



SZKOŁA OD NOWA

Profilaktyka zdrowia psychicznego

Scenariusze zajęć dla klas IV-VI szkoły podstawowej

Sytuacja związana z pandemią COVID-19 ma wpływ na wiele sfer naszego codziennego funkcjonowania. Jedną z takich sfer jest zdrowie psychiczne. Od wieków wybuchy epidemii wiązały się z destabilizacją poczucia bezpieczeństwa, niepokojem, doświadczaniem silnego stresu. Doświadczenia te płyną z poczucia zagrożenia życia, co często jest wzmacniane jeszcze przekazem medialnym. Dodatkowo czynnikiem wpływającym na codzienne funkcjonowanie osoby jest ograniczenie możliwości realizacji potrzeb takich jak zabawa, sport, spotkania z przyjaciółmi, udział w życiu społecznym i kulturalnym, czyli tych rzeczy, które w naturalny sposób pomagają nam oderwać się od codziennych problemów, wyciszyć i zrelaksować. W literaturze wskazuje się też na wtórne problemy zdrowotne z tym związane, jak choćby rozwój zaburzeń lękowych, depresyjnych, a także nadużywanie substancji psychoaktywnych¹. Wskazane wydaje się zatem zwrócenie uwagi na dbałość o zdrowie psychiczne w kontekście pandemii.

Poniżej znajdują Państwo scenariusze zajęć dla dzieci w wieku szkolnym. Scenariusze ułożone są w kolejności ich realizacji – od tych, które zawierają ćwiczenia dotyczące najbardziej podstawowych potrzeb, związanych z doraźną pomocą, jak umiejętność radzenia sobie ze stresem, aż po działania profilaktyczne, czyli rozwijanie odporności psychicznej. Wskazane jest, aby każdy ze scenariuszy był realizowany na dwóch kolejnych zajęciach, tak aby można było sprawdzić postęp rozwoju rozwijanej umiejętności i omówić doświadczenia dzieci. Łącznie realizacja powinna zająć 7 tygodni.

¹ J. Heitzman „Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne”, *Psychiatr. Pol.* 2020; 54(2): 187–198

Każdy scenariusz zawiera krótki wstęp teoretyczny, następnie omówienie celów zajęć, zalecane środki i metody, przebieg i kolejność ćwiczeń.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Stres jest naturalnym zjawiskiem w naszym życiu, doświadczamy go do każdego dnia. W pewnych sytuacjach jest nawet jak najbardziej wskazany (eustres), by zmotywować nas do działania. Doświadczając stresu odczuwamy go w ciele poprzez np. szybszą akcję serca, pocenie się dłoni, napięcie mięśni. Cała nasza fizjologia przestawia się na działanie, aby zwalczyć potencjalne zagrożenie, które wywołał jakiś czynnik (tzw. stresor). Nasze myślenie i postrzeganie będzie wtedy zawężone, inne potrzeby zejdą na dalszy plan – wszystko po to, aby jak najszybciej poradzić sobie z problemem, który napotkaliśmy. Jednak w sytuacji, gdy stres jest długotrwały, a my nie jesteśmy w stanie określić, jak długo będziemy musieli jeszcze danej sytuacji doświadczać zaczyna on mieć destrukcyjny wpływ na nasz organizm. Dowiedzono naukowo, że długotrwały stres obniża odporność, czyniąc nas bardziej podatnymi na infekcje i choroby. Osłabiony organizm będzie wydatkował całą energię na walkę z wrogiem kosztem kolejnych organów, oszczędzając mózg. W tym miejscu warto również wspomnieć o zaburzeniu związanym ze stresem pourazowym (PTSD), którego osoba może doświadczyć przede wszystkim jako następstwa bycia świadkiem i/lub uczestnikiem wypadku, katastrofy, ataku terrorystycznego, a który może mieć poważne skutki zarówno w sferze psychicznej jak i somatycznej. Sytuacja pandemii nie wydaje się być może tak gwałtownym zagrożeniem, jednak jej długotrwały charakter, a także nieokreślony czas trwania i otaczające nas nieustanne komunikaty o wysokim stopniu zagrożenia mogą być powodem wystąpienia tego syndromu u niektórych, zwłaszcza bardzo wrażliwych osób. Warto zatem zadbać o odpowiednią higienę psychiczną i odreagowywanie napięcia i doświadczanego stresu.

Temat zajęć: **Metody na rozładowywanie stresu.**

Cele ogólne:

- ✓ rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem i niepokojem;
- ✓ poszerzanie wiedzy na temat stresu, jego objawów i skutków;
- ✓ poznanie metod relaksacyjnych i ich przydatności w radzeniu sobie ze stresem.

Cele operacyjne:

- ✓ uczeń zna pojęcie stresu, wie jakie są jego objawy i potrafi zidentyfikować je podczas ich przeżywania;
- ✓ uczeń ma wiedzę na temat sposobów radzenia sobie ze stresem;
- ✓ uczeń zna metody relaksacyjne i wie jak je wykonać.

Metody

- ✓ podająca
- ✓ aktywizująca
- ✓ praktyczna

Środki:

- ✓ przygotowany tekst do zaprezentowania uczniom
- ✓ arkusze papieru, pisaki
- ✓ duże arkusze z mandalami
- ✓ płyta z muzyką relaksacyjną/nagrania relaksacyjne

UWAGA! ĆWICZEŃ RELAKSACYJNYCH, ZWŁASZCZA TZW. GŁĘBOKICH, NP. TRENINGU AUTOGENNEGO SCHULZA NIE NALEŻY STOSOWAĆ U OSÓB, U KTÓRYCH ZDIAGNOZOWANO ZABURZENIA PSYCHICZNE, NEUROLOGICZNE, KTÓRE PRZEBYŁY W OSTATNIM CZASIE OPERACJĘ LUB MAJĄ DUŻE TRODNOŚCI Z KONCENTRACJĄ.

Przebieg zajęć

Część I

1. Wstęp. Rozmowa z uczniami o tym czym jest stres.

Stres to reakcja naszego organizmu, która pojawia się, gdy dzieją się wydarzenia, z którymi musimy sobie poradzić (czasem takie, które nas przerastają). Jest nieprzyjemny i może powodować złe samopoczucie. W niektórych sytuacjach stres jest przydatny – mobilizuje nas do podjęcia działań, jednak gdy trwa zbyt długo może mieć poważne konsekwencje dla naszego zdrowia. Dlatego ważne jest, aby nauczyć się w jaki sposób radzić sobie ze stresem.

Po odczytaniu krótkiej definicji uczniowie wymieniają sytuacje, które wywołują stres u nich. Nauczyciel tłumaczy, że bardzo ważne jest, aby potrafić radzić sobie z tym nieprzyjemnym stanem i przedstawia kilka rzeczy, które pomagają (np. rozmowa z kimś bliskim, sport, odpoczynek, słuchanie ulubionej muzyki, poszukanie rozwiązania danego problemu). Uczniowie wymieniają rzeczy, które pomagają im radzić sobie lepiej w sytuacji stresowej.

2. Nauczyciel przekazuje uczniom informację, że jednym ze sposobów na stres jest relaks. Proponuje im aby dobrały się w 3 osobowe zespoły (można również wykonać tę pracę pojedynczo). Każdy zespół lub każda z osób otrzymuje arkusz z wydrukowaną mandalą. W przypadku pracy grupowej powiększamy mandalę do odpowiedniego rozmiaru. Mandale można wygenerować za pomocą dostępnych darmowych generatorów, takich jak:

<https://www.staedtler.com/intl/en/mandala-creator/>

<https://www.mandalagaba.com/#tztXWF>

<http://mandalamaker.online/>

Nauczyciel tłumaczy, w jaki sposób kolorujemy mandalę. Ważne jest skupienie na danym, małym elemencie. Do wykonania zadania włącza grupie muzykę relaksacyjną

(przykładowe i darmowe nagrania można znaleźć np. tu: <https://muzyka-relaksacyjna.pl/bezp%C5%82atna-muzyka-mp3-108.html>)

3. Po zakończonym ćwiczeniu nauczyciel proponuje dzieciom wspólne wykonanie ćwiczenia relaksacyjnego metodą Treningu Autogennego Schulza (gotowe nagranie można znaleźć m. in. na YouTube; jeżeli z powodów opisanych wyżej wykonanie treningu nie jest możliwe wybieramy inne ćwiczenie).

4. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel prosi każdego ucznia, by powiedział, czego się nauczył podczas zajęć. Zadaje też zadanie domowe – prosi dzieci, aby przez cały tydzień codziennie wykonały wybrane wcześniej ćwiczenie w domu.

Część II

1. Wstęp. Rozmowa z uczniami o tym jak przebiegło wykonywanie ćwiczenia relaksacyjnego w domu. Nauczyciel zadaje dzieciom pytania:

- ✓ jak się czułaś/czułeś wykonując to ćwiczenie?
- ✓ czy ćwiczenie w czymś Tobie pomogło?

2. Ponowne wspólne wykonanie ćwiczenia w klasie.

3. Burza mózgów nt. sposobów radzenia sobie ze stresem w obecnej sytuacji – co pomaga radzić sobie ze stresem sytuacji, na którą nie mamy wpływu? Wykonanie klasowego plakatu w tym temacie.

4. Na zakończenie zajęć następuje podsumowanie. Dzieci opowiadają czego nauczyły się na temat stresu oraz w jaki sposób można sobie z nim poradzić.

REGULACJA EMOCJI

Emocja to stan konkretnego doświadczenia, któremu towarzyszą odczucia w ciele oraz myśli, reakcje i postawy fizyczne. Emocje są przyjemne, takie jak radość albo nieprzyjemne, takie jak smutek. Nie są złe ani dobre, po prostu są prostymi mechanizmami doświadczenia otaczającego nas świata. Mają charakter przemijający i spełniają różne funkcje w naszym życiu. Jak wskazują badania² pozytywny wpływ na nasz organizm ma doświadczenie emocji przyjemnych, warto zatem dbać o dostarczanie sobie pozytywnych doświadczeń, jednak i te określane jako nieprzyjemne mają istotne znaczenie. Złość pomaga chronić nam własne granice, smutek wskazuje na niezaspokojone potrzeby i obszary wymagające naszej uwagi. Dobrze jednak wiedzieć, w jaki sposób rozładowywać emocje, aby nie miały destrukcyjnego wpływu na organizm. W rzeczywistości pandemicznej nie zawsze radzimy sobie z przykrymi emocjami, których doświadczamy.

Temat zajęć: **Moja emocja – wróg czy przyjaciel i jak ją owoić.**

Cele ogólne:

- ✓ poszerzanie wiedzy na temat tego czym są emocje i jaki mają wpływ na nasze funkcjonowanie;
- ✓ rozwijanie umiejętności właściwego rozpoznania stanu emocjonalnego u siebie i innych osób;
- ✓ rozwijanie umiejętności regulacji emocji w sposób korzystny dla naszego organizmu.

Cele operacyjne:

- ✓ uczeń wie czym jest emocja i jakie są jej rodzaje;
- ✓ uczeń potrafi nazwać emocje, których doświadcza w różnych sytuacjach;
- ✓ uczeń zna sposoby regulacji emocji.

Metody

- ✓ podająca
- ✓ aktywizująca
- ✓ praktyczna

Środki:

- ✓ przygotowane wydruki plansz (załącznik 1)
- ✓ arkusze papieru, flamastry

² np. J. Joško „Pozytywne emocje siłą sprawczą zdrowienia”, Probl Hig Epidemiol 2011, 92(3): 374-376

Przebieg zajęć

Część I

1. Wstęp. Rozmowa z uczniami o tym czym są emocje. Klasowa burza mózgów, dyskusja nad tym, czy są dobre i złe emocje? Nauczyciel tłumaczy, że nie ma złych emocji, ponieważ każda emocja wskazuje nam na coś bardzo ważnego:

- ✓ radość – na to, co jest dla nas dobre, co sprawia nam przyjemność
- ✓ złość – na to, co robi nam krzywdę, narusza nasze granice
- ✓ smutek – na to, czego nam brakuje
- ✓ strach – chroni nas przed niebezpieczeństwem.

Nauczyciel podkreśla, że ważne jest aby właściwie, bez krzywdy dla siebie i innych, wyrażać swoje emocje. Niewyrażanie emocji może bowiem źle wpłynąć na nasze samopoczucie i zdrowie.

2. Praca w grupach. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy i prosi, aby każda z grup zastanowiła się, w którym miejscu w ciele czujemy daną emocję (radość, złość, smutek, strach – załącznik 1), jakie sytuacje wywołują dane emocje oraz w jaki sposób możemy sobie z nimi radzić. Nauczyciel omawia ćwiczenie z uczniami.

3. Lista kół ratunkowych. Nauczyciel prosi, aby każdy zastanowił się, z którą emocją radzi sobie najmniej i by przygotował listę rzeczy, które pomagają mu gdy ona się pojawia. Uczniowie mogą zacząć tworzyć swoje listy podczas zajęć i skończyć je do kolejnego spotkania.

Nauczyciel przypomina uczniom, że dobrym sposobem na rozładowywanie niektórych przykrych emocji są ćwiczenia relaksacyjne, np. takie, których uczyli się na poprzednich zajęciach.

4. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel prosi każdego ucznia, by powiedział, czego się nauczył podczas zajęć. Zadaje też zadanie domowe – prosi uczniów, aby zapisali w swoich dziennikach wdzięczności (załącznik 2) każdego dnia trzy rzeczy, za które są tego dnia wdzięczni (taką, która sprawiła im radość, wywołała przyjemne emocje).

Część II

1. Wstęp. Rozmowa z uczniami o tym jak przebiegło wykonywanie zadania domowego. Omówienie dzienników (dla chętnych uczniów).

- ✓ jak się czułaś/czułeś wykonując to ćwiczenie?
- ✓ czy ćwiczenie w czymś Tobie pomogło?

2. Zebranie wszystkich pomysłów na radzenie sobie z daną emocją na plakatach.

3. Balonik. Nauczyciel rozdaje uczniom kartki z balonikiem (załącznik 3). Proponuje proste ćwiczenie wizualizacyjne. Prosi aby każdy wybrał jedną myśl, która wywołuje u niego

smutek/złość/strach i wpisał ją w swój balonik. Następnie prosi uczniów, aby zamknęli oczy i wyobrazili sobie, że ten balonik trzymają w ręce i że wypuszczają go, a on odlatuje daleko, zabierając ze sobą daną myśl.

4. Na zakończenie zajęć następuje podsumowanie. Dzieci opowiadają czego nauczyły się na temat stresu oraz w jaki sposób można sobie z nim poradzić.

DBANIE O RELACJE

Człowiek jako istota społeczna od samego początku swojego życia potrzebuje relacji dla właściwego rozwoju. Więż z matką jest pierwszym i najważniejszym czynnikiem dzięki któremu kształtuje się nasza osobowość, nasze style radzenia sobie z trudnościami a także na to czy i jak potrafimy w późniejszym życiu budować więzi z innymi ludźmi. W relacjach z bliskimi odnajdujemy pozytywne emocje, miłość, bliskość, które dosłownie pozwalają nam przetrwać. Są one też ważnym czynnikiem chroniącym przed negatywnymi skutkami stresu, problemów i kryzysów życiowych, co pokazują wyniki badań. W kontekście pandemii i związanych z nią obostrzeń, które znacząco utrudniły wielu osobom podtrzymywanie bliskich relacji warto położyć nacisk na tę sferę życia.

Temat zajęć: **Relacje w moim życiu.**

Cele ogólne:

- ✓ przedstawienie roli relacji społecznych dla zdrowia psychicznego;
- ✓ rozwijanie umiejętności dbania o dobre i chroniące relacje;
- ✓ wskazywanie na sposoby i kierunki otrzymania pomocy i wsparcia w sytuacjach trudnych.

Cele operacyjne:

- ✓ uczeń rozumie rolę dobrych relacji w swoim życiu;
- ✓ uczeń potrafi wymienić bliskie więzi, które ma z innymi osobami;
- ✓ uczeń wie, jak zadbać o relacje z drugą osobą;
- ✓ uczeń wie, gdzie i do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacjach kryzysowych.

Metody

- ✓ podająca
- ✓ aktywizująca
- ✓ praktyczna

Środki:

- ✓ arkusze papieru, flamastry
- ✓ przygotowane plansze (załączniki)
- ✓ słoik z karteczkami imiennymi

Przebieg zajęć

Część I

1. Wstęp. Rozmowa z uczniami o tym czym są relacje. Burza mózgów wśród uczniów.
2. Nauczyciel prosi by uczniowie podeszli do 3 osób w klasie, które znają najmniej i zadali im kilka nietypowych pytań:
 - a. jaki był najdziwniejszy dzień twojego życia?
 - b. jakie są twoje super moce?
 - c. jakie było najmniej smaczne danie jakie zjadłeś w życiu?

Zadanie ma na celu zacieśnić relację między osobami, które zazwyczaj ze sobą nie rozmawiają oraz wprowadzić dobry nastrój podczas zajęć. Nauczyciel omawia zadanie z uczniami, pyta, czy coś ich zaskoczyło?

3. Kto jest dla mnie ważny? Nauczyciel prosi aby uczniowie wypisali na kartce przykład 5 osób, które są dla nich ważne i zastanowili się, czy znają takie fakty z życia tych osób – data urodzin, ulubione danie, hobby, plany na dziś. Następnie omawia z uczniami ćwiczenie podkreślając, że w relacji ważne jest zainteresowanie drugą osobą, słuchanie jej potrzeb i wsparcie. Następnie prosi uczniów by zastanowili się, czy jest ktoś, kto zna te fakty na ich temat.
4. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel prosi każdego ucznia, by powiedział, czego się nauczył podczas zajęć. Zadaje też zadanie domowe – prosi dzieci, by w nadchodzącym tygodniu zrobiło każdego dnia jedną miłą rzecz dla osoby, której imię wylosują ze słoika (nie wolno zdradzać, którą osobę się wylosowało).

Część II

1. Wstęp. Rozmowa z uczniami o tym jak przebiegło wykonywanie zadania domowego. Omówienie jak przebiegło wykonanie zadania domowego:
 - ✓ jak się czułaś/czułeś wykonując to ćwiczenie?
 - ✓ czy ćwiczenie w czymś Tobie pomogło?
 - ✓ czy było to trudne czy łatwe zadanie?
 - ✓ jak się czułeś gdy spotykały cię miłe rzeczy?
2. Uczniowie siadają w kole. Każdy otrzymuje kartkę, na której zapisuje swoje imię i podaje ją siedzącej obok osobie. Pozostali wpisują na kartce to, co pozytywnego myślą o jej właścicielu, za co go cenią, co im w nim imponuje. Zadanie ma na celu zacieśnić relacje rówieśnicze.
3. Wykonanie plakatu podsumowującego zajęcia dot. relacji – co jest ważne w relacji? Jak mogę zadbać o relację?
4. Na zakończenie zajęć następuje podsumowanie. Nauczyciel mówi, że w czasie ostatnich spotkań dużo rozmawiali na temat relacji i bliskich osób. Tłumaczy, że w sytuacjach, które są

dla nas trudne dobrze jest poszukać wsparcia u osób, które są nam bliskie. Możemy zwierzać się ze swoich kłopotów przyjaciołom, rodzicom, ale są także inne osoby, u których możemy poszukać wsparcia. Nauczyciel wskazuje osoby, do których można zwrócić się po wsparcie w szkole.

BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Odporność jest bardzo ważnym aspektem naszego życia. Tak jak układ immunologiczny pomaga nam w walce z chorobami tak nasza odporność psychiczna jest naszą „spizarnią zapasów” na trudniejszy czas. Jest ona cechą osobowości, która odpowiada za to, w jaki sposób reagujemy na sytuacje trudne, jak radzimy sobie ze stresem i kryzysami i to niezależnie od okoliczności. Prof. Clough i dr Strycharczyk³ wymieniają 4 istotne rzeczy, które składają się na odporność psychiczną. Ich zdaniem są to: umiejętność postrzegania życiowych wyzwań jako szansy; pewność siebie, czyli wiara we własne możliwości, wytrwałość w realizowaniu zadań; oraz poczucie kontroli. W psychologii mówi się również o zjawisku rezyliencji, czy też prężności psychicznej i jest ona dość podobnym konstruktem. Jest to zdolność osoby do adaptacji do dostosowywania się do sytuacji i jest związana z takimi cechami jak m.in. radzenie sobie ze stresem, elastyczność, poczucie humoru.

W aktualnej sytuacji, z którą nadal się mierzymy dbałość o siebie i własne zasoby psychiczne jest szczególnie ważna. Scenariusz ten jest podsumowaniem poprzednich trzech, ponieważ zawiera w sobie ich elementy – wszystkie poprzednie tematy nawiązywały do konieczności zadbania o siebie poprzez różne strategie.

Temat zajęć: **Jestem dobry dla siebie.**

Cele ogólne:

- ✓ podkreślenie ważności, jaką ma dbałość o siebie jako osobę – równowagę psychiczną i fizyczną;
- ✓ rozwijanie umiejętności dbania o siebie i swoją kondycję psychofizyczną;
- ✓ poznawanie sposobów na rozwijanie odporności psychicznej.

Cele operacyjne:

- ✓ uczeń zna swoje zasoby;
- ✓ uczeń potrafi wymienić sposoby dbania o siebie w aspekcie fizycznym i psychicznym;
- ✓ uczeń wdraża nabytą wiedzę w praktyce.

Metody

- ✓ podająca
- ✓ aktywizująca
- ✓ praktyczna

Środki:

- ✓ arkusze papieru

³ P. Clough, D. Strycharczyk „Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”, GWP, 2017

- ✓ plik z filmem z serwisu YouTube

Przebieg zajęć

Część I

1. Wstęp. Rozmowa z uczniami o tym, dlaczego należy dbać o siebie. Nauczyciel przypomina o tym, czego uczniowie dowiedzieli się na poprzednich zajęciach (w jaki sposób reagować na stres, radzić sobie z emocjami, dbać o bliskie relacje). Pyta ich, w jaki sposób oni sami dbają o siebie (zarówno w aspekcie fizycznym, np. poprzez odpowiednią dietę, sen, jak i psychicznym). Co jest im w tym pomocne? Co jest dla nich ważne?

2. Nauczyciel rozdaje dzieciom kartki i prosi, aby każde z nich napisało swoje imię. Następnie każda z liter w imieniu przyporządkowało do jednej cechy, którą w sobie lubi (np. Anna – **a**mbitna, **n**acynna, **s**pokojna, **a**miła). Następnie omawia z uczniami ćwiczenie – czy było ono trudne? Co pomogło by im znaleźć cechy, w które sobie lubią?

3. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel prezentuje uczniom film (20 min.) pt. „Cyrk motyli” (dostępny w wersji z lektorem w serwisie YouTube pod adresem https://www.youtube.com/watch?v=yfeIvashR8A&ab_channel=Profesor1978). Nauczyciel omawia z uczniami film, pyta o ich odczucia, refleksje. Wskazuje na to, jak ważne jest, aby umieć znaleźć sobie „super moce” i umieć widzieć rzeczywistość w pozytywnych aspektach.

Pyta, czego nauczyły się podczas zajęć. Zadaje także zadanie domowe – prosi uczniów aby w dniu dzisiejszym zrobiły coś miłego dla siebie.

Załącznik 1





Załącznik 2

DZIEŃ 1	Moje 3 powody do wdzięczności dziś to:
DZIEŃ 2	Moje 3 powody do wdzięczności dziś to:
DZIEŃ 3	Moje 3 powody do wdzięczności dziś to:
DZIEŃ 4	Moje 3 powody do wdzięczności dziś to:
DZIEŃ 5	Moje 3 powody do wdzięczności dziś to:
DZIEŃ 6	Moje 3 powody do wdzięczności dziś to:
DZIEŃ 7	Moje 3 powody do wdzięczności dziś to:

Załącznik 3



Źródła wszystkich grafik: pixabay.com (darmowe grafiki)

Opracowała: dr Agata Hejmowska