

Widzę Cię! Słyszę Cię!

Pakiet scenariuszy zajęć poświęconych phubbingowi rodzicielskiemu

Materiały dla nauczycieli, wychowawców i rodziców

ORGANIZATORZY:
MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej
Mazowsze. serce Polski
Porozumienie dla Trzeźwości

PARTNERZY:
KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom
MKO Mazowiecki Kurator Oświaty "Szkoła czułości, bez obojętności"
MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Spis treści

KLASY 1–3 5
Kiedy telefon zasłania twarz

KLASY 4–6 12
Czy naprawdę mnie słyszysz

KLASY 7–8 18
Niewidzialny mur

SZKOŁY PONADPODSTAWOWE 25
Obok czy razem

RODZICE | WARSZTAT REFLEKSYJNY 30
Cyfrowe lustro rodziny

RODZICE | WARSZTAT PRAKTYCZNY 35
Odłóż ekran, wróć do rozmowy

MATERIAŁ KOŃCOWY 40
Nota dla realizatora

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

O pakiecie

Pakiet scenariuszy powstał w ramach kampanii społecznej „Widzę Cię! Słyszę Cię!”, zwracającej uwagę na zjawisko phubbingu rodzicielskiego – sytuacje, w których korzystanie z telefonu lub innych urządzeń ekranowych utrudnia uważny kontakt z dzieckiem.

Publikacja zawiera sześć scenariuszy dostosowanych do różnych grup odbiorców: uczniów klas 1–3, klas 4–6, klas 7–8, szkół ponadpodstawowych oraz rodziców. Materiały można wykorzystać podczas godzin wychowawczych, zajęć profilaktycznych, spotkań z rodzicami, warsztatów, szkolnych dni tematycznych oraz działań realizowanych w ramach kampanii.

Każdy scenariusz został zaplanowany na 45 minut i może być prowadzony przez nauczyciela, wychowawcę lub inną osobę pracującą z dziećmi, młodzieżą i rodzicami. Jasne instrukcje, gotowe wypowiedzi prowadzącego oraz materiały do powielania ułatwiają bezpieczną realizację spotkania.

Scenariusze mogą być wykorzystywane jako kompletna propozycja zajęć albo jako źródło pojedynczych ćwiczeń, pytań i materiałów do rozmowy. Ich wspólnym celem jest wzmacnianie uważności, budowanie relacji oraz zachęcanie do świadomego korzystania z urządzeń ekranowych.

Autorzy opracowania

Nauczyciele konsultanci i doradcy metodyczni

Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości

PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO Mazowiecki Kurator Oświaty; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

WIDZĘ CIĘ! SŁYSZĘ CIĘ!

Scenariusze o phubbingu rodzicielskim

Pełny pakiet 45-minutowych zajęć dla klas 1–3, 4–6, 7–8, szkół ponadpodstawowych oraz dwóch grup rodziców.

Materiał zawiera instrukcje minuta po minucie, gotowe komunikaty prowadzącego i załączniki do kopiowania.

WSPÓLNA OŚ ZAJĘĆ

ZAUWAŻAM → ROZUMIEM → ROZMAWIAM → ZMIENIAM

PUNKT OTWIERAJĄCY	Oficjalny film kampanii „Widzę Cię, słyszę Cię”
KTO MOŻE PROWADZIĆ	Nauczyciele, wychowawcy i inne osoby bez przygotowania pedagogicznego czy psychologicznego.
ZASADA BEZPIECZNEJ ROZMOWY	Bez oceniania rodzin i bez przymusu ujawniania osobistych historii.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości

PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

KLASY 1–3

Kiedy telefon zasłania twarz

Jak poprosić o uwagę, kiedy chcę powiedzieć coś ważnego?

CZAS	45 minut
CEL GŁÓWNY	Rozpoznanie emocji dziecka, którego próba kontaktu zostaje przerwana przez ekran, oraz przećwiczenie prostej prośby o uwagę.
UCZESTNIK PO ZAJĘCIACH	Nazywa co najmniej jedną emocję; wskazuje dwa sygnały uważnego słuchania; używa zdania: „Chcę Ci coś powiedzieć. Kiedy możesz mnie posłuchać?”.
MATERIAŁY	Film kampanii „Przestań patrzeć w ekran! Patrz na dziecko” Załącznik nr 1 – po jednym zestawie na 3–4 osoby. Załącznik nr 2 – po jednym egzemplarzu dla każdego dziecka. Kredki. Opcjonalnie: nożyczki.
PRZYGOTOWANIE	Ustaw krzesła tak, aby dzieci widziały ekran. Karty emocji potnij wcześniej albo rozdaj w arkuszach.

Zanim zaczniesz:

- Nie pytaj uczestników, kto w ich rodzinie „tak robi”. Mogą mówić o bohaterach i sytuacjach, a nie o własnym domu.
- Nie dziel ludzi na „dobrych” i „złych”. Rozmawiacie o zachowaniu, które można zauważyć i zmienić.
- Uczestnik może powiedzieć „pas”, zapisać odpowiedź zamiast mówić albo pozostać obserwatorem.

FILM DLA KLAS 1–3

„Przestań patrzeć w ekran! Patrz na dziecko”

Obejrzyj film: https://www.youtube.com/watch?v=aHRIf4H4oHI

Zeskanuj, aby obejrzeć film.

WYBÓR WERSJI ZAŁĄCZNIKÓW Każdy załącznik występuje w wersji z podpisami i obrazkowej. Przed zajęciami wybierz wariant odpowiedni do możliwości dzieci. Oba warianty realizują ten sam cel.

