

Lekcja edukacyjna dla klas 5-8 szkoły podstawowej

Temat:

Czym jest depresja?

Cele:

1. zapoznanie uczniów z terminem depresja i z jej objawami,
2. uświadomienie uczniom, jak często depresja występuje wśród młodzieży,
3. zaprezentowanie czynników chroniących przed depresją.

Potrzebne materiały:

1. nagranie,
2. tablica i kreda lub flipchart i marker,
3. czyste kartki papieru,
4. małe karteczki (po dwie dla każdego ucznia),
5. lista objawów dla każdego ucznia (str. 4 i str. 5).

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. Nauczyciel na tablicy pisze słowo depresja i pyta uczniów, co kojarzy im się z tym słowem. Uczniowie podchodzą i zapisują skojarzenia na tablicy.

Podsumowanie: Jakie skojarzenia pojawiają się najczęściej?

3. Czy w swoim życiu przeżyłeś lub aktualnie przeżywasz stany, które nazwałbyś depresyjnymi? Napisz na karteczce tak lub nie.

Nauczyciel zbiera karteczki i liczy odpowiedzi – można policzyć udział procentowy.

4. Czy w Twoim otoczeniu jest osoba, która choruje na depresję? Napisz na karteczce tak lub nie.

Nauczyciel ponownie zbiera karteczki i liczy odpowiedzi.

Dzięki dwóm powyższym zadaniom możemy uświadomić uczniom, jak częstym problemem jest depresja.

5. Jak można zapobiegać depresji?
 - Nauczyciel dzieli uczniów na grupy i zadaje im pytanie: Czy można w jakiś sposób zapobiegać depresji?
 - Uczniowie zapisują na kartkach swoje pomysły, następnie dzielą się nimi z resztą klasy.

6. Wysłuchanie nagrania.

7. Pytanie po nagraniu: Czy teraz dopisałibyście jeszcze jakieś skojarzenia do słowa depresja?

Uczniowie sprawdzają, czy wśród skojarzeń znalazły się takie sformułowania jak: choroba, terapia/leczenie, może dotyczyć każdego.

8. Czy po wysłuchaniu nagrania dodalibyście coś do możliwych sposobów zapobiegania depresji?

9. Nauczyciel rozdaje uczniom listy objawów towarzyszących depresji (listy mają wypełnić w domu).

10. Pytanie do klasy: Czy ta lekcja dostarczyła wam nowych, ważnych informacji?

11. Podsumowanie.

Lista objawów, które często pojawiają się u osób przeżywających depresję.

Jeśli któreś określenie pasuje do Ciebie, podkreśl je:

- przewlekłe poczucie smutku i przygnębienia (nie cieszą Cię rzeczy, które wcześniej sprawiały Ci radość),
- zubożenie, brak sensu (coraz częściej nie masz na nic ochoty),
- brak energii (często jesteś zmęczony, najchętniej spędzasz czas zamknięty w swoim pokoju, na swoim łóżku),
- zaburzenia myślenia (brak skupienia, urywanie wątków w trakcie wypowiedzi, roztargnienie, trudności z podejmowaniem decyzji, trudności z koncentracją i uwagą, kłopoty z pamięcią),
- niskie poczucie własnej wartości,
- częste odczuwanie lęku,
- częste odczuwanie poczucia winy,
- samookaleczanie się,
- myśli samobójcze,
- zaburzenia snu (zbyt mała lub zbyt duża ilość snu),
- zaburzenia łaknienia (ograniczenie jedzenia lub przejadanie się),
- rozdrażnienie, pobudzenie, chwiejność nastroju (coraz więcej zachowań Twoich bliskich powoduje Twoje rozdrażnienie),
- wycofanie z kontaktów z rówieśnikami/rodziną/nauczycielami,
- poczucie beznadziejności,
- zaniedbanie swojego wyglądu,
- większa wrażliwość na informacje na własny temat,
- sięganie po alkohol i inne używki, by zagłuszyć to, co dzieje się w Twoim środku,
- dolegliwości bólowe, których nie było wcześniej (np. częsty ból głowy).

Jeśli zmiany utrzymują się u Ciebie dłużej niż dwa tygodnie, być może chorujesz na depresję i potrzebujesz pomocy.



Poniżej znajduje się numer telefonu, pod który możesz zadzwonić i dowiedzieć się więcej o swojej sytuacji.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: tel. 116 111.

Telefon jest bezpłatny i anonimowy, czynny codziennie w godzinach od 12:00 do 2:00.

Daj sobie pomoc – depresja może być jednym z przystanków, po którym ruszysz dalej.