

mgr Kamila Morawska,
psycholog szkolny w I Liceum Ogólnokształcącym im. Józefa Chełmońskiego
w Łowiczu

Scenariusz zajęć
ZABURZENIA DEPRESYJNE WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

Czas trwania: 45 minut

- 1. Temat:** Zaburzenia depresyjne wśród dzieci i młodzieży.
- 2. Cel ogólny:** Poszerzenie wiedzy w zakresie wykrywania symptomów zachowań depresyjnych.
- 3. Cele szczegółowe:**
 - Uczeń rozumie czym jest depresja i jakie są jej przyczyny;
 - Uczeń wie jakie mogą być objawy choroby;
 - Uczeń zna kroki jakie należy podjąć, by móc poradzić sobie z depresją;
 - Uczeń rozumie do jakich negatywnych konsekwencji może prowadzić nieleczona depresja;
 - Uczeń potrafi wskazać miejsca, w których osoba z depresją może uzyskać specjalistyczną pomoc.
- 4. Metody prowadzenia zajęć**
 - praca w grupach
 - wykład
 - dyskusja
 - burza mózgów
 - quiz
- 5. Środki dydaktyczne:**
 - prezentacja multimedialna
 - tablica, materiały biurowe
 - arkusz papieru A4
 - wiersze (załącznik)
 - netografia: www.kahoot.it

6. Przebieg lekcji

Przebieg zajęć	Czas trwania (min)
1. Sprawy organizacyjne – sprawdzenie obecności uczniów.	5 min
2. Powitanie i informacje organizacyjne: <ul style="list-style-type: none">– poinformowanie uczniów, że zajęcia będą obejmowały problematykę depresji wśród osób młodych;– podanie celów spotkania oraz podstawowych informacji na temat depresji: przyczyn, objawów, sposobów poszukiwania pomocy.	5 min
3. Wykład interakcyjny – przedstawienie i omówienie treści zajęć (przy użyciu prezentacji multimedialnej): <ul style="list-style-type: none">– Depresja wśród młodzieży – podstawowe informacje– Objawy zaburzeń depresyjnych– Przyczyny depresji– Leczenie osoby młodej z depresją– Jak wspierać nastolatka z depresją?– Gdzie szukać pomocy?	15 min
4. Praca w grupach	10 min
Ćwiczenie 1 – Podzielenie klasy na cztery zespoły. Każda grupa otrzymuje wiersze (załącznik) oraz arkusz papieru A4. Poproszenie uczniów o przeczytanie wszystkich utworów i zachęcenie do własnej krótkiej refleksji na temat życia osób z depresją – ich przeżyć, zachowań, codziennej egzystencji.	
Ćwiczenie 2 – Poproszenie każdej z grup, by na podstawie wierszy oraz własnej wiedzy i przekonań, wypisali kilka szczególnych cech, którymi ich zdaniem, mogą charakteryzować się młode osoby cierpiąca na depresję lub z symptomami choroby.	
5. Dyskusja i sprawdzenie zdobytej wiedzy dotyczącej zaburzeń depresyjnych – quiz na stronie internetowej www.kahoot.it (https://play.kahoot.it/v2/?quizId=388c9219-	5 min

[fd0d-46b9-9be8-e1f7c6acd4ee\)](https://www.ore.edu.pl/2020/06/szkolenie-uczen-z-depresja-profilaktyka-depresji-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-w-szkole)

6. Podsumowanie zajęć. Zakończenie.

5 min

Ewaluacja – runda: Jakie najważniejsze treści uczniowie zapamiętali po dzisiejszych zajęciach?

Netografia:

1. <https://www.ore.edu.pl/2020/06/szkolenie-uczen-z-depresja-profilaktyka-depresji-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-w-szkole>
2. <https://www.ore.edu.pl/2020/06/szkolenie-uczen-z-depresja-profilaktyka-depresji-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-w-szkole>
3. <https://play.kahoot.it/v2/?quizId=388c9219-fd0d-46b9-9be8-e1f7c6acd4ee>
4. <https://forumprzeciwdepresji.pl/wp-content/uploads/nastoletnia-depresja-poradnik-dla-nauczycieli.pdf>
5. <https://ipin.edu.pl>
6. <https://poradnia.lowicz.pl>

Załącznik

Depresja

Słabość próbowałam zamienić w siłę
Aby powstać z ziemi
Chociażby na chwilę
By móc znów poczuć życiową radość
By z problemami twarzą w twarz stanąć

Zrobiłam krok jeden, na nowo upadłam
Chcąc poczuć, że żyję
Znowu w nicość spadłam
Na kolejną próbę zabrakło mi chęci
Bo ciągle upadki utkwily w pamięci

Rad i pomocy na próżno szukałam
Nikt mnie nie rozumiał
Nieważna się stałam
Nie dali pomocy gdy potrzebowałam
Dawali ją wtedy, kiedy jej nie chciałam

~Natalia

Upadłam ...

Nie mogę ... Nie umiem ... Wstać ...
Sama po ziemi stąpam w snach ...
Sama, samiutka próbuję wstać.
Nie umiem ...
Chcę się odezwać ...
Nie wiem do kogo ...
Sama tu jestem, nie ma nikogo ...
Wyciągam rękę, nie wiem do kogo ...
Sama tu jestem, nie ma nikogo ...

~ Żuzanna

Szloch

Kap, kap, płyną łzy,
czerwony potok.
Jak szczęśliwy jesteś Ty,
który nie wiesz co to ...
myśli mgły.
Który nie wiesz co to,
ból duszy.
Czerwony potok.
Skóra się kruszy.
W ciemność skok.

~ Ania