POWIEDZ Telefon jest narzędziem. Przyglądamy się chwili, w której ekran zabiera uwagę osobie stojącej obok.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

PRZEBIEG ZAJĘĆ

0–3 min OTWARCIE	**Krąg bezpieczeństwa** POWIEDZ: „Będziemy mówić o bohaterach filmu. Nie musisz opowiadać o swoim domu. Możesz powiedzieć: pas”. ZRÓB: Pokaż gest „pauza” dłonią.
3–6 min FILM	**Obejrzenie filmu** POWIEDZ: „Patrzcie, co robią twarze i ciała bohaterów. Nie szukamy winnego”. Odtwórz film bez zatrzymywania. **FILM DLA KLAS 1–3: „Przestań patrzeć w ekran! Patrz na dziecko”**
6–10 min ZAUWAŻAM	**Jedno słowo po filmie** Rozłóż karty emocji w widocznym miejscu. ZAPYTAJ: „Która karta pasuje do dziecka z filmu? Co w filmie to pokazuje?”. Przyjmij 3–4 krótkie odpowiedzi. **UŻYJ ZAŁĄCZNIKA NR 1 – KARTY EMOCJI**
10–16 min ROZUMIEM	**Historia w trzech stop-klatkach** Podziel dzieci na 3–4-osobowe grupy i przeczytaj historię Mai. Grupy wybierają kartę emocji do każdej chwili: przed, w trakcie i po. Na koniec poproś o dwa krótkie uzasadnienia. **KONTYNUUJ PRACĘ Z ZAŁĄCZNIKIEM NR 1**
16–22 min ROZUMIEM	**Most uwagi** Pracujcie wspólnie. Narysuj dwa brzegi: „Mam coś ważnego” i „Jestem usłyszany”. Zapisuj pomysły dzieci jako deski mostu: imię, spojrzenie, odłożenie telefonu, ustalenie chwili rozmowy.
22–29 min ROZMAWIAM	**Scenka bez słów** Dobierz dzieci w pary i ustal role. Jedna osoba trzyma kartkę jak ekran, a druga próbuje zwrócić uwagę; następnie zamieniają się rolami. Bez dotykania, jeśli ktoś nie chce.
29–35 min ROZMAWIAM	**Zdanie, które buduje most** Najpierw powtórzcie wspólnie, a potem w parach: „Chcę Ci coś powiedzieć. Kiedy możesz mnie posłuchać?”. Wyjaśnij, że jest to prośba, a nie żądanie natychmiastowej odpowiedzi.
35–42 min ZMIENIAM	**Chcę Ci coś powiedzieć** Rozdaj karty. Dzieci pracują indywidualnie: rysują znak ważnej rozmowy i zaznaczają, co pomaga im poczuć, że ktoś słucha. Karta może pozostać prywatna. **UŻYJ ZAŁĄCZNIKA NR 2 – CHCĘ CI COŚ POWIEDZIEĆ**
42–45 min Domknięcie	**Gest obecności** Każde dziecko może pokazać jeden gest uważnego słuchania albo powiedzieć „pas”.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Wskazówki dla prowadzącego

Gdy pojawi się trudna reakcja:

„Mój rodzic zawsze siedzi w telefonie”.

Odpowiedz: „Słyszę, że to jest dla Ciebie ważne. Nie musisz opowiadać o tym przy wszystkich. Po zajęciach możemy porozmawiać osobno”.

Śmiech lub naśladowanie rodzica.

Powiedz: „Nie odgrywamy prawdziwych osób. Wracamy do Mai i do zachowania z historii”.

Dostosowanie bez specjalistycznego przygotowania

- Dziecko może wskazać obrazek zamiast nazywać emocję.
- W scenkach można przyjąć rolę obserwatora.
- Dzieciom potrzebującym wsparcia zaproponuj wybór spośród dwóch kart.

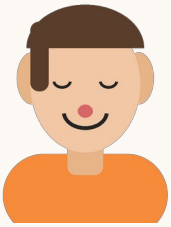
Po zajęciach

Zostaw w klasie zdanie: „Chcę Ci coś powiedzieć. Kiedy możesz mnie posłuchać?”. Nie zbieraj informacji o zachowaniach rodziców.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN
Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

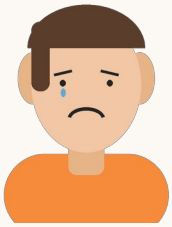
Karty emocji

Wybierz emocję dziecka z filmu i pokaż, po czym ją rozpoznajesz.



RADOŚĆ

Uśmiecham się.



SMUTEK

Mam smutną minę.



ZŁOŚĆ

Moje ciało jest napięte.



SAMOTNOŚĆ

Czuję się sam lub sama.



ROZCZAROWANIE

Jest mi przykro, bo stało się inaczej.



SPOKÓJ

Czuję się dobrze i bezpiecznie.

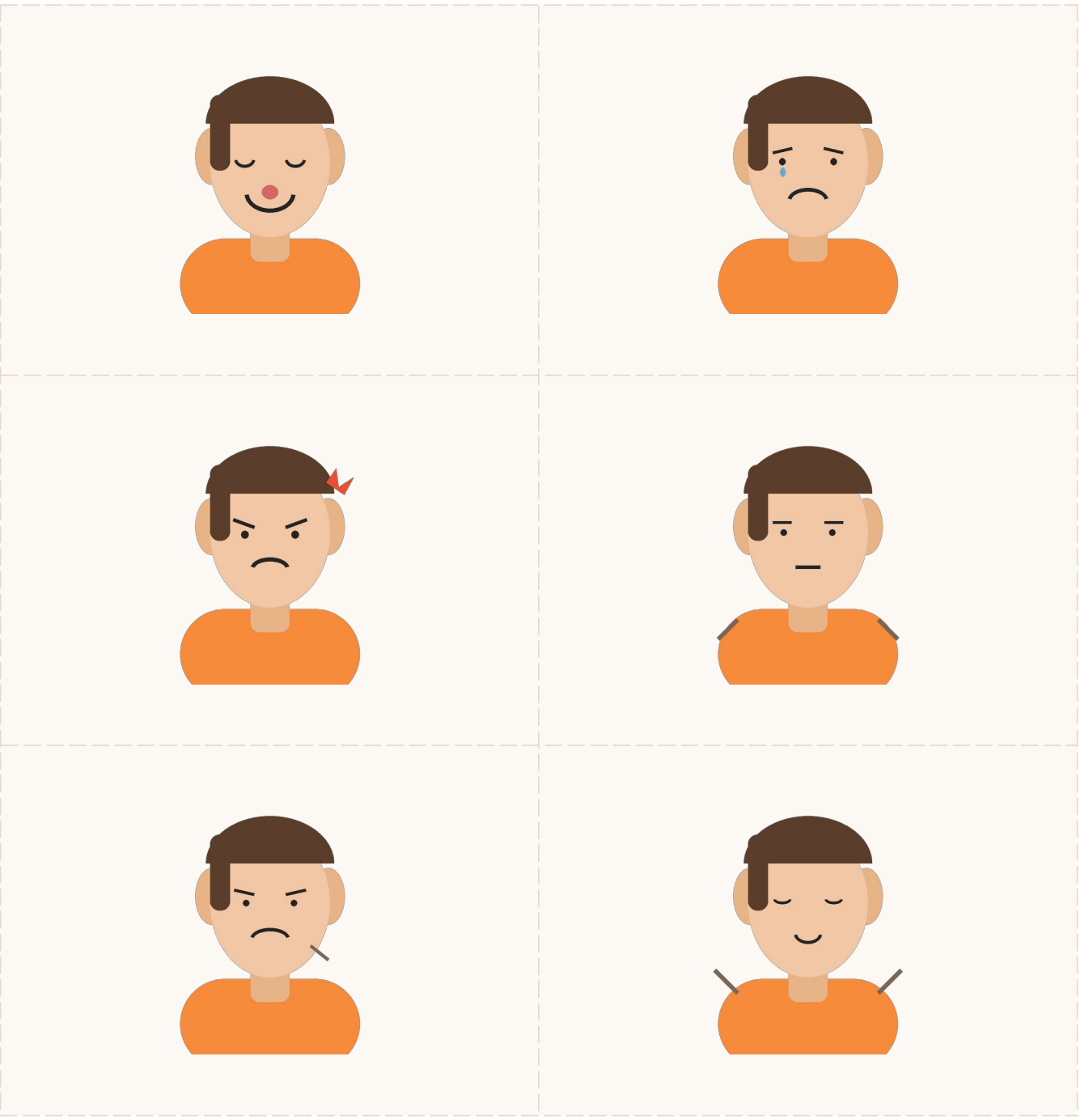
ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości

PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Karty emocji

Pokaż kartę, która pasuje do dziecka z filmu. Możesz odpowiedzieć bez czytania.



ORGANIZATORZY:
MCPS MAZOWIECKIE CENTRUM POLITYKI SPOŁECZNEJ
Mazowsze. serce Polski
POROZUMIENIE DLA TRZEŹWOŚCI
PARTNERZY:
KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom
MKO
MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Chcę Ci coś powiedzieć

Wypełnij dla siebie. Nie musisz nikomu pokazywać swojej pracy.

Mój znak: TO WAŻNE

Narysuj znak lub gest, którym możesz pokazać: „Chcę Ci coś powiedzieć”.

Co pomaga mi czuć, że ktoś mnie słucha?

☐ Patrzy na mnie lub zwraca się w moją stronę.
☐ Odkłada telefon na chwilę.
☐ Odpowiada na to, co mówię.
☐ Mówi, kiedy będzie mógł mnie posłuchać.
☐ Coś innego:

_____

Moje zdanie

Chcę Ci coś powiedzieć. Kiedy możesz mnie posłuchać?

Ta karta jest Twoja. Możesz ją zachować.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Chcę Ci coś powiedzieć

Narysuj swój znak. Następnie zaznacz obrazki pokazujące uważne słuchanie.

Mój znak: TO WAŻNE

Narysuj swój znak.

MOJA KARTA • MOGĘ JĄ ZACHOWAĆ

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości

PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO Mazowiecki Kurator Oświaty; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

KLASY 4–6

Czy naprawdę mnie słyszysz

Po czym poznajemy prawdziwą uwagę?

CZAS	45 minut
CEL GŁÓWNY	Rozpoznanie zachowań, które budują lub osłabiają kontakt podczas rozmowy, bez utożsamiania samej obecności telefonu z brakiem troski.
UCZESTNIK PO ZAJĘCIACH	Odróżnia słyszenie słów od uważnego słuchania; wskazuje sygnały obecności; formułuje neutralną prośbę o dokończenie rozmowy.
MATERIAŁY	Film kampanii „Przestań patrzeć w ekran! Patrz na dziecko” Załącznik nr 1 – po jednym egzemplarzu na trzy osoby. Załącznik nr 2 – po jednym egzemplarzu dla każdego uczestnika. Długopisy.
PRZYGOTOWANIE	Podziel klasę na trzyosobowe zespoły. Ustal role: osoba A, osoba B i obserwator. Role będą zmieniane.

Zanim zaczniesz

- Nie pytaj uczestników, kto w ich rodzinie „tak robi”. Mogą mówić o bohaterach i sytuacjach, a nie o własnym domu.
- Nie dziel ludzi na „dobrych” i „złych”. Rozmawiacie o zachowaniu, które można zauważyć i zmienić.
- Uczestnik może powiedzieć „pas”, zapisać odpowiedź zamiast mówić albo pozostać obserwatorem.

FILM DLA KLAS 4–6

„Przestań patrzeć w ekran! Patrz na dziecko”

Obejrzyj film: https://www.youtube.com/watch?v=aHRIf4H4oHI

Zeskanuj, aby obejrzeć film.

POWIEDZ Telefon jest narzędziem. Przyglądamy się chwili, w której ekran zabiera uwagę osobie stojącej obok.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

PRZEBIEG ZAJĘĆ

0–3 min Otwarcie	**Kontrakt rozmowy** POWIEDZ: „Oceniamy zachowania w scenkach, a nie naszych bliskich. Można nie grać i zostać obserwatorem”.
3–6 min Film	**Sygnały uwagi** ZAPYTAJ: „Co robi ciało osoby, która jest obecna w rozmowie?”. Przyjmij 2–3 odpowiedzi, a następnie odtwórz film. **FILM DLA KLAS 4–6: „Przestań patrzeć w ekran! Patrz na dziecko”**
6–10 min ZAUWAŻAM	**Dwa kadry** Zapisz na tablicy: „Jest obok” i „Jest ze mną”. Uczniowie podają zachowania widoczne w filmie, a Ty zapisujesz je w odpowiedniej kolumnie – bez oceniania bohaterów.
10–22 min ROZUMIEM	**Laboratorium trzech rozmów** Podziel uczniów na trzyosobowe zespoły: osoba A, osoba B i obserwator. Zespoły odgrywają trzy krótkie rozmowy, zmieniając role. Po każdej obserwator zaczyna od słów: „Zauważyłem…” albo „Zauważyłam…”. **UŻYJ ZAŁĄCZNIKA NR 1 – TRZY WERSJE TEJ SAMEJ ROZMOWY**
22–27 min ROZMAWIAM	**Porównanie** Poproś obserwatorów o podanie jednej zauważonej różnicy. ZAPYTAJ: „Która różnica najbardziej zmieniła rozmowę? Czy samo odłożenie telefonu wystarczyło?”. **KONTYNUUJ PRACĘ Z ZAŁĄCZNIKIEM NR 1**
27–35 min ROZMAWIAM	**Prośba bez oskarżenia** Dobierz uczniów w pary. Uzupełniają i kolejno wypowiadają komunikat: „Czy możesz odłożyć telefon na kilka minut? Chcę dokończyć. Jeśli teraz nie możesz, powiedz proszę, kiedy porozmawiamy”.
35–42 min ZMIENIAM	**Karta sygnałów uwagi** Rozdaj karty. Każdy pracuje indywidualnie: wybiera trzy najważniejsze sygnały i dopisuje jeden własny. Karta nie jest oceną rodziny. **UŻYJ ZAŁĄCZNIKA NR 2 – SYGNAŁY UWAŻNEGO SŁUCHANIA**
42–45 min Domknięcie	**Bilet wyjścia** Uczestnicy indywidualnie kończą zdanie: „Uważne słuchanie to nie tylko…, lecz także…”. Oddanie lub odczytanie karty jest dobrowolne. **KONTYNUUJ PRACĘ Z ZAŁĄCZNIKIEM NR 2**

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Wskazówki dla prowadzącego

Gdy pojawi się trudna reakcja

„Przecież można słuchać i patrzeć w telefon”.

