

Działaj/
Rozmawiaj

WOLONTARIAT

RÓWIEŚNICZY

MATERIAŁY DODATKOWE SCENARIUSZE LEKCJI WYCHOWAWCZYCH

w programie „Działaj/Rozmawiaj!”



Ministerstwo
Edukacji i Nauki



Scenariusz 1.

Czym jest zdrowie psychiczne?

Cele zajęć:

- Uczniowie zrozumieją kluczowe kwestie związane ze zdrowiem psychicznym
- Uczniowie nabędą umiejętność definiowania stygmatyzacji
- Uczniowie wypracowują postawę akceptacji i zrozumienia dla osób z chorobami psychicznymi

Przebieg zajęć

Wprowadzenie (5 min)

Nauczyciel pyta uczniów:

- „Jak wielu z was było chorych w ostatnim roku?”
- „Na co chorowaliście?”
- „Jak długo chorowaliście?”

Nauczyciel zbiera wypowiedzi uczniów podsumowując, że w przypadku choroby:

1. pojawiają się symptomy/objawy (np. ból brzucha, temperatura itp.)
2. lekarz stawia diagnozę
3. bierze się lekarstwa
4. wraca się do zdrowia

Rozwinięcie tematu (2 min)

Nauczyciel wyjaśnia, że tematem zajęć jest zdrowie psychiczne. Tłumaczy, że w przypadku chorób psychicznych, podobnie jak w innych chorobach, ludzie doświadczają symptomów, chodzą do lekarza w celu diagnozy, biorą leki i wracają do zdrowia.

Ćwiczenie grupowe 1. (20 min)

Nauczyciel dzieli klasę na 3-4 osobowe zespoły. Uczniowie odpowiadają na pytania z quizu i zbierają punkty. Grupa, która zdobędzie najwięcej punktów wygrywa. Nauczyciel może przygotować dla uczniów małą nagrodę.

Quiz:

1. Bycie zdrowym obejmuje:

- a. posiadanie zdrowego ciała, które dobrze funkcjonuje
- b. posiadanie zdrowego umysłu i ciała
- c. nie bycie w stanie choroby
- d. wszystko powyższe

(Notatka do nauczyciela: nacisk kładziony jest na to, że zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne są ważne dla

ogólnego zdrowia. Bycie zdrowym obejmuje więcej niż tylko aspekt fizyczny. Dobrostan to więcej niż brak choroby.)

2. Choroba psychiczna może wystąpić tylko u osoby dorosłej:

- a. Prawda
- b. **Fałsz**

(Notatka do nauczyciela: Wszyscy ludzie, w tym dzieci, mogą doświadczać chorób psychicznych.)

3. Posiadanie choroby psychicznej może wpływać na to, w jaki sposób osoba:

- a. zachowuje się
- b. myśli
- c. czuje
- d. **wszystko powyższe**

(Notatka do nauczyciela: Wymaga wyjaśnienia, że niektórzy ludzie czują się przygnębieni lub zaniepokojeni, niektórzy mają chaotyczne myśli i mają trudności z jasnym myśleniem, a inni działają agresywnie lub boją się działać w ogóle. Istnieją różne rodzaje chorób psychicznych, a na kolejnych lekcjach dowiemy się więcej na ten temat.)

4. Osoba chora fizycznie idzie do lekarza, a osoba mająca problem ze zdrowiem psychicznym idzie do _____?

(Notatka do nauczyciela: Akceptowane są dowolne z poniższych odpowiedzi: specjalista ds. zdrowia psychicznego, doradca, terapeuta, psychiatra, psycholog lub pracownik socjalny. Można również wyjaśnić, że ktoś początkowo może skonsultować się z lekarzem rodzinnym, który pomoże skierować do specjalisty ds. zdrowia psychicznego).

5. Co powoduje choroby psychiczne?

- a. dieta
- b. zarażenie się nią od kogoś innego
- c. bycie agresywnym
- d. **nikt nie wie**

(Notatka do nauczyciela: Ogólnie badacze uważają, że choroby psychiczne wynikają z połączenia tego, co dzieje się w organizmie i tego, co dzieje się wokół ciebie. Niektórzy ludzie mogą mieć pewne predyspozycje lub skłonności do pewnej choroby, ale jednocześnie muszą wystąpić pewne rzeczy w ich otoczeniu, aby choroba mogła się rozwinąć).

6. Co oznacza termin "diagnoza"?

- a. to mieć przeczucie, że wiesz, co jest nie tak
- b. to spotkanie się z lekarzem, który przepisuje leki
- c. **oznacza to spotkanie się z profesjonalistą ds. zdrowia psychicznego, który nadaje nazwę temu, co przeżywasz**
- d. to dowiedzieć się, że masz chorobę psychiczną
- e. wszystko powyższe

(Notatka do nauczyciela: Profesjonalista ds. zdrowia psychicznego będzie w stanie stwierdzić, czy ktoś ma chorobę psychiczną na podstawie uczuć danej osoby, jak często je przeżywa i jak wpływają na życie tej osoby. Jeśli profesjonalista ds. zdrowia psychicznego uważa, że osoba ma chorobę psychiczną, nadaje nazwę temu, co osoba przeżywa, taką jak depresja czy lęk. Nazywa się to diagnozą.)

7. Jaka jest najmniej skuteczna metoda radzenia sobie z wyzwaniem zdrowia psychicznego lub chorobą psychiczną?

- a. **trzymanie uczuć wewnątrz siebie**
- b. powiedzenie zaufanemu dorosłemu, jak się czujesz
- c. pozostawanie w szpitalu przez krótki okres czasu
- d. spotkanie z profesjonalistą ds. zdrowia psychicznego

(Notatka do nauczyciela: Zaleca się szukanie pomocy. Niektórzy młodzi ludzie mogą martwić się tym, co myślą, czują lub jak się zachowują i zastanawiać się, czy mogą mieć chorobę psychiczną. Zachęcanie ich do dzielenia się swoimi uczuciami z zaufanym dorosłym lub szukania pomocy u profesjonalisty ds. zdrowia psychicznego, to dobre podejście do złagodzenia ich niepokoju.)

8. Jeśli osoba z chorobą psychiczną lub wyzwaniem zdrowia psychicznego doświadcza "stygmatyzowania", co to oznacza?

(Notatka do nauczyciela: Chcemy, aby uczniowie zrozumieli, że stygmatyzowanie oznacza postrzeganie i określanie kogoś w negatywny sposób, ponieważ może być inny niż ty. Akceptowane są dowolne z poniższych odpowiedzi: oznaczanie kogoś w negatywny sposób; mówienie złych rzeczy o osobie; wierzenie w rzeczy o osobie, które nie są prawdziwe, a następnie szydzenie z tej osoby; sprawianie, że ktoś czuje się inny lub dokuczanie komuś, ponieważ nie jest taki jak ty; nazywanie kogoś nazwiskami typu "szalony", "psychol", itp.).

9. Osoby z chorobą psychiczną zawsze będą chore.

- a. Prawda
- b. **Fałsz**

(Notatka do nauczyciela: Z pomocą i wsparciem rodziny, przyjaciół i profesjonalistów ds. zdrowia psychicznego, osoby z chorobą psychiczną mogą wyzdrowieć i prowadzić produktywne, szczęśliwe życie).

Ćwiczenie 2. (10 min)

Uczniowie przygotowują w tych samych zespołach odpowiedzi na pytania:

- Co robisz, jeśli dowiadujesz się, że ktoś z twoich znajomych ma zdiagnozowaną chorobę psychiczną?
- Co robisz, jeśli widzisz, że w twojej szkole ktoś robi sobie żarty z osoby z chorobą psychiczną?

Zakończenie (8 min)

Uczniowie mówią (każdy po kolei), czego się nauczyli z zajęć – jakie informacje są dla nich nowe.

Scenariusz 2.

Warto rozmawiać o problemach

Cele zajęć:

- Uczniowie zdobędą wiedzę na temat problemów, z jakimi się mierzą osoby w ich wieku
- Uczniowie uczą się, że o problemach można rozmawiać z innymi osobami
- Uczniowie dowiedzą się, jakie mogą być konsekwencje efektywnych i nieefektywnych strategii radzenia sobie z problemami

Przebieg zajęć

Wprowadzenie do zajęć (8 min)

Nauczyciel pyta uczniów, czy zgadzają się z twierdzeniem:

„Tylko dorośli mają prawdziwe problemy”

Dopytuje: Z czym wy się mierzycie – jakie problemy są dla was ważne?

Nauczyciel zbiera wypowiedzi uczniów zwracając uwagę na fakt, że młodzież doświadcza wielu życiowych trudności. Warto zapoznać uczniów z wynikami badań wskazującymi na to, że stan zdrowia psychicznego młodzieży pogarsza się z roku na rok. Według badań EZOP w każdej klasie szkolnej może być od 4-5 osób spełniających kryteria zaburzeń zdrowia psychicznego. Od kilku lat systematycznie wzrasta liczba osób potrzebujących specjalistycznej pomocy i podejmowanych jest wiele działań (w tym reforma systemu opieki zdrowotnej), aby powstawało jak najwięcej miejsc udzielających dzieciom i młodzieży pomocy. Ważne są także działania profilaktyczne i prozdrowotne poprawiające dobrostan dzieci i młodzieży, aby mniej ludzi chorowało.

Ćwiczenie 1. (8 min)

Nauczyciel pyta uczniów na czym polega różnica pomiędzy dwoma pojęciami: KRYZYS PSYCHICZNY i CHOROBA PSYCHICZNA. Zapisuje te pojęcia na tablicy.

(Wskazówki dla nauczyciela – definicje)

Choroba psychiczna: Każdy czasami choruje. Gdy masz ból gardła, możesz wziąć lekarstwo, pić dużo wody i dużo spać. Jeśli masz złamaną rękę, masz zakładany gips. Nawet nauczyciele i rodzice czasami chorują, muszą brać lekarstwa i odpoczywać, żeby wrócić do zdrowia.

Podobnie jak choroba fizyczna, ludzie mogą doświadczyć choroby psychicznej w dowolnym momencie. Możesz usłyszeć, że ludzie opisują chorobę psychiczną jako zaburzenie psychiczne, zaburzenie neurologiczne lub wyzwanie zdrowia psychicznego. Posiadanie choroby psychicznej może wpływać na to, jak myślisz, co czujesz lub jak się zachowujesz. Tak jak w przypadku choroby ciała, gdy jesteś chory i idziesz do lekarza, osoba z chorobą psychiczną może udać się do specjalisty ds. zdrowia psychicznego.

Niektórzy ludzie zachowują się w sposób trudny do zrozumienia, ale to nie koniecznie oznacza, że mają chorobę psychiczną. Działania takie jak agresja, złość, palenie papierosów czy zażywanie narkotyków nie są chorobami psychicznymi. To wybory, które podejmują ludzie. Ludzie nie wybierają posiadania choroby psychicznej, ale mogą przyznać się innym osobom w swoim otoczeniu, że mają trudności. W ten sposób mogą uzyskać pomoc i wsparcie, a w konsekwencji zacząć czuć się lepiej.

Kryzys psychiczny: Kryzys to trudna sytuacja, w której dotychczasowe sposoby radzenia okazały się niewystarczające. Kryzys psychiczny może obejmować uczucia intensywnego i długotrwałego smutku, lęku czy bezradności. Podobnie jak w przypadku kryzysu fizycznego, w kryzysie psychicznym ważne jest uzyskanie szybkiej pomocy.

Będąc w kryzysowej sytuacji nie wiesz, co zrobić, ciężko ci zrozumieć sytuację i doświadczasz wielu silnych emocji. W tym trudnym okresie potrzebne jest wsparcie bliskich osób. Pomocą może być skonsultowanie się z profesjonalistą ds. zdrowia psychicznego.

Niektórzy ludzie w kryzysie psychicznym mogą wykazywać trudne do zrozumienia zachowania, ale to nie oznacza, że mają zaburzenie psychiczne. Działania takie jak wybuchy gniewu, izolacja czy próby radzenia sobie z trudnościami nie są zawsze objawem choroby psychicznej. Warto zauważyć, że ludzie nie wybierają kryzysu psychicznego, ale mogą podjąć decyzję o poszukiwaniu pomocy i zaczęciu procesu powrotu do równowagi emocjonalnej).

Ćwiczenie 2. (8 min)

Po krótkiej dyskusji nauczyciel inicjuje tzw. quiz w ruchu. Nauczyciel dzieli salę na dwie części i tłumaczy, że będzie czytał zdania dotyczące tych dwóch pojęć, które są prawdziwe lub fałszywe. Wskazuje uczniom, gdzie mają się ustawić w sali osoby, które uważają, że dane zdanie jest prawdziwe, a gdzie te, które sądzą, że zdanie jest fałszywe.

Pytania do QUIZU W RUCHU:

1. Kryzys psychiczny może zdarzyć się każdemu (Prawda)
2. Choroby psychiczne dotyczą wyłącznie osób ze złego środowiska (Fałsz)
3. Tylko osoby chore psychicznie zachowują się w sposób nieracjonalny – np. wybuchają niespodziewanie złością, robią dziwne, niezrozumiałe rzeczy (Fałsz)
4. Kryzys psychiczny, mimo że nie jest chorobą, może bardzo utrudniać lub wręcz uniemożliwiać normalne funkcjonowanie (Prawda)
5. Z kryzysem psychicznym nie da się nic zrobić – trzeba poczekać, aż sam przejdzie (Fałsz)
6. Ludzie chorzy psychicznie mogą się skutecznie leczyć i z pomocą specjalistów oraz osób bliskich mogą normalnie funkcjonować w społeczeństwie (Prawda)
7. Dobrze przepracowany kryzys jest szansą na zmianę i rozwój (Prawda)
8. Podejmowanie zachowań ryzykownych to objaw choroby psychicznej (Fałsz)
9. Jeśli ktoś traci panowanie nad swoim zachowaniem, doświadcza bardzo trudnych emocji, nie rozumie, co się z nim dzieje powinien skonsultować się ze specjalistą ds. zdrowia psychicznego (Prawda)
10. Choroby psychiczne można leczyć, tak samo jak leczy się np. choroby skóry, złamania, przeziębienie (Prawda)

Ćwiczenie 3:

Część 1. (8 min)

Nauczyciel prosi, aby uczniowie dobrali się w grupy 4-5 osobowe. Każda z grup dostaje czyste kartki papieru plakatowego (kartki do flipchartów).

Każda grupa przygotowuje własny plakat dotyczący kryzysów psychicznych młodzieży, na którym zapisuje swoje myśli dotyczące przyczyn kryzysów psychicznych, form ich przebiegu oraz konsekwencji, w formie tabeli (Przyczyny | Przebieg | Konsekwencje)

Część 2. (7 min)

Grupy kolejno omawiają swoje plakaty.

(Wskazówki dla nauczyciela: Podczas omówienia dążymy do tego, aby uczniowie zrozumieli, że te same przyczyny mogą u niektórych osób nie wywoływać żadnych skutków, a u innych być przyczyną poważnego kryzysu, gdyż jest to bardzo subiektywne doświadczenie. Podobnie przebieg kryzysu jest bardzo indywidualny. Różne niepokojące lub nieakceptowane zachowania mogą świadczyć o kryzysie, ale mogą też być przyczyną innych trudności np. zdrowotnych. Kryzys jest doświadczeniem bardzo indywidualnym, ale można sobie z nim radzić, a pomoc osób bliskich i specjalistów ma duże znaczenie).

Podsumowanie zajęć (6 min)

Nauczyciel odbija od ziemi piłkę tenisową (lub inną sprężystą piłkę) i mówi, że piłka odbija się od ziemi – podobnie osoba w kryzysie może odbić się w trudnej sytuacji i wrócić do normalnego funkcjonowania. Na zakończenie proponuje grupie, że uczniowie ustawieni w kole będą rzucać do siebie piłkę i kolejno mówić, czego nowego dowiedzieli się na zajęciach (po jednym zdaniu).

Scenariusz 3.

Fakty i mity na temat zdrowia psychicznego

Cele zajęć:

- Uczniowie będą w stanie odróżnić mity od faktów związanych z chorobą psychiczną
- Uczniowie kształtują postawę otwartości wobec osób z chorobami psychicznymi

Przebieg zajęć

Materiały potrzebne do zajęć:

Nauczyciel przed zajęciami przygotowuje koperty z faktami i mitami na temat chorób psychicznych, w liczbie odpowiadającej ilości 2-3 osobowych zespołów, które można stworzyć w danej klasie. W czasie zajęć uczniowie mogą korzystać z internetu (np. w telefonie) aby sprawdzić prawdziwość poszczególnych stwierdzeń - wystarczy 1 telefon na grupę uczniów.

Wprowadzenie do zajęć (5 min)

Nauczyciel zadaje uczniom i uczennicom pytanie:

- Kto może powiedzieć mi swoimi słowami, co to jest fakt?
- Czy ktoś inny może podzielić się tym, co to jest mit?

(Wskazówka dla nauczyciela: Fakt to pojęcie, którego prawdziwość można udowodnić. Na przykład, to fakt, że w tej klasie jest X chłopców i X dziewcząt. Mit to stwierdzanie przyjmowane przez wiele osób jako fakt, chociaż nim nie jest. Na przykład, to mit, że chłopcy z blond włosami są lepszymi uczniami niż chłopcy z brązowymi włosami.)

Ćwiczenie 1. (15 min)

Nauczyciel dzieli uczniów zespoły 2-3 osobowe i rozdaje koperty z faktami i mitami. Każdy zespół realizuje to samo zadanie polegające na podzieleniu twierdzeń na dwie grupy – po prawej stronie ławki twierdzenia prawdziwe, po lewej twierdzenia fałszywe.

Podsumowanie zajęć (10 min)

Nauczyciel pokazuje uczniom tabelę z poprawnym przyporządkowaniem twierdzeń.

Na zakończenie zadania nauczyciel prowadzi dyskusję.

Pomocne pytania:

1. Dlaczego uważacie, że ważne jest znać mity i fakty dotyczące chorób psychicznych?
2. Dlaczego to źle, żeby ludzie myśleli, że mity dotyczące chorób psychicznych są faktami?
3. Jakie korzyści mamy z wiedzy na temat zdrowia psychicznego?

(Wskazówka dla nauczyciela: warto podkreślić, że im więcej wiemy o różnicach między mitami dotyczącymi chorób psychicznych a faktami, tym lepiej możemy pomagać i wspierać ludzi z chorobami psychicznymi żyjących w naszym otoczeniu)

4. Co każdy z nas może zrobić, aby upewnić się, że ludzie znają fakty dotyczące chorób psychicznych i nie uważają mitów za prawdziwe?

(Wskazówka dla nauczyciela: Zapytaj uczniów, czy zrobiliby czy nie zrobiliby rzeczy, które sugerują. Co może być w tym trudnego?)

Prawda	Fałsz
Dzieci mogą rozwinąć chorobę psychiczną, taką jak depresja i zaburzenia lękowe. Może to przydarzyć się każdemu w dowolnym wieku.	Dzieci nie mogą cierpieć na depresję ani niepokój, tylko dorośli.
Choroba psychiczna nie jest spowodowana zrobieniem czegoś źle. Ponadto nie można spowodować, że ktoś zachoruje psychicznie. Lekarze uważają, że choroba psychiczna jest wynikiem mieszanki tego, co dzieje się w twoim ciele, i tego, co dzieje się wokół ciebie.	Dzieci dostają choroby psychiczne tylko dlatego, że mają złych rodziców.
Twoja osobowość lub umiejętność radzenia sobie z uczuciami nie powoduje choroby psychicznej. Choroba psychiczna to nie tylko “coś w twojej głowie” czy coś, co zniknie, jeśli bardzo się postarasz. Prawidłowa kombinacja tego, co pomaga, jest inna dla każdej osoby. Kiedy znajdą coś, co im pomaga, większość ludzi z chorobą psychiczną prowadzi zdrowe, pełne życie.	Choroba psychiczna to to samo, co niepełnosprawność umysłowa (czasami błędnie nazywana upośledzeniem umysłowym).
Osoby z wyzwaniami zdrowia psychicznego nie muszą zdawać specjalnych testów, aby dostać się na studia, zdobyć dom lub znaleźć pracę. Mogą pracować, uczyć się i robić wszystko, co potrafią osoby bez wyzwań zdrowia psychicznego.	Osoby z chorobami psychicznymi mają trudności z radzeniem sobie z nauką, pracą i codziennymi zadaniami.
Możesz pomóc osobie, która ma chorobę psychiczną. Nie nazywaj ludzi słowami takimi jak “szalony” czy “psychiczny”.	Jeśli masz chorobę psychiczną, trudniej będzie ci zdobyć mieszkanie po dorosłym życiu i nie będziesz w stanie mieszkać samodzielnie.
Choroba psychiczna może przydarzyć się każdemu. Nie ma znaczenia, jak wyglądasz, co nosisz czy skąd pochodzisz.	Posiadanie choroby psychicznej oznacza, że jesteś tchórzem, który nie radzi sobie w życiu.
Jeśli masz złamaną nogę, nie będzie ona zdrowieć tylko dzięki aspirynie. Potrzebne jest również czas, ćwiczenia i ciężka praca.	Ludzie z chorobami psychicznymi nigdy się nie wyzdrowieją.
Osoby ze zdiagnozowanymi chorobami psychicznymi mogą wyzdrowieć. Każda choroba jest inna	Rozmawianie o swoich wyzwaniach zdrowotnych psychicznych to strata czasu. Lepiej jest po prostu brać leki.
Wszystkie choroby psychiczne są różne, ale diagnoza choroby nie jest jednoznaczna z ograniczeniem dorastania, możliwości nauki	Choroby psychiczne są bardziej powszechne w niektórych grupach rasowych niż w innych. Nie mogę pomóc osobie z chorobą psychiczną, tylko lekarz może.

Scenariusz 4.

Z kim można porozmawiać o problemach?

Cele zajęć:

- Uczniowie kształtują postawę otwartości na rozmowę o problemach
- Uczniowie dowiadują się, jakie problemy zgłaszają osoby w ich wieku i kto może być źródłem pomocy

Przebieg zajęć

Wprowadzenie (6 min)

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie:

- Co to jest problem?
- Jak rozumiecie cytat: „Każdy problem ma rozwiązanie. Jeśli nie ma rozwiązania, to nie jest to problem”.

Ćwiczenie 1. (8 min)

Nauczyciel prosi uczniów o odpowiedzi swobodne na pytania:

- Jakie problemy mają osoby w waszym wieku?
- Z czym aktualnie mierzą się młodzi ludzie?

Następnie nauczyciel wiesza plakat lub wyświetla na tablicy/ekranie listę problemów młodzieży – zebraną z badań prowadzonych w ostatnich latach.

Lista problemów młodzieży:

- Osamotnienie
- Niskie poczucie własnej wartości
- Relacje w związku
- Relacje z rodziną
- Relacje z rówieśnikami
- Przeciążenie obowiązkami
- Poczucie sensu życia
- Problemy ze zdrowiem
- Nadużywanie substancji psychoaktywnych
- Nadużywanie telefonu/komputera

(Wskazówka dla nauczyciela: problemy nie są ułożone w kolejności od najważniejszego, do najmniej ważnego)

Ćwiczenie 2. (8 min)

Nauczyciel prosi uczniów, aby pracując w małych 3-4 osobowych zespołach przygotowali własną listę 4 najważniejszych (najczęściej występujących) problemów. Poproś grupy o prezentację propozycji bez oceniania.

Ćwiczenie 3. (18 min)

Nauczyciel rozpoczyna od wprowadzenia:

Skoro problemy mogą powodować kryzysy emocjonalne, czyli sytuacje w których dotychczasowe sposoby radzenia okazały się niewystarczające, to konieczna jest pomoc kogoś z zewnątrz – pomocna dłoń, która pomoże znaleźć rozwiązanie, spróbować czegoś nowego, ruszyć z miejsca. Kto może pomóc w rozwiązaniu problemu.

Następnie pyta uczniów:

- Kto może być źródłem pomocy w kryzysie? Kto może być pomocny w rozwiązywaniu problemów, o których dzisiaj rozmawiamy?

(Wskazówka dla nauczyciela: Celem tego ćwiczenia jest pokazanie, że wiele osób może być pomocą w rozwiązaniu problemów, ale możemy pogrupować je w trzy kategorie: 1) rodzina i bliscy; 2) specjaliści (w tym nauczyciele, wychowawcy, psycholodzy, lekarze; 3) rówieśnicy).

Korzystając z listy problemów nauczyciel rysuje na tablicy (ew. wyświetla na tablicy multimedialnej/ ekranie)

Tabela. Kto może pomóc w trudnej sytuacji

	Rodzina	Specjaliści	Rówieśnicy
Osamotnienie			
Niskie poczucie własnej wartości			
Relacje w związku			
Relacje z rodziną			
Relacje z rówieśnikami			
Przeciążenie obowiązkami			
Problemy ze zdrowiem			
Nadużywanie substancji psychoaktywnych			
Nadużywanie telefonu/komputera			

Nauczyciel rozdaje uczniom kolorowe samoprzylepne karteczki (w formacie 5x5 cm lub mniejsze) – każdemu uczniowi 5 sztuk. Prosi, aby uczniowie zastanowili się jakie problemy są dla nich ważne i do kogo zwrócili się z nim o pomoc i wsparcie. Jedna karteczka symbolizuje jeden problem (uczniowie nie zapisują problemów na karteczkach). Uczniowie głosują przyklejając karteczki w wybranych przez siebie polach. Na zakończenie wspólnie klasa analizuje wyniki tego „głosowania” (wskazówka dla nauczyciela: celem tego ćwiczenia jest pokazanie, że jest wiele możliwości pomocy, ale najczęściej wybieranym źródłem wsparcia dla młodych ludzi jest rodzic lub rówieśnik. Według badań te dwa wybory są najbardziej powszechne. W przypadku wielu problemów, to rówieśnik jest pierwszym wyborem).

Podsumowanie zajęć (5 min)

Nauczyciel pyta uczniów i uczennice:

- Jaka jest rola wsparcia rówieśniczego dla zdrowia i dobrostanu młodzieży?
- Co każdy z nas może zrobić dla innych osób w tej sprawie?
- Czy wsparcie rówieśnika wyklucza pomoc dorosłych (rodziców, specjalistów)?
- Jak rówieśnik może pomóc w dotarciu do profesjonalnego źródła pomocy?

Scenariusz 5.

O czym najtrudniej powiedzieć dorosłym?

Cele zajęć:

- Uczniowie zwiększają wiedzę na temat źródeł wsparcia
- Uczniowie uczą się rozmawiać o problemach oraz zmniejszają obawy przed ich ujawnianiem

Przebieg zajęć

Wprowadzenie (10 min)

Nauczyciel rozdaje uczniom karteczki samoprzylepne typu post-it, lub wykorzystuje tablicę wirtualną (np. Padlet). Prosi, aby każdy zapisał na kartce odpowiedź na pytanie:

- O jakich problemach trudno jest powiedzieć drugiej osobie?

(Wskazówka dla nauczyciela: W tym ćwiczeniu chodzi jedynie o pokazanie, że obawy przed rozmową o problemach są powszechne. Część z obaw jest jednak nierealna i nie warto zatrzymywać się na nich w szukaniu wsparcia. Warto poszukać pomocy u innych osób i dzielić się swoimi troskami.)

Po naklejeniu karteczek przez uczniów na ścianie nauczyciel zadaje kolejne pytanie:

- Jakie są konsekwencje zatrzymywania problemów dla siebie, duszenia ich w sobie?

Ćwiczenie 1. (20 min)

Nauczyciel dzieli uczniów na kilkusobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje duże kartki, flamastry oraz załączone do scenariusza historie (dwie na grupę). Zadaniem grupy, jest przygotowanie i zapisanie odpowiedzi na pytania:

- Jakie myśli mogą towarzyszyć bohaterom opowieści?
- Czego mogą się obawiać?
- Dlaczego tak trudno poprosić im o pomoc?

Historia 1. Ania i Robert

Ania od jakiegoś czasu obserwuje, że jej kuzyn Robert ma przy sobie zawsze dużo pieniędzy. Kupuje drogie ubrania, zamawia jedzenie, gdy spotykają się u niego w domu i zawsze w całości za nie płaci.

Ania wie, że rodzice Roberta mają kłopoty finansowe i zdaje się, że nie zauważają tego, że ich syn ma przy sobie tajemniczą gotówkę. Kilka dni temu zauważyła, że Robert chowa w pokoju jakieś małe paczuszki. Gdy zapytała, co robi odburknął, że ma się tym nie interesować. Ania boi się, że kuzyn wpadł w kłopoty. Nie wie co zrobić, ale ma wrażenie, że jest on w ciągłym stresie, często zapomina o spotkaniach, nie słucha tego, co się do niego mówi, nerwowo wygląda przez okno. *Co może myśleć i czuć Ania? Co może się dzieć z Robertem?*

Historia 2. Michał i Krzysiek

Michał i Krzysiek chodzą do jednego liceum. Często razem grają w gry komputerowe, dużo rozmawiają. Jakiś czas temu Krzysiek przyznał się Michałowi, że czuje się coraz gorzej. Od kilku tygodni źle śpi, bardzo mało je i codziennie odczuwa silny stres. Jakiś czas temu mama Krzyśka skrytykowała jego wagę i powiedziała, że powinien schudnąć, zażartowała z jego dużego brzucha i nóg. Krzysiek kiedyś powiedział o tym Michałowi ze śmiechem, ale potem przyjaciel zauważył, że Krzysiek rzeczywiście zaczął chudnąć. A od jakiegoś czasu nosi workowate ubrania, jego twarz wyraźnie zeszczuplała. Michał zaczął się zastanawiać, czy kolega nie przesadza ze zrzucaniem wagi. Nie wie co może zrobić by pomóc przyjacielowi. Obiecał mu, że nikomu nie powie o tym, że ma problemy z samopoczuciem. *Co może myśleć i czuć Michał? Co może dziać się z Krzyśkiem?*

Ćwiczenie 2. (10 min)

Nauczyciel zadaje uczniom pytania:

- Które z wymienionych przez uczniów obaw są realne?
- Które są wyłącznie wyobrażeniami?
- Co każdy z nas może zrobić, aby zmienić tą sytuację?
- Jak uczniowie i nauczyciele mogą wspólnie działać na rzecz osób potrzebujących pomocy w szkole?

Podsumowanie zajęć (5 min)

Uczniowie po kolei mówią, z czym kończą zajęcia, czego się nauczyli na lekcji.

Scenariusz 6.

Dylematy lojalności

Cele zajęć:

- Uczniowie zwiększają swoją wiedzę na temat odpowiedzialności za drugą osobę
- Uczniowie uczą się, czym jest poufność i gdzie przebiegają granice lojalności

Przebieg zajęć

Wprowadzenie (8 min)

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że tematem dzisiejszej lekcji jest zachęcenie do bezpiecznego rozmawiania z innymi ludźmi o problemach. Zaczniemy od pytania:

- Kto spróbuje opisać własnymi słowami, czym jest dylemat?
- A jak rozumiecie lojalność wobec drugiej osoby?

(Wskazówka dla nauczyciela: Wyjaśnij uczniom pojęcia: Dylemat to sytuacja, w której musisz podjąć trudną decyzję pomiędzy dwiema lub więcej opcjami, zazwyczaj, gdy obie wydają się równie trudne lub korzystne. To rodzaj trudnego wyboru, który stawia cię w sytuacji, gdzie nie ma łatwej odpowiedzi. Lojalność to wierność i oddanie wobec kogoś, zazwyczaj wyrażające się poprzez wsparcie, posłuszeństwo lub przywiązanie. To uczucie, które sprawia, że pozostajesz wierny danej osobie nawet gdy jest to dla ciebie trudne.)

Ćwiczenie 1. (30 min)

Uczniowie dobierają się w zespoły 3-4 osobowe. Każdy zespół otrzymuje 2 opisy przypadków oraz pytania, na które mają udzielić odpowiedzi.

Historia 1. Hania i Kasia

Hanka chodzi do pierwszej klasy liceum ze swoją przyjaciółką Kasią. Od jakiegoś czasu Kasia jest wycofana, rzadko odpisuje na wiadomości, unika spotkań i rozmów przez telefon.

Hania jakiś czas temu zauważyła na przedramieniu Kasi drobne nacięcia. Gdy zapytała o nie przyjaciółkę, ta odpowiedziała, że bawiła się z kotem sąsiadów. Wzbudziło to jednak niepokój Hani. Wcześniej widziała też smutny, pełen rezygnacji wpis Kasi na portalu społecznościowym, a przechodząc przypadkiem pod jej oknem słyszała, że w domu trwa awantura.

Kasia nie chce jednak powiedzieć co się dzieje. Hania martwi się o przyjaciółkę, nie wie co może zrobić. Ma poczucie, że gdy powie o tym wychowawcy w szkole, zawiedzie zaufanie przyjaciółki.

Historia 2. Jagoda, Zosia i Franek

Jagoda mieszka w tym samym bloku co Zosia i Franek, zaprzyjaźnione z nią rodzeństwo. Wszyscy chodzą do jednej szkoły, często uczą się razem w domu Jagody.

Franek prosi przyjaciółkę o pomoc w sprawie siostry. Franek od dziecka choruje na padaczkę i codziennie przyjmuje leki. Zauważył, że Zosia podbiera mu leki z torby, nie wie, czyje je zażywa, czy gdzieś chowa. Zosia zapytana o to stanowczo zaprzeczyła, wyśmiała brata i jego podejrzenia.

Jagoda również niepokoi się jej zachowaniem, ponieważ Zosia ciągle rozmawia z kimś na komunikatorze, odsuwa się, by nikt nie zobaczył tych wiadomości. Nie chce powiedzieć, z kim rozmawia.

Oboje z Frankiem nie wiedzą co zrobić, nie są w stanie ocenić, komu można zaufać i poprosić o pomoc.

Pytania do grupy:

1. Jakie uczucia wzbudzają w was przeczytane historie?
2. Z jakich powodów młodzież utrzymuje swoje problemy w tajemnicy?
3. Jak sądzicie, gdzie przebiega granica lojalności w tych historiach?
4. Kiedy sytuacja zdecydowanie wymaga interwencji osób trzecich?
5. Jakie ryzyko niesie brak reakcji?
6. Czy zaufanie można odbudować, jeśli przyjaciel uzyska pomoc?
7. W jaki sposób można wytłumaczyć bliskiej osobie swoją decyzję o zgłoszeniu jej kłopotów?
8. Czy jest jakiś sposób na to, by w szkole zgłosić anonimowo czyjś problem?

(Wskazówka dla nauczyciela: W tym ćwiczeniu chodzi o to, aby uczniowie dowiedzieli się, że zdarza się, że ktoś z naszego bliskiego otoczenia zmagają się z poważnym problemem, którego do końca nie rozumiemy. Naturalne są różne dylematy, wątpliwości, zawahanie wtedy, gdy decydujemy się zgłosić sprawę osobie trzeciej. Jednak w obliczu konsekwencji, jakie niesie za sobą pozostawienie przyjaciela samego z trudnościami, warto rozważyć, czy obawa przed utratą zaufania nie jest przeszkodą do tego, by uzyskać wartościową pomoc.)

Podsumowanie zajęć (7 min)

Nauczyciel prosi uczniów, aby dokończył zdanie:

Poufność to nie tajemnica, ponieważ...

Scenariusz 7.

Dylematy lojalności

Cele zajęć:

- Uczniowie poznają wskazówki jakimi należy się kierować, aby dawać innym wsparcie w rozmowie
- Uczniowie rozwijają zdolność empatycznego słuchania
- Uczniowie nabywają kompetencji komunikacyjnych

Przebieg zajęć

Wprowadzenie (10 min)

Nauczyciel przypomina uczniom tematykę poprzednich spotkań, podkreślając rolę wsparcia osób z bliskiego otoczenia – szczególnie znaczenie pomocy rówieśniczej w sytuacjach trudnych. Zadaje pytania:

- Czy każda rozmowa jest wspierająca?
- Co decyduje o tym, że rozmowa jest wspierająca?

Ćwiczenie 1. (10 min)

Nauczyciel prosi uczniów, aby przygotowali coś do pisania – kartki i długopis. Koniecznie powinien nadmienić, że to nie jest sprawdzian i że kartki nie będą zbierane i sprawdzane.

Podaje uczniom następującą instrukcję:

Przypomnij sobie sytuację z własnego życia, kiedy uzyskałeś wsparcie od drugiej osoby. Kogoś, kto umiał z tobą porozmawiać, pomógł ci w trudnej sytuacji.

Może to być dowolna sytuacja, w której: mierzyłeś się z jakimiś trudnościami, było ci źle i smutno, utknąłeś i nie wiedziałeś, jak ruszyć z miejsca, potrzebowałeś się wygadać, kiedy coś zmieniło się w twoim życiu i musiałeś dostosować się do nowej sytuacji.

Zamknij na chwilę oczy i postaraj się przypomnieć sobie wszystkie detale tego spotkania. Szczególnie przypomnij sobie swojego rozmówcę.

Następnie nauczyciel prosi uczniów, aby zapisali na kartce lub w zeszycie odpowiedzi na pytania:

1. Jakie cechy, wpływające na pozytywny efekt tej rozmowy, miał twój rozmówca?
2. Jakie miał umiejętności, które ci pomogły?
3. Przed czym powstrzymywał się twój rozmówca (czego unikał, aby nie zepsuć tego spotkania)?
4. Jakie były sprzyjające warunki do rozmowy?

Ćwiczenie 2. (15 min)

Dyskusja grupowa:

- co robić, a czego unikać, aby rozmowa była wspierająca?

Nauczyciel zapisuje na tablicy wnioski z pracy w grupach w formie tabeli: *co robić/czego unikać*

(Wskazówki dla nauczyciela: Nauczyciel rysuje na tablicy tabelę podzieloną na dwie kolumny. Po prawej stronie zapisuje, czego nie należy robić w rozmowie, a po lewej, co należy robić. Dobrze zacząć uzupełnianie tabeli od rzeczy, których należy unikać, jeśli chcemy, aby rozmowa była wspierająca, a następnie na ich podstawie wypisać wskazówki do wspierającej rozmowy.)

Podsumowanie zajęć (10 min)

Nauczyciel zadaje pytania:

- Czy zapisane na tablicy wskazówki są trudne do realizacji?
- Co możemy zrobić, aby w naszej klasie/grupie odbywało się więcej wspierających rozmów?

Na zakończenie nauczyciel zachęca uczniów do zrobienia zdjęcia tablicy i zachowania wskazówek.

Scenariusz 8.

Skuteczna komunikacja

Cele zajęć:

- Uczniowie uczą się stosowania w rozmowie technik komunikacji: parafrazy, odzwierciedlania uczuć, normalizacji
- Uczniowie rozwijają umiejętność aktywnego słuchania

Przebieg zajęć

Wprowadzenie (2 min)

Nauczyciel pyta uczniów, czy pamiętają poprzednie zajęcia. Informuje, że tematem dzisiejszych zajęć będą przydatne techniki do wykorzystania w rozmowie. Pyta, czy uczniowie znają jakieś techniki ułatwiające komunikację.

Ćwiczenie 1. (10 min)

Uczniowie mają za zadanie dobrać się w pary i podzielić rolami. Jedna osoba będzie miała za zadanie przez 2 minuty słuchać uważnie drugiej osoby (bez odzywania się i bez utraty kontaktu). Druga osoba będzie opowiadała, jak spędziła ostatni weekend. Po 2 minutach uczniowie zmieniają się rolami w parach i druga osoba w parze opowiada przez 2 minuty o swoim weekendzie.

Nauczyciel omawia z uczniami, co było trudne, co było pomocne podczas rozmowy i słuchania.

(Wskazówki dla nauczyciela: podczas tego ćwiczenia warto zapytać uczniów o korzyści płynące ze słuchania bez przerywania i utraty kontaktu. Należy podkreślić, że umiejętność milczenia jest bardzo ważna, a praca ciszą otwiera przestrzeń od mówienia)

Nauczyciel tłumaczy uczniom, że słuchanie jest ważną umiejętnością, która może dawać wsparcie innym osobom. Oprócz pracy ciszą można w rozmowie stosować różne komunikaty, które pomagają rozmówcy zebrać myśli i uwolnić się od napięcia.

Ćwiczenie 2. (25 min)

Zapisuje na tablicy lub wyświetla za pomocą projektora/tablicy multimedialnej definicję i omawia je:

Parafraza

To powtórzenie swoimi słowami tego, co powiedział rozmówca

Zaczyna się od słów:

- To brzmi jak...
- Z tego, co powiedziałeś wynika, że...
- Jeśli dobrze usłyszałam/zrozumiałam, to...

Pozwala na sprawdzenie, czy dobrze zrozumieliśmy rozmówcę

Daje potwierdzenie rozmówcy, że został zrozumiany i wysłuchany

Normalizacja

Dzięki temu narzędziu możemy wyjaśnić rozmówcy, co jest typowe i normalne w czasie przeżywania kryzysu psychicznego, np.

- To zupełnie naturalne, że możesz się tak czuć i tak to przeżywać.
- Twoja reakcja jest całkiem normalna.
- W sytuacji takiej jak twoja, całkiem naturalne jest przeżywanie takich emocji
- To naturalne, że tak się czujesz. Każdy czułby się tak samo na twoim miejscu

Normalizacja

Dotyczy określenia stanu emocjonalnego rozmówcy, np.

- Rozumiem, że to cię bardzo zasmuciło
- Wygląda na to, że poczułeś się tym bardzo zraniony
- Widzę, że gdy o tym mówisz, czujesz dużo złości.

Odnosi się także do emocji, jakie rozmówca wzbudza w Tobie:

- To wymagało dużej odwagi.
- To musiało być dla ciebie bardzo trudne.
- To było bardzo frustrujące.

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy z sytuacjami. Pierwszą sytuację omawia razem z grupą, aby upewnić się, że wszyscy rozumieją pojęcia parafrazy, normalizacji i odzwierciedlania emocji.

Uczniowie pracują w parach wykorzystując karty pracy.

Karta pracy

Dziewczyny z klasy przestały się do mnie odzywać. Ja nie chciałam ich rozczarować. Nie wiem, co mam robić. One dla mnie dużo znaczą, a teraz zostałam sama. Nawet na mnie patrzeć nie chcą (szloch). One mi nie wybaczą już nigdy.

Parafraza:

.....

Odzwierciedlenie uczuć:

.....

Normalizacja:

.....

Jestem załamana i nie mam pojęcia co zrobić. Chodzimy z Krzyśkiem już od pół roku, bardzo go kocham. A teraz dowiedziałam się, że jego ojciec dostał nową pracę. W Berlinie! I za miesiąc Krzyśka nie będzie. Wyjeżdża. Zostanę sama. Chyba coś sobie zrobię. Bez niego nie wyobrażam sobie życia.

Parafraza:

.....

Odzwierciedlenie uczuć:

.....

Normalizacja:

.....

Za rok jest matura. Zaczęłam zastanawiać się, czy dobrze wybrałam szkołę i profil. Myślę, co robić po szkole, ale nie wiem. Nie mogę się zdecydować się co chcę robić w życiu. Ojciec chce, żebym pracowała w jego gospodarstwie, ale to mnie nie kręci. Zaczęłam zastanawiać się czy to wszystko ma sens, co ja mam dalej ze sobą zrobić? Czy ja zawsze będę taka niezdecydowana? Zostanę pewnie nikim.

Parafraza:

.....

Odzwierciedlenie uczuć:

.....

Normalizacja:

.....

Podsumowanie zajęć (8 min)

Nauczyciel pyta uczniów, jakie korzyści płyną z wykorzystania omawianych na zajęciach komunikatów. Uczniowie mówią, w jakich sytuacjach widzą korzyść ze stosowania omawianych technik.

Scenariusz 9.

Pozytywna reakcja – nie trzaskaj drzwiami!

Cele zajęć:

- Uczniowie uczą się w jaki sposób reagować na trudne sytuacje kolegów
- Uczniowie rozwijają wrażliwość i empatię

Przebieg zajęć

Wprowadzenie (10 min)

Nauczyciel staje przy drzwiach i mocno nimi trzaska. Zadaje pytania grupie:

- Czy zdarzyło się, że ktoś trzasnął wam drzwiami przed twarzą?
- Komu z was zdarzyło się trzasnąć drzwiami w nerwowej sytuacji?
- Jakie uczucia wzbudza w was taka sytuacja – co wtedy czuliście?

(Wskazówka dla nauczyciela: W omówieniu tego ćwiczenia skupiamy się na tym, że zatrzasknięcie przed kimś drzwi sprawia, że ktoś czuje się wykluczony, odrzucony, zły, itp.)

Ćwiczenie 1. (30 min)

Uczniowie pracują w parach. Nauczyciel rozdaje uczniom kartę pracy ze scenkami do analizy.

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że wypowiedzi ujęte w scenkach działają jak trzaśnięcie komuś drzwiami przed twarzą. W ćwiczeniu należy zamienić te wypowiedzi na pomocne, zawierające pozytywną reakcję, która nie wywoła takich przykrych emocji, jak w przypadku trzaskania drzwiami (wskazówka dla nauczyciela: warto pierwszą scenkę zrobić z całą grupą, aby pomóc uczniom zidentyfikować cechy, które sprawiają, że odpowiedź jest pomocna).

Nauczyciel pyta uczniów:

- Co sprawia, że ta odpowiedź jest „zatrzasknięciem drzwi”
- Jeśli chcielibyśmy udzielić pomocnej odpowiedzi, na co moglibyśmy zwrócić uwagę, aby odpowiedź była pozytywna?

Nauczyciel może stworzyć listę tych cech na tablicy, aby uczniowie mogli się do nich odnosić, pracując nad innymi scenariuszami. Następnie nauczyciel pyta uczniów:

- Jak możemy zmienić tę odpowiedź, aby stała się pozytywna?

(Wskazówka: warto przypomnieć uczniom wnioski z poprzednich zajęć dotyczących wspierającej rozmowy. W razie problemów można podpowiedzieć uczniom, że w ramach pomocnej odpowiedzi warto uwzględnić takie komunikaty jak: poinformowanie osoby, że martwisz się o nią, pytanie, w jaki sposób możesz pomóc, współczucie wobec uczuć drugiej osoby, powstrzymanie się od używania etykiet czy przezywania, sugerowanie rozwiązań, które mogą pomóc nadać sytuacji bardziej pozytywny obrót).

KARTA PRACY

Jeden z kolegów ma trudny czas i bardzo dużo je, by poradzić sobie ze stresem. Drugi mówi: "Bardzo mnie brzydzi, że ciągle się opychasz jedzeniem. Czy nie boisz się, że przytyjesz?"

Pozytywna reakcja:

Przyjaciółka ma tak silne lęki, że wymiotuje lub ma problemy z żołądkiem bez konkretnego powodu. Druga osoba mówi: "Jesteś taka dramatyczna! Wszyscy wiedzą, że udajesz."

Pozytywna reakcja:

Kolega był smutny i przygnębiony przez ostatni tydzień bez widocznej przyczyny. Drugi kolega mówi: "Jesteś straszny nudziarz. Chyba nie mogę już z tobą spędzać czasu, bo mnie dołujesz."

Pozytywna reakcja:

Jedna z osób w klasie była nadmiernie szczęśliwa przez ostatnie cztery dni i wykazywała nietypowe zachowanie. Druga osoba mówi: "Przestań być taki nerwowy. Całkowicie mnie przerażasz!"

Pozytywna reakcja:

Wasz kolega jest nieśmiały społecznie i czasem mówi rzeczy, które nie mają sensu dla reszty grupy. Jednak osoba mówi: "Jesteś taki dziwny. Wiesz, że nikt cię nie lubi?"

Pozytywna reakcja:

Jeden z kolegów ma trudności z siedzeniem na lekcji i skupieniem uwagi. Drugi kolega mówi: "Wiem, że ta lekcja jest nudna, ale musisz przestać być takim pajacem, bo mi przeszkadzasz"

Pozytywna reakcja:

Podsumowanie (5 min)

Nauczyciel pyta:

- W której scenie było najtrudniej zmienić odpowiedź na pozytywną? Dlaczego?
- Czy łatwo jest zatrzymać się w rozmowie, aby nie powiedzieć czegoś, co "zatrzaśnie drzwi" przed drugą osobą?



**DOFINANSOWANO
ZE ŚRODKÓW
BUDŻETU PAŃSTWA**

**PROGRAM Z ZAKRESU
ZDROWIA PUBLICZNEGO**

pn. Wolontariat na rzecz
wsparcia rówieśniczego
w ochronie zdrowia psychicznego
dzieci i uczniów.

Dotacja ze środków publicznych:
1 235 052,00 zł

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2021-2025

Wolontariat rówieśniczy

Materiał dostępny na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa -
Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna

Realizatorem projektu jest:
Instytut Edukacji Pozytywnej
ul. Korkowa 119/123,
04-519 Warszawa
kontakt@instytutep.pl

