

Lekcja edukacyjna dla klas 5-8 szkoły podstawowej

Temat:

Czy można zapobiegać depresji? Jaki JA mogę mieć w tym udział?

Cele:

1. zapoznanie uczniów z czynnikami chroniącymi przed depresją,
2. uświadomienie sobie własnego wpływu na przyczynienie się do powstania depresji lub na powstrzymanie tej choroby u siebie lub wśród innych uczniów,
3. znalezienie mocnych stron klasy,
4. ćwiczenie wdzięczności.

Potrzebne materiały:

1. wydrukowane historyjki i tabelki dla 3 lub 4 grup (str. 5),
2. tablica i kreda lub flipchart i marker,
3. czyste karteczki dla uczniów (do zapisania atutów i ćwiczenia wdzięczności).

Czas trwania:

Jedna godzina lekcyjna.

Przed zajęciami zachęcamy do przeczytania e-booka.

Scenariusz

1. Zapoznanie uczniów z tematem lekcji. Zawarcie kontraktu z uczniami poprzez pytanie: Co byłoby wam potrzebne, aby podczas lekcji czuć się bezpiecznie oraz móc swobodnie się wypowiadać? Wspólne ustalenie najważniejszych zasad potrzebnych nauczycielowi oraz uczniom i zapisanie ich.
2. Poznajcie teraz historyjki, które wam rozdaję, i wypełnijcie tabelki.

Ważne jest, żeby wybrzmiały takie różnice:

- wsparcie lub brak wsparcia ze strony rodziny/znajomych,
- trudne wydarzenie np. rozstanie z chłopakiem/dziewczyną,
- umiejętność rozmawiania z innymi o problemach (lub brak tej umiejętności),
- uciekanie w używki,
- wsparcie lub brak wsparcia klasy,
- zainteresowania, pasje (lub ich brak).

Jak widzicie, istnieją czynniki, które chronią przed depresją. Oczywiście należy pamiętać, że depresja może dotknąć każdego – również osobę mającą wsparcie wśród bliskich, zainteresowania, wielu znajomych na Facebooku itd. Warto jednak dbać o siebie i o swoje relacje z bliskimi, warto mieć zainteresowania, a także ćwiczyć umiejętność rozwiązywania problemów i radzenia sobie ze stresem.

3. Teraz wspólnie stwórzmy na tablicy listę czynników chroniących. Uczniowie podają czynniki, które pojawiły się w tabelkach, i dodają kolejne. Ważne, żeby pojawiły się tam:

- więź i wsparcie ze strony co najmniej jednego z rodziców,
- dobre relacje z rówieśnikami i wsparcie kolegów,
- zaangażowanie religijne,
- wyższa samoocena,
- posiadanie celów życiowych i planów na przyszłość,
- posiadanie jakiegoś zajęcia lub zatrudnienia.



4. Jak myślicie, czy możecie mieć jakiś wpływ na pojawienie się depresji wśród rówieśników?

Rozmowa

Jeśli zauważycie, że ktoś z waszych rówieśników jest smutny, zmieniło się jego zachowanie – zapytajcie, czy wszystko w porządku, czy możecie mu jakoś pomóc.

Brak hejtu

Hejt i przemoc wśród rówieśników może przyczyniać się do depresji oraz prób samobójczych wśród młodzieży.

Dbanie o dobrą atmosferę w klasie

Każdy z was jest współodpowiedzialny za to, jak wszyscy czują się na lekcjach (a pamiętajcie, że spędzacie razem wiele godzin). Oczywiście w licznych grupach nie wszyscy muszą się lubić, ale jednocześnie można się akceptować i nie krytykować. Czasem szczery uśmiech może być zbawienny.

Pytanie do uczniów: Czy dodalibyście coś jeszcze?

5. Atuty naszej klasy:

Na karteczce napisz jedną rzecz, którą doceniasz w swojej klasie.

Najprawdopodobniej są chwile, kiedy dobrze się za sobą czujecie – dzięki czemu tak się dzieje?

Nauczyciel lub jeden z uczniów zbiera karteczki i czyta na głos odpowiedzi.

6. Ćwiczenie wdzięczności.

Jak myślisz, co jest dla Ciebie czynnikiem chroniącym?

- rodzice,
- przyjaciele,
- zainteresowania?

Odpowiedz na pytanie, za co jesteś wdzięczny w swoim życiu. Odpowiedź zapisz na kartce.



7. Pytanie do uczniów: Czy ktoś ma ochotę podzielić się swoimi przemyśleniami z klasą?

8. Podsumowanie: Co w dzisiejszej lekcji było dla was ważne?

Historyjka i tabela do wypełnienia

Wyobraźcie sobie dwie dziewczyny – Anię i Paulinę. Obie są uczennicami tej samej, 7 klasy szkoły podstawowej. Wiodą bardzo podobne życie. Obie udzielają się w życiu klasowym w podobnym stopniu. Mają pełne rodziny, mieszkają w tej samej dzielnicy i każda z nich ma swój pokój. Pozostali uczniowie znają je dobrze, ponieważ już wiele lat spędzili razem w jednej klasie. Od pewnego czasu Paulina coraz częściej jest zamyślona, jakby nieobecna. Zaczęła się trochę gorzej uczyć. Raz pozostali uczniowie widzieli ją, jak płacze, ale szybko otarła łzy. Pewnego dnia okazuje się, że Paulina choruje na depresję.

Jak myślicie, co mogło spowodować, że u Pauliny pojawiła się depresja, a u Ani nie?

Ania	Paulina
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....