Odpowiedz: „Czasem można. Dziś sprawdzamy nie tylko intencję osoby słuchającej, lecz także to, co dociera do rozmówcy”.

Scenka zamienia się w parodię.

Zatrzymaj ćwiczenie i wróć do zachowań, które można zobaczyć lub usłyszeć.

Dostosowanie bez specjalistycznego przygotowania

- Teksty scenek można przeczytać zamiast odgrywać.
- Uczeń może przez całe ćwiczenie notować sygnały.
- W wersji podstawowej uczeń otrzymuje krótsze polecenia i gotowe początki zdań.

Po zajęciach

Przez tydzień klasa może stosować jeden wybrany sygnał uwagi podczas pracy w parach.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Trzy wersje tej samej rozmowy

Odegrajcie trzy krótkie rozmowy. Obserwator nazywa tylko to, co zobaczył lub usłyszał.

1. Ekran

Osoba B zerka w telefon.
Mówi tylko: „Mhm”.
Nie odnosi się do słów osoby A.

2. Telefon odłożony

Osoba B odkłada telefon.
Patrzy w bok.
Nie reaguje na wypowiedź.

3. Pełna uwaga

Osoba B zwraca się do rozmówcy.
Reaguje na wypowiedź.
Zadaje jedno pytanie.

Dla obserwatora

Zacznij od: „Zauważyłem…” albo „Zauważyłam…”.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN
Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Trzy wersje tej samej rozmowy

Po każdej scence zapisz zachowanie oraz jego możliwy wpływ na rozmowę.

1. Uwaga skierowana na ekran

Zachowanie: _____

Możliwy wpływ: _____

2. Telefon odłożony, ale brak zaangażowania

Zachowanie: _____

Czy samo odłożenie telefonu wystarczyło? Dlaczego?

3. Pełna uwaga

Zachowanie: _____

Co najbardziej pomogło w rozmowie?

Oddziel obserwację od oceny

Zamiast: „On jest niemiły”, napisz: „Patrzył w ekran i nie odpowiedział na pytanie”.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości

PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Sygnały uważnego słuchania

Zaznacz trzy zachowania, które pomagają Ci poczuć, że ktoś naprawdę słucha.

Wybieram trzy sygnały

- ☐ Zwraca się w moją stronę.
- ☐ Odkłada telefon.
- ☐ Odpowiada na to, co mówię.
- ☐ Zadaje pytanie.
- ☐ Nie przerywa.
- ☐ Mówi, kiedy wróci do rozmowy.
- ☐ Pamięta najważniejszą część wypowiedzi.

Mój sygnał

Pomaga mi także, gdy rozmówca… _____

Moja prośba

Czy możesz odłożyć telefon na kilka minut? Chcę dokończyć. Jeśli teraz nie możesz, powiedz proszę, kiedy porozmawiamy.

Bilet wyjścia

Uważne słuchanie to nie tylko _____, lecz także _____.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Niewidzialny mur

Co dzieje się między ludźmi, gdy ekran przerywa kontakt?

CZAS	45 minut
CEL GŁÓWNY	Zrozumienie mechanizmu phubbingu rodzicielskiego przez rozdzielenie intencji dorosłego, doświadczenia dziecka i skutku dla relacji.
UCZESTNIK PO ZAJĘCIACH	Odróżnia intencję od skutku; analizuje sytuację z dwóch perspektyw; tworzy realistyczne drugie zakończenie.
MATERIAŁY	Film kampanii „Telefon nie zastąpi rozmowy” Załącznik nr 1 – jedna karta na grupę. Załącznik nr 2 – po jednym egzemplarzu dla grupy. Długopisy.
PRZYGOTOWANIE	Utwórz grupy 3–4-osobowe. Każdej przydziel jedną fikcyjną sytuację. Nie proś o przykłady z domu.

Zanim zaczniesz

- Nie pytaj uczestników, kto w ich rodzinie „tak robi”. Mogą mówić o bohaterach i sytuacjach, a nie o własnym domu.
- Nie dziel ludzi na „dobrych” i „złych”. Rozmawiacie o zachowaniu, które można zauważyć i zmienić.
- Uczestnik może powiedzieć „pas”, zapisać odpowiedź zamiast mówić albo pozostać obserwatorem.

FILM DLA KLAS 7–8

„Telefon nie zastąpi rozmowy”

Obejrzyj film: https://www.youtube.com/watch?v=BKm3_w0qwFE

Zeskanuj, aby obejrzeć film.

POWIEDZ Człowiek może mieć dobrą intencję i jednocześnie nie zauważyć skutku swojego zachowania. Tę różnicę dziś zbadamy.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

