

# Mówimy **NIE** depresji!!!



**SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS VII-VIII**  
**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 4 W**  
**OLEŚNICY**

**PRZYGOTOWAŁA ALEKSANDRA JURCZYK**  
**NA PODSTAWIE MATERIAŁÓW**  
**PROFILAKTYCZNYCH STOWARZYSZENIA**  
**PRODUCENTÓW I DZIENNIKARZY**  
**RADIOWYCH**

# Emocje

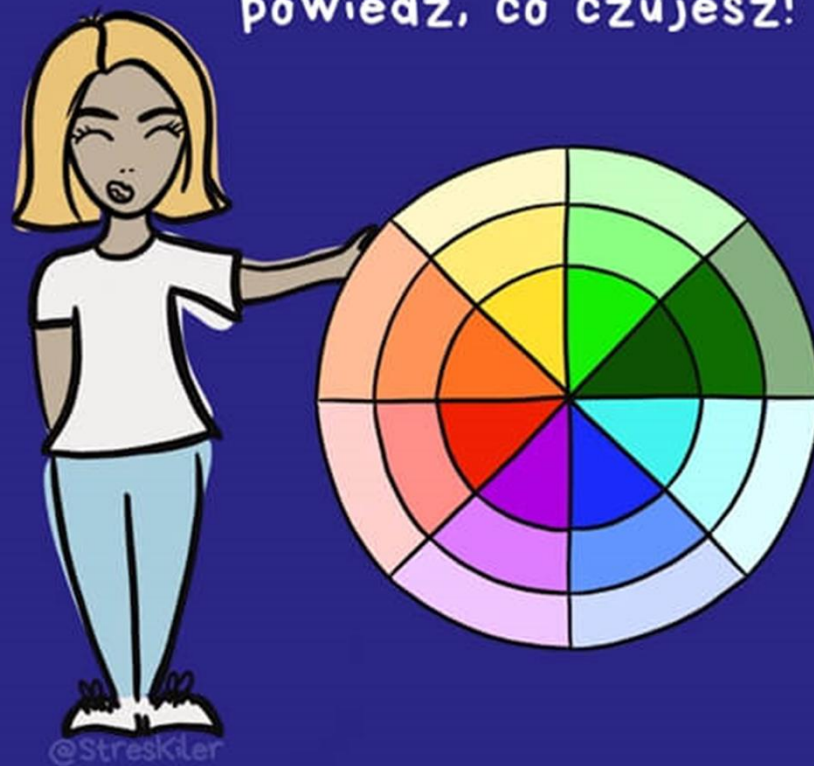


- Słowo „emocja” wywodzi się od łacińskiego emovere, co oznacza „poruszać, pobudzać, podniecać”. Bardzo trudno jest zdefiniować emocje. Można powiedzieć, że jest to jeden z najbardziej elementarnych elementów ludzkiej psychiki.
- Emocje można inaczej nazywać uczuciami, które odczuwamy w danej chwili. Wtedy, gdy napiszemy sprawdzian na piątkę odczuwamy radość. W sytuacji, gdy ktoś bliski wyjeżdża na długo, odczuwamy smutek. Gdy blisko słyszymy uderzenie pioruna odczuwamy lęk.

# Emocje



KOŁO EMOCJI, czyli  
powiedz, co czujesz!



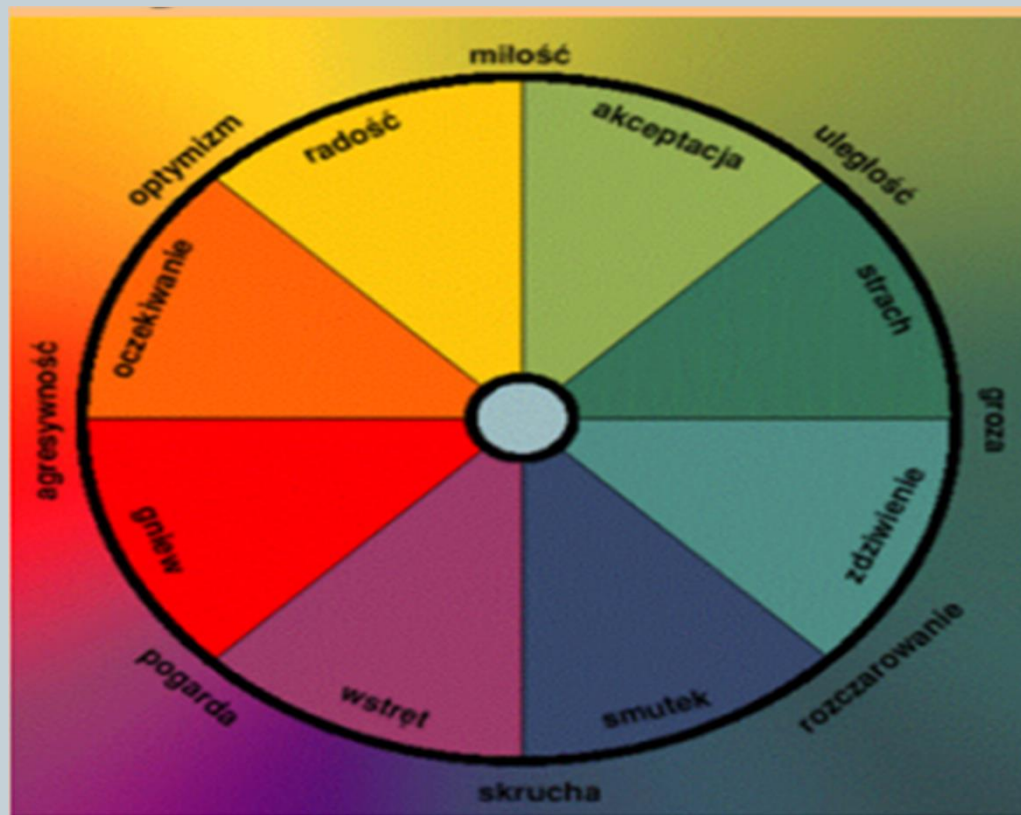
@Streskier

# Emocje



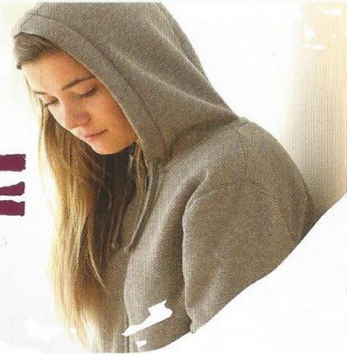
- Każdej z emocji można nadać kolor, w zależności od jej intensywności. Przypomnij sobie swoje emocje i uczucia, jakie towarzyszyły Ci w ostatnim tygodniu; ile było radości, smutku itd. Kolory ciepłe to pozytywne emocje, kolory zimne to negatywne emocje (np. szary-bezradność).
  - **Zadanie dla chętnych uczniów:**  
Spróbuj zaprojektować i omówić swoje koło emocji.

# Przykładowe koło emocji



# Emocje

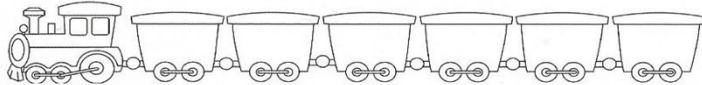
## ZADANIA DLA CIEBIE



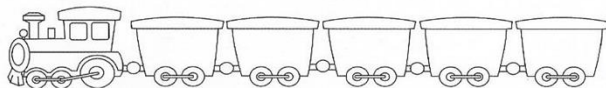
### Ćwiczenie 1

Poniżej w podpunktach A, B, C i D przedstawiono emocje. Zaprojektuj „ciągi emocji” – umieść je w poszczególnych wagonach: od najbardziej intensywnej do najmniej intensywnej. Lokomotywą będzie najintensywniejsza z emocji, ostatnim wagonem – najmniej intensywna.

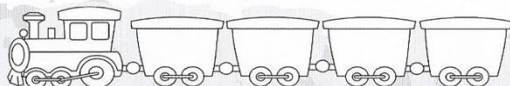
- A) chandra, nostalgia, melancholia, smutek, rozpacz, żal, przygnębienie



- B) niepokój, przerażenie, lęk, strach, trwoga, napięcie



- C) bezsilność, zubożenie, apatia, niechęć, bezradność



- D) złość, frustracja, furia, zdenerwowanie, gniew, desperacja, szal, oburzenie



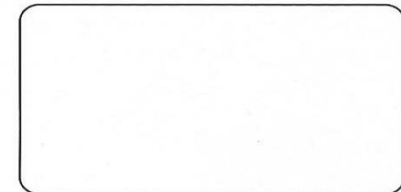
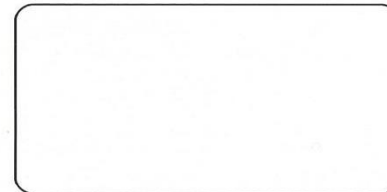
### Ćwiczenie 2

Wybierz z każdego ciągu A, B, C, D najbardziej intensywną, średnią i najmniej intensywną emocję. Ustnie lub pisemnie wyjaśnij, w jakich sytuacjach można jej doświadczyć.

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

### Ćwiczenie 3

Z ciągów emocji A, B, C, D – wybierz tę, która jest Ci najbliższa i najdalsza. Przedstaw je w formie graficznej np. piktogramów (pamiętaj o odpowiedniej kolorystyce).



### Ćwiczenie 4

Poniższe emocje to emocje złożone, bardziej skomplikowane. Zapisz skojarzenia z tymi emocjami np. sytuacje, towarzyszące im uczucia, reakcje itp.

Poczucie krzywdy: .....

Poczucie niższości: .....

Poczucie winy: .....

Brak poczucia bezpieczeństwa: .....

Trauma: .....

Upokorzenie: .....

Wstyd: .....

# Emocje



- Ludziom ciężko jest mówić o negatywnych emocjach. Niewyrażone i tłumione trudne emocje kumulują się i wpływają na nasz stan psychiczny. Tłumiona złość powoduje izolację, rozdrażnienie i może prowadzić do agresji lub autoagresji.

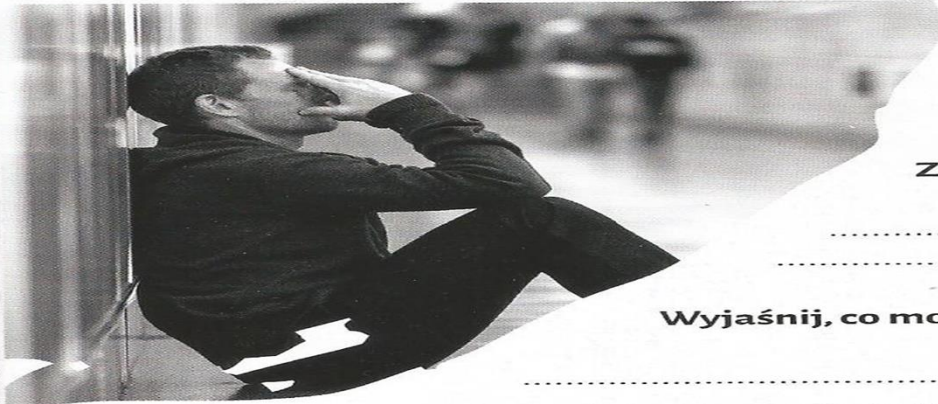
# Emocje



## ZADANIA DLA CIEBIE - CIĄG DAŁSZY

### Ćwiczenie 5

Poniżej zamieszczono zdjęcie, uzupełnij pola.



Nadaj tytuł zdjęciu:

.....  
.....

Zapisz listę uczuć i emocji tej osoby:

.....  
.....

Wyjaśnij, co mogło spowodować te emocje:

.....  
.....

### Ćwiczenie 6

Przedyskutujcie, co moglibyście zrobić dla osoby ze zdjęcia. Pomysły zapiszcie poniżej.

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



# Emocje



- **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.**

# Czym jest depresja



- Wszyscy przeżywają trudne emocje . Nie ma człowieka, który nie czułby smutku, lęku, złości. W naszym życiu dobre chwile przeplatają się z sytuacjami nieprzyjemnymi, czasem traumatycznymi, trudnymi do zniesienia. **To jak sobie z nimi radzimy zależy od wielu czynników:**
  - naszego wieku,
  - sytuacji rodzinnej, towarzyskiej,
  - ogólnego bezpieczeństwa i sukcesu,
  - stanu zdrowia.

# Czym jest depresja



- Gdy żyjemy w szczęśliwej rodzinie, mamy przyjaciół, odnosimy sukcesy w szkole, sporcie czy w innych dziedzinach, łatwiej poradzić sobie z najtrudniejszymi sytuacjami. Drobne niepowodzenia, smutki możemy sobie zrekompensować fundując sobie przyjemności, rozmawiając z przyjaciółmi, prosząc bliskich o radę.

# Czym jest depresja



- Jednak, kiedy wszystko „się rozpada”, zbyt wiele złych rzeczy się dzieje, tracimy grunt pod stopami i nadzieję, czasem przestajemy sobie radzić. Czujemy frustrację, lęk, smutek. Bywa, że wystarczy wtedy kolejne niepowodzenie, drobne zdarzenie i zapadamy w „otchłań smutku”.
- Stajemy się płaczący, izolujemy się od ludzi, najprostsze czynności wydają się nie do zrobienia, to co było łatwe i przyjemne, staje się trudne i bezwartościowe, czasem złościmy się na wszystkich i na siebie.

# Czym jest depresja



- Jeśli taki stan trwa tydzień, wolno mieć nadzieję, że minie, jeśli trwa dłużej – **sytuacja staje się poważna.**

To może być **DEPRESJA**, choroba nazwana czasami epidemią XXI wieku.

## Jej objawy:

- - 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, „czarne myśli”( wszystko jest bez sensu, życie nie ma sensu), mogą pojawić się problemy ze snem, brak apetytu, niepohamowane objadanie się, dolegliwości bólowe.

# Czym jest depresja



- **WAŻNE:**

## **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; pytania do uczniów



**Jak można sobie poradzić ze „zwykłymi” trudnymi emocjami: .....**

.....

**Czym jest depresja: .....**

.....

**Wymień objawy depresji: .....**

.....

**Kto może pomóc osobie z depresją? .....**

.....

**Co byście powiedzieli komuś, kto ma depresję: .....**

.....

# Podsumowanie zajęć



- Proszę o dokończenie zdania:

Dziś zrozumiałem/am, że  
emocje...



Mówimy **NIE** depresji!!!



Dziękuję za uwagę 😊