

Tonia,

reż. Marcin Bortkiewicz, Polska 2022

Scenariusz zajęć



Temat:

Alkoholizm – choroba rodziny

Opracowała: dr Joanna Zabłocka-Skorek,
trenerka edukacji medialnej i społecznej

Grupa wiekowa: szkoła ponadpodstawowa
(godzina wychowawcza, etyka, wiedza o społeczeństwie);

W trakcie zajęć uczeń:

- poznaje, czym jest uzależnienie na przykładzie choroby alkoholowej;
- rozumie mechanizm współuzależnienia;
- wyjaśnia w jaki sposób uzależnienie od alkoholu wpływa na system rodzinny i poszczególnych członków rodziny;
- analizuje teksty kultury filmowej;
- dokonuje analizy zachowania bohaterów filmowych;
- doskonali umiejętności pracy zespołowej;

Czas trwania: jedna jednostka lekcyjna;

Metody pracy:

- praca z kartami metaforycznymi (np. Dixit);
- praca z tekstem filmowym;
- praca zespołowa;
- mapa skojarzeń/ burza mózgów;
- pogadanka/ mini-wykład;
- praca w zespołach;
- dyskusja;

Materiały dydaktyczne:

- załącznik nr 1. WSPÓLUZALEŻNIENIE – informacje podstawowe;
- załącznik nr 2. JAK ROZPOZNAĆ OSOBĘ WSPÓLUZALEŻNIONĄ?
- załącznik nr 3. Karta pracy uczniów;

Przed zajęciami:

Uczniowie oglądają film pt.: **Tonia**, reż. Marcin Bortkiewicz, Polska 2022.

Przebieg zajęć:

Przed rozpoczęciem zajęć nauczyciel/ka przygotowuje salę lekcyjną: ustawia krzesła w okręgu w taki sposób, aby każdy uczeń się widział. Pośrodku okręgu rozkłada karty metaforyczne, obrazkami w stronę patrzących.

1. Prowadząca/y wita uczniów, zapraszając do czynnego wzięcia udziału w zajęciach. Prosi, aby przypomnieli/przypomnieli sobie treść filmu Tonia, a następnie z leżących przed nimi kart wybrali tę, która najlepiej opisuje ich emocje związane z obejrzanym filmem.

Każda osoba może wybrać tylko jedną kartę.

Po wybraniu kart uczestnicy/czki zajmują miejsca na krzesłach. Nauczyciel/ka prosi uczniów, aby po kolei przedstawiali swoje karty tłumacząc, dlaczego zdecydowali się na taki wybór. Jako pierwsza/y wypowiada się prowadząca/y, a następnie po kolei uczniowie/uczennice. Jeśli ktoś nie ma ochoty/odwagi się wypowiadać na forum mówi „pas” i oddaje głos kolejnej osobie.

Praca z kartami metaforycznymi jest doskonałą okazją do otwarcia rozmowy o filmie, podejmującym tak trudny temat, jakim jest uzależnienie oraz wpływ choroby alkoholowej na członków rodziny.

Ok. 10 min.

2. Nauczyciel/ka zapisuje na tablicy słowo „**WSPÓŁUZALEŻNIENIE**” i prosi uczniów, aby wymieniali skojarzenia związane z tym terminem. Po „burzy mózgów” uczniów/uczennic, nauczyciel/ka doprecyzowuje zagadnienie ([załącznik nr 1](#)).

Ok. 10 min.

3. Prowadząca/y dzieli uczniów na 3 osobowe grupy. Każda z grup otrzymuje [załącznik nr 2](#). (informacje dotyczące tego w jaki sposób można rozpoznać osobę uzależnioną?) oraz [Kartę Pracy](#) ([załącznik nr 3](#)). Połowa klasy otrzymuje kartę pracy dla grupy 1, druga połowa – dla grupy 2.

Zadaniem uczniów jest podanie argumentów świadczących za tym, że Tonię i babcię Tonii można nazwać osobami współuzależnionymi.

Po pracy zespołowej (**około 10 minut**), prowadząca/y prosi uczniów/uczennice o przeczytanie zapisanych argumentów oraz prowadzi dyskusję z wszystkimi uczestnikami zajęć.

Ok. 15 min.