PRZEBIEG ZAJĘĆ

0–3 min Otwarcie	**Perspektywa, nie osąd** Przypomnij, że analizujecie zachowania i ich możliwe skutki, a nie oceniacie ludzi.
3–6 min Film	**Sytuacja do analizy** POWIEDZ: „Zwróć uwagę na to, co każda osoba prawdopodobnie chce zrobić, i na to, co naprawdę dzieje się między nimi”. Następnie odtwórz film. **FILM DLA KLAS 7–8: „Telefon nie zastąpi rozmowy”**
6–10 min ZAUWAŻAM	**Fakt i interpretacja** Na tablicy zapisz przykład faktu: „Patrzy w ekran” oraz interpretacji: „Nic go nie obchodzę”. Poproś uczniów o po dwa kolejne przykłady i wspólnie przyporządkuj je do właściwej kategorii.
10–22 min ROZUMIEM	**Niewidzialny mur** Podziel uczniów na 3–4-osobowe grupy. Każda grupa losuje jedną sytuację i uzupełnia kartę: co widzi dziecko, co może myśleć dorosły oraz co powstaje między nimi. **UŻYJ ZAŁĄCZNIKA NR 1 – SYTUACJE NIEWIDZIALNEGO MURU ORAZ ZAŁĄCZNIKA NR 2 – ZMIEŃ ZAKOŃCZENIE**
22–28 min ROZMAWIAM	**Galeria bez ocen** Każda grupa czyta po jednym zdaniu z każdego uzupełnionego pola. ZAPYTAJ, które zdanie opisuje skutek, a które jest przypuszczeniem o intencji. **KONTYNUUJ PRACĘ Z ZAŁĄCZNIKIEM NR 2**
28–35 min ROZMAWIAM	**Drugie zakończenie** W tych samych grupach uczniowie dopisują 3–4 kwestie dialogu, w których dorosły odzyskuje kontakt, a dziecko nazywa potrzebę bez oskarżenia. Chętne grupy odczytują dialog. **KONTYNUUJ PRACĘ Z ZAŁĄCZNIKIEM NR 2**
35–42 min ZMIENIAM	**Mikronaprawa** Każda grupa zaznacza najmniejszą zmianę, która przełamała mur, i podaje ją w jednym zdaniu.
42–45 min Domknięcie	**Jedno zdanie** Uczniowie prywatnie kończą zdanie: „Kontakt wraca, kiedy…”. Nie wymagaj odczytywania odpowiedzi.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Wskazówki dla prowadzącego

Gdy pojawi się trudna reakcja

„Dorosły musiał pracować, więc nie ma problemu”.

Powiedz: „Konieczność może wyjaśniać zachowanie. Nadal można sprawdzić jego skutek i powiedzieć, kiedy wrócimy do rozmowy”.

„To jest o moim domu”.

Odpowiedz: „Nie musisz rozwijać tego przy grupie. Możesz pracować tylko na fikcyjnej karcie”.

Dostosowanie bez specjalistycznego przygotowania

- Grupa może stworzyć zakończenie w formie komiksu.
- W wersji podstawowej udostępnij początki zdań.
- Uczeń może pełnić rolę sekretarza lub rzecznika bez odgrywania sceny.

Po zajęciach

Nie wywieszaj prac z osobistymi dopiskami. Na kolejnej godzinie można ćwiczyć komunikaty bez oskarżania na neutralnych sytuacjach szkolnych.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Sytuacje Niewidzialnego muru

Każda grupa wybiera jedną fikcyjną sytuację.

Powrót

Ola wraca po trudnym dniu. Tata odpowiada na wiadomości. Po chwili pyta o coś, co Ola już powiedziała.

Sukces

Bartek pokazuje wynik konkursu. Mama patrzy w telefon i mówi: „Super”. Bartek chowa dyplom.

Posiłek

Podczas kolacji telefon kilka razy wibruje. Mama sprawdza ekran, a rozmowa się urywa.

Ważna prośba

Nina pyta o wyjazd. Tata przewija wiadomości i szybko mówi „nie”.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Sytuacje Niewidzialnego muru

Przeczytaj sytuację i zaznacz: fakt, możliwą intencję oraz skutek.

Powrót

Tata odpowiada na służbowe wiadomości i nie pamięta słów Oli.

Fakt:

_____

Możliwa intencja:

_____

Skutek:

_____

Sukces

Mama mówi „Super”, ale nie odrywa wzroku od telefonu.

Fakt:

_____

Możliwa intencja:

_____

Skutek:

_____

Posiłek

Mama automatycznie sprawdza każdą wiadomość podczas kolacji.

Fakt:

_____

Możliwa intencja:

_____

Skutek:

_____

Ważna prośba

Tata szybko odmawia, nie wysłuchując pytania Niny.

Fakt:

_____

Możliwa intencja:

_____

Skutek:

_____

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości

PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Zmień zakończenie

Wypełnijcie pola na podstawie fikcyjnej karty.

Dziecko widzi i słyszy

_____

Dorosły może myśleć lub próbować

_____

Między nimi powstaje

_____

Mała zmiana

Kontakt może wrócić, gdy _____

Drugie zakończenie

1. _____
2. _____
3. _____

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Zmień zakończenie

Oddziel intencję od skutku i napisz realistyczne drugie zakończenie.

Fakty

Co można zobaczyć lub usłyszeć? _____

Możliwa intencja dorosłego

_____

Doświadczenie dziecka

_____

Skutek dla relacji

_____

Drugie zakończenie – 3–4 kwestie

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Obok czy razem

Jak nazwać potrzebę uwagi bez oskarżania?

CZAS	45 minut
CEL GŁÓWNY	Rozróżnienie konieczności użycia telefonu, nawyku, unikania kontaktu i phubbingu oraz przećwiczenie precyzyjnego komunikatu o potrzebie.
UCZESTNIK PO ZAJĘCIACH	Analizuje kontekst i skutek użycia telefonu; unika etykietowania; buduje komunikat: „Kiedy – czuję – potrzebuję – proszę”.
MATERIAŁY	Film kampanii „Telefon nie zastąpi rozmowy” Załącznik nr 1 – po jednym egzemplarzu na cztery osoby. Załącznik nr 2 – po jednym egzemplarzu dla każdego uczestnika. Długopisy.
PRZYGOTOWANIE	Przygotuj cztery oznaczone miejsca: KONIECZNOŚĆ, NAWYK, UNIKANIE, PHUBBING / BRAK DANYCH. Uczestnik może głosować kartą.

Zanim zaczniesz

- Nie pytaj uczestników, kto w ich rodzinie „tak robi”. Mogą mówić o bohaterach i sytuacjach, a nie o własnym domu.
- Nie dziel ludzi na „dobrych” i „złych”. Rozmawiacie o zachowaniu, które można zauważyć i zmienić.
- Uczestnik może powiedzieć „pas”, zapisać odpowiedź zamiast mówić albo pozostać obserwatorem.

FILM DLA SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

„Telefon nie zastąpi rozmowy”

Obejrzyj film: https://www.youtube.com/watch?v=BKm3_w0qwFE

Zeskanuj, aby obejrzeć film.

