

Krzysztof Piersa

Komputerowy ćpun

Muza SA, Warszawa 2015



Spodobały mi się opisy sylwetek nerdów i geeków.

Użytkownik Paweł, lubimyczytac.pl

Należy zwrócić uwagę, iż nie jest to typowy poradnik, ani książka profesjonalna dotycząca radzenia sobie z nałogiem. Autor na 250 stronach opowiedział swoją historię uzależnienia. Jest on na tyle przekonujący, ponieważ czytelnik czuje prawdziwość jego życia i wyborów.

Użytkownik Vicky222, lubimyczytac.pl

Opis

Książka „Komputerowy ćpun” jest niejako pamiętnikiem chłopaka uzależnionego od komputera, który postanawia w pewnym momencie walczyć z nałogiem. Bohater książki opowiada swoją historię, wskazuje symptomy uzależnienia, konsekwencje nałogowego grania i radzi, w jaki sposób

zerwać z nałogiem. Książka powstała ku przestrodze. Jest adresowana do wszystkich tych, którzy mogą wpaść w uzależnienie bądź już są uzależnieni, ale i do rodziców oraz przyjaciół osób uzależnionych od komputera.

Autor

Krzysztof Piersa nie jest psychologiem, ale praktykiem. Jest obecnie młodym dziennikarzem i uznanym modelarzem, który od piątego roku życia nałogowo grał. Robił to przez dwadzieścia lat aż do chwili, kiedy zorientował się, że w ten sposób może przegrać swoje życie. Zaczął walczyć z uzależnieniem i wygrał, a nie była to łatwa droga. Dlatego swoim doświadczeniem

dzieli się z innymi, aby poszli już przetartym szlakiem. Jako trener e-sportowy prowadzi drużynę Fox Pack (dyscyplina: League of Legends). Doceniając potencjał drzemający w cyfrowej rozrywce, jednocześnie obnaża jej patologie. Uważa, że drużyna nie musi spędzać codziennie wielu godzin przed komputerem, a najważniejsza jest współpraca, kontakt i strategia.

Tematy do dyskusji

- Fascynacja grami komputerowymi – co to jest fascynacja, jak się ona przejawia? Jak przejawiała się fascynacja grami u autora książki? Czym różni się fascynacja od uzależnienia?
- Początki uzależnienia – jak mogą się objawiać początki uzależnienia, co na ten temat mówi Piersa? Jak rozróżnić pasję od uzależnienia?
- Uzależnienie od komputera – kiedy może wystąpić? Jak zachowuje się osoba uzależniona od komputera? Jakie wskazówki dotyczące rozpoznawania uzależnienia od gier daje Piersa?
- Konsekwencje uzależnienia od komputera – jakie mogą być? Jakie konsekwencje poniósł Krzysztof i jego uzależnieni koledzy? Jakie jeszcze konsekwencje może ponieść nałogowy gracz?
- Wychodzenie z nałogu – jakie są na to sposoby? Kto lub co może pomóc nałogowcowi? Co pomogło Krzysztofowi wyjść z nałogu?

Propozycje gier i zabaw

Moje więzy z komputerem – moderator przygotowuje kilka dosyć długich kawałków sznurka, do których przymocowuje tabliczki z hasłami typu: „w każdej chwili mogę z tym zerwać”, „gram tylko czasami, dla zabicia czasu”, „gram, by uciec od problemów, ale nie jestem uzależniony” itp. Moderator prosi jednego z uczestników na ochotnika o wyjście na środek. Pozostali uczestnicy podchodzą do ochotnika i przywiązują do jego rąk i nóg sznurki (trzeba to robić tak, by ochotnikowi nie stała się krzywda, ale równocześnie, by miał on skrępowane ruchy). Po skrępowaniu ochotnik lub moderator prosi o uwolnienie osoby powiązanej. Ochotnik i pozostali uczestnicy mówią o swoich uczuciach podczas wykonywania zadania. Prowokuje to dalszą dyskusję na temat rozpoznania uzależnienia i pomocy osobie uzależnionej.

Pasja a uzależnienie – moderator przygotowuje parzystą ilość kartek z hasłami „Uzależnienie” i „Pasja”. Dzieli uczestników na parzystą liczbę grup i rozdaje kartki z hasłami. Grupy dopisują do swojego hasła

skojarzenia. Po zakończeniu zadania przedstawiają swoje skojarzenia. Moderator podsumowuje zadanie, prosząc, by uczestnicy znaleźli różnice między pasją a uzależnieniem.

Nałogowiec – moderator przygotowuje bloki techniczne, kredki i pisaki. Dzieli uczestników na grupy i rozdaje grupie po 2-3 kartki. Zadaniem grupy jest wykonanie krótkiego komiksu, który przedstawiałby nałogowego gracza i jego zachowanie. Po wykonaniu zadania grupy prezentują swoje prace i tworzą z nich jeden, wspólny komiks. Moderator prowadzi dalszą dyskusję na temat zachowań osoby uzależnionej.

Możliwy dalszy ciąg: moderator prosi o wymyślenie innego zakończenia historii Krzysztofa Piersy. Proponuje też przeczytanie „Spalonego” autorstwa Krzysztofa Stanowskiego i Andrzeja Iwana, historii byłego reprezentanta Polski, którego uzależnienie od hazardu i alkoholu doprowadziło do próby samobójczej.

Poleca

Lidia Ippoldt – nauczyciel, bibliotekoznawca i biblioterapeuta, przewodnicząca Krakowskiego Koła Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, nauczyciel biblioterapii z certyfikatem PTB, autorka publikacji z zakresu czytelnictwa, biblioterapii oraz bajek terapeutycznych.