

# DEPRESJA

ROZUMIESZ - POMAGASZ

Przygotowany scenariusz zajęć jest jednym z elementów kampanii społecznej „DEPRESJA. ROZUMIESZ-POMAGASZ”. Skierowany jest on do uczennic i uczniów szkół ponadpodstawowych.

Jego celem jest dostarczenie podstawowej wiedzy dotyczącej depresji, a szczególnie depresji młodzieńczej. Intencją, która przyświecała osobom przygotowującym scenariusz było, aby jego forma i treść była jak najbardziej prosta i przejrzysta dla realizatorów, tak aby nie obawiali się oni prowadzić zajęć z tej tematyki.

Zależało nam także, aby metody i formy pracy były atrakcyjne dla młodych odbiorców. Scenariusz został przygotowany w taki sposób, aby mogli go prowadzić wychowawcy klas, pedagodzy i psychologowie szkolni.

Zajęcia trwają dwie godziny lekcyjne i mają formę warsztatową.

**Poniżej przedstawiamy kilka praktycznych wskazówek pomocnych zarówno podczas przygotowania się do zajęć, jak podczas ich prowadzenia.**

## **1. Przeczytaj Poradnik edukatora DEPRESJA. ROZUMIESZ-POMAGASZ.**

Znajdziesz w nim podstawowe informacje dotyczące depresji, które przydadzą się podczas prowadzenia zajęć.

Czytając go dowiesz się:

- dlaczego depresja jest chorobą?
- jakie są jej objawy w sferze emocji, myślenia, zachowań oraz odczuć z ciała?
- jakie są przyczyny i podłoże tej choroby?
- dlaczego zdarza się, że osoby mające depresję popełniają samobójstwa?
- jakie są metody leczenia depresji?

## **2. Przeczytaj dokładnie scenariusz. Zastanów się nad nim – nad treściami i metodami.**

Scenariusz zajęć jest przygotowany do realizacji na dwóch godzinach lekcyjnych.

Zachęcamy Cię do tego, aby nie rozdzielać zajęć i przeprowadzić je w ciągu jednego dnia.

Dzięki temu unikniesz sytuacji, w której pozostawisz uczennice i uczniów z pytaniami, na które nie zdołali uzyskać odpowiedzi, czy z ewentualnymi wątpliwościami.

## **3. Sprawdź, czy odpowiada Ci ten scenariusz, czy go „czujesz”.**

Jeśli masz jakieś wątpliwości dotyczące scenariusza, porozmawiaj o nich z psychologiem czy pedagogiem szkolnym lub inną koleżanką czy kolegą prowadzącym te zajęcia.

## **4. Dowiedz się, gdzie w Twojej miejscowości lub okolicy, znajdują się miejsca, do których młodzież posiadająca objawy depresji może udać się po pomoc.**

Zwykle są to Poradnie Zdrowia Psychicznego. Informacje o nich możesz znaleźć w internecie. Możesz także zapytać o nie szkolnego psychologa. Prowadząc zajęcia z uczniami warto zachęcić ich do zapisania adresów tych miejsc (karta pracy ramka str. 3 pkt 4)

## **5. Obejrzyj filmy prezentowane uczniom podczas zajęć.**

Wykorzystujemy dwa krótkie filmy dołączone do materiałów edukacyjnych – pierwszy film „Amelia” opowiada historię Amelii, drugi jest autorstwa znanego youtubera: Fanggottena. W internecie można znaleźć inne filmy autorstwa Fanggottena poruszające temat depresji. Polecamy jednak wcześniej je obejrzeć zanim polecisz je młodzieży, np. w filmie „Nie miej depresji” autor używa wulgaryzmów.

## **6. Pomyśl nad grupą docelową.**

Zdajemy sobie sprawę z tego, że uczniowie i klasy są różne, co wymaga odpowiedniego przygotowania się do zajęć i przemyślenia, w jakim momencie wprowadzać problematykę depresji młodzieńczej. Oferowany scenariusz wydaje nam się dość uniwersalny – mamy nadzieję, że będzie miał zastosowanie w różnych typach szkół ponadpodstawowych.

## **7. Przygotuj się mentalnie i emocjonalnie.**

Przed poprowadzeniem zajęć warto zadać sobie następujące pytania:

- Jaki mam stosunek do tematu?
- Czy łatwo, czy trudno mi o tym mówić? Dlaczego?
- W jaki sposób zamierzam przygotować się do przeprowadzenia tych zajęć?

Refleksja nad własnym nastawieniem wobec tematu i przygotowanie się mentalne jest tak samo ważne, jak kwestie merytoryczne. W tych zajęciach to uczniowie i uczennice są w centrum uwagi, Ty tylko stwarzasz im bezpieczną przestrzeń do uczenia się i wymiany poglądów, interweniując, jeśli dyskusja wymyka się spod kontroli.

## **8. Przygotuj otoczenie.**

Zadbaj o to, aby w sali krzesła były ustawione w kręgu. Warto przygotować też miejsca do pracy dla grup. Pamiętaj o przygotowaniu komputera, głośników i projektora, które będą potrzebne do odtwarzania filmów. Przygotuj zestaw kart edukacyjnych dla każdej z grup oraz narysuj na flipcharcie „Tarczę strzelniczą”

## **Prowadząc zajęcia z uczennicami i uczniami warto zwrócić uwagę na kilka istotnych kwestii:**

1. Rozpocznij od **prezentacji celów** – odczytaj je sam/a – możesz też poprosić o to ucznia/uczennicę. Bardzo istotne na tym etapie pracy jest uzyskanie informacji zwrotnej od uczniów i uczennic na temat ich rozumienia celu. Możemy poprosić, aby wybrane lub chętne osoby własnymi słowami sparafrazowały cel. Można także poprosić młodzież o chwilę refleksji w parach nad rozumieniem celu.

2. Rozdaj uczniom **karty pracy** i poinformuj, że będą one pomocne podczas pracy na dzisiejszych zajęciach.

3. Ważnym elementem zajęć jest **zawarcie kontraktu z uczniami**.

Zachęcamy, aby tworzyć go wspólnie z uczniami. Może zdarzyć się, że klasa ma już wcześniej wypracowany kontrakt – wówczas warto go przypomnieć.

Proponujemy, żeby wśród punktów kontaktu znalazły się:

- zwracanie się do siebie z szacunkiem,
- unikanie osobistych ataków,
- nieprzerywanie sobie – dyskusję moderuje prowadzący,
- jedzenie, picie i urządzenia elektroniczne muszą czekać do przerwy,
- zachowanie dyskrecji (może zdarzyć się, że podczas zajęć uczennice i uczniowie będą mówić o doświadczeniach swoich lub swoich koleżanek czy kolegów związanych z depresją, dlatego warto umówić się na początku, że nie ujawniamy informacji z zajęć innym uczniom czy nauczycielom).

W razie pojawiających się prób łamania kontraktu należy się do niego odwoływać.

4. **Zadanie na dobry początek** ma na celu skupienie uwagi uczniów i uczennic na tematyce zajęć. Wykorzystujemy tu formę „rozmowy w parach”. Warto pamiętać o pilnowaniu czasu każdej osoby w parze na wypowiedź. Jeżeli stwierdzisz, że grupa jest na tyle otwarta, aby poruszyć temat od razu na forum, zrezygnuj z rozmowy w parach.

## 5. Burza pomysłów – skojarzenia związane z depresją.

Warto pamiętać, że na etapie zbierania pomysłów zapisujemy je i nie oceniamy ich. Skojarzenia należy zapisać na tablicy podzielonej na cztery kategorie objawów: emocje, myślenie, zachowanie i odczucia z ciała.

Po zapisaniu wszystkich skojarzeń osoba prowadząca kategoryzuje skojarzenia i odnosi się do nich, rozmawia z uczniami, wyjaśnia ich ewentualne wątpliwości. Zadaje pytania mające ich naprowadzić na objawy depresji: smutek, żal, rozpacz, drażliwość, złość, poczucie winy, bezradność, zmienność nastroju, brak przyjemności, poczucie samotności, zniekształcenie poznawcze, pesymizm, zaburzenia koncentracji, trudność w podejmowaniu decyzji, myśli samobójcze, płacz, spowolnienie, pobudzenie, wycofanie społeczne, zaniedbywanie obowiązków, zaniedbywanie wyglądu, uzależnienia, samouszkodzenia, zmęczenie, zaburzenia snu.

6. **Pytanie kluczowe: „Dlaczego osoby chore na depresję rzadko zgłaszają się po pomoc?”** – jego celem jest zainteresowanie uczniów i uczennic tematyką zajęć.

Warto zadać je w tym momencie, informując osoby uczestniczące, że odpowiedzi na nie będziemy poszukiwać w trakcie dzisiejszych zajęć.

7. Zaproś uczennice i uczniów do **obejrzenia filmu opowiadającego historię Amelii** (<https://youtu.be/nwAPjLAOcbQ>)

Poinformuj uczniów i uczennice, że będą oglądać go w grupach. Każda z grup oglądając film, będzie poszukiwać informacji, które pomogą znaleźć odpowiedź na jedno z pytań.

Gr. 1 i 5 - Jakie są objawy depresji?

Gr. 2 i 6 - Co można zrobić, by pomóc osobie chorej na depresję?

Gr. 3 i 7 - Jak wygląda świat widziany oczami osoby chorej na depresję?

Gr. 4 i 8 - Jak zmienia się życie osoby chorej na depresję po podjęciu przez nią leczenia?

Dopiero teraz podziel klasę na grupy (w zależności od liczebności klasy będzie to 4 lub 8 grup). Kiedy najpierw przedstawiamy uczniom ich zadanie, a potem dzielimy ich na grupy - unikamy zbędnego zamieszania.

Doboru do grup możesz dokonać w sposób losowy lub zgodnie z sugestiami uczniów.

Jeżeli wybierasz losowy przydział do grup – wyjaśnij, dlaczego to jest dla Ciebie ważne. Uczniowie łatwiej przyjmą Twoją propozycję, jeśli będą znali Twój cel.

Jeśli przy doborze do grup sugerujesz się wyborami uczniów – zadbaj o to, aby każda osoba była członkiem/członkinią jakiejś grupy.

**Powiedz uczniom i uczennicom, ile mają czasu na ustalenie odpowiedzi. Kiedy czas minie – zbierz odpowiedzi od przedstawicieli grup.**

**Zadbaj o to, aby w odpowiedziach grup pojawiły się hasła zawarte w materiale pomocniczym dla nauczyciela, które znajdziesz w scenariuszu.**

## 8. Praca grup z kartami edukacyjnymi.

Celem tego ćwiczenia jest obalenie stereotypów dotyczących depresji, tak aby pozostawić tylko prawdziwe informacje na jej temat.

Podziel uczennice i uczniów na nowe grupy – w zależności od liczebności klasy – 3 lub 6. Zastosuj dowolny podział. Pamiętaj o wskazówkach dotyczących podziału na grupy zawartych w poprzednim ćwiczeniu.

Rozdaj każdej z grup zestaw kart.

Grupa 1/4 zestaw kart: „Objawy depresji”

Grupa 2/5 zestaw kart: „Sposoby radzenia z depresją”

Grupa 3/6 zestaw kart: „Jak żyć po depresji”

Uczennice i uczniowie mają za zadanie:

- posortować karty na „prawdziwe” i „fałszywe”;
- przygotować po jednym argumencie, który odnosi się do tego, dlaczego dana karta zawiera fałszywe twierdzenie.

Podczas tego ćwiczenia warto zwracać uwagę nie tylko na właściwe posegregowanie kart, ale także na podanie przez uczniów i uczennice dobrych argumentów uzasadniających stanowisko. Szczegółowe omówienie zasad użycia kart znajduje się w scenariuszu.

Zachęcamy do zapoznania się z podpowiedziami dla realizatorów zawartymi w scenariuszu.

## 9. Praca na podstawie filmu autorstwa Fanggottena (<https://youtu.be/csNqNtNgw0U>)

W tym miejscu scenariusza zadaniem uczennic i uczniów jest poszukiwanie sposobów pomocy osobom chorym na depresję. Osoby uczestniczące mają możliwość porozmawiania o tym w parach, wykorzystując informacje zawarte w filmie.

Jest to ważny moment zajęć, ponieważ jednym z jego celów jest właśnie znalezienie odpowiedzi na pytanie, co można zrobić, aby pomóc osobie chorej.

Tu także zachęcamy do skorzystania z podpowiedzi autorów zawartych w scenariuszu.

Warto również powiedzieć uczennicom i uczniom (jeśli tego nie wiedzą), gdzie w Waszej miejscowości lub jej okolicach znajdują się miejsca, do których można udać się po pomoc.

## 10. Powrót do pytania kluczowego i odpowiedź na nie.

Osoba prowadząca przypomina pytanie kluczowe. Prosi uczennice i uczniów o zastanowienie się nad odpowiedzią na nie. Mogą zrobić to indywidualnie lub uzgadniając odpowiedź w parach. Osoba prowadząca pyta, kto zna odpowiedź na pytanie. Wskazuje osobę/y lub pozwala wypowiedzieć się chętnym.

## 11. Podsumowanie zajęć.

Na zakończenie zajęć wracamy do celów. **Czy zostały zrealizowane? Po czym poznajemy, że zostały zrealizowane?** To dobry moment na dokończenie przez uczennice i uczniów jednego ze zdań:

- Zaskoczyło mnie...
- Chciałabym/chciałbym dopytać o ...
- Zaciekawilo mnie...
- Umocniłem/umocniłam się w przekonaniu, że...

Osoby uczestniczące wypowiadają się na forum lub/i zapisują odpowiedzi w kartach pracy. Dodatkową informacją o stopniu realizacji celu jest zaznaczenie, przez uczennice i uczniów, na „Tarczy strzelniczej” na ile udało im się zrealizować cel zajęć.

### Opracowała:

Izabela Jaskółka-Turek – pracuje w Szkole Podstawowej nr 2 w Będzinie jako pedagog szkolny. Prowadzi zajęcia dodatkowe dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym z uczniami z niepełnosprawnością, z dysleksją i z zachowaniami agresywnymi. Prowadzi szkolenia dla nauczycieli i dyrektorów, wspiera szkoły we wdrażaniu oceniania kształtującego oraz mentoruje w kursach internetowych.