POWIEDZ Nie diagnozujemy ludzi na podstawie jednego kadru. Badamy kontekst, powtarzalność i skutek dla relacji.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

PRZEBIEG ZAJĘĆ

0–3 min Otwarcie	**Granice rozmowy** Wyjaśnij, że celem nie jest moralizowanie ani diagnozowanie osób, lecz rozpoznawanie zachowania i jego skutku.
3–6 min Film	**Obserwacja bez moralizowania** POWIEDZ: „Zapisz jedno zachowanie i jeden skutek. Nie zapisuj cechy osoby”. Po filmie przyjmij 2–3 przykłady. **FILM DLA SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH: „Telefon nie zastąpi rozmowy”**
6–10 min ZAUWAŻAM	**Zachowanie i skutek** Dobierz uczestników w pary. Każda para zamienia jedną etykietę, np. „lekceważy”, na opis zachowania możliwego do zarejestrowania kamerą. Zbierz dwa przykłady.
10–22 min ROZUMIEM	**Cztery pola** Podziel uczestników na czteroosobowe grupy i rozdaj karty. Czytaj kolejno sytuacje; grupy wybierają kategorię, a po poznaniu dodatkowego kontekstu mogą zmienić decyzję. Krótko zapytaj, co wpłynęło na zmianę. **UŻYJ ZAŁĄCZNIKA NR 1 – GDZIE PRZEBIEGA GRANICA**
22–27 min ROZMAWIAM	**Granica pojęcia** Podsumuj odpowiedzi grup: konieczność nie usuwa skutku, pojedynczy epizod nie opisuje całej relacji, a phubbing dotyczy ignorowania obecnej osoby na rzecz urządzenia.
27–35 min ROZMAWIAM	**Komunikat bez oskarżenia** Rozdaj karty. Każdy indywidualnie przepisuje zdanie „Ty zawsze wybierasz telefon” według schematu: fakt – uczucie – potrzeba – konkretna prośba. Następnie w parach sprawdzają, czy prośba jest wykonalna. **UŻYJ ZAŁĄCZNIKA NR 2 – JEDNA ROZMOWA, KTÓRĄ WARTO ODZYSKAĆ**
35–42 min ZMIENIAM	**Eksperyment 24 godziny** Każdy wybiera jedną rozmowę, którą chce chronić, i zapisuje małe działanie wyłącznie po swojej stronie. Plan pozostaje prywatny. **KONTYNUUJ PRACĘ Z ZAŁĄCZNIKIEM NR 2**
42–45 min Domknięcie	**Skala gotowości** Uczestnicy prywatnie zaznaczają gotowość od 0 do 5. Jeśli wynik jest niższy niż 3, zmniejszają zaplanowany krok.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Wskazówki dla prowadzącego

Gdy pojawi się trudna reakcja

„To przesada, każdy używa telefonu”.

Odpowiedz: „Powszechność zachowania nie przesądza o jego skutku”.

Dyskusja zmienia się w oskarżanie pokoleń.

Powiedz: „Ten nawyk może dotyczyć każdego. Wracamy do konkretnego zachowania i możliwej naprawy”.

Dostosowanie bez specjalistycznego przygotowania

- Można głosować numerem na kartce zamiast ruchem po sali.
- Uczestnicy mogą pracować na gotowym przykładzie.
- Wzór komunikatu pozostaw widoczny przez całe ćwiczenie.

Po zajęciach

Eksperyment nie jest zadaniem do kontroli. Na kolejnej godzinie pytaj wyłącznie o to, co pomagało chronić uwagę.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Gdzie przebiega granica

Przeczytaj sytuację, wybierz kategorię i sprawdź dodatkowy kontekst.

A. Pilny telefon

Rodzic odbiera telefon, ponieważ czeka na wynik badania. Wyjaśnia sytuację i wraca do rozmowy.

B. Automatyczny nawyk

Podczas posiłku rodzic kilka razy odblokowuje ekran, chociaż nie czeka na ważną wiadomość.

C. Unikanie

Nastolatek zaczyna trudny temat. Rodzic sięga po telefon, bo nie wie, jak odpowiedzieć.

D. Powtarzający się brak kontaktu

Rodzic odpisuje, nie reaguje i prosi o powtórzenie. Sytuacja zdarza się niemal codziennie.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości

PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Jedna rozmowa, którą warto odzyskać

Uzupełnij cztery części komunikatu. Nie wpisuj danych osoby.

KIEDY

Widzę lub słyszę: _____

CZUJĘ

Czuję: _____

POTRZEBUJĘ

Potrzebuję: _____

PROSZĘ

Czy możesz: _____

Eksperyment 24 godziny

Rozmowa:

_____

Moje działanie:

_____

Mała różnica:

_____

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości

PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Cyfrowe lustro rodziny

Który fragment wspólnego czasu chcę odzyskać?

CZAS	45 minut
CEL GŁÓWNY	Łagodna autorefleksja nad cyfrowymi nawykami rodziny i zaplanowanie jednego krótkiego eksperymentu offline, bez moralizowania i postulatu całkowitego detoksu.
UCZESTNIK PO ZAJĘCIACH	Rozpoznaje własny cyfrowy magnes; wskazuje moment rodzinny wymagający ochrony; planuje realny eksperyment trwający 60–90 minut lub krócej.
MATERIAŁY	Film kampanii „Zasady dla dziecka vs Twoje – kto oszukuje?” Załącznik nr 1 – dla każdego uczestnika. Załącznik nr 2 – dla każdego uczestnika. Długopisy. Opcjonalnie: karteczki samoprzylepne.
PRZYGOTOWANIE	Ustaw krzesła w półokręgu lub przy stolikach. Zapewnij możliwość pracy indywidualnej oraz rozmowy w parach.

Zanim zaczniesz

- Nie pytaj uczestników, kto w ich rodzinie „tak robi”. Mogą mówić o bohaterach i sytuacjach, a nie o własnym domu.
- Nie dziel ludzi na „dobrych” i „złych”. Rozmawiacie o zachowaniu, które można zauważyć i zmienić.
- Uczestnik może powiedzieć „pas”, zapisać odpowiedź zamiast mówić albo pozostać obserwatorem.

FILM DLA RODZICÓW | WARSZTAT REFLEKSYJNY

„Zasady dla dziecka vs Twoje – kto oszukuje?”

Obejrzyj film: https://www.youtube.com/watch?v=DL1OfxBJ86k

Zeskanuj, aby obejrzeć film.

POWIEDZ Nawyki są ludzkie. Dziś niczego nie udowadniamy i nie porównujemy wyników.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

PRZEBIEG ZAJĘĆ

0–3 min Otwarcie	**Lekki start** Zaproś do krótkiej, dobrowolnej reakcji na codzienne sytuacje związane z telefonem. Zaznacz, że nie będziecie porównywać ani oceniać rodzin.
3–6 min Film	**Film kampanii** POWIEDZ: „Zwróćcie uwagę nie na winę, lecz na moment, w którym kontakt się urywa”. Następnie odtwórz film. **FILM DLA RODZICÓW | WARSZTAT REFLEKSYJNY: „Zasady dla dziecka vs Twoje – kto oszukuje?”**
6–10 min ZAUWAŻAM	**Cicha reakcja** Rozdaj arkusze. Rodzice indywidualnie zaznaczają jedno zdanie po filmie. Nikt nie musi go odczytywać. **UŻYJ ZAŁĄCZNIKA NR 1 – CYFROWE LUSTRO**
10–18 min ROZUMIEM	**Moje cyfrowe magnesy** Rodzice nadal pracują indywidualnie i oceniają częstotliwość zachowań. Przypomnij: to lustro, nie test; punktów nie sumujemy i nie porównujemy odpowiedzi. **KONTYNUUJ PRACĘ Z ZAŁĄCZNIKIEM NR 1**
18–22 min ROZUMIEM	**Jedno okno rodzinnego czasu** Każdy wybiera na arkuszu jeden moment, który najbardziej chce chronić. Odpowiedź pozostaje prywatna. **KONTYNUUJ PRACĘ Z ZAŁĄCZNIKIEM NR 1**
22–30 min ROZMAWIAM	**Rozmowa w parach** Dobierz uczestników w pary. Osoba A przez trzy minuty mówi: „Co ekran mi daje? Co czasem zabiera?”. Osoba B słucha i podsumowuje jednym zdaniem; następnie zamieniają się rolami.
30–35 min ROZMAWIAM	**Menu offline** Te same pary tworzą trzy proste aktywności niewymagające przygotowań ani zakupów. Na koniec chętne osoby podają po jednym pomyśle. Dziecko może współdecydować.
35–42 min ZMIENIAM	**Eksperyment jednego wieczoru** Rozdaj karty. Każdy indywidualnie planuje wspólny czas: kiedy, co robimy, gdzie są telefony, co z pilnymi połączeniami i jak zaprosimy rodzinę. **UŻYJ ZAŁĄCZNIKA NR 2 – RODZINNY EKSPERYMENT JEDNEGO WIECZORU**
42–45 min Domknięcie	**Realność planu** Rodzice prywatnie zaznaczają gotowość od 0 do 5. Jeśli wynik jest niższy niż 3, upraszczają plan.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Wskazówki dla prowadzącego

Gdy pojawi się trudna reakcja

„Telefon jest mi potrzebny do pracy”.

Odpowiedz: „To realna potrzeba. Eksperyment może zawierać wyjątek dla pilnej sprawy i jasną informację, kiedy wracamy do kontaktu”.

„Moje dziecko i tak nie będzie chciało”.

Zaproponuj wspólny wybór czasu i aktywności oraz rozpoczęcie od 20 minut.

Pojawia się poczucie winy.

Przypomnij, że celem jest jedno działanie, które można powtórzyć, a nie perfekcja.

Dostosowanie bez specjalistycznego przygotowania

- Rozmowę w parze można zastąpić cichym pisaniem.
- Eksperyment może trwać 20–30 minut.
- Nie zbieraj arkuszy i nie proś o pokazanie samooceny.

Po zajęciach

Zachęć do przeprowadzenia eksperymentu jeden raz, a potem do krótkiego pytania rodzinnego: „Co było dobre? Co zmienimy następnym razem?”.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Cyfrowe lustro

To nie jest test. Nie sumuj punktów. Zaznacz odpowiedzi wyłącznie dla siebie.

Po filmie

☐ Coś mnie zatrzymało.
☐ Coś mnie zdziwiło.
☐ Rozpoznaję nawyk.
☐ Potrzebuję dystansu.

Jak często? 0–3

___ Sprawdzam ekran bez powiadomienia.
___ Odpowiadam „mhm”, a potem proszę o powtórzenie.
___ Sięgam po telefon podczas ciszy.
___ Zerkam na ekran podczas posiłku.
___ Mówię „zaraz”, ale nie wracam.

Czas, który chcę chronić

☐ Powrót do domu
☐ Posiłek
☐ Przejazd
☐ Nauka
☐ Wieczór
☐ Rozmowa

Arkusz pozostaje prywatny.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Rodzinny eksperyment jednego wieczoru

Zaplanuj jedną próbę. To eksperyment, a nie nowy regulamin.

Kiedy i jak długo

_____

Co robimy

_____

Gdzie są telefony

_____

Pilne połączenia

_____

Jak zaproszę rodzinę

_____

Mała korzyść

_____

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Odłóż ekran, wróć do rozmowy

Jak naprawić kontakt, gdy telefon już zabrał uwagę?

CZAS	45 minut
CEL GŁÓWNY	Przećwiczenie krótkiej reakcji naprawczej po przerwaniu kontaktu oraz zaplanowanie jednego rodzinnego rytuału pełnej obecności.
UCZESTNIK PO ZAJĘCIACH	Rozpoznaje zachowanie dziecka jako możliwy sygnał utraty kontaktu; stosuje czteroelementową naprawę; wybiera realny rytuał obecności.
MATERIAŁY	Film kampanii „Te momenty ratują Twój czas i relacje!” Załącznik nr 1 – po jednym zestawie na trzy osoby. Załącznik nr 2 – po jednym egzemplarzu dla każdego uczestnika. Długopisy.
PRZYGOTOWANIE	Podziel uczestników na trzyosobowe zespoły. Wyjaśnij, że ćwiczenie dotyczy naprawy, a nie szukania idealnego rodzica.

Zanim zaczniesz

- Nie pytaj uczestników, kto w ich rodzinie „tak robi”. Mogą mówić o bohaterach i sytuacjach, a nie o własnym domu.
- Nie dziel ludzi na „dobrych” i „złych”. Rozmawiacie o zachowaniu, które można zauważyć i zmienić.
- Uczestnik może powiedzieć „pas”, zapisać odpowiedź zamiast mówić albo pozostać obserwatorem.

FILM DLA RODZICÓW | WARSZTAT PRAKTYCZNY

„Te momenty ratują Twój czas i relacje!”

Obejrzyj film: https://www.youtube.com/watch?v=duLfYzcAB6M

Zeskanuj, aby obejrzeć film.

POWIEDZ Każdemu zdarza się stracić uwagę. Jakość relacji zależy także od tego, czy umiemy zauważyć przerwę i wrócić.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

PRZEBIEG ZAJĘĆ

0–3 min Otwarcie	**Naprawa zamiast perfekcji** Podkreśl, że celem jest powrót do kontaktu, a nie bezbłędność. Uczestnicy mogą pracować na fikcyjnych przykładach.
3–6 min Film	**Szukamy momentu powrotu** POWIEDZ: „Zauważcie, w którym momencie można jeszcze odzyskać rozmowę”. Następnie odtwórz film. **FILM DLA RODZICÓW | WARSZTAT PRAKTYCZNY: „Te momenty ratują Twój czas i relacje!”**
6–10 min ZAUWAŻAM	**Sygnały dziecka** Wspólnie zbierzcie zachowania widoczne w filmie, nie etykiety: dziecko milknie, powtarza, mówi głośniej, odchodzi, żartuje albo odkłada temat. Zapisz 3–4 przykłady.
10–20 min ROZUMIEM	**Możliwa potrzeba** Podziel uczestników na trzyosobowe zespoły i rozdaj zestawy zdań. Do każdego wybranego zdania zespoły wskazują dwie możliwe potrzeby, używając słowa „może”. Na koniec odczytują po jednym przykładzie. **UŻYJ ZAŁĄCZNIKA NR 1 – CO DZIECKO MOŻE PRÓBOWAĆ POWIEDZIEĆ**
20–25 min ROZUMIEM	**Co zwykle nie naprawia** Wspólnie porównajcie zdania obronne z reakcją, która uznaje skutek i przywraca kontakt. Poproś o wskazanie jednej różnicy.
25–35 min ROZMAWIAM	**Cztery kroki naprawy** Dobierz uczestników w pary i rozdaj karty. Każda osoba wybiera fikcyjną sytuację i ćwiczy cztery kroki: zauważenie, odpowiedzialność bez wymówki, konkretne działanie i zaproszenie do powtórzenia. Następnie zamiana ról. **UŻYJ ZAŁĄCZNIKA NR 2 – POWRÓT DO ROZMOWY**
35–42 min ZMIENIAM	**Rytuał pełnej obecności** Każdy indywidualnie wybiera jeden punkt dnia i zapisuje: czas, miejsce telefonu oraz sygnał dostępności. Plan może pozostać prywatny. **KONTYNUUJ PRACĘ Z ZAŁĄCZNIKIEM NR 2**
42–45 min Domknięcie	**Zdanie do kieszeni** Uczestnicy podkreślają na karcie słowa, których chcą użyć w podobnej sytuacji. Odczytanie zdania jest dobrowolne. **KONTYNUUJ PRACĘ Z ZAŁĄCZNIKIEM NR 2**

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Wskazówki dla prowadzącego

Gdy pojawi się trudna reakcja

„Dziecko też siedzi w telefonie”.

Odpowiedz: „To może być osobny temat. Dziś ćwiczymy zachowanie dorosłego, bo na własne działanie mamy bezpośredni wpływ”.

„Nie mogę rzucić wszystkiego natychmiast”.

Wyjaśnij, że naprawa może oznaczać podanie konkretnej godziny rozmowy i rzeczywisty powrót.

Pojawia się wstyd.

Przypomnij, że rozpoznanie nawyku jest początkiem zmiany, a arkusz pozostaje prywatny.

Dostosowanie bez specjalistycznego przygotowania

- Scenkę można wykonać przez czytanie z kartki.
- Uczestnik może zostać obserwatorem.
- Rytuał może trwać pięć minut, jeśli dłuższy czas nie jest realny.

Po zajęciach

Zaproponuj sprawdzenie jednego rytuału przez tydzień. Jeśli plan nie działa, należy zmniejszyć krok, a nie zwiększać samokrytykę.

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN
Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Co dziecko może próbować powiedzieć

Do każdego zdania wybierz dwie możliwe potrzeby. Używaj słowa „może”.

„Nieważne. Już nic”.

Może potrzebować:

☐ uwagi
☐ czasu
☐ odpowiedzi
☐ bliskości
☐ dokończenia wypowiedzi

„Mamo, przecież mówiłem to przed chwilą”.

Może potrzebować:

☐ uwagi
☐ czasu
☐ odpowiedzi
☐ bliskości
☐ dokończenia wypowiedzi

„Ty mnie w ogóle nie słuchasz”.

Może potrzebować:

☐ uwagi
☐ czasu
☐ odpowiedzi
☐ bliskości
☐ dokończenia wypowiedzi

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Powrót do rozmowy

Ułóż krótką reakcję bez długiego tłumaczenia i bez słowa „ale”.

1. ZAUWAŻAM
Widzę, że przerwałem / przerwałam naszą rozmowę.

2. BIORĘ ODPOWIEDZIALNOŚĆ
Przepraszam. Telefon zabrał moją uwagę.

3. ROBIĘ KONKRET
Odłożę go teraz. / Potrzebuję pięciu minut i wrócę o...

4. ZAPRASZAM
Powiedz jeszcze raz. Chcę Cię usłyszeć.

Mój rytuał
Moment dnia: _____ Czas: _____ Miejsce telefonu: _____

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości
PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

NOTA DLA REALIZATORA

Spójność i odpowiedzialne użycie

Pakiet ma charakter profilaktyczno-edukacyjny. Nie jest diagnozą relacji rodzinnej ani interwencją terapeutyczną. Prowadzący realizuje zajęcia w granicach swojej roli i stosuje obowiązujące w placówce procedury, gdy uczestnik ujawni zagrożenie bezpieczeństwa.

Wspólne standardy realizacji

- Każde zajęcia rozpoczynają się od oficjalnego filmu kampanii.
- Nie zbieramy danych o czasie ekranowym rodziców i nie tworzymy rankingów rodzin.
- Nie wymagamy publicznego opowiadania o domu.
- Mówimy o obserwowalnym zachowaniu, jego skutku i możliwej naprawie.
- Kończymy jednym małym krokiem, a nie katalogiem zakazów.

Materiały kampanii

Film: https://www.youtube.com/watch?v=5dU_wtpMaNU

Materiały do pobrania: https://mcps.com.pl/materialy-do-pobrania-widze-cie-slysze-cie/

Autorzy opracowania

Nauczyciele konsultanci i doradcy metodyczni

Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

ORGANIZATORZY: MCPS Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej; Mazowsze. serce Polski; Porozumienie dla Trzeźwości

PARTNERZY: KCPU Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom; MKO; MSCDN

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego