



Scenariusz lekcji

Jak i gdzie szukać pomocy?



- > ADRESACI:**
uczniowie klas 4-8 szkoły podstawowej
- > CZAS ZAJĘĆ:**
45 minut
- > AUTORZY:**
Sylwia Dudziak
Katarzyna Łukasiuk-Kalska
- > OPIS:**
Scenariusz zakłada, że nauczyciel przeprowadził już z uczniami lekcję „Czy to już depresja?”. Celem zajęć jest poznanie prawidłowych sposobów reagowania w sytuacjach zauważania objawów depresyjnych u rówieśników.
- > CELE:**
 - Umocnienie w poczuciu konieczności szukania wsparcia w otoczeniu
 - Zapoznanie się i uwrażliwienie na sygnały świadczące o przeżywaniu trudności przez rówieśników
 - Pozbawienie poczucia odpowiedzialności za bliskich znajomych
- > FORMA:**
 - Analiza przypadku
 - Dyskusja
 - Burza mózgów
 - Praca w grupach
- > MATERIAŁY:**
 - Kartki
 - Karteczki typu post-it
 - Markery, flamastry
 - Flipchart lub tablica
 - Załącznik „Dwie strony medalu” – wydrukowany na 2 osobnych kartkach
- > PROWADZENIE ZAJĘĆ:**
Zajęcia mogą być prowadzone przez pedagoga szkolnego, psychologa szkolnego lub wychowawcę klasy w ramach godziny wychowawczej. Rekomendujemy, by były one następstwem zajęć dotyczących objawów depresyjnych „Czy to już depresja?”.

0 min

45 min

10

1. PRACA W GRUPACH – DWIE STRONY MEDALU – CZAS TRWANIA 10 MINUT

Cel:

- Pokazanie różnic w odbiorze zachowania osoby doświadczającej zaburzeń nastroju
- Podkreślenie wagi bycia uważnym na zmiany zachowania innych osób

Uczniowie dzielą się na dwie grupy. Każda z nich otrzymuje od nauczyciela jedną z kart (załącznik „Dwie strony medalu”) z przedstawioną krótką historią. Pierwsza grupa otrzymuje opis odczuć wewnętrznych nastolatki chorującej na depresję, druga grupa opis zauważalnego w szkole zachowania tej samej nastolatki. Uczniowie wypisują lub podkreślają objawy, po czym porównują oba opisy i dyskutują na temat tego, jak można odbierać niektóre zachowania rówieśników.

Ważne, by nauczyciel zwrócił uwagę na to, w jak różny sposób można interpretować zmianę zachowania innych osób oraz zachęcił do bycia wrażliwym na takie sygnały w swoim otoczeniu.

0 min

45 min

15

2. MIĘKKIE LĄDOWANIE – CZAS TRWANIA 15 MINUT

Cel:

- Poszukiwanie prawidłowych sposobów wsparcia osoby borykającej się z obniżonym nastrojem

Grupa rysuje „spadochron” z balonów. Na rysunku, w każdy z balonów wypisuje sposób, który umożliwia wsparcie osoby doświadczającej trudności w nastroju. Nauczyciel może sugerować odpowiedzi zadając odpowiednie pytania. Ważne, by w balonach znalazły się:

- Budowanie sieci wsparcia – proszenie innych o pomoc, informowanie innych o sytuacji
- Oferta pomocy w obowiązkach szkolnych, np. wspólna nauka
- Przekazywanie wiedzy o chorobie
- Aktywizowanie – nienachalne propozycje wspólnego spędzania czasu
- Rozmowa

Po zakończeniu tego etapu klasa może wspólnie zastanowić się nad „szpilkami”, które są w stanie przebijać balony:

- Milczenie – brak informowania dorosłych
- Ocenianie
- Puste rady („weź się w garść”), frazesy czy afirmacje
- Brak dostępu do specjalistów

0 min

45 min

15

3. GRANICE WPŁYWU – CZAS TRWANIA 15 MINUT

Cel:

- Pokazanie ograniczeń i możliwości we wspieraniu osoby mierzącej się z zaburzeniami nastroju i innymi problemami
- Pozbawienie poczucia odpowiedzialności

Wariant dla klas 4-6:

Nauczyciel przypomina uczniom zadanie pierwsze i ponownie czyta historię Mai. Prosi uczniów o wyobrażenie sobie, że jest to ich koleżanka z klasy. Każdy z uczniów otrzymuje po jednej karteczce post-it. Jego zadaniem jest napisać na niej, co w jego/jej ocenie jest w opisanej sytuacji najbardziej niepokojące.

Po wykonaniu zadania nauczyciel dzieli tablicę lub flipchart na dwie części („na co mam wpływ”, „na co NIE mam wpływu”). Zadaniem każdego z uczniów jest przeczytać swoją odpowiedź i przykleić post-it po odpowiedniej stronie tablicy.

Po wykonaniu zadania następuje jego omówienie, zwrócenie uwagi, na jak wiele zachowań lub stanów innych osób uczniowie nie mają wpływu. Ważne, aby w tym miejscu nauczyciel prowadzący powiedział uczniom, że są takie sytuacje, w których największą pomocą będzie zgłoszenie tego, co się dzieje, osobom dorosłym, które mają zazwyczaj więcej możliwości działania i wsparcia osoby doświadczającej trudności.

Wariant dla klas 7-8:

Nauczyciel prosi uczniów o wyobrażenie lub przypomnienie sobie sytuacji, w której martwili się o swojego kolegę lub swoją koleżankę z jakiegoś powodu (np. jest ciągle smutna, ma problemy w domu, choruje na depresję, okalecza się itd.).

Następnie prosi uczniów o wypisanie na karteczkach tego, czego konkretnie się obawiają lub co ich niepokoi (np. „że zrobi sobie krzywdę”, „że nie zda”, „że będzie miał(-a) kłopoty w szkole”).

Kolejno nauczyciel prosi uczniów, aby podzielili wypisane przez siebie rzeczy na takie, na które mają wpływ oraz takie, z którymi nic nie mogą sami zrobić. Te z karteczek, które są „poza granicami mojego wpływu” oddają wychowawcy, psychologowi lub pedagogowi prowadzącemu zajęcia. Ważne, aby w tym miejscu nauczyciel prowadzący powiedział uczniom, że są takie sytuacje, w których największą pomocą będzie zgłoszenie tego, co się dzieje, osobom dorosłym, które mają zazwyczaj więcej możliwości działania i wsparcia osoby doświadczającej trudności.

Spośród pozostałych karteczek, każdy z uczniów wybiera taką, która zawiera sytuację lub objaw, na który czuje, że może mieć wpływ. Na jej odwrocie wypisuje, co może i chciałby zrobić.

0 min

45 min

5

4. ZAKOŃCZENIE – CZAS TRWANIA 5 MINUT

Na zakończenie nauczyciel powinien zachęcić uczniów, aby w sytuacjach, gdy zauważają niepokojące zmiany u siebie lub bliskich znajomych, szukali wsparcia u specjalistów (psychologów, pedagogów lub wychowawców). W tym miejscu można ponownie wskazać kontakt i godziny pracy psychologa i pedagoga szkolnego oraz listę miejsc wsparcia.

0 min

45 min



DWIE STRONY MEDALU – MATERIAŁY DLA KLAS 4-6

Od ostatnich kilku miesięcy Maja czuje się bardzo źle, jest zmęczona i bardzo często śpi. Zdarza się, że nie ma apetytu. Innym razem je bardzo dużo słodczy i niezdrowego jedzenia. Ma poczucie, że nic jej nie interesuje ani nie cieszy. Pomimo tego, że kiedyś lubiła sport, teraz nie potrafi się zmobilizować do wysiłku. Maja uczy się po szkole po kilka godzin dziennie, jednak mimo to jej oceny znacznie się pogorszyły, o co jej rodzice mają do niej spore pretensje. Dziewczynka ma poczucie, że jest beznadziejna i głupia i przez to nikt jej nie będzie lubił, dlatego nie odzywa się do nikogo w szkole, a czas najchętniej spędza, grając na telefonie.



DWIE STRONY MEDALU – MATERIAŁY DLA KLAS 4-6

Maja jest bardzo spokojną dziewczynką, większość czasu spędza sama z dala od kolegów i koleżanek z klasy. Nie jest zainteresowana wspólną zabawą i rozmowami. Zdarza jej się nie słuchać innych, co sprawia, że bardzo trudno jest z nią rozmawiać i nie jest za bardzo lubiana. Nie interesują jej rzeczy, które akurat są popularne w klasie. Nauczyciele czasem mówią, że dziewczynka stała się bardzo leniwa. Przestała chodzić na koło pływackie, chociaż kiedyś była najlepsza w grupie. Maja ma bardzo złe oceny, szczególnie z historii i przyrody. Często jest nieprzygotowana do lekcji, zapomina książek i nie ćwiczy na wf-ie.



DWIE STRONY MEDALU – MATERIAŁY DLA KLAS 7-8

Dagmara ma 13 lat. Często zastanawia się, co się z nią dzieje – ma poczucie, że sobie nie radzi i czuje, że nic nie ma sensu. Od pół roku czuje się źle, ma problemy ze snem (długo nie może zasnąć, a kiedy już zaśnie, budzi się w środku nocy). Dagmara ma poczucie, że jest pusta. Jeśli dziewczynka odczuwa emocje, to są nimi smutek, stres i rozdrażnienie. Ma wiele krytycznych myśli na swój temat („jestem beznadziejna”, „nikt mnie nie lubi”, „nic nie potrafię”). Czasem mówi o niskiej samoocenie i wizji, że nic jej się w życiu nie uda. Czasami, gdy te myśli są zbyt intensywne, tnie się lub przypala, aby odwrócić od nich swoją uwagę. Ma też problemy z koncentracją i nauką. Pogorszyły się jej oceny, a rodzice mają o to pretensje. Dagmara czuje presję z ich strony, ale nie ma siły na naukę. Dziewczyna nikomu nie mówi, jak się czuje, ma bowiem wrażenie, że nikt by jej nie zrozumiał. Czuje się osamotniona, zrezygnowana i nie widzi możliwości rozwiązania swoich problemów. Potrzebuje jednak zmiany i tego, żeby w końcu poczuć się dobrze.



DWIE STRONY MEDALU – MATERIAŁY DLA KLAS 7-8

Dagmara zmieniła się od czasu powrotu do szkoły z nauczania zdalnego. Sprawia wrażenie nieobecnej, niezainteresowanej i patrzącej na innych z góry. Zagadywana na przerwach rzadko odpowiada, a jeśli już to robi, to bardzo zdawkowo, dlatego rozmowy z nią są bardzo męczące. Zdarza się, że w sytuacjach stresowych Dagmara „wybucha”. Niektóre osoby w klasie śmieją się z niej i z ocen, jakie dostaje w szkole. Każdy ma poczucie, że dziewczynie wcześniej lepiej szło, teraz jednak nie chce jej się uczyć i jej oceny są jednymi z najgorszych w klasie. Dagmara nie udziela się z grupach klasowych w Internecie i nie pojawia się na spotkaniach.