4. Nauczyciel/ka podsumowuje dyskusję i dziękuje uczniom za wspólną pracę.

WSPÓŁUZALEŻNIENIE – informacje podstawowe.

Nadużywanie alkoholu przez jednego z członków rodziny destabilizuje funkcjonowanie całego systemu rodzinnego, rodzi poważne problemy, jest przyczyną cierpienia dorosłych i dzieci. Narastanie problemu alkoholowego skłania niepijących członków rodziny do szukania sposobów pozwalających im przetrwać w sytuacji permanentnego stresu, braku poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji, niemożności zaspokojenia elementarnych potrzeb psychologicznych, a czasami również biologicznych. Osoba pijąca z biegiem czasu coraz silniej koncentruje się na alkoholu, wycofuje się z pełnienia ról życiowych, przestaje świadczyć na rzecz rodziny, a czasem nawet interesować się swoimi bliskimi. Wymaga opieki i obsługi.

Konsekwencją życia z partnerem nadużywającym alkoholu może być współuzależnienie. Osoba współuzależniona:

- Przejawia silną koncentrację myśli, uczuć i zachowań na zachowaniach alkoholowych osoby pijącej;
- Szuka usprawiedliwień sytuacji picia, zaprzeczania problemowi
- Ukrywa problem picia przed innymi
- Przejmuje kontrolę nad piciem osoby bliskiej (ogranicza sytuacje alkoholowe, wylewa alkohol, odmierza ilości, kupuje alkohol, aby pijący nie wychodził z domu itp.)
- Przejmuje odpowiedzialność za zachowania pijącego partnera, łagodzi konsekwencje picia: kłamie, płaci długi, dba o higienę pijącego, o jego wizerunek itp.
- Przejmuje za osobę pijącą obowiązki domowe, które ona zaniedbuje.

Życie w długotrwałym stresie spowodowanym piciem osoby bliskiej i brak skuteczności własnych działań nakierowanych na rozwiązanie problemu picia powodują poważne konsekwencje psychologiczne:

- Zaburzenia psychosomatyczne:
 - Nerwice;
 - Zaburzenia życia emocjonalnego (chaos emocjonalny, huśtawka nastrojów, stany lękowe i depresyjne, napięcie i stan ciągłego pogotowia emocjonalnego);
 - Zakłócenia czynności poznawczych (zagubienie, chaos poznawczy, brak poczucia sensu i celu, zakłócenie wzorców normy i zdrowia, nierealistyczne oczekiwania);
- Pustkę duchową i brak nadziei;
- Samotność;
- Poczucie niemożności rozstania się;
- Czasami nadużywanie substancji psychoaktywnych (zwłaszcza leków nasennych i uspokajających);
- Trudności w rozpoznawaniu własnych potrzeb, w realizacji własnych pragnień, ambicji i celów;
- Wyraźnie odczuwane obniżenie jakości życia.

Współuzależnienie nie jest chorobą - jest zespołem nieprawidłowego przystosowania się do sytuacji problemowej. Koncentrując się na szukaniu sposobu ograniczenia picia partnera, osoba współuzależniona nieświadomie przejmuje odpowiedzialność i kontrolę za jego funkcjonowanie, co w efekcie ułatwia pijącemu dalsze spożywanie alkoholu.

U części osób współuzależnionych rozpoznaje się ostrą reakcję na stres, zaburzenia stresowe pourazowe lub zaburzenia adaptacyjne. Współuzależnienie diagnozuje się wyłącznie u osób dorosłych, które formalnie mogą wybrać inną drogę poradzenia sobie z problemem picia partnera. Dzieci nie mają żadnego wyboru. Są skazane na życie w takich warunkach, jakie stwarzają dla nich dorośli.

Osoby współuzależnione wymagają pomocy i mogą uzyskać poprawę stanu zdrowia psychosomatycznego, jeśli skorzystają z pomocy oferowanej im w placówkach terapii uzależnień, gdzie mają prawo korzystać z bezpłatnej pomocy terapeutycznej i medycznej. Lista placówek leczenia odwykowego w Polsce znajduje się na stronie internetowej Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (www.parpa.pl). Niezależnie bowiem od tego, czy pijący podejmie leczenie odwykowe, czy nie, czy zatrzyma picie, czy będzie pił dalej – osoby współuzależnione mogą poprawić jakość swojego życia i życia swoich dzieci. Trudno jest im to jednak zrobić bez przyjęcia fachowej pomocy z zewnątrz.

Poza profesjonalną terapią współuzależnienia pomocne dla osób mających pijących bliskich mogą być spotkania Wspólnoty Al-Anon, której celem jest wspieranie się osób współuzależnionych w trudnościach wynikających z życia z osobą pijącą i w zmianie swojego funkcjonowania na bardziej satysfakcjonujące. Spis mityngów Wspólnoty Al-Anon znajduje się na stronie www.al-anon.org.pl.

Za: <https://www.parpa.pl/index.php/rodzina-dzieci/wspoluzaleznie>

JAK ROZPOZNAĆ OSOBĘ WSPÓŁUZALEŻNIONĄ?

Kto może być osobą współuzależnioną?

Pod wspólnym określeniem osoby współuzależnionej mogą kryć się zarówno partnerzy, małżonkowie, rodzice a nawet przyjaciele osób uzależnionych oraz osoby, które wychowały się w rodzinach z problemem uzależnienia. Niezależnie od przyjętej definicji współuzależnienia, jest ono zjawiskiem znanym od dawna – członkowie rodzin osób uzależnionych, doświadczali i odczuwali skutki współuzależnienia na długo przed pierwszą próbą jego zdefiniowania, nazwania i opisanie. To, co warto zapamiętać: współuzależnienie nie jest chorobą! Współuzależnienie jest nieprawidłowym przystosowaniem się do sytuacji trudnej i problemowej jaką niewątpliwie jest uzależnienie bliskiej osoby. (...)

Objawy współuzależnienia

Zachowania i reakcje na uzależnienie bliskich osób są bardzo zróżnicowane, można jednak wyszczególnić pewne wspólne, charakterystyczne cechy, skłonności lub przekonania:

1. Trudności w odróżnieniu własnych myśli i uczuć od myśli i uczuć uzależnionego.
2. Myślenie za osobę uzależnioną (planowanie za nią, usprawiedliwianie jej).
3. Do dobrego samopoczucia potrzebna jest aproba i uwaga innych ludzi –przekonanie, że nie jestem wystarczająco dobrym.
4. Poczucie niepokoju i winny, gdy ktoś obok ma kłopot lub przeżywa trudności – nieumiejętność towarzyszenia temu bez napięcia.
5. Zachowywanie się tak, jakby stale się za coś przepraszało.
6. Trudności z określeniem własnych potrzeb – przekonanie, że inni wiedzą lepiej co jest korzystne, brak opierania się na własnym zdaniu.
7. Stałe przekonywanie innych, że naprawdę zasługuje się na miłość.
8. Brak czasu aby zadbać o siebie – zarówno o sferę duchową, fizyczną i psychiczną. Brak czasu dla znajomych i rodziny, zaniedbanie pasji czy zainteresowań.
9. Krytykowanie siebie i idealizowanie innych ludzi.
10. Trudności w stawianiu innym wymagań oraz trudności w konsekwentnym ich utrzymaniu.
11. Kłamanie by niemądrze osłaniać najbliższych.
12. Brak prób ochrony przed zranieniem i obawa przed odrzuceniem.
13. Bycie samym ze sobą sprawia trudności.
14. Nieumiejętność bycia spontanicznym – zapomnienie czym jest zabawa.
15. Dominuje przekonanie „MUSZE”.
16. Brak satysfakcji z życia – żadna czynność nie sprawia radości.
17. Zmuszanie, manipulowanie, zrządzenie lub żebranie to sposób na osiągnięcie celów.
18. Poczucie beznadziejności i bezsilności.

Załącznik nr 3.

KARTA PRACY UCZNIÓW, grupa 1.

Na podstawie swojej wiedzy oraz informacji zawartych w [załączniku nr 2](#). przedyskutujcie w grupie i zapiszcie argumenty wskazujące na to, że Tonia jest osobą współuzależnioną.

[illegible]

Załącznik nr 3.

KARTA PRACY UCZNIÓW, grupa 2.

Na podstawie swojej wiedzy oraz informacji zawartych w [załączniku nr 2](#). przedyskutujcie w grupie i zapiszcie argumenty wskazujące na to, że Babcia Wandeczka jest osobą współzależną.

[illegible]