

## Cele lekcji – wymagania ogólne

- refleksja nad przyczynami uzależnień;
- kształtowanie postawy odpowiedzialności za konsekwencje decyzji i zachowań.

## Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Uczeń:

- we współpracy z rówieśnikami określa przyczyny wchodzenia w różnorakie uzależnienia;
- podejmuje refleksję nad negatywnymi skutkami uzależnień;
- wymienia sposoby radzenia sobie z uzależnieniami;
- określa czynniki chroniące przed uzależnieniami.

## Wartości

- odpowiedzialne korzystanie z daru wolności.

## Propozycja realizacji

**Metoda – przyczyny i skutki.** Nauczyciel prosi, aby uczniowie utworzyli pięć grup, po czym rozdaje liderom materiały do pracy: formularze (załącznik 1) i markery. Następnie wyjaśnia, że zadaniem grup jest wypisanie przyczyn i skutków tego uzależnienia, które grupa wylosowała.

Po wykonaniu zadania liderzy prezentują efekty prac. Nauczyciel zachęca uczniów do dyskusji nad pomysłami innych grup, porównania ich i wyciągnięcia wniosków.

Podsumowanie: człowiek może uzależnić się od wszystkiego: alkoholu, narkotyków, hazardu, pracy, seksu, imprez, internetu, smartfonu, toksycznych relacji.

Jedne uzależnienia trują ciało (p.. niktotyina, narkotyki, alkohol), inne zaś, choć wprost nie niszczą zdrowia fizycznego, są wewnętrznym przymusem wykonywania jakiejś czynności, która negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne i kondycję duchową. Często jest tak, że destrukcyjne działanie uzależnień występuje na obu poziomach: cielesnym oraz psycho-duchowym. Choć psycholodzy i neurobiolodzy dość dobrze opisali mechanizm powstawania uzależnień, to mechanizm wychodzenia z nich pozostaje w dużej mierze tajemnicą.

**Metoda – antidotum.** Nauczyciel prosi, aby uczniowie wrócili do tych samych grup, w których pracowali wcześniej, po czym rozdaje liderom materiały: kartki i markery. Następnie wyjaśnia, że zadaniem grup jest znalezienie antidotum na dane uzależnienie („Co zrobić, aby nie uwikłać się w dane uzależnienie?”).

Po wykonaniu zadania liderzy prezentują efekty prac. Nauczyciel zachęca uczniów do dyskusji nad pomysłami grup, porównania ich i wyciągnięcia wniosków.

Podsumowanie: specjaliści od terapii uzależnień mają długie listy czynników chroniących przed uzależnieniami. Wymieniają oni wśród nich choćby: wgląd w siebie (w emocje, motywacje i myśli), samodzielność i umiejętność poszukiwania pomocy oraz wsparcia, dobre relacje z bliskimi osobami, umiejętność patrzenia z dystansem na problemy, poczucie humoru, aktywne spędzanie wolnego czasu i w ogóle umiejętność wypoczywania. Te wszystkie porady mają charakter uniwersalny i zastosować może się do nich każdy człowiek, niezależnie od światopoglądu, który wyznaje. Człowiek wierzący ma jeszcze jedną opcję ratunkową przed uzależnieniami – życie w Duchu. To bowiem Duch Święty – Duch wolności – jest źródłem nadprzyrodzonej mocy zdolnej pokonać każde zniewolenie. To Jego dary i charyzmaty pozwalają tak postępować w życiu, aby nie wpaść w niewolę i uzależnienia.