnie, miesiące, a nawet semestry szkolne oraz części, w której można notować adresy i telefony swoich kolegów i koleżanek. Zwykle ostatnie strony takiego kalendarza poświęcone są notatkom, które przydają się, kiedy chcemy coś szybko zanotować.
- Uporządkuj wszystkie zadania do wykonania od najważniejszych i pilnych do nieważnych i niepilnych:

A. zadania ważne i pilne – to zadania, które powin(naś)ienieś wykonać jak najszybciej. W przeciwnym wypadku grożą Ci przykre konsekwencje. To zwykle są albo sytuacje nagłe, albo skutek braku systematycznej pracy, np. nie przygotował(a)eś się jeszcze do sprawdzianu z przyrody, który czeka Cię następnego dnia.

B. zadania ważne, ale niepilne – to zadania, które są dla Ciebie ważne, ale na ich realizację masz trochę czasu. Przygotowania możesz więc rozłożyć w czasie (np. naukę do zapowiadanego za parę miesięcy testu kompetencji), lub zaplanować wcześniej (np. spotkanie z przyjaciółmi).

C. zadania pilne, ale nieważne – to zadania, które powinien(naś) wykonać po zadaniach ważnych i pilnych. Są to czynności wymagające jak najszybszej realizacji (np. zakup zeszytu do przyrody).

D. zadania nieważne i niepilne – to „pożeracze czasu”, czyli wszelkie rozrywki (np. bezmyślne przeczucie kanałów telewizyjnych, bezcelowe surfowanie w Internecie).



Zastanów się i odpowiedz:

Jakie zadania masz do wykonania jutro? Zaplanuj sobie cały dzień – od momentu wstania z łóżka do położenia się spać i przyporządkuj czekające na Ciebie aktywności do pierwszych trzech typów zadań:

Zadania ważne i pilne

.....

.....

Zadania ważne, ale niepilne

.....

.....

Zadania pilne, ale nieważne

.....

.....

Zobacz teraz, ile czasu zostaje Ci na pożeracze czasu? Zastanów się, jaką aktywność możesz wykonać w tym czasie? Co wybierzesz?

Zadania nieważne i niepilne.....

.....

.....

Realizację zadań zaczynaj od tych, które są najważniejsze z punktu widzenia Twoich obowiązków: szkolnych i domowych.



Co dalej działo się z Kamilem?

Po tym, jak Kamil spotkał na korytarzu wychodzącego z szatni Tomka i zobaczył, że kolega ucieszył się na jego widok, podszedł do niego i powiedział:

- Tomek... Mam dwa zagrożenia: z przyrody i z matmy. Z przyrody jakoś dam radę, ale matma... Makabra! Rodzice strasznie się zdeenerwowali na mnie i mam szlaban na kompa do końca semestru, jak się nie poprawię. Pomożesz mi w matmie? - Kamil czuł się nieswojo pytając kolegę o pomoc. Tomek podszedł do niego mówiąc - Nie ma sprawy. Wpadnij do mnie dzisiaj po lekcjach i zabieramy się do roboty. Czekam na Ciebie o 15.00. Do zobaczenia!

Kamil poczuł, że niesprawiedliwie do tej pory myślał o Tomku. Wcześniej wydawało mu się, że jest nudny, mniej ciekawy od „jego paczki”. Teraz pomyślał, że nie docenił go. W końcu to na niego może liczyć, a nie na swoje awatary... Przez kolejne tygodnie Kamil wraz z Tomkiem w każdy wtorek i piątek wspólnie się uczyli. Kamil oczywiście nie stał się fanem matematyki, ale naprawdę nieźle sobie radził. Systematycznie poprawiał swoje wyniki szkol-

ne i nadrabiał zaległości. Zdarzało mu się wracać myślami do „jego paczki”, która nie była już jego. Czasami w chwilach rozdrażnienia i złego humoru złościł się na rodziców za to, że ograniczają mu dostęp do sieci. Myślał wtedy, że gdyby nie oni nie straciłby swojego awatara Krokusa. Ale z czasem takie chwile zdarzały się coraz rzadziej i Kamil czuł, że to, co wtedy się z nim działo nie było dla niego dobre. W końcu jego znajomi z sieci nie odzywali się do niego, nie pomogli mu w chwili, gdy bardzo ich potrzebował, w zasadzie nawet nie wiedział kim są, gdzie mieszkają i co robią. Jego rodzice byli w międzyczasie na kilku spotkaniach z psychologiem, który im wyjaśnił, w jaki sposób pomóc synowi poradzić sobie z nadmiarowym używaniem Internetu. Sam Kamil również poszedł na kilka spotkań z panią psycholog. Za pierwszym razem czuł się tam dziwnie. Obawiał się, co pomyślą o nim jego koledzy, gdy dowiedzą się, że tu był. Po kilku tygodniach spotkań z psychologiem czuł się jak ryba w wodzie!

TERAZ ROZUMIEM,
ŻE KOMPUTER TO TYLKO
RZECZ, KTÓRĄ TRZEBA
UŻYWAĆ Z GŁOWĄ.
A PRAWDZIWIE ŻYCIE
W REALU MOŻE BYĆ O
WIELE FAJNIEJSZE NIŻ
TO WIRTUALNE





Gdzie szukać pomocy?

Jeżeli masz jakieś problemy lub chciał(a)byś porozmawiać o czymś, co Cię niepokoi to **w pierwszej kolejności porozmawiaj z rodzicami/opiekunami lub innymi dorosłymi osobami z Twojego otoczenia np. wychowawcą klasy, pedagogiem lub psychologiem pracującym w Twojej szkole.**

Jeśli nie czujesz się gotowy(a) do rozmawiania z osobą dorosłą w Twoim otoczeniu, zadzwoń do **Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje 116-111**. Dyżurują w nim osoby, które mogą Ci pomóc (psycholodzy, pedagodzy). Możesz podzielić się z nimi swoimi trudnościami, otrzymać wsparcie i porady, które pomogą Ci radzić sobie w trudnych sytuacjach. Telefon czynny jest codziennie w godzinach od 12.00 do 20.00. Działaniu linii telefonicznej towarzyszy **strona internetowa www.116111.pl**, gdzie możesz zadać anonimowo pytania on-line przez całą dobę.

ZAPAMIĘTAJ
TEN NUMER TELEFONU
116-111
MOŻE BYĆ CI KIEDYŚ
POTRZEBNY!

Prawidłowe odpowiedzi:

1. Naukowcy i odkrywcy polskiego pochodzenia, którzy wnieśli wkład w rozwój komputerów i Internetu:
 - ➔ *Jacek Karpiński* – w latach 1970-1973 polski inżynier zbudował nowatorski minikomputer K-202, który swoją szybkością przewyższał pierwsze komputery osobiste IBM.
 - ➔ *Steve Wozniak* (który ma polsko-niemieckie korzenie) – współprojektował pierwszy komputer osobisty z klawiaturą umieszczoną w tej samej obudowie co procesor i podłączoną do monitora, wszedł on do sprzedaży w kwietniu 1976 roku.
 - ➔ *Paul Baran* (amerykański informatyk polskiego pochodzenia) – w 1962 roku opublikował pracę, w której przedstawił projekt sieci cyfrowych służących do przekazywania danych (był pomysłodawcą Internetu).
2. Przemek prawdopodobnie znajduje się w II fazie rozwoju uzależnienia od komputera i Internetu. Wskazują na to m.in. następujące informacje:
 - ➔ odczuwa potrzebę spędzania coraz większej ilości czasu na surfowaniu w Internecie – *spędza codziennie wiele godzin surfując w Internecie i coraz częściej gra do późnych godzin nocnych,*
 - ➔ Przemek rezygnuje z dotychczasowych zajęć i kontaktów z ludźmi na rzecz Internetu – *kiedy koledzy zapraszają go, żeby przyszedł pograć w piłkę, odmawia,*
 - ➔ jego myśli są zaprzątnięte tym, co dzieje się w sieci, nawet wówczas, kiedy z niej nie korzysta – *na lekcjach w szkole zazwyczaj myśli o tym, w jaki sposób przejść kolejny poziom w grze i często nie może się doczekać, kiedy wróci do domu i siądzie do komputera.*

Miesięcznik **Remedium**

Profilaktyka zachowań ryzykownych i promocja zdrowia psychicznego.

Więcej materiałów dla dzieci i młodzieży dotyczących uzależnień behawioralnych (m.in. hazard, komputer, Internet, zakupy) znajdziesz w tzw. wkładkach, które od czerwca 2012 r. publikowane są w miesięczniku **Remedium**. Twój nauczyciel znajdzie w nich przykładowe scenariusze zajęć, podczas których będziecie mogli wspólnie dyskutować różne kwestie i problemy związane z uzależnieniami behawioralnymi. Opracowanie i opublikowanie materiałów zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Wydawcą Remedium jest Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) oraz ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

Miesięcznik **Świat Problemów**

Inne osoby dorosłe z Twojego otoczenia (m.in. rodzice, nauczyciele) w miesięczniku **Świat Problemów** znajdą wiele materiałów poświęconych profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień, w szczególności uzależnienia od alkoholu. Od 2012 roku na łamach czasopisma regularnie ukazują się artykuły dotyczące uzależnień behawioralnych. Ich opracowanie i publikowanie zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Wydawcą Świata Problemów jest ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

Notka o autorach

Kinga Kaczmarek – pedagog, psychoterapeuta. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej oraz w Ośrodku Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pępek”. Realizuje szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku Remedium. Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dzięki” oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi” adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

Karolina Van Laere – nauczyciel języka polskiego, psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku Remedium. Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dzięki” oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi” adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

Konsultacja naukowa

Krzysztof Ostaszewski – pedagog, doktor nauk humanistycznych. Adiunkt, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Redaktor naukowy miesięcznika Remedium. Współautor programów „Domowi Detektywi” i „Fantastyczne Możliwości”.

ISBN 978-83-64000-07-2

Egzemplarz bezpłatny

Broszura finansowana ze środków Funduszu
Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia