

DEPRESJA I ZABURZENIA NASTROJU

SCENARIUSZE ZAJĘĆ I AKTYWNOŚCI

Stanisław Bobula

METAFORY

Cele

- Orientacja w stanie emocjonalnym uczennic i uczniów.
- Identyfikowanie uczniów i uczennic z poważnymi problemami, z którymi sami i same sobie nie radzą.

Czas

3–5 minut (w zależności od grupy)

Wprowadzenie

Dzięki temu ćwiczeniu możesz się dowiedzieć, jak się czują uczennice i uczniowie – czy ktoś jest senny, smutny, kogoś boli głowa. Ćwiczenie ma również głębsze znaczenie. Metafory pobudzają prawą półkulę mózgu odpowiedzialną m.in. za emocje. Jeżeli jakaś osoba w klasie ma problem, z którym mierzy się od jakiegoś czasu i nikomu o tym nie mówi, to niekiedy pobudzenie prawej półkuli powoduje dosłowne „wypłynięcie” problemu, np. poprzez łzy, które bardzo trudno powstrzymać. W ten sposób możesz zauważyć, które osoby potrzebują pomocy, chociaż z różnych powodów nam o tym nie mówią.

Przebieg

Poproś uczennice i uczniów, aby powiedzieli, jak się czują i jaki kolor najbardziej odpowiada ich samopoczuciu. Poproś też, aby uzasadnili, z jakiego powodu wybrali ten konkretny kolor.

Modyfikacje

Zamiast koloru możesz użyć prognozy pogody na resztę dnia, utworu muzycznego, postaci z bajki lub filmu itp. Za każdym razem osoby wybierają to, co najbardziej pasuje do ich samopoczucia.

DEPOZYT TROSK

Cele

- Pomoc uczniom i uczennicom w zdefiniowaniu problemów, które im doskwierają.
- Odsunięcie myślenia o problemie na czas lekcji (lub dłużej).

Wprowadzenie

To proste ćwiczenie zakłada, że jest nam łatwiej, gdy wypowiemy lub zapiszemy swój problem.

Przebieg

Obok wejścia do klasy połóż karteczki oraz pudełko z napisem „Depozyt trosk”. Następnie poproś uczennice i uczniów wchodzących do sali, aby swoje troski (w miarę potrzeby) zapisywali na karteczkach i wrzucali do pudełka. Dzięki temu osoby wchodzą na lekcje z czystymi, uwolnionymi od problemu głowami i łatwiej im się skupić na lekcji. Wychodząc z zajęć, uczniowie i uczennice mogą zabrać karteczki (w tym celu przed wrzuceniem muszą je podpisać).

Modyfikacje

W innej wersji tego ćwiczenia karteczki zostają w pudełku. Na koniec roku szkolnego w porozumieniu z klasą włóż karteczki do butelki. Podpiszcie ją (np. „Troski 7A z roku szkolnego X”) i zakopcie gdzieś w okolicy szkoły.

dr Wiesław Poleszak

DEPRESJA – ZDEFINIOWANIE PROBLEMU

Cel

Uczeń lub uczennica wie, czym jest depresja, i potrafi podać jej objawy.

Materiały

- Kartka lub notatnik oraz coś do pisania
- Flipchart i pisaki

Czas

15–20 minut

Wprowadzenie

Zapoznaj się z materiałami dotyczącymi depresji w środowisku dzieci i młodzieży (materiały można znaleźć na stronie <https://www.szkolazklasa.org.pl/obszary/szkola-dobrostanu/depresja-i-zaburzenia-nastroju/>). W ramach ćwiczenia przeprowadź burzę mózgów albo dyskusję (jeśli klasa jest zazwyczaj aktywna w rozmowie) na temat depresji i jej objawów, tego, jak uczniowie rozumieją pojęcie depresji, co myślą, jak słyszą „depresja”, jakie objawy mogą o niej świadczyć. Warto wiedzieć, że z najnowszych badań (Poleszak, Kata, Bieniek, 2023) wynika, że w Polsce ponad 30% uczennic i uczniów ma wysoki lub bardzo wysoki poziom depresji mierzony wystandaryzowanym narzędziem psychologicznym (CDI-2).

Przebieg

1. Rozgrzewka – poproś, aby każda osoba napisała, z czym kojarzy jej się słowo „depresja”.
2. Poproś o podzielenie się skojarzeniami i podsumuj je – czy były to skojarzenia pozytywne, czy negatywne?
3. Następnie połącz uczennice i uczniów w 4–5-osobowe grupy.
4. Każdy zespół siada razem i otrzymuje arkusz papieru do flipcharta i pisak.
5. Zadaniem grupy jest stworzenie wspólnej definicji depresji z wykorzystaniem swoich skojarzeń i wiedzy na ten temat.
6. Poproś, żeby każdy z zespołów przedstawił swoją definicję.
7. Następnie podaj definicję z materiałów, pokazując jednocześnie, ile trafnych spostrzeżeń mieli uczniowie i uczennice w swoich definicjach, a ile było w nich stereotypów.
8. Ważne, żeby na koniec wybrzmiało, że depresja to nie wyrok czy słabość, tylko problem zdrowotny jak każdy inny. Należy się nim zająć i nie można go lekceważyć.

CIAŁO, EMOCJE I SFERA POZNAWCZA

Cel

Uczennica lub uczeń rozumie złożone relacje ciała, sfery emocjonalnej i poznawczej.

Materiały

Teksty do scenariusza „Ciało, emocje i sfera poznawcza”

Czas

10–15 minut

Wprowadzenie

Depresja to zaburzenie afektywne – to znaczy, że dotyczy sfery emocji. Najprościej ujmując, ta sfera przejmuje kontrolę nad całym życiem człowieka. To nie emocje są dla nas, a my dla nich. Proponowane ćwiczenie dotyczy relacji różnych sfer życia do naszego JA. Dlatego teksty w załączniku odnoszą się do: 1 – ciała, 2 – emocji, 3 – sfery poznawczej, 4 – relacji z innymi.

5 to nasze JA. Ćwiczenie ma pokazać pewien rodzaj chaosu rozwojowego, kiedy informacje z różnych sfer przeciążają nasz system zarządzania, którym jest wewnętrzne JA. Jednocześnie ma zaprezentować prawidłową relację pomiędzy JA a pozostałymi sferami.

Przebieg

1. Na początek poproś klasę o odliczenie do 5. Następnie upewnij się, że każda osoba zna swój numer.
2. Zaprezentuj na projektorze lub tablicy multimedialnej teksty z załącznika, które uczennice i uczniowie będą mieli zaprezentować (każda osoba ma zapamiętać tekst z numerem, który otrzymała przy odliczaniu). Jeśli ułatwi Ci to pracę, możesz wydrukować załącznik, a następnie pociąć kartkę na linijki i rozdać klasie.
3. Polec ucniom i uczennicom, żeby połączyli się w grupy – w taki sposób, żeby w każdej były numery 1, 2, 3, 4 i 5. Numery od 1 do 4 zamykają 5 w środku, trzymając się za ramiona.
4. Na Twoje polecenie każda osoba ma krzyczeć swoją kwestię (przyporządkowany do niej tekst), powtarzając ją kilkakrotnie, aż opadnie z sił.
5. Przerwij ćwiczenie, gdy dynamika naturalnie spadnie i pojawi się cisza.
6. Zapytaj klasę o odczucia – zwłaszcza osoby, które miały numer 5 i były w środku.
7. Przedstaw uczniom i uczennicom założenia ćwiczenia opisane we wprowadzeniu. W miarę możliwości czasowych przeprowadź dyskusję – spytaj osoby, czy i jak potrafią się zdystansować do różnych sfer swojego życia.

Teksty do ćwiczenia

1. JESTEM ZATRUTY I BRAK MI ELEMENTÓW
2. BOJĘ SIĘ, BO NIE WIEM, CO SIĘ STANIE
3. CHCĘ ZOBACZYĆ COŚ CIEKAWEGO
4. CHCĘ BYĆ AKCEPTOWANY
5. DOPUŚCIE MNIE DO GŁOSU

ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

Cel

Uczennica lub uczeń identyfikuje ryzykowne mechanizmy zarządzania emocjami.

Materiały

Karta pracy do scenariusza „Zarządzanie emocjami”

Czas

20–30 minut

Wprowadzenie

Ćwiczenie ma na celu uchwycenie mechanizmu zarządzania emocjami. Niektórzy z nas koncentrują się głównie na emocjach o znaku negatywnym (ze względu na ich ostrzegawczy charakter), a pomijają te o znaku pozytywnym, co prowadzi do nastroju depresyjnego.

Przebieg

1. Wydrukuj karty pracy w tylu egzemplarzach, ile jest osób w klasie.
2. Rozdaj wydrukowane karty pracy uczennicom i uczniom.
3. Poproś, żeby każda osoba wypisała emocje, które przeżywała najczęściej w ostatnim miesiącu, z podziałem na te o znaku pozytywnym i negatywnym.
4. Poczekaj, aż większość klasy skończy zadanie (około 10 min).
5. Poproś osoby o zwrócenie uwagi, ile wypisały emocji o znaku pozytywnym, a ile o znaku negatywnym.
6. Następnie niech każda osoba poszuka pozytywnych rzeczy, które wydarzyły się w ciągu ostatniego miesiąca. Jeśli nie potrafi ich znaleźć, poproś, żeby porozmawiała z bliskimi i żeby wspólnie poszukali tych pozytywnych doświadczeń.
7. Zachęć uczniów i uczennice do refleksji i dyskusji na temat ćwiczenia.
8. Podsumuj ćwiczenie, zwracając uwagę, że wiele osób koncentruje się na emocjach o znaku negatywnym, a pomija te o znaku pozytywnym. Prowadzi to do utraty równowagi emocjonalnej.

Karta pracy

EMOCJE O ZNAKU POZYTYWNYM	EMOCJE O ZNAKU NEGATYWNYM
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.

Area for drawing or writing, featuring a grid of dashed diagonal lines.

Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Projekt Szkoła Dobrostanu korzysta z dofinansowania o wartości 127 000 euro otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu jest stworzenie innowacji pedagogicznej, która podniesie świadomość roli szkoły we wzmacnianiu zdrowia psychicznego uczniów.

Projekt współfinansowany przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności.

Lider programu:



Partner:



Finansowanie:

