

Scenariusz lekcji

# Jak pomagać innym i dbać przy tym o siebie?



- > **ADRESACI:**  
uczniowie szkół ponadpodstawowych
- > **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
  - 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 nastolatka chorującego na depresję, druga grupa opis zauważalnego w szkole zachowania tego samego nastolatka. 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. BURZA MÓZGÓW – WSPARCIE OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH STANÓW OBNIŻONEGO NASTROJU – CZAS TRWANIA 15 MINUT

### Cel:

- Poszukiwanie adekwatnych sposobów wsparcia osoby borykającej się z obniżonym nastrojem

Nauczyciel proponuje uczniom burzę mózgow i prosi o wyłonienie z klasy dwóch osób, których zadaniem będzie zapisywanie pomysłów pojawiających się w klasie. Uczniowie mają wymienić sposoby wsparcia rówieśników doświadczających obniżenia lub wahań nastroju, określić reakcje, które często pojawiają się w takich momentach i zdecydować, czy dane zachowanie lub reakcja jest odpowiednia czy nieodpowiednia.

Nauczyciel może nakierowywać klasę zadając pytania dotyczące konkretnej odpowiedzi. Ważne, by w grupach znalazły się następujące odpowiedzi:

W grupie „odpowiednich” form wsparcia:

- Budowanie sieci wsparcia – prośenie 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, towarzyszenie

W grupie „nieodpowiednich” form wsparcia:

- Ukrywanie informacji o samopoczuciu przed dorosłymi
- Ocenianie
- Puste rady („weź się w garść”), frazesy czy afirmacje

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

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 post-itach 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

Karol ma 16 lat. Od kilku miesięcy czuje się przygnębiony i bezsilny. Ma poczucie, że nic mu nie wychodzi, nie daje sobie rady z najprostszymi czynnościami. Ostatnio często zdarza się, że przez kilka dni się nie myje, ponieważ wieczorami czuje się najbardziej zmęczony. Chłopak ma problemy ze snem – bardzo długo nie może usnąć ze względu na milion myśli, jakie przychodzą mu do głowy. Przez to rodzicom trudno jest obudzić Karola do szkoły. Mają poczucie, że chłopak spędza nocę na telefonie, co wywołuje kłótnie i kary na telefon i komputer. Zdarza się, że chłopak wcale nie wychodzi do szkoły lub wraca do domu po godzinie, aby móc spać lub spędzić czas samotnie. W ostatnim czasie jego wyniki w nauce znacznie się pogorszyły i chłopak nie ma siły ani motywacji do tego, aby poprawić oceny na koniec semestru. Zdarza się, że u Karola pojawiają się myśli samobójcze. Planuje wtedy, co mógłby zrobić i czasem przynosi mu to ulgę. Myśli te sprawiają jednak, że ma poczucie, że nie powinien kontaktować się ze znajomymi i przyjaciółmi lub zbliżać do rodziny. Czasem specjalnie wywołuje z nimi kłótnie, aby mieć poczucie, że mniej go lubią i nie będą za nim tęsknić. Kilka tygodni temu Karol myślał o poszukaniu dla siebie wsparcia u psychologa, jednak zrezygnował z tego pomysłu, ponieważ często słyszał, że jest to wyśmiewane. Obawia się również, że rodzice odmówią zapisania go do specjalisty ze względu na reputację.



### DWIE STRONY MEDALU – MATERIAŁY DLA KLAS 4-6

Karol sprawia wrażenie dziwnego. Pomimo tego, że jeszcze rok temu trzymał się w grupie z chłopakami z klasy, teraz mocno od nich odstaje. Nie przychodzi na imprezy i popołudniową koszykówkę. Karol jako jedyny nie zapisał się na wycieczkę klasową w góry pomimo tego, że zawsze dużo opowiadał o wyjazdach wspinaczkowych. Odkąd zerwała z nim Kasia nie trzyma się już w starej paczce. Kilka razy zdarzyło mu się obrazić dziewczyny z klasy. Pokłócił się też ze swoim najlepszym przyjacielem. Po tym, jak zdradził innym jego tajemnice, nie odzywają się do siebie. Zdarza się, że Karol chodzi kilka dni pod rząd w tych samych ciuchach i stwarza wrażenie niechlujnego, przez co innym osobom wstyd jest proponować mu wspólne wyjścia. Nauczyciele często zwracają mu uwagę na nieprzygotowanie. Pogorszyły się jego oceny, a na sprawdzianach zawsze ściąga od innych. W tym roku może nie zdać do następnej klasy ze względu na liczbę dni, w których nie było go na lekcjach.

