

Scenariusz godziny wychowawczej dla uczniów klas VII-VIII/ szkół ponadpodstawowych

Temat: „Nie jesteś sam – jak rozpoznać kryzys i gdzie szukać pomocy?”

Czas: 45 minut

① Wprowadzenie (5-10 minut)

Wprowadzenie nauczyciela:

“23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją. Dlatego dziś chciałabym/chciałbym porozmawiać z Wami o tej chorobie – czym jest, jak ją rozpoznać i gdzie szukać pomocy.”

Nauczyciel zapisuje na tablicy pytanie:

„Z czym kojarzy Ci się słowo- DEPRESJA?”

Uczniowie podają skojarzenia (bez oceniania, bez komentowania).

Podsumowanie nauczyciela:

- Depresja to choroba, którą diagnozuje lekarz psychiatra.
- Wymaga leczenia i wsparcia specjalistów.
- To coś więcej niż chwilowy smutek czy gorszy dzień.

“Wielu z nas doświadcza okresowo smutku, zmęczenia czy rozdrażnienia – i to jest naturalne. Jednak jeśli taki stan utrzymuje się przez dłuższy czas, towarzyszą mu problemy ze snem, jedzeniem, koncentracją, pojawiają się myśli o bezsensie życia lub chęci zrobienia sobie krzywdy – wtedy to sygnał, że trzeba zgłosić się po pomoc.”

Można powiedzieć:

“Tak jak złamana noga wymaga wizyty u ortopedy, tak samo depresja wymaga wsparcia specjalisty – psychologa i psychiatry.”

Warto podkreślić:

- Można rozmawiać z rodzicem, wychowawcą, pedagogiem, psychologiem szkolnym.
- Psychologa również tego szkolnego obowiązuje tajemnica zawodowa – rozmowa jest bezpieczna.

2 Fakty i mity (5-10 minut)

Nauczyciel czyta stwierdzenia, uczniowie decydują: MIT czy FAKT.

„Depresja to tylko smutek.” - MIT

- Depresja wpływa na ciało, emocje, myśli i zachowanie.
- Nie mija szybko jak zwykły smutek.
- Jest związana z zaburzeniami w funkcjonowaniu neuroprzekaźników w mózgu - dlatego leczenie ustala lekarz psychiatra.
- Ważna jest również psychoterapia, która pomaga zrozumieć przyczyny trudności i uczy sposobów radzenia sobie.

„Osoba z depresją może się uśmiechać.” - FAKT

- Czasem osoba z depresją potrafi się uśmiechać, żartować, a nawet dobrze funkcjonować wśród innych. Uśmiech nie zawsze oznacza, że ktoś czuje się dobrze. Niektórzy bardzo starają się ukryć swoje cierpienie, bo nie chcą nikogo martwić albo boją się, że nie zostaną zrozumiani.

Dlatego nie oceniamy czyjegoś samopoczucia tylko po tym, jak wygląda na zewnątrz. Czasem ktoś najbardziej potrzebuje pomocy właśnie wtedy, gdy wydaje się, że „wszystko jest w porządku”.

„Mówienie o swoich problemach to słabość.” - MIT

- To oznaka odwagi i siły.
- Depresja może dotknąć każdego.
- Rozmowa o trudnościach często sprawia, że problem nie pogłębia się, a pomoc przychodzi szybciej.

„Osoba z depresją może się uśmiechać.” - FAKT

Najczęściej leczenie jest dwutorowe:

- opieka psychiatryczna,
- psychoterapia.

Im wcześniej zaczniemy działać, tym większa szansa na powrót do równowagi.

3 Sygnały ostrzegawcze (10 minut)

Praca w grupach (3–4 osoby)

Polecenie:

“Wypiszcie sygnały, które mogą świadczyć o tym, że ktoś przeżywa poważny kryzys.”

Następnie uczniowie prezentują swoje odpowiedzi. Poniżej lista sygnałów. Jeśli uczniowie ich nie wymienią uzupełnij tymi sformułowaniami.

3 Sygnały ostrzegawcze cd

Sygnały, które mogą świadczyć o tym, że ktoś przeżywa poważny kryzys.

- długotrwały smutek, przygnębienie
- izolowanie się
- brak energii
- problemy ze snem
- spadek koncentracji
- mówienie o bezsensie życia
- utrata zainteresowań
- drażliwość, cynizm
- niechęć do działania
- poczucie bezsilności i utraty kontroli
- trudność w podejmowaniu nawet prostych decyzji

Podkreślenie:

“Jeśli coś nas niepokoi - reagujemy. Nie jesteśmy terapeutami, ale możemy powiedzieć dorosłemu. Lepiej sprawdzić i porozmawiać ze specjalistą, niż zignorować sygnały.”

4 Jak reagować? (10 minut)

Pytanie do klasy:

Co możesz zrobić, gdy kolega lub koleżanka mówi, że „ma już wszystkiego dość”?

Wnioski:

- wysłuchać bez oceniania
- nie bagatelizować („inni mają gorzej”)
- zachęcić do rozmowy z dorosłym
- poinformować wychowawcę/pedagoga
- zaproponować wspólne spędzenie czasu
- być uważnym i obecnym

Na tablicy można zapisać zdanie:

„Martwię się o Ciebie i chcę Ci pomóc.”

5 Gdzie szukać pomocy? (5 minut)

Nauczyciel zapisuje na tablicy konkretne formy wsparcia:

- psycholog / pedagog szkolny
- wychowawca
- rodzic / opiekun
- **116 111** - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (całodobowo, bezpłatnie)
- **800 119 119** - Telefon i czat zaufania (14:00–22:00)
- **116 123** - Telefon Zaufania dla Dorosłych (14:00–22:00)
- **800 12 12 12** - Dziecięcy Telefon Zaufania RPD
- **22 484 88 01** - Telefon Zaufania Młodych ITAKA

Można zakończyć słowami:

Najważniejsze to nie zostawać z trudnościami samemu. Zawsze jest ktoś, kto może pomóc.