

unicef 

 World Health
Organization

Przewodnik dla Nauczyciela

do serii komiksów
„Wspaniała Mei i przyjaciele”



Seria komiksów „*Wspaniała Mei i przyjaciele*” oraz towarzyszący jej „*Przewodnik dla Nauczyciela*” zostały opracowane w ramach pakietu Helping Adolescents Thrive, zainicjowanego przez Departamenty Zdrowia Psychicznego i Uzależnień oraz Zdrowia Matki, Noworodka, Dziecka i Nastolatka WHO, a także Zespół ds. Zdrowia Matki, Noworodka i Nastolatka z Sekcji Zdrowia UNICEF.

Zespół autorów:

Joanna Lai, Sekcja Zdrowia, UNICEF; Sarah Watts, Australia; Tanvi Jain, Sekcja Zdrowia, UNICEF; Batool Fatima, Departament Zdrowia Psychicznego i Uzależnień WHO; Chiara Servili, Departament Zdrowia Psychicznego i Uzależnień WHO; Tarun Dua, Departament Zdrowia Psychicznego i Uzależnień WHO.

Ilustrator komiksu: Aizat Zhunusova

Współpracownicy:

Bhawana Shrestha, My Emotions Matter, Nepal; Gunjan Dhonju, Oddział Psychiatrii Dzieci i Młodzieży, Szpital Dziecięcy Kanti, Nepal; Jackie Stewart, Uniwersytet Stellenbosch, RPA; Mohammed Amin Zurak, Centrum Medyczne Uniwersytetu Ghany; Sagar Satyal, My Emotions Matter, Nepal; Sagun Ballav Pant, Oddział Psychiatrii i Zdrowia Psychicznego, Instytut Medycyny, Uniwersytet Tribhuvan, Nepal; Sarah Skeen, Uniwersytet Stellenbosch, RPA.

Przegląd:

Aiysha Malik, WHO; Alejandra Trossero, UNICEF LACRO; Aigul Kadirova, UNICEF Kazachstan; Andria Spyridou UNICEF LACRO, Emilia Numer, UNICEF LACRO; Ghanshyam Kandel, UNICEF Nepal; Kendra Gregson, UNICEF LACRO; Marcy Levy, UNICEF HQ; Kenneth Russell, UNICEF HQ; Bassem Nasir, UNICEF HQ; Patricia Landinez, UNICEF HQ; Matias Irarrazaval, Dyrektor ds. zdrowia psychicznego, Ministerstwo Zdrowia Chile; Vania Alves, UNICEF Indonezja.

Dokument został zredagowany przez Jacquelyn Lazo i zaprojektowany przez Paolo Ciampagnę.

WHO i UNICEF dziękują nauczycielom, praktykom, nastolatkom i młodzieży z Indii, Mongolii, RPA, Nepalu, Ugandy, Belize, Jamajki i Senegal, Ghany, USA, Indonezji, Kazachstanu, Brazylii, Kolumbii i Egiptu, którzy uczestniczyli w procesie konsultacji, przyczyniającym się do opracowania komiksu i przewodnika dla nauczyciela. Podziękowania dla Zurich Foundation za wsparcie przy tworzeniu materiałów.

Kontakt

Joanna Lai — jlai@unicef.org

Chiara Servili — servilic@who.int

Spis treści

Wprowadzenie dla nauczycieli	5
Generalna uwaga	6

Część 1

Kluczowe koncepcje

Czym jest zdrowie psychiczne?	10
Mity i fakty na temat zdrowia psychicznego	12
Zdrowie psychiczne młodzieży	15
Czynniki ryzyka i czynniki ochronne w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży	18
Promocja i profilaktyka zdrowia psychicznego	20

Część 2

Niezbędne informacje dla nauczycieli

Komunikowanie się z młodzieżą	22
Zrozumienie relacji nauczyciel – nastolatek	24
Zarządzanie własnym samopoczuciem	26
Pomaganie uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami	28
Kiedy wspierać uczniów w poszukiwaniu dodatkowej pomocy	30

Część 3

Scenariusze lekcji i zajęcia w klasie

1.1	Rozumienie emocji – Osobno w domu	36
1.2	Jak emocje wpływają na ciało – Powrót do szkoły	40
1.3	Radzenie sobie z emocjami – To, co czuję	44
2.1	Zrozumieć stres – Mei stresuje się pracą domową	48
2.2	Radzenie sobie ze stresem – Zmartwienia Addo	51
3.1	Ćwiczenie rozwiązywania problemów – Yasmin rozwiązuje problem	55
3.2	Radzenie sobie z problemami trudnymi do samodzielnego rozwiązania – Na czym polega problem, Pablo?	59
4	Komunikowanie tego, co czujemy i czego potrzebujemy – Mam coś do powiedzenia	64
5.1	Jak alkohol, narkotyki i tytoń mogą nam zaszkodzić – Wycieczka klasowa	69
5.2	Odmowa przyjmowania alkoholu, narkotyków i tytoniu – Dahn dokonuje ryzykownych wyborów	75
6.1	Budowanie pozytywnych relacji – Czy ty mnie słuchasz	82
6.2	Zarządzanie sytuacjami konfliktowymi – Mei dogaduje się z mamą	86
6.3	Rozumienie tego, co czują inni – Wspieramy się wzajemnie	90

Przewodnik dla Nauczyciela do serii komiksów „Wspaniała Mei i przyjaciele”

© **Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) i Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), 2021**

Niniejszy wspólny raport odzwierciedla działania Funduszu Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) oraz Światowej Organizacji Zdrowia.

Zalecane dane do przytoczenia w piśmiennictwie.

Przewodnik dla Nauczyciela do serii „Wspaniała Mei i przyjaciele”. Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) oraz Światowa Organizacja Zdrowia; 2021 (Inicjatywa WHO-UNICEF Helping Adolescents Thrive (HAT)).

Ogólne zastrzeżenia. Zastosowane oznaczenia i prezentacja materiału w niniejszej publikacji nie oznaczają wyrażenia jakiegokolwiek opinii ze strony organizacji UNICEF lub WHO na temat statusu prawnego jakiegokolwiek kraju, terytorium, miasta czy obszaru lub jego władz, ani na temat wyznaczenia jego granic. Linie przerywane i kropkowane na mapach oznaczają przybliżone linie graniczne, co do których może jeszcze nie być pełnej zgody.

Wspomnienie o konkretnych firmach lub produktach niektórych producentów nie oznacza, że są one popierane lub zalecane przez UNICEF lub WHO jako preferowane w stosunku do innych produktów o podobnym charakterze, które nie zostały wymienione. Z wyjątkiem błędów i pominięć, nazwy zastrzeżonych produktów są wyróżnione wielkimi literami.

UNICEF i WHO podjęły wszelkie uzasadnione środki ostrożności w celu zweryfikowania informacji zawartych w niniejszej publikacji. Opublikowane materiały są jednak rozpowszechniane bez jakichkolwiek gwarancji, zarówno wyraźnych, jak i domyślnych. Odpowiedzialność za interpretację i wykorzystanie niniejszego materiału spoczywa na czytelniku. W żadnym wypadku UNICEF lub WHO nie ponoszą odpowiedzialności za szkody wynikające z jego użycia.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie jakiegokolwiek części niniejszej publikacji wymaga uzyskania zgody:

Celem uzyskania zgody na wykorzystanie publikacji prosimy o kontakt email:

nyhqdoc.permit@unicef.org

Tłumaczenie i przygotowanie polskiej wersji językowej:

Stowarzyszenie Polski Komitet Narodowy UNICEF

**ul. Rolna 175D
02-729 Warszawa**

www.unicef.pl

Wprowadzenie dla nauczycieli

Nauczyciele należą do grona osób wywierających największy wpływ na życie młodzieży i mają ogromny potencjał, aby wnieść pozytywny wkład w promocję i ochronę zdrowia psychicznego nastolatków. Problemy psychiczne należą do jednych z głównych przyczyn chorób w tej grupie wiekowej, a samobójstwo stanowi czwartą, najczęstszą przyczynę zgonów w grupie wiekowej 15-19 lat. Biorąc pod uwagę, że połowa wszystkich zaburzeń psychicznych ma swój początek przed 14. rokiem życia, wczesny okres dorastania jest kluczowym czasem do przeprowadzenia interwencji i zapobiegania powstawaniu zaburzeń psychicznych, oraz do promowania profilaktyki w zakresie zdrowia psychicznego.

Nauczyciele mają wyjątkową możliwość pomagania uczniom w umacnianiu kompetencji społecznych i emocjonalnych oraz wspierania ich w poznawaniu i dbaniu o własne zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.

Umiejętności te, w połączeniu z wiedzą akademicką, pomogą młodym ludziom skuteczniej radzić sobie w szkole, w relacjach towarzyskich, w społeczności lokalnej oraz w innych dziedzinach aktywności przez całe życie.

Okres dorastania, jako czas przejściowy między dzieciństwem a dorosłością, stwarza okazję do pomocy młodym ludziom w rozpoznawaniu trudnych uczuć i radzeniu sobie z nimi, skutecznego rozwiązywania problemów, utrzymywania zdrowych relacji, komunikowania potrzeb i pragnień oraz podejmowania decyzji, które przyczyniają się do zachowania dobrego samopoczucia.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) angażują się we współpracę z nauczycielami, której celem jest zapewnienie młodym ludziom wiedzy, umiejętności i wsparcia, których potrzebują, aby rozwijać się we wszystkich dziedzinach życia. Seria komiksów **„Wspaniała Mei i przyjaciele”** oraz towarzyszący jej **„Przewodnik dla Nauczyciela”** stanowią część materiałów opracowanych w ramach inicjatywy WHO-UNICEF zatytułowanej **„Helping Adolescents Thrive”**, której celem jest promowanie i ochrona zdrowia psychicznego młodzieży.

Obie organizacje dążą do stworzenia świata, w którym wszyscy młodzi ludzie cieszą się dobrym samopoczuciem, wierzą w swoje możliwości i są w stanie w pełni wykorzystać swój potencjał. Dziękujemy za wsparcie, które pomoże nam zrealizować ten cel.



Henrietta Fore

Dyrektor Generalna UNICEF



Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus

Dyrektor Generalny Światowej Organizacji Zdrowia

Cel

UNICEF i WHO stworzyły serię komiksów „Wspaniała Mei” oraz towarzyszący jej „Przewodnik dla Nauczyciela”; aby wspierać społeczny i emocjonalny rozwój nastolatków. Poprzez rozwijanie i kształtowanie kompetencji społeczno-emocjonalnych, seria komiksów i przewodnik (zawierający ćwiczenia do wykorzystania w klasie) mają pomóc promować dobrostan psychospołeczny, zapobiegać chorobom psychicznym i ograniczać zachowania ryzykowne u młodzieży.

„Uczenie się społeczno-emocjonalne to proces, w ramach którego wszyscy ludzie zdobywają i stosują wiedzę, umiejętności i kształtują postawy pozwalające im radzić sobie z emocjami, rozwijać swoją tożsamość, odczuwać i okazywać empatię wobec innych, nawiązywać i utrzymywać pełne wsparcia relacje oraz podejmować zdrowe decyzje”.

Nabywanie kompetencji społeczno-emocjonalnych jest szczególnie ważne dla prawidłowego rozwoju młodych ludzi, ich dobrego samopoczucia i osiągnięcia dobrych wyników w nauce.

W ramach inicjatywy WHO-UNICEF p.t. „Helping Adolescents Thrive” (HAT) dostosowaliśmy ogólnodostępne zasoby do wykorzystania przez młodzież w wieku 10-14 lat w celu wzmocnienia działań w zakresie promocji i profilaktyki zdrowia psychicznego.

O Przewodniku

Przewodnik dla Nauczyciela został opracowany z myślą o specjalistach z placówek oświatowych pracujących z młodzieżą w wieku 10-14 lat, w tym nauczycielach, psychologach szkolnych i pracownikach ochrony zdrowia psychicznego, takich jak psychologowie, terapeuci zajęciowi i pracownicy socjalni. Przewodnik zaprojektowano tak, aby można było z niego korzystać samodzielnie lub w pracy w małych grupach wraz z innymi specjalistami w dziedzinie edukacji.

Część 1

Kluczowe koncepcje (sekcje 1-3)

Ta część zawiera podstawowe informacje na temat zdrowia i samopoczucia psychicznego, w szczególności wśród nastolatków.

Część 2

Niezbędne informacje dla nauczycieli (sekcje 4-7)

W tej części omówiono najważniejsze informacje na temat tego, jak rozmawiać o zdrowiu psychicznym nastolatków i jak je wspierać. Poruszamy tu wiele tematów, m.in. komunikację z młodzieżą, relacje nauczyciel-nastolatek, samopoczucie nauczycieli oraz sposoby pomocy uczniom, którzy potrzebują dodatkowego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego.

Część 3

Scenariusze lekcji (sekcje 8-10)

W tej części znajdują się krótkie scenariusze lekcji i pomysły na zajęcia do wykorzystania w pracy dydaktycznej wraz z komiksem.

Pierwsze dwie części przewodnika zawierają treści do samodzielnej analizy i ćwiczenia do refleksji. Materiały te mają pomóc w przygotowaniu się do efektywnego prowadzenia zajęć w oparciu o krótkie scenariusze lekcji, w tym ćwiczenia wykonywane w klasie, towarzyszące serii **„Wspaniała Mei i przyjaciele”**. W części 3 znajdują się materiały, które można wykorzystać do większego zaangażowania uczniów.

Seria **„Wspaniała Mei i przyjaciele”** została stworzona z myślą o młodzieży w wieku 10-14 lat. Dzięki połączeniu obrazów i tekstu, komiks angażuje uczniów i pomaga kształtować postawy poprzez promowanie empatii i krytycznego myślenia.¹ Jako forma narracji, komiksy te przedstawiają realistyczne scenariusze i sytuacje, znane młodym ludziom z codziennego życia, dzięki czemu łatwiej będzie im utożsamiać się z treścią. Możliwość spojrzenia oczami fikcyjnych bohaterów na te same i podobne sytuacje, pomoże lepiej zrozumieć młodym ludziom, że w tym, czego doświadczają, nie są sami.² Komiks, w połączeniu z zajęciami w klasie będzie skutecznym narzędziem wspierającym proces społecznego i emocjonalnego uczenia się młodzieży.

Czym nie jest „Przewodnik dla Nauczyciela”:

Opracowanie to nie stanowi żadnej formy opieki psychologicznej ani nie zastąpi specjalistycznego leczenia jakichkolwiek zaburzeń psychicznych. W przypadku stwierdzenia którejkolwiek z poniższych potrzeb lub okoliczności należy niezwłocznie skonsultować się ze specjalistą i zadbać o to, aby młoda osoba została skierowana do odpowiedniej placówki zajmującej się zdrowiem psychicznym:

- Przejawianie myśli samobójczych przez młodą osobę
- Zmaganie się z objawami zaburzeń psychicznych
- Konieczność zapewnienia młodej osobie ochrony, szczególnie w przypadku, gdy jest ofiarą molestowania seksualnego, przemocy, maltretowania lub wyzysku.

¹ Hosler, Jay, & K. B. Boomer, „Are Comic Books an Effective Way to Engage Nonmajors in Learning and Appreciating Science?”, CBE—Life Sciences Education 10, no. 3 (jesień 2011): 309–317, <<https://doi.org/10.1187/cbe.10-07-0090>>, dostęp 16 marca 2021; Rizkyanti, Charyna A., & Uswatun Hasanah, „Correlation Between Reading Motivation and Empathy Among Adolescents in West Java, Indonesia”, Advanced Science Letters 24, no. 1 (styczeń 2018): 571–573(3), <doi.org/10.1166/asl.2018.12073>, dostęp 16 marca 2021; Nidhom, Ahmad M., et al., „Markerless Augmented Reality (MAR) through Learning Comics to Improve Student Metacognitive Ability”, 2019 International Conference on Electrical, Electronics and Information Engineering, Denpasar, Indonezja, 2019: 201 – 205, <[doi: 10.1109/ICEEIE47180.2019.8981411](https://doi.org/10.1109/ICEEIE47180.2019.8981411)>, dostęp 16 marca 2021.

² Gavigan, Karen. „Caring through Comics—Graphic Novels and Bibliotherapy for Grades 6-12”, Knowledge Quest 40, issue 5 (maj/czerwiec 2012): 78-80, <<https://search.proquest.com/docview/1032543822?fromopenview=true&pq-origsite=gscholar>>, dostęp 16 marca 2021.

Młodzi ludzie, którzy doświadczają pogarszającego się stanu zdrowia psychicznego lub silnego stresu, mogą prezentować następujące objawy/zachowania:

- Poczucie dużego smutku lub wycofania utrzymujące się dłużej niż dwa tygodnie
- Próba wyrządzenia sobie krzywdy lub planowanie takich działań
- Doświadczanie nagłego, przytłaczającego strachu bez powodu, objawiające się czasem przyspieszonym biciem serca lub przyspieszonym oddechem
- Angażowanie się w bójkę lub przejawianie chęci skrzywdzenia innych
- Niekontrolowane zachowanie, prowadzące do wyrządzenia krzywdy sobie lub innym
- Wymioty, odmawianie jedzenia lub inne sposoby na schudnięcie
- Silne zmartwienia lub lęki, które przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu
- Trudności z koncentracją i nadpobudliwość psychoruchowa, które mogą zagrażać bezpieczeństwu
- Używanie narkotyków lub alkoholu
- Duże wahania nastroju, które powodują problemy w relacjach z innymi
- Wykazywanie drastycznych zmian w zachowaniu i funkcjonowaniu młodego człowieka



Przewodnik dla Nauczyciela nie zastąpi szkoleń ani wiedzy potrzebnych do prowadzenia poradnictwa, leczenia lub świadczenia bardziej specjalistycznych usług w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży. W przypadku uczniów, którzy wydają się mieć problemy ze zdrowiem psychicznym, należy koniecznie skorzystać z pomocy specjalisty.

Kluczowe koncepcje

Informacje zawarte w tej sekcji mają pomóc w zrozumieniu czytelnikowi, czym jest zdrowie psychiczne, zwracając szczególną uwagę na dobrostan psychiczny młodzieży.

Czym jest zdrowie psychiczne?

Zbyt często zdrowie psychiczne jest tematem niezrozumiałym, bazującym na fałszywych przekonaniach i obarczonym negatywnymi stereotypami. Może to prowadzić do stygmatyzacji i dyskryminacji, a często osoba cierpiąca ma mniejsze szanse na uzyskanie potrzebnej jej pomocy i wsparcia. Nasze osobiste uprzedzenia mogą mieć wpływ na to, jak rozmawiamy o zdrowiu psychicznym w klasie, jakie treści o zdrowiu psychicznym przekazujemy, a jakich nie, jak postrzegamy potrzeby uczniów w zakresie zdrowia psychicznego

oraz jakie są nasze oczekiwania wobec uczniów.

Uświadomienie sobie własnych perspektyw postrzegania zdrowia psychicznego jest dobrym punktem wyjścia do profilaktyki zdrowia psychicznego wśród uczniów.

Poniższe pytania mogą posłużyć jako wskazówki do autorefleksji lub do dyskusji w małej grupie. Warto mieć w pobliżu długopis i kartkę papieru, aby móc zapisywać swoje odpowiedzi na pytania.

Ćwiczenie do autorefleksji lub dyskusji w małej grupie

- **Jak zdefiniował(a)byś zdrowie psychiczne?**
- **Kiedy czujesz, że Twoje zdrowie psychiczne jest w dobrej kondycji, jak to się objawia?**
- **Jakie rzeczy możesz robić, czując się dobrze?**
- **Co wtedy odczuwasz?**

Każdy człowiek powinien dbać o swoje zdrowie psychiczne. Zdrowie psychiczne ma zasadnicze znaczenie dla naszego ogólnego samopoczucia i jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Kiedy czujemy się dobrze pod względem psychicznym, możemy wydajnie pracować, uczyć się, cieszyć się czasem wolnym i angażować się w działania na rzecz naszych społeczności.



Według WHO, człowiek cieszy się dobrym zdrowiem psychicznym, kiedy:

- uświadamia sobie swoje kompetencje/umiejętności,
- radzi sobie z codziennymi stresującymi sytuacjami,
- wykonuje swoje zadania/pracę
- przyczynia się do rozwoju swojej społeczności.

Zaburzenia psychiczne obejmują szeroki zakres problemów ze zdrowiem psychicznym o różnych objawach. Charakteryzują się one na ogół kombinacją występujących trudności w obszarze naszych myśli, emocji, zachowań, relacji z innymi i zdolności do wykonywania codziennych czynności.³



³ Mental health (Fact sheet). Geneva: World Health Organization; 2019 -<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>, dostęp 16 marca 2021.

Mity i fakty na temat zdrowia psychicznego

Oto kilka powszechnych, błędnych przekonań na temat zdrowia psychicznego. Obalenie mitów może przyczynić się do przełamania stygmatyzacji i stworzenia kultury zachęcającej ludzi w każdym wieku do korzystania z pomocy, gdy jej potrzebują.

Mit	Fakt
Jeśli ktoś cierpi na zaburzenia psychiczne, oznacza to, że ma niską inteligencję.	Choroba psychiczna, podobnie jak choroba fizyczna, może dotknąć każdego, niezależnie od wskaźnika inteligencji, klasy społecznej czy poziomu dochodów.
O zdrowie psychiczne należy dbać tylko wtedy, gdy cierpi się na poważne zaburzenia psychiczne.	Każdy człowiek ma swoje zdrowie psychiczne i może o nie dbać podejmując aktywne działania na rzecz dobrego samopoczucia. Podobnie działają zdrowe nawyki stosowane w celu dbałości o swoją kondycję fizyczną.
Zły stan zdrowia psychicznego nie jest wielkim problemem wśród nastolatków. Po prostu mają wahania nastroju spowodowane zmianami hormonalnymi i zachowują się tak, ponieważ pragną zwrócić na siebie uwagę.	Nastolatki często miewają wahania nastroju, ale nie oznacza to, że problemy zdrowia psychicznego nastolatków nie istnieją. 14% nastolatków na świecie cierpi z powodu złego stanu zdrowia psychicznego. W skali globalnej wśród osób w wieku 10-15 lat samookaleczenia są piątą główną przyczyną zgonów. ⁶ Połowa wszystkich zaburzeń psychicznych rozpoczyna się przed ukończeniem 14. roku życia.
Nie można zrobić nic, aby uchronić ludzi przed rozwojem zaburzeń psychicznych.	Wiele czynników może uchronić ludzi przed rozwojem zaburzeń psychicznych, w tym kształtowanie umiejętności społecznych i emocjonalnych, wczesne szukanie pomocy i wsparcia, rozwijanie wspierających, pełnych miłości i ciepła relacji rodzinnych, a także pozytywne środowisko szkolne i odpowiednia higiena snu.

⁶World Health Organization. (2019). World health statistics 2019: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. World Health Organization. <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/324835>>. Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, dostęp 15 marca 2021.

Mit

Choroba psychiczna jest oznaką słabości; gdyby dana osoba była silniejsza, nie cierpiałaby.

Fakt

Choroba psychiczna nie ma nic wspólnego ze słabością czy brakiem siły woli. Nie jest to stan, który ludzie wybierają, czy o którego występowaniu lub braku decydują. W rzeczywistości uznanie potrzeby przyjęcia pomocy w związku z zaburzeniami psychicznymi wymaga dużej siły i odwagi. Zaburzenia psychiczne mogą wystąpić u każdego.

Młodzież, która osiąga dobre wyniki w nauce i ma wielu przyjaciół, nie cierpi na zaburzenia psychiczne, ponieważ nie ma powodów do depresji.

Depresja jest powszechnym zaburzeniem psychicznym, wynikającym ze złożonej interakcji czynników społecznych, psychologicznych i biologicznych. Depresja może dotknąć każdego, niezależnie od statusu społeczno–ekonomicznego lub tego, jak dobre wydaje się życie danej osoby na pierwszy rzut oka. Młodzi ludzie osiągający dobre wyniki w szkole mogą odczuwać presję, żeby odnieść sukces, co może wywoływać lęk, bądź mogą mieć problemy w domu.

Złe wychowanie jest przyczyną zaburzeń psychicznych u nastolatków.

Wiele czynników – w tym ubóstwo, bezrobocie, narażenie na przemoc, migracje oraz inne niekorzystne okoliczności i wydarzenia – może wpływać na samopoczucie i zdrowie psychiczne młodych ludzi, ich opiekunów oraz na relacje między nimi.

Nie należy obwiniać rodziców za to, że ich dorastające dzieci cierpią na zaburzenia psychiczne. Powinniśmy ich wspierać, ponieważ odgrywają oni kluczową rolę w dorastaniu i wspieraniu rozwoju nastolatków oraz procesie ich leczenia.

Ćwiczenie do autorefleksji lub dyskusji w małej grupie

- **Które mity są według Ciebie najbardziej powszechne w Twojej szkole i wśród społeczności rodziców?**

Społeczność rodziców może obejmować także innych opiekunów, w tym np. dziadków lub innych krewnych dzieci.

- **Które fakty były dla Ciebie najbardziej zaskakujące?**

- **W jaki sposób możesz zacząć obalać te mity w swojej społeczności szkolnej i wśród uczniów?**



Zdrowie psychiczne młodzieży

Mózg nastolatka: Okno możliwości⁵

Poniżej przedstawiamy kilka kluczowych koncepcji dotyczących mózgu nastolatka:

Z badań neurobiologicznych wynika, że mózg przechodzi gwałtowną fazę zmian w wieku 9-14 lat. Wczesne dorastanie to kluczowy okres dla rozwoju mózgu, w którym mogą pojawić się problemy, w tym podejmowanie ryzykownych zachowań, takich jak aktywność seksualna bez zabezpieczenia, używanie substancji psychoaktywnych i inne niezdrowe nawyki.

Ale jest to również czas możliwości, który można wykorzystać na zmianę zachowań młodego człowieka. To także czas budowania zdrowych relacji, angażowania się w naukę w szkole oraz wprowadzenia zdrowej aktywności fizycznej i nawyków żywieniowych pozytywnie wpływających na samopoczucie nastolatka teraz i w dłuższej perspektywie czasowej.

Okres dojrzewania zapoczątkowuje intensywne zmiany hormonalne, kiedy mózg tworzy szybsze i silniejsze połączenia, co poprawia zdolność nastolatka do podejmowania decyzji,

rozwiązywania problemów, rozumienia konsekwencji zdarzeń oraz uzyskiwania większej kontroli nad emocjami i zachowaniem.

Mózg nastolatka przechodzi okres większej wrażliwości na ocenę społeczną i reakcje emocjonalne.

Młodzież zaczyna też poszukiwać wrażeń, odkrywać swoją tożsamość i nawiązywać relacje społeczne.

Nauczyciele odgrywają ważną rolę we wspieraniu postępów i nauki w tym okresie szybkiego wzrostu i rozwoju.

W okresie przejściowym młodzi ludzie potrzebują wsparcia ze strony rodziców, zaufanych osób dorosłych, szkoły i społeczności lokalnej, aby odwieść ich od szkodliwych, ryzykownych zachowań w kierunku poszukiwania zdrowych form rozwoju i uczenia się.

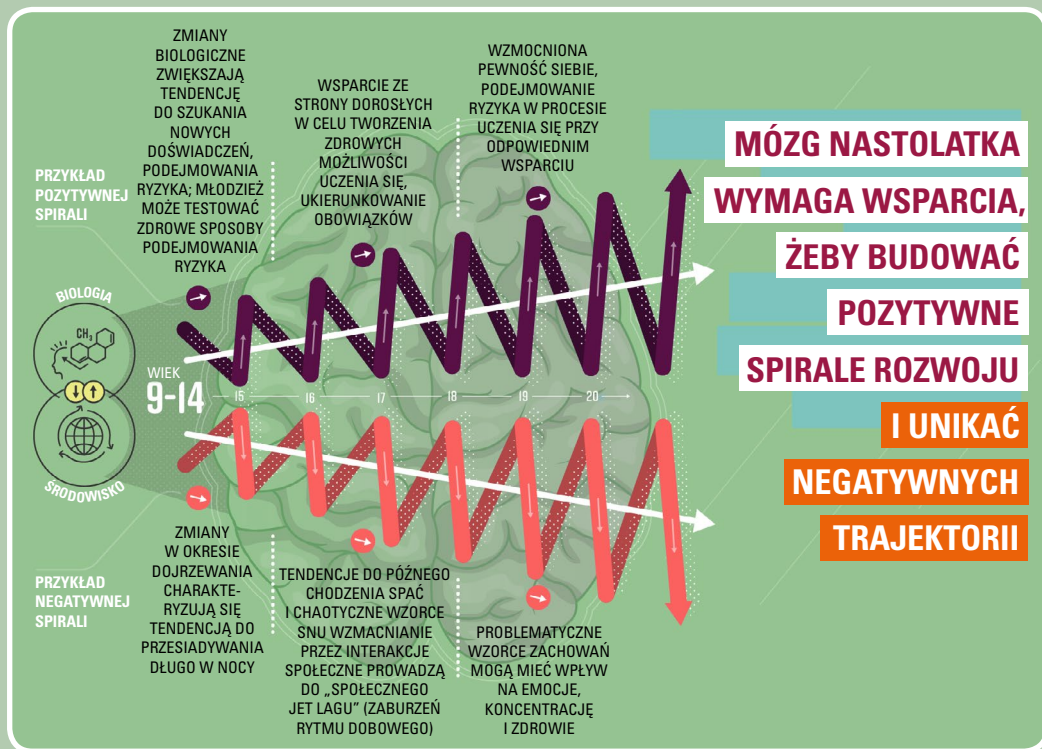
⁵ UNICEF, 'The Adolescent Brain', <www.unicef-irc.org/adolescent-brain>, dostęp 16 marca 2021.



pozytywne i negatywne spirale rozwoju mózgu w okresie dorastania



Mózg nastolatka



Mózg nastolatka jest wrażliwy na czynniki stresogenne

Czynniki ryzyka i czynniki chroniące zdrowie psychiczne młodzieży

Na zdrowie psychiczne nastolatków mogą wpływać różne czynniki ryzyka i czynniki ochronne, zarówno te występujące w środowisku szkolnym, jak i poza nim. Świadomość tego, przez co mogą przechodzić uczniowie poza szkołą, pomaga lepiej zrozumieć, jak należy ich wspierać.

CZYNNIKI RYZYKA	CZYNNIKI OCHRONNE
Czynniki indywidualne	
Choroba fizyczna lub psychiczna, niepełnosprawność	Wysokie poczucie własnej wartości
Ciąża	Umiejętności regulacji emocjonalnej
Używanie alkoholu i substancji psychoaktywnych	Umiejętności radzenia sobie ze stresem
Osobiste doświadczenie bycia ofiarą przemocy (znęcanie się fizyczne lub emocjonalne, zaniedbywanie fizyczne lub emocjonalne, wykorzystywanie seksualne, przemoc lub wiktyimizacja)	Umiejętności rozwiązywania problemów
Osierocenie, doświadczenie kryzysu uchodźczego lub migracji	Umiejętności interpersonalne
Złe relacje z rodzicem/opiekunem	Umiejętności odmawiania przyjmowania substancji odurzających
	Zdrowa dieta, aktywność fizyczna i higiena snu
Rodzina/opiekunowie	
Zestresowany opiekun lub osoba o słabym stanie zdrowia psychicznego	Prawidłowa komunikacja z opiekunem
Zły stan zdrowia lub śmierć członka rodziny	Jedność i wsparcie rodziny
Konflikt rodzinny, przemoc domowa lub separacja	Wrażliwe, troskliwe i pozytywne rodzicielstwo
Rodzic odbywający karę więzienia	Stosowanie dyscypliny bez przemocy
Nadużywanie substancji psychoaktywnych	Powiązania rodzinne i ustalony porządek
Dochody rodzinne uniemożliwiające zapewnienie odpowiednich warunków życia	Akceptacja rodziców
Brak bezpieczeństwa ekonomicznego/żywnościowego w gospodarstwie domowym	Wsparcie społeczne rodziców
Surowe wychowanie (w tym krytyka rodzicielska), zaniedbywanie przez rodzica	

Szkoła

Presja i/lub niepowodzenia w nauce
Nieodpowiednie wsparcie w szkole

Więź ze szkołą

Więź z nauczycielami

Znęcanie się

Stosowanie surowych kar

Spoleczność lokalna

Przestępczość, gangi i przemoc

Silne przywództwo w społeczności

Dostęp do alkoholu, narkotyków i broni

Wsparcie i spójność społeczna

Ubóstwo i bezrobocie

Dostęp do usług społecznych

Ograniczone wsparcie społeczne

Pozytywne działania dla młodzieży

Sytuacje potencjalnie zagrażające
życiu, sytuacje krytyczne, takie jak
pandemie lub konflikty zbrojne

Odpowiedzialne działania policji
i egzekwowanie prawa

Bezpieczeństwo sąsiedzkie⁶

Szkodliwe normy i praktyki
społeczne lub kulturowe

Dyskryminacja ze względu na płeć

Rówieśnicy

Nękanie

Wsparcie przyjaciół

Negatywna presja rówieśników

Pozytywne relacje z rówieśnikami

Konflikty w relacjach

Zadowolenie z przyjaciół i/lub
związków romantycznych

⁶ Lake, Lori, & Lucie Jamieson, „Using a child rights approach to strengthen prevention of violence against children”, *South African Medical Journal*, no. 106: 1168-1172, <www.researchgate.net/figure/Common-risk-and-protective-factors_tbl1_311951173>, dostęp 16 marca 2021; Samuels, F., „Mental health and psychosocial service provision for adolescent settings”, 2015, <www.semanticscholar.org/paper/Mental-health-and-psychosocial-service-provision-Samuels/e8331f575285d1b5c19b877d4a70c93f7e314b33/figure/0>, dostęp 16 marca 2021; Dooley, Barbara, & Amanda Fitzgerald, „My World Survey: The first national study of youth mental health in Ireland”, wrzesień 2015, <www.researchgate.net/figure/1-Selected-risk-and-protective-factors-of-adolescent-mental-health-in-MWS_tbl1_281590810>, dostęp 16 marca 2021; Dooley, Barbara, Amanda Fitzgerald & Naoise Mac Giollabhui, „The risk and protective factors associated with depression and anxiety in a national sample of Irish adolescents”, *Irish Journal of Psychological Medicine* 31, no. 1: 1-13, <www.researchgate.net/publication/272642270_The_risk_and_protective_factors_associated_with_depression_and_anxiety_in_a_national_sample_of_Irish_adolescents>, dostęp 16 marca 2021; O’Loughlin, K., R. Althoff, & J. Hudziak, „Health Promotion and Prevention in Child and Adolescent Mental Health”, 2018, <www.semanticscholar.org/paper/HEALTH-PROMOTION-AND-PREVENTION-IN-CHILD-AND-MENTAL-O%E2%80%99Loughlin-Althoff/c634401d6d1828e74b7f15f62642937f1261f395>, dostęp 16 marca 2021; Blum, Robert Wm, Mengmeng Li, & Gia Naranjo-Rivera, „Measuring Adverse Child Experiences Among Young Adolescents Globally: Relationships With Depressive Symptoms and Violence Perpetration”, *Journal of Adolescent Health* 65, issue 1 (lipiec 2019): 86-93, <<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.01.020>>, dostęp 16 marca 2021.

Promocja i profilaktyka zdrowia psychicznego

Wytyczne HAT (Helping Adolescent Thrive –Wsparcie młodzieży w rozwoju) dotyczące promocji i prewencji zdrowia psychicznego zalecają powszechne prowadzenie działań promujących zdrowie psychiczne i zapobiegających zaburzeniom wśród nastolatków.

Zapobieganie koncentruje się na unikaniu złego stanu zdrowia psychicznego, natomiast promowanie polega na poprawie samopoczucia psychicznego. **Celem profilaktyki zdrowia psychicznego jest zapobieganie** chorobom psychicznym poprzez ograniczanie narażenia jednostki na ryzyko i wzmocnienie jej zdolności do radzenia sobie z problemami.

Promocja zdrowia psychicznego

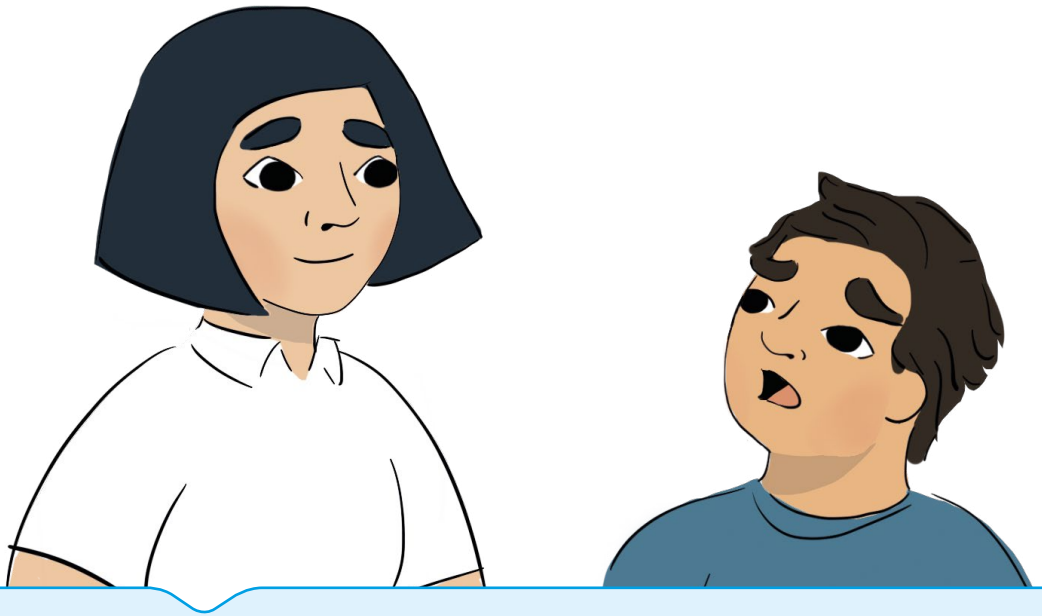
zwiększa ekspozycję jednostki na czynniki ochronne, wzmacniając jej zdrowe zachowania i poprawiając samopoczucie psychiczne. Promocja i profilaktyka to działania, które się pokrywają i uzupełniają.⁷

Uczenie się umiejętności społecznych i emocjonalnych jest uznawane za jeden ze sposobów promowania pozytywnego zdrowia psychicznego i zapobiegania złemu stanowi zdrowia psychicznego. Inicjatywa HAT wspiera **uczenie się społeczne i emocjonalne, w tym regulację emocjonalną, rozwiązywanie problemów, umiejętności interpersonalne, uważność (świadomość), asertywność, radzenie sobie ze stresem oraz ograniczanie zachowań ryzykownych.** Ucząc i praktykując te umiejętności, lepiej przygotujesz się do pomagania młodzieży w rozwijaniu odporności na stres i radzeniu sobie w życiu.

Strategie wspierania młodzieży kładą nacisk nie tylko na uczenie się społeczne i emocjonalne oraz interwencje psychospołeczne u nastolatków, ale także na działania mające na celu:

- Zapewnienie praw i systemów chroniących i promujących zdrowie psychiczne nastolatków, w tym zapewnienie im dostępu do działań profilaktycznych i promujących zdrowie psychiczne opartych na dowodach naukowych
- Zapewnienie nastolatkom możliwości życia, nauki, pracy i spotkań towarzyskich we wspierającym, zdrowym i bezpiecznym środowisku, które promuje i chroni ich zdrowie psychiczne oraz redukuje prawdopodobieństwo przejawiania zachowań ryzykownych
- Zapewnienie opiekunom wiedzy i umiejętności w zakresie promowania zdrowia psychicznego nastolatków, zdrowych relacji między opiekunem a nastolatkiem oraz wsparcia, którego potrzebują opiekunowie, aby chronić własne zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie

⁷ World Health Organization. (2004). Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options: summary report / a report of the World Health Organization Dept. of Mental Health and Substance Abuse; in collaboration with the Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht. World Health Organization. <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/43027>>, dostęp 16 marca 2021.



Ćwiczenie do autorefleksji lub dyskusji w małej grupie

- **Jakie są dwa sposoby, które Twoim zdaniem mogą przyczynić się do zmniejszenia zagrożeń dla zdrowia psychicznego uczniów?**
- **W jaki sposób możesz przyczynić się do poprawy samopoczucia psychicznego swoich uczniów w klasie lub w szkole?**

Niezbędne informacje dla nauczycieli

Komunikowanie się z młodzieżą

Nauczyciele odgrywają kluczową rolę w tworzeniu bezpiecznego, otwartego środowiska w klasie, co jest szczególnie ważne w promowaniu pozytywnych praktyk w zakresie zdrowia psychicznego i w rozmowach na ten temat z nastolatkami. Przed wprowadzeniem treści nauczania społeczno-emocjonalnego należy zwrócić uwagę na kilka ważnych kwestii.

Zbuduj relację

Nawiązanie więzi i relacji z uczniami jest podstawą skutecznego wspierania ich dobrostanu psychicznego oraz rozwoju umiejętności w sferze społecznej i emocjonalnej.



Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek

- **Okaż zainteresowanie tym, co jest ważne dla uczniów i daj im do zrozumienia, że Ci na nich zależy.**
- **Opowiedz trochę o sobie i znajdź sposoby nawiązania z nimi kontaktu, pamiętając jednocześnie, że w kontaktach z uczniami należy zachować granice zawodowe.**
- **Pytaj ich o opinie, poglądy i plany, staraj się zrozumieć, jak się czują, stawiając się w ich sytuacji.**

Aktywne słuchanie

Aktywny słuchacz jest zaangażowany, troskliwy, nieosądzający i empatyczny, nawet wtedy (a zwłaszcza wtedy), gdy nie zgadza się z poglądami lub zachowaniem innych osób. Choć przekonania i opinie niektórych uczniów mogą się różnić od naszych własnych, należy je szanować i doceniać. Kiedy практикуjemy aktywne słuchanie, możemy pomóc uczniom poczuć się wysłuchanym, zrozumianym, mniej osamotnionym i spokojniejszym. Z kolei jeśli nie słuchamy właściwie, ryzykujemy, że poczują się jakbyśmy lekceważyli ich obawy i negowali ich uczucia. Może to wywołać u młodych ludzi mechanizmy obronne, frustrację, poczucie osamotnienia lub krzywdy.

-
- **Wyrażaj zainteresowanie mową ciała.** Podtrzymywanie kontaktu wzrokowego, potakiwanie, spojrzenie pełne troski lub zachęcający uśmiech to drobne gesty, które dają uczniom do zrozumienia, że zwracasz na nich uwagę. Nawet nie używając słów, można przekazać, że się słucha i że to, co mówi nastolatek, jest ważne.
 - **Zadawaj pytania otwarte, prosząc o wyjaśnienia,** aby lepiej zrozumieć, co czują uczniowie. Na te pytania nie ma dobrych ani złych odpowiedzi; pomagają one po prostu uzyskać wgląd w to, co myślą Twoi uczniowie. Można na przykład spróbować zadać jedno z poniższych pytań: „Czy mógłbyś wyjaśnić, co masz na myśli mówiąc...?“, „Co spowodowało, że się zdenerwowałaś...“ lub „Jak myślisz, jak byś się czuł(a), gdyby...“
 - **Odzwierciedlaj to, co mówią uczeń,** powtarzając i parafrazując to, co przekazał. Na przykład, można powiedzieć: „Rozumiem, że mówisz, że...“ lub „Czy dobrze rozumiem, że czujesz, że...“
 - **Przekaż pozytywną informację zwrotną.** Udzielanie konkretnych, natychmiastowych pochwał może pomóc w budowaniu pewności siebie i poczucia własnej wartości nastolatków oraz zachęcić ich do kontynuowania takich samych zachowań. Na przykład, jeśli ktoś powie, że czuje się bardzo zestresowany, można odpowiedzieć: „Dziękuję, że masz odwagę, żeby podzielić się tym, jak się obecnie czujesz“ lub „Wiem, że czasami trudno jest powiedzieć innym, że czujemy się zestresowani. Dobrze, że się tym ze mną podzieliłaś(a)“.
 - **Nadaj znaczenie temu, co wyrażają.** Może to pomóc nastolatkom w zaakceptowaniu swoich emocji i poczuciu bezpieczeństwa w wyrażaniu siebie. Można na przykład powiedzieć: „To rozumiałe, że czujesz się teraz bardzo zły(a)“, „Dziękuję, że się tym ze mną podzieliłaś(a)“. Czasami trudno jest porozmawiać z innymi, gdy czujemy się smutni“ lub „Przykro mi słyszeć, że jesteś zestresowany(a). Ja też bym się tak czuł(a) na twoim miejscu“.

Zrozumienie relacji nauczyciel – nastolatek

Wykazano, że pozytywna relacja nauczyciel – nastolatek ma wpływ na poziom zaangażowania ucznia, jego uczenie się i zachowanie. Uznano ją również za ważny czynnik wpływający na dobrostan psychiczny młodzieży. Oto dwa kluczowe filary relacji nauczyciel – nastolatek, które mogą wpłynąć na zaangażowanie ucznia w treści nauczania ze strefy społeczno-emocjonalnej.

Utrzymanie jasnej komunikacji i uczciwości

- W sposób delikatny i jasny informuj wszystkich uczniów o swojej roli i o tym, że będziesz starać się im pomóc, kiedy zaistnieją obawy o bezpieczeństwo uczniów, bądź kiedy zaistnieje realne zagrożenie dla ich zdrowia lub życia.
- Z dużą dozą wrażliwości przekaz młodzieży, że będziesz ich wspierać w sytuacji, kiedy ktoś chciałby wyrządzić im krzywdę.
- Komunikuj się i angażuj w kontakt ze wszystkimi uczniami w taki sam sposób.
- Prowadząc zajęcia, np. w oparciu o ćwiczenia zawarte w Przewodniku, możesz dowiedzieć się wiele osobistych informacji o uczniach. Informacje te nie mogą wpływać na wasze relacje. Zapewnij uczniów, że informacje, które Ci przekażą zostaną tylko między Wami.

Tworzenie bezpiecznej emocjonalnie przestrzeni do nauki

- Odpowiadaj na pytania i uwagi uczniów z cierpliwością i szacunkiem, tworząc w ten sposób otwarte środowisko, w którym różne doświadczenia, opinie i pomysły są jednakowo cenione.
- W relacji ucznia z nauczycielem istnieje asymetria relacji; osobą mającą władzę jest prawie zawsze nauczyciel. Należy wziąć to pod uwagę, proponując aktywności z podręcznika i nie zmuszać uczniów do wykonywania żadnych zadań.
- Należy zadbać o to, aby klasa była miejscem bezpiecznym emocjonalnie, w którym uczniowie czują się dobrze. Stwórz klasę, w której panuje atmosfera zapewniająca wsparcie i zachęcająca do nauki. Uczniowie powinni dzielić się tylko tym, z czym czują się komfortowo. Ujawnianie informacji osobistych może być bardziej odpowiednie w innym otoczeniu.

Ćwiczenie do autorefleksji lub dyskusji w małej grupie

Zastanów się, jak mógłbyś/mogłabyś zareagować na poniższe sytuacje:

Sytuacja 1

Wyobraź sobie, że w trakcie lekcji, podczas omawiania komiksu zauważasz, że jeden z uczniów doświadcza silnego lęku i bardzo się martwi. Sprawdzasz klasówki uczniów i przekazujesz im wyniki.

Jak mógłbyś/mogłabyś zareagować?

- A.** Zmienić ocenę, aby ten uczeń uzyskał lepszy wynik
- B.** Powiedzieć, że zgubiłem/-am jego sprawdzian i nie oddać mu go
- C.** Oddać mu sprawdzian z taką oceną, jaką dostał
- D.** Poprosić ucznia, żeby powtórzył sprawdzian innym razem, kiedy poczuje się lepiej

Ważne jest, aby traktować takiego ucznia sprawiedliwie i z wyczuciem, ale nie zmieniać jego oceny. Należy oddać sprawdzian z taką oceną, jaką uczeń uzyskał (opcja C), ale możesz również poinformować ucznia, że go wspierasz i że razem możecie popracować nad tym, co sprawia mu problemy. Spróbuj porozmawiać z uczniem na osobności o jego uczuciach i o tym jak możesz go wesprzeć, aby złagodzić obawy i lęki.

Sytuacja 2

Wyobraź sobie, że w trakcie lekcji, podczas omawiania komiksu jeden uczeń siedzi cicho i nie wykonuje żadnych zadań.

Jak mógłbyś/mogłabyś zareagować?

- A.** Poinformować ucznia, że musi wykonać zadania tak, jakbyś to zrobił/a tradycyjnie, gdyby nie wykonał/zadanych poleceń.
- B.** Poinformować ucznia, że jeśli nie wykona zadań, wyciągniesz wobec niego negatywne konsekwencje.
- C.** Nie zwracać się do niego indywidualnie.
- D.** Zachęcić klasę do wykonania zadań.
- E.** Nie zwracać się do niego indywidualnie. Zachęcić wszystkich uczniów do zadania wszelkich pytań dotyczących ćwiczeń.
- F.** Jeśli byłaby taka możliwość, indywidualnie zapytać ucznia, czy chciałby uzyskać pomoc w wykonaniu zadania, ale nie zmuszać go do jego wykonania.

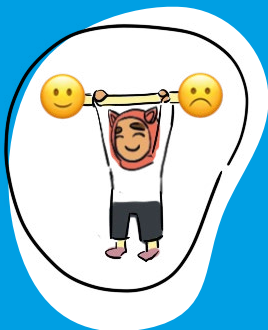
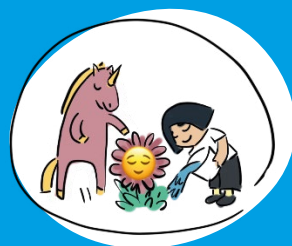
Najlepiej byłoby w odpowiedzi podjąć działania opisane w punktach C i D. Choć warto zachęcać wszystkich uczniów do wykonania zadań i pomagać im w razie trudności, nie należy ich do tego zmuszać. Musisz uszanować życzenie ucznia, żeby nie ujawniać informacji o doświadczanych przez niego problemach.

Zarządzanie własnym samopoczuciem

Jako nauczyciel, musisz sprostać wielu wymaganiom i oczekiwaniom ze strony administracji szkolnej, uczniów i rodziców. Ponadto nauczyciele, tak jak wszyscy, mogą być narażeni na stres i obciążenia związane z życiem pozazawodowym. Podobnie, jak ważne jest chronienie i promowanie zdrowia psychicznego uczniów, tak samo istotne jest dbanie o własne samopoczucie psychiczne.

Każdy ma swoje własne sposoby na dbanie o dobre samopoczucie, nie ma jednej uniwersalnej recepty. Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek dla nauczycieli dotyczących zdrowia psychicznego, opracowanych także przez pedagogów:

- Znajdź czas na regularne kontakty i rozmowy z kolegami i koleżankami z pracy i przyjaciółmi poza pracą. Mów innym o swoim samopoczuciu i pytaj, jak oni się czują. Posiadanie dobrej sieci wsparcia może mieć znaczący wpływ na samopoczucie psychiczne.
- Podejmuj się aktywności fizycznych, aby poprawić swoje samopoczucie psychiczne i odstresować się. Może to być spacer, jazda rowerem do pracy, a także uprawianie dowolnej formy ćwiczeń lub sportu, który lubisz. Wszystko, co wprawi Twoje ciało w ruch, może okazać się pomocne.
- Świątuj swoje sukcesy! Znajdź czas, aby docenić wszystkie osiągnięte sukcesy, niezależnie od tego, jak duże lub małe się wydają. Być może jest to chwila życzliwości, przełom w rozmowie z uczniem, dobry dzień w klasie lub zakończenie oceniania egzaminów. Lista rzeczy do zrobienia przez nauczyciela może być nieskończona, ale podobnie nieskończony może być pozytywny wpływ, jaki nauczyciel ma na swoich uczniów każdego dnia.
- Znajdź czas na robienie rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność, które są dla Ciebie ważne lub satysfakcjonujące. Nauczyciele ciężko pracują i dużo od siebie dają. Praca często nie kończy się wraz z opuszczeniem klasy. Zapewnienie sobie czasu dla siebie w tygodniu i w weekendy będzie miało duże znaczenie.
- Poproś o wsparcie, jeśli zauważysz, że doświadczasz silnych uczuć niepokoju. Nauczyciele często doświadczają stresu lub emocjonalnego wyczerpania z powodu intensywnego charakteru ich pracy. Jeśli masz trudności z wykonywaniem codziennych czynności lub radzeniem sobie z codziennymi wyzwaniami, spróbuj porozmawiać z kimś zaufanym lub poszukaj wsparcia w administracji szkoły, placówce ochrony zdrowia, organizacji religijnej, a nawet w internecie.



Ćwiczenie do autorefleksji lub dyskusji w małej grupie

- Co takiego udało Ci się osiągnąć w tym tygodniu, z czego jesteś dumny/a lub za co jesteś wdzięczny/a?
- Kiedy ostatnio kolega z pracy lub przyjaciel zapytał, co u Ciebie słychać?
- A kiedy Ty ostatnio zapytałeś/aś, co u nich słychać?
- Kiedy ostatni raz robiłeś/aś coś, co sprawiało Ci przyjemność, miało dla Ciebie znaczenie lub dawało satysfakcję? Pomyśl nad tym, co to było i jaki miało wpływ na Twój nastrój.

Pomaganie uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami

Gdy uczniowie czują się zmartwieni, smutni, źli lub zdenerwowani, trudniej jest im się uczyć i uczestniczyć w życiu szkoły. Pomaganie uczniom w radzeniu sobie z uczuciami jest ważnym elementem pracy nauczyciela. Jeśli uczniowie sygnalizują takie uczucia, oto kilka pomocnych rzeczy, które można zrobić i powiedzieć:



- Przypomnij im, że odczuwanie różnych emocji jest normalne i że możesz ich wesprzeć.
„Każdy z nas czasem czuje się _____ i to jest w porządku. Jedną z rzeczy, którą można zrobić w takiej sytuacji, jest podzielenie się swoimi odczuciami z kimś, komu się ufa. Zawsze możesz przyjść ze mną porozmawiać lub napisać mi notatkę/list”
- Przed zadaniem pytań lub podjęciem jakichkolwiek działań należy przyjąć do wiadomości uczucia ucznia i wczuć się w jego sytuację.
„Wygląda na to, że czujesz się teraz _____ i na pewno nie jest to łatwe”
„Widzę, że czujesz się teraz _____.
Przykro mi, że tak się czujesz”
- Postaraj się zrozumieć przyczynę emocji ucznia. Najlepiej nie zakładać, dlaczego uczeń czuje się tak, a nie inaczej.
„Zastanawiam się, czy stało się coś, co sprawia, że tak się czujesz?”
„Czy możesz mi pomóc zrozumieć, z jakiego powodu tak się czujesz?”
- Zachęć ucznia do wyrażania swoich uczuć. Uczniowie mogą wyrażać siebie na różne sposoby.
„Kiedy doświadczamy trudnych emocji, wyrzucenie ich z siebie może pomóc nam poczuć się lepiej. Można to robić na różne sposoby, np. rozmawiając z kimś, zapisując swoje myśli, ćwicząc powolne oddychanie lub poruszając ciałem. Czy myślisz, że zrobienie którejś z tych rzeczy mogłoby ci teraz pomóc?”
- Skieruj ucznia do skorzystania z dodatkowej pomocy, zgodnie ze szkolnymi procedurami, jeśli uczucie niepokoju utrzymuje się przez dłuższy czas lub uniemożliwia mu udział w normalnych zajęciach.
Więcej informacji można znaleźć na stronie 30.

Jeśli uczeń ujawni sytuację, w której został skrzywdzony lub grozi mu krzywda, postępuj zgodnie z procedurami szkolnymi, aby skierować ucznia po uzyskaniu dodatkowego wsparcia. Jeśli nie masz pewności, co do zasad obowiązujących w danej szkole, porozmawiaj z dyrektorem placówki.

Kiedy wesprzeć uczniów w poszukiwaniu dodatkowej pomocy

Czasami można zauważyć zmiany w zachowaniu uczniów, ich nastroju lub zdolności do funkcjonowania. Niektóre z tych zmian mogą być związane z typowymi etapami rozwoju. Jeśli jednak zmiany te utrzymują się przez kilka tygodni i przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu, należy poszukać specjalistycznej pomocy. Ponadto nauka w klasie i dyskusje na tematy związane ze zdrowiem psychicznym mogą potencjalnie wywoływać u uczniów trudne emocje, myśli lub zachowania.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub obawy dotyczące zachowania lub emocji ucznia, postępuj zgodnie z procedurami szkolnymi i/lub porozmawiaj z pedagogiem szkolnym, psychologiem szkolnym, pielęgniarką szkolną lub dyrektorem.

Jeśli zauważysz u swojego ucznia jedno lub więcej z poniższych zachowań, skonsultuj się z także z osobami wymienionymi w akapicie powyżej.

- Poczucie dużego smutku lub wycofania utrzymujące się przez ponad dwa tygodnie
- Próba wyrządzenia sobie krzywdy lub planowanie takich działań
- Doświadczanie nagłego, przytłaczającego strachu bez powodu, co czasami wiąże się z przyspieszonym biciem serca lub przyspieszonym oddechem
- Angażowanie się w bójki lub wyrażanie chęci skrzywdzenia innych
- Niekontrolowane zachowanie, które może wyrządzić krzywdę samemu sobie lub innym
- Wymioty, odmawianie jedzenia lub inne sposoby na schudnięcie
- Silne zmartwienia lub lęki, które przeszkadzają w codziennych czynnościach
- Duże trudności z koncentracją lub pozostaniem w bezruchu, co zagraża fizycznemu bezpieczeństwu i powoduje trudności w szkole
- Używanie narkotyków lub alkoholu
- Wahania nastroju, które powodują problemy w relacjach z innymi
- Zmiany w zachowaniu

Wspierając ucznia, u którego zauważyłeś/aś powyższe problemy, zapewnij mu poczucie bezpieczeństwa, zachęć do skorzystania z pomocy i poproś o pozwolenie na zapewnienie mu dodatkowego, specjalistycznego wsparcia. Można to zrobić, mówiąc na przykład:

- „To bardzo dobrze, że mi o tym powiedziałaś. Razem zapewnimy ci wsparcie, żebyś nie musiała się tak czuć. Czy nie masz nic przeciwko temu?”
- „Zauważyłem/am, że ostatnio nie jesteś sobą, a biorąc pod uwagę wszystko, co się dzieje, jest to całkowicie zrozumiałe. Znam zaufaną osobę, która może pomóc poczuć Ci się lepiej. Czy byłoby ok, gdybyśmy poszukali terminu na spotkanie z nią dla Ciebie?”

- Jeśli nastolatek odmawia udzielenia zgody, nadal masz obowiązek szukać pomocy, ale należy dokładnie rozważyć, dlaczego nie chce się zgodzić i czy nie wiąże się to z jakimiś zagrożeniami.



Nauczyciele powinni postępować zgodnie ze szkolnymi procedurami dotyczącymi informowania opiekunów i współpracy z opiekunami w zakresie wymaganej pomocy dla uczniów.

Scenariusze lekcji i zajęcia w klasie

Scenariusze lekcji i zajęć zamieszczone w tej części towarzyszą serii komiksów „Wspaniała Mei”. Poniżej podajemy kilka wskazówek dotyczących korzystania z tych materiałów:

→ **Przygotowanie**

Przed przeprowadzeniem lekcji należy dokładnie przejrzeć komiks i dołączyć do niego scenariusz lekcji. Należy zwrócić uwagę na wszelkie zajęcia wymagające wcześniejszego przygotowania lub dodatkowych materiałów oraz przewidzieć ewentualne pytania uczestników.

→ **Gdzie**

Lekcje można prowadzić w klasie lub w innym bezpiecznym, wygodnym dla uczniów miejscu, zarówno osobiście, jak i online.

→ **Kiedy**

Zalecamy wprowadzanie zajęć w czasie, gdy w programie przewidziane jest omawianie kwestii dobrostanu psychicznego.

→ **Jak**

Zaprojektowaliśmy komiks i lekcje w taki sposób, aby można je było realizować kolejno po sobie tak, aby pasowały do planu zajęć szkolnych i programu nauczania.

→ **Kto**

Uczniowie mogą wykonywać ćwiczenia wraz z całą klasą, pracując w dużej grupie, w mniejszych zespołach lub indywidualnie.



Zapoznanie się z treściami Przewodnika i trzymanie się wytycznych w nim zawartych, będzie pomocne w prowadzeniu zajęć i wypełnianiu aktywności przez uczniów. Dzięki temu unikniesz także bardzo trudnych, delikatnych rozmów na wrażliwe dla uczniów tematy.

Jako nauczyciel najlepiej znasz grupę uczniów, z którą pracujesz i jesteś w stanie ocenić, czy potrzebne są jakiegokolwiek zmiany i modyfikacje przy omawianiu powyższych tematów. Weź pod uwagę wrażliwość i świadomość młodych ludzi, z którymi będziecie wykonywać ćwiczenia.



Diagram uczuć

Diagram uczuć można wykorzystać, aby pomóc uczniom w określeniu, jak się czują w danym momencie, lub do regularnego sprawdzania, jakie emocje towarzyszą im w trakcie dnia/tygodnia. Może być to ilustracja przedstawiająca różne emotikony, rysunki twarzy lub zdjęcia osób z różnymi wyrazami twarzy wskazującymi na określone uczucia. Poniższy diagram jest tylko przykładem.



smutny



zmartwiony



przestraszony



zły



...



...



zadowolony



rozbawiony



podekscytowany



spokojny



...

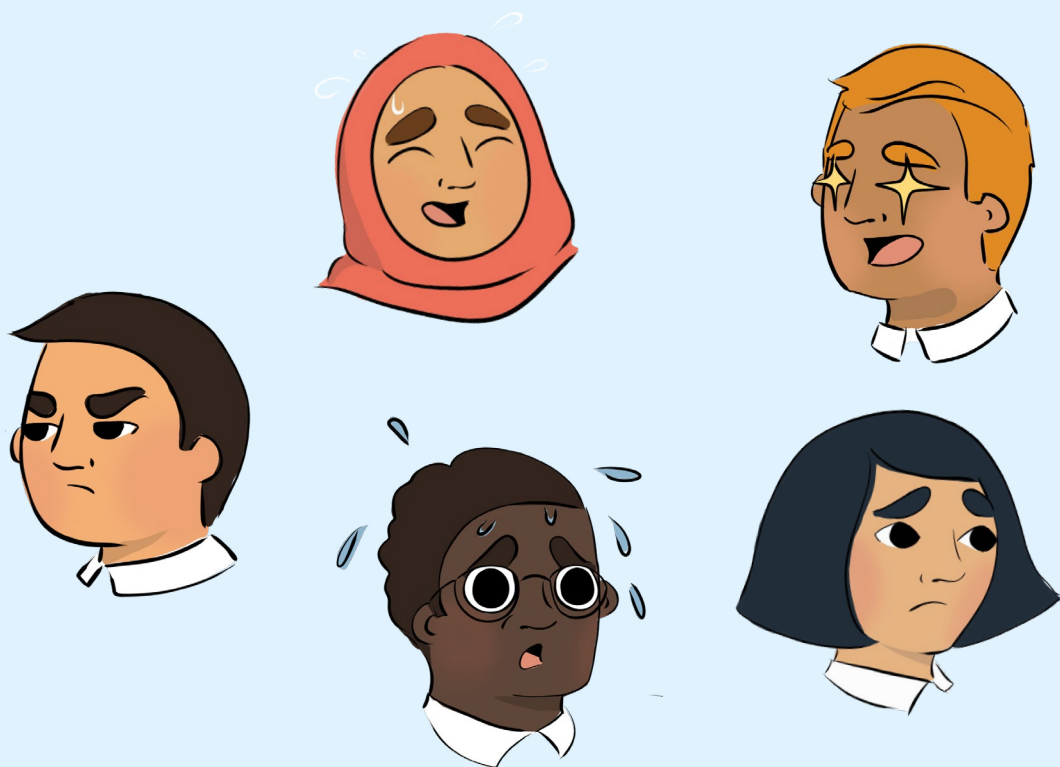


...

Budowanie słownika związanego z emocjami

Z każdą lekcją będziemy dążyć do rozbudowy zasobów słownictwa, jakim dysponują uczniowie, aby wyrażać siebie, dodając emocje do diagramu uczuć w miarę ich pojawiania się w komiksach. Zawsze możesz poprosić uczniów o wskazanie dodatkowych uczuć, które chcieliby dodać do klasowego diagramu.

Dysponowanie odpowiednim słownictwem do opisywania i wyrażenia tego, co uczniowie czują, może pomóc im lepiej radzić sobie z trudnymi stanami emocjonalnymi. Na przykład umiejętność odróżnienia uczucia złości od frustracji ułatwi