

Scenariusz zajęć profilaktycznych z zakresu zdrowia psychicznego

Cele:

- uwrażliwienie na tematykę dbania o zdrowie psychiczne,
- zwiększanie świadomości na temat roli wyrażania emocji i potrzeb w budowaniu dobrostanu psychicznego,
- ukazanie znaczenia budowania bliskich relacji opartych o wzajemną akceptację i zaufanie, w zachowaniu dobrego samopoczucia,
- promowanie zdrowego stylu życia,
- zachęcanie do szukania pomocy wśród bliskich, a także w razie potrzeby pomocy psychologicznej.

Wstęp

Jako wstęp do zajęć nauczyciel może zapytać uczniów o sposoby dbania o swoje zdrowie. Podsumowując dyskusję z uczniami można stwierdzić, że wiedza na temat profilaktyki zdrowego stylu życia jest często podejmowanym i promowanym tematem. Prowadzenia zdrowego stylu życia ma znaczenie w zachowaniu dobrego samopoczucia, niekiedy jest jednak niewystarczające. Dlatego tematem zajęć będzie dbanie o zdrowie psychiczne. Na zasadzie burzy mózgów uczniowie mogą podzielić się swoimi skojarzeniami na ten temat.

Ćwiczenie nr 1

Nauczyciel rozdaje uczniom kartki z faktami i mitami na temat zdrowia psychicznego (zał. 1). Zdaniem uczniów jest określenie czy prezentowane stwierdzenia są faktami czy mitami. Następnie nauczyciel rozpoczyna z uczniami dyskusję na ten temat.

1. Mamy dobre i złe emocje. MIT

Emocje są bezwarunkową reakcją naszego organizmu na to czego doświadczamy. Są nam potrzebne po to by informować nas, że ktoś narusza nasze granice, coś jest dla nas ważne, coś tracimy lub zyskujemy, bądź jesteśmy w zagrożeniu. W związku z tym, nie podlegają one ocenie nie są dobre ani złe, a raczej przyjemne i nieprzyjemne. Mamy prawo doświadczać złości i smutku i wrażyć to w sposób niekrzywdzący nas i innych.

2. Prośenie o pomoc to oznaka słabości, dlatego nie powinniśmy tego robić. MIT

Gdy jest nam trudno, mamy kłopoty lub nie możemy sobie z czymś poradzić powinniśmy prosić innych o pomoc. Każdy ma prawo do gorszych chwil i słabości.

3. Mówienie bliskim o swoich emocjach, zmartwieniach i trudnościach może dać nam poczucie ulgi i zapewnić wsparcie. FAKT

Nazywanie i wyrażanie emocji, które przeżywamy pozwala lepiej sobie z nimi radzić.

4. Tłumione emocje w końcu same znikną. MIT

Tłumienie emocji nie sprawia, że one znikają. Nie wyrażanie emocji może prowadzić do długotrwałego pogorszenia samopoczucia.

5. Każdy kto czuje taką potrzebę może korzystać ze spotkań z psychologiem. FAKT

Z bezpłatnej pomocy psychologicznej można skorzystać w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, Poradniach Zdrowia Psychicznego. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę prowadzi telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 (bezpłatny i anonimowy).

6. O zdrowie psychiczne trzeba zadbać dopiero wtedy gdy źle się czujemy . MIT

Zarówno o zdrowie psychiczne, jak i fizyczne trzeba dbać zawsze. Działania profilaktyczne mają większą skuteczność w zachowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia.

7. Co piąty nastolatek wykazuje objawy depresyjne. FAKT

Szacuje się, że około 20 % nastolatków doświadcza objawów depresyjnych. Depresja młodzieńcza objawia się nieco inaczej niż u dojrzałych ludzi, przede wszystkim jeśli chodzi o nastrój. U dorosłych jest to smutek i przygnębienie, a u dzieci przede wszystkim irytacja, złość, osłabienie pamięci (co wiąże się z gorszymi wynikami w nauce) i różne objawy somatyczne (ból głowy, brzucha, zaburzenia odżywiania i snu).

8. Dbanie o relacje, podtrzymywanie przyjaźni, spotkania ze znajomymi mają istotną rolę w zachowaniu dobrego samopoczucia. FAKT

Utrzymywanie satysfakcjonujących relacji z innymi jest fundamentem dobrostanu psychicznego.

9. Czas na odpoczynek, aktywność fizyczną, rozwijanie zainteresowań, spotkania z bliskimi jest tak samo ważny jak czas przeznaczony na naukę i obowiązki. FAKT

Zachowanie równowagi pomiędzy obowiązkami a odpoczynkiem ma znaczącą rolę w zachowaniu dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego.

Ćwiczenie nr 2

Zadaniem uczniów jest stworzenie (w małych grupach) plakatów zachęcających do dbania o zdrowie psychiczne, a następnie prezentacja ich. Zdjęcia stworzonych plakatów można umieścić w mediach społecznościowych szkoły dodając #dbamozdrowiepsychiczne, a także przesłać je na adres beata.wielgosz@powiat.przemysl.pl, wraz z zgodą na ich udostępnienie.

Opracowanie: Beata Wielgosz

Zapoznaj się z poniższymi stwierdzeniami i zdecyduj czy są faktem czy mitem.

1. Mamy dobre i złe emocje.
2. Prośenie o pomoc to oznaka słabości, dlatego nie powinniśmy tego robić.
3. Mówienie bliskim o swoich emocjach, zmartwieniach i trudnościach może dać nam poczucie ulgi i zapewnić wsparcie.
4. Tłumione emocje w końcu same znikną.
5. Każdy kto czuje taką potrzebę może korzystać ze spotkań z psychologiem.
6. O zdrowie psychiczne trzeba zadbać dopiero wtedy gdy źle się czujemy.
7. Co piąty nastolatek wykazuje objawy depresyjne.
8. Dbanie o relacje, podtrzymywanie przyjaźni, spotkania ze znajomymi mają istotną rolę w zachowaniu dobrego samopoczucia.
9. Czas na odpoczynek, aktywność fizyczną, rozwijanie zainteresowań, spotkania z bliskimi jest tak samo ważny jak czas przeznaczony na naukę i obowiązki.