

Scenariusz zajęć dla klas IV-VI
Szkoła Podstawowa nr 4 w Oleśnicy

Przygotowała Aleksandra Jurczyk
Na podstawie materiałów profilaktycznych Stowarzyszenia Producentów
i Dziennikarzy Radiowych

Mówimy NIE depresji!!!

Radość i smutek- dwie strony medalu

EMOCJE

- Można nazwać uczuciami, które odczuwamy w danej chwili.

Na przykład:

- kiedy napiszemy sprawdzian na piątkę - odczuwamy radość,
 - kiedy ktoś bliski wyjeżdża- odczuwamy smutek,
- Kiedy jest burza, a my się jej boimy- odczuwamy strach.

Każdy z nas codziennie odczuwa różne emocje, zarówno te przyjemne, jak i nieprzyjemne, w zależności od sytuacji w jakiej się znajdujemy.

EMOCJE 😊

**Emocje to uczucia, których doświadczamy
w danej chwili.**

Trudne emocje to te, o których rzadko się
rozmawia, mimo, że często się je doświadczają.

Rodzaje emocji

■ Ćwiczenie 1

Spośród wymienionych uczuć i emocji wypisz te najbardziej niemiłe i niechciane, następnie ponumeruj je od najbardziej niechcianych do tych mniej niemiłych:

SMUTEK , ULGA, BEZRADNOŚĆ, ROZPACZ, MIŁOŚĆ,
LĘK, OBAWA, ROZDRAŻNIENIE, RADOŚĆ, ZŁOŚĆ, GNIEW,
BEZTROSKA, NIEPEWNOŚĆ, ZAGUBIENIE, SAMOTNOŚĆ,
SZCZĘŚCIE.

Rodzaje emocji

■ Ćwiczenie 2

Spośród wymienionych emocji wybierz cztery i podaj przykład sytuacji, w których można je przeżywać:

Na przykład:

1. Gniew- dostałam/-em na prezent nowy telefon, a kolega w szkole wyciągnął go z plecaka bez mojego pozwolenia i uszkodził.

2.....

3.....

4.....

Rodzaje emocji

■ Ćwiczenie 3

Spośród wypisanych emocji wybierz trzy i narysuj piktogramy lub emotikony przedstawiające te emocje- nie podpisuj ich. Pokaż koledze/koleżance, czy zgadnie co narysowałeś/- aś.

Rodzaje emocji



Rodzaje emocji

ZADANIE DLA CIEBIE - CIĄG DAŁSZY

Ćwiczenie 6

Co może czuć dziewczynka przedstawiona na rysunku? Nazwij jej emocje. Zapisz je.

.....
.....
.....

Dlaczego możemy odczuwać smutek?

.....
.....
.....

Ćwiczenie 7

Jak mogę pomóc osobie smutnej?

.....
.....
.....

PAMIĘTAJ!

Każdy z nas odczuwa różne emocje, również te nieprzyjemne. Nie można i nie powinno się od nich uciekać. Należy raczej uczyć się sposobów radzenia sobie z nimi. Pierwszym krokiem jest rozmowa o nich.



Rodzaje emocji

JAKIE TRUDNE EMOCJE MOGĘ ODCZUWAĆ? ZADANIA DLA CIEBIE

Ćwiczenie 1

Wpisz w powyższe chmury zdarzenia, sytuacje, które mogą sprawić, że będziesz czuć się tak, jak nazywa się chmura. Jeśli masz za mało miejsca, dorysuj kolejną chmurę.

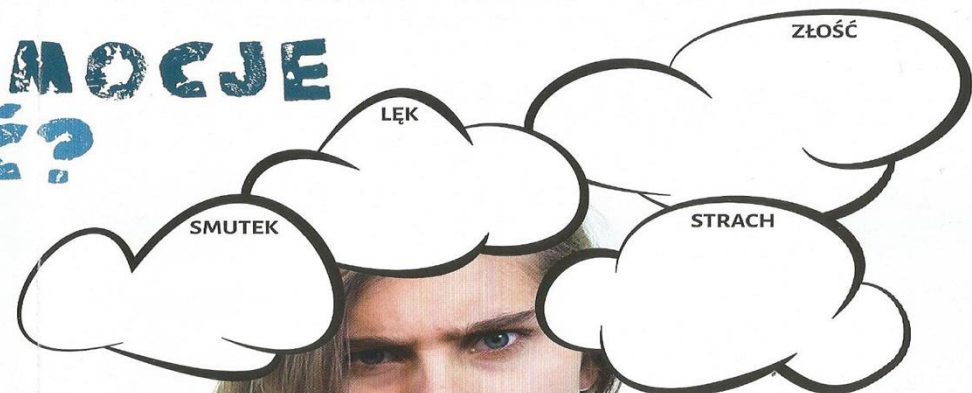
Ćwiczenie 2

Smutek to może być mały smuteczek spowodowany na przykład tym, że nie ma w domu czekolady albo że koleżanka nie może wyjść z nami na spacer. Smutek może też się pogłębiać, stawać się większy i większy...

Narysuj symbol smutku, a poniżej zapisz, co może powiększać smutek.

Smutek mogą powiększać:

.....
.....
.....



Ćwiczenie 3

Jak przepędzić zwykły mały lub trochę większy smutek? Zaprojektuj pułapkę na mały smutek. Zapisz pod rysunkiem, co można zrobić, aby go pokonać. Podzielcie się swoimi pomysłami.

Aby pokonać smutek:

.....
.....
.....

SMUTEK, A DEPRESJA

SMUTEK to emocja,

DEPRESJA to choroba .

SMUTEK, A DEPRESJA

CO ZROBIĆ Z BARDZO DUŻYM SMUTKIEM?

Ćwiczenie 4

Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania.

Mały smutek trwa zwykle godzinę, kilka godzin, czasem dni – jeśli na przykład mama wyjechała na delegację. Duży SMUTEK trwa dłużej niż kilka dni, tydzień, dwa tygodnie albo jeszcze dłużej. Taki duży SMUTEK sprawia, że komuś chce się płakać i płakać, że nie ma ochoty ani się bawić, ani rysować, ani nawet rozmawiać z koleżankami. Duży SMUTEK, którego nie można wytrzymać, może sprawić, że ktoś będzie czuł złość, będzie chciał się ukryć w mysiej dziurze, nie będzie chciał wyjść z pokoju. Ten ktoś może czuć się tak, jakby ktoś go zaczarował czarodziejską różdżką i odebrał wszystkie moce – nie można się bawić, uczyć, rozmawiać i śmiać. Taki smutek to jednak nie czary (nie żyjemy w Narnii ani w Hogwarcie). To może być DEPRESJA – choroba, którą można wyleczyć, przepędzić, tak, żeby nie wracała. Trzeba powiedzieć rodzicom, oni zaprowadzą chorego do lekarza, który wyleczy depresję, tak jak leczy się anginę, alergię czy gripę. Na pewno trzeba będzie pójść do psychologa. On rozumie, czym jest wielki smutek i razem z lekarzem pomoże się z nim uporać. **Dużego SMUTKU – DEPRESJI nie można samemu pokonać, nie wystarczy pomoc kolegów, trzeba zwrócić się do dorosłych! Jeśli nie masz rodziców, można porozmawiać z dorosłym, do którego masz zaufanie – np. z dziadkami, nauczycielem, psychologiem lub pedagogiem szkolnym.**

SMUTEK, A DEPRESJA

Objawy DEPRESJI:

- długotrwały smutek, drażliwość, izolacja od rówieśników i dorosłych, niewytłumaczalne poczucie złości- bez powodu, przygnębienie, obezwładniający lęk, „chaos w głowie”, problemy z nauką, niechęć do codziennych aktywności, mogą pojawić się problemy ze snem, brak apetytu, niepohamowane objadanie się, dolegliwości bólowe.

SMUTEK, A DEPRESJA

Zaznacz wszystkie prawdziwe odpowiedzi:

1. Duży Smutek to: a) nostalgia, b) depresja, c) melancholia
2. Depresja może sprawić, że ktoś będzie czuł: a) złość, b) zniechęcenie, c) samotność, d) smutek, e) radość
3. Depresja może odebrać ochotę do: a) nauki, b) zabawy, c) śmiechu, d) płaczu, e) rozmowy
4. Jeśli ktoś czuje duży smutek, podejrzewa, że ma depresję, musi: a) porozmawiać z rodzicami lub innym dorosłym, b) zjeść słodczyce, c) pójść do lekarza i psychologa, d) porozmawiać z kolegami

Pamiętaj

Dużego SMUTKU – **DEPRESJI** nie można samemu pokonać, nie wystarczy pomoc kolegów, koleżanek, trzeba zwrócić się do dorosłych !

Pamiętaj

DEPRESJA SAMA NIE MIJA!

Musimy powiedzieć najbliższym (rodzinie, innym dorosłym, którym ufamy). Depresję się leczy tak, jak inne choroby- lekami przyjmowanymi pod kontrolą lekarza oraz psychoterapią indywidualną lub grupową (w towarzystwie osób mających podobne problemy).

PAMIĘTAJ, DEPRESJA JEST ULECZALNA!

Podsumowanie zajęć

- Podzielcie się krótko swoimi przemyśleniami na temat informacji , jakie uzyskaliście podczas zajęć.
 - Proszę o dokończenie zdania:
Po dzisiejszych zajęciach ważnym dla mnie jest....

Mówimy **NIE** depresji!!!

Dziękuję za uwagę 😊