

Scenariusz

Z pomocą przyjaciół

Cel zajęć:

- Dowiesz się jak można się wesprzeć, by wprowadzić dobry nawyk.
- Wykonasz ćwiczenia, które Ci w tym pomogą.

Nie każdy lubi działać w pojedynkę.

Czasem obecność i pomoc innych ludzi jest bardzo motywująca.

Zastanów się czy nie mógłbyś poprosić kogoś znajomego (przyjaciela, siostrę, mamę?), żeby pomógł Ci wprowadzić nowy nawyk? Przypomniał Ci sms-em, że miałeś wcześniej wstawać? Zadzwoił i zapytał czy biegaleś dziś rano? Itd.

Oczywiście najlepiej jeśli takim pomocnikiem jest żywy człowiek, ale jeśli nie masz takiej osoby – nie martw się – od czego są aplikacje?

Mati

Mateusz zdał sobie sprawę, że ma problem ze smartfonem – właściwie nie wypuszcza go z ręki. Co chwila zagląda do niego, sprawdza powiadomienia, przegląda filmy. Coraz trudniej mu się skoncentrować. Rodzice wielokrotnie zwracali mu uwagę na ten problem, ale Mati nie potrafi sam sobie z nim poradzić. Pomyślał więc, że może poprosi rodziców, żeby pomogli mu pozbyć się nałogu.

Zastanów się: w jaki sposób rodzice mogliby pomóc Matiemu ograniczyć telefon?

O co Ty poprosiłbyś na jego miejscu?

- Praca dla chętnych

Jeżeli interesują Cię kwestie uzależnienia od Internetu i mediów społecznościowych koniecznie obejrzyj film "Social dilemma" – dzięki niemu dowiesz się jakie mechanizmy wykorzystują media społecznościowe, żeby nas uzależnić.

Zadanie dla Ciebie

Zastanów się jaki nawyk chciałbyś wprowadzić w życie w najbliższym czasie. Wczesne chodzenie spać? Detoks od komputera? Jedzenie owoców zamiast słodczy?

Pomyśl: kto mógłby Cię wesprzeć w nowym nawyku? W jaki sposób? Przypominając Ci o nim? Pisząc? Pytając?

Przyjazne aplikacje do zmiany nawyków

Loop – bardzo fajna aplikacja, która pozwala na śledzenie nawyków i statystyk. Wciąga!

Quitzilla – niestety mamy też złe nawyki, quitzilla pozwala je rzucić. Jeżeli chcecie na przykład PRZESTAĆ jeść słodczyce, albo grać na komputerze - quitzilla to załatwi.

Goal Tracker – bardzo prosta, przyjemna aplikacja, taki habit tracker w telefonie.