

Mówimy **NIE** depresji!!!

Scenariusz zajęć dla klas I-III

Szkoła Podstawowa nr 4 w Oleśnicy

Przygotowała Aleksandra Jurczyk

Na podstawie materiałów profilaktycznych Stowarzyszenia
Producentów i Dziennikarzy Radiowych

Oswoić samotność

- Z czym kojarzy Wam się samotność?

Przykłady:

- z brakiem przyjaciół,
- z izolacją ; kwarantanną,
- z rozłąką z rodzicami np. podczas wyjazdu na kolonię, obóz, wycieczkę szkolną,
- z chorobą bliskiej osoby lub zwierzątka.

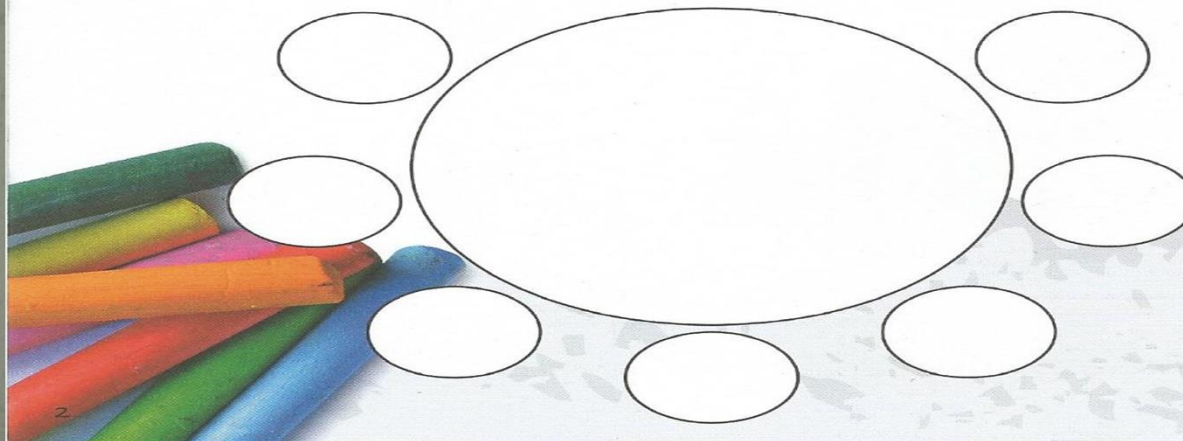
A jakie są Wasze skojarzenia i odczucia?

Oswoić samotność

KOLORY MOJEGO ŚWIATA



1. **Zastanów się, jakie kolory ma samotność** – wybierz trzy kolory, którymi mógłbyś/mogłabyś pomalować samotność, takie które najbardziej pasują do samotności – wybierz trzy lub cztery mniejsze kółka i pomaluj tymi kolorami.
2. **A teraz zastanów się, jakie kolory nie pasują do samotności** – wybierz trzy lub cztery mniejsze kółka i pomaluj tymi kolorami. Jakie słowa pasują do tych kolorów (np. radość, przyjaźń, szczęście, towarzystwo)?
3. **Na koniec wybierz kolory, jakimi namalowany jest twój świat** – pomaluj nimi duże kółko – użyj różnych barw. Jakich barw jest więcej? Dlaczego takie kolory wybrałeś/wybrałaś? Jakiego koloru jest najwięcej?



Oswoić samotność

- Samotność to uczucie towarzyszące brakowi kontaktu z bliskimi ludźmi lub ludźmi w ogóle.....
- Jak myślicie jakie uczucia towarzyszą osobom samotnym?

Oswoić samotność

CZYM JEST SAMOTNOŚĆ?

Z czym kojarzy Ci się słowo „samotność” – zaznacz prawidłowe według Ciebie skojarzenia pętlą we właściwym kolorze:



O czym myśli i co czuje miś?

Zastanów się, o czym myśli i co czuje miś? Następnie podpisz obrazek. Jeśli masz ochotę, możesz dorysować, dokleić lub dopisać myśli lub emocje misia.

Oswoić samotność

ZADANIE DLA CIEBIE!

Które ze zdań pasuje do zdjęcia misia na stronie 3? **ZAZNACZ KÓŁKIEM TAK LUB NIE:**

Miś czuje się opuszczony	TAK	NIE
Miś tęskni za kimś	TAK	NIE
Miś czeka na kogoś	TAK	NIE
Miś chciałby się do kogoś przytulić	TAK	NIE
Miś jest szczęśliwy, że nikt mu nie przeszkadza	TAK	NIE
Miś chciałby, żeby ktoś do niego przyszedł	TAK	NIE
Miś boi się, że nikt do niego nie przyjdzie	TAK	NIE
Miś wreszcie ma spokój	TAK	NIE

1. **TERAZ ZASTANÓW SIĘ**, które ze zdań **najbardziej** pasuje do obrazka?
PODKREŚL JE na **niebiesko**. Dlaczego to zdanie wybrałeś/wybrałaś?
2. Które ze zdań **najmniej** pasuje do obrazka?
PODKREŚL JE na **czerwono**. Dlaczego to zdanie wybrałeś/wybrałaś?

Mogę zmienić swój świat!

Wróć do obrazka. Popraw go tak, żeby pomóc Misiowi (pokoloruj, dorysuj, doklej różne elementy – skorzystaj z kredek, kolorowego papieru, włóczki i wyciętych ilustracji).

Po skończeniu pracy, jeśli chcesz, możesz pokazać innym swój obrazek misia. Opowiedz, jak najskuteczniej pomóc Misiowi 😊.

Oswoić samotność



Co czujemy kiedy nie jesteśmy samotni?

- Szczęście / Nieszczęście
 - Działanie / Senność
 - Tęsknotę / Bliskość
 - Śmiech / Płacz
 - Radość / Smutek
- Bezpieczeństwo / Strach

Czego potrzebujemy, żeby nie czuć się samotnym?

- 1. Zastanów się :

- Czyje towarzystwo może zapewnić Ci dobre samopoczucie?

Np. rodzina, koledzy, koleżanka, babcia, ciocia....

- Gdzie najczęściej spotykasz osoby, dzięki którym nie czujesz się samotny/samotna?

Czego potrzebujemy, żeby nie czuć się samotnym?

ZADANIE DLA CIEBIE!

Jak można pozostać w kontakcie z kolegami/koleżankami, kiedy nie da się z nimi spotkać? Który sposób jest najlepszy? Ponumeruj je od 1 do 10 (gdzie „1” oznacza najlepszy sposób „10” – najgorszy sposób, można przy kilku sposobach postawić tę samą cyfrę).

- dzwonić do siebie / rozmawiać za pomocą internetu
- pisać listy
- oglądać wspólne zdjęcia
- nagrywać z pomocą dorosłych filmiki dla bliskich osób
- robić wspólnie różne rzeczy (oglądać te same filmy, czytać, grać itp.) – dzielić się wrażeniami online lub przez telefon
- zapisywać najważniejsze wydarzenia dnia dla przyjaciela/przyjaciółki, żeby móc się podzielić tym, co się działo
- wykonać niespodziankę dla bliskich osób (rysunek, model, nagranie itp.)
- wyznaczyć stałą porę dnia (wieczór) lub czas (codziennie 15 minut) dla bliskich osób
- zapisywać, co będziecie robić, gdy już się spotkacie
- wspominać wspólne chwile w rozmowie z tą osobą lub kimś innym np. rodzicami, rodzeństwem



Dlaczego tak ponumerowałeś pomysły?

A może masz swój?

Podziel się tym, jak radziłaś/radziłeś sobie z samotnością podczas kwarantanny. Opowiedz o tym lub napisz na kartce.

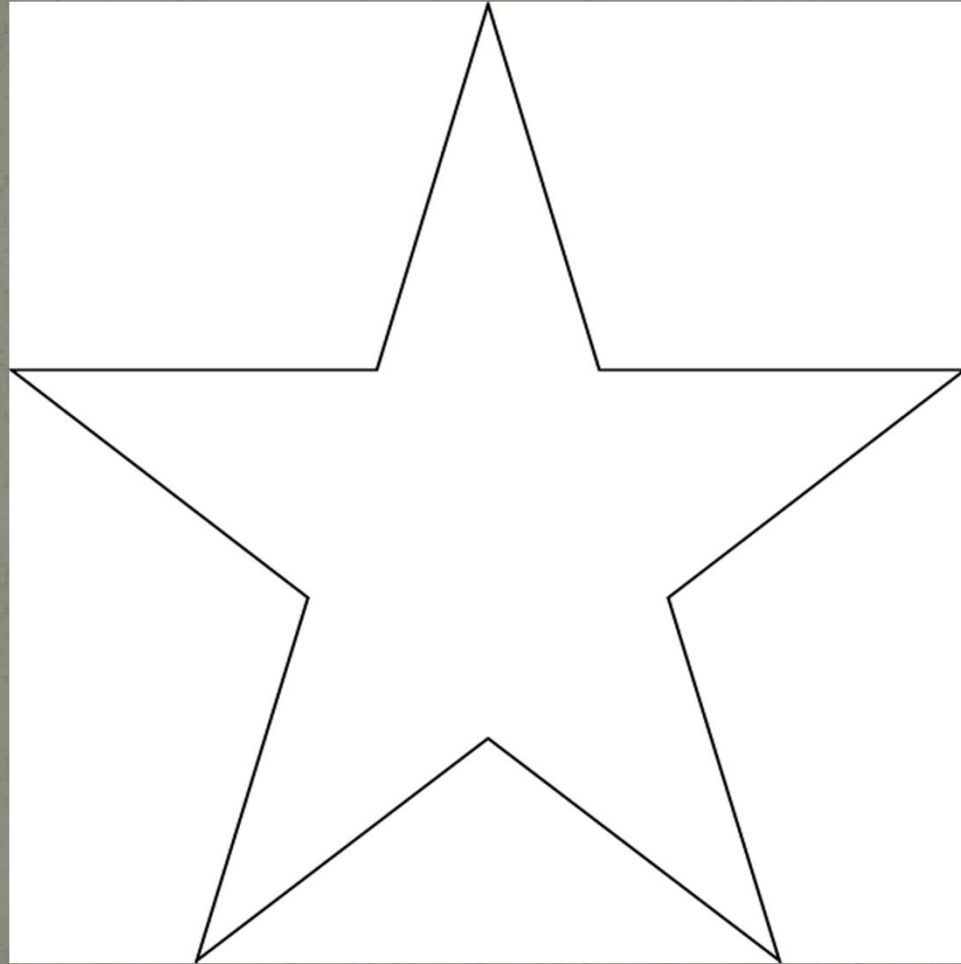
Gwiazdy wdzięczności

- Zadanie dla uczniów:

Narysuj gwiazdę wdzięczności i ją wytnij .

W środku gwiazdy wpisz imię osoby, której jesteś wdzięczny. Wokół imienia narysuj lub napisz , za co ją lubisz, za co jesteś jej wdzięczny/ wdzięczna, co lubicie razem robić...

Gwiazdy wdzięczności



Podsumowanie zajęć

- Dokończ zdanie:

Dziś zrozumiałem/ zrozumiałam, że ...

Mówimy **NIE** depresji!!!

Dziękuję za uwagę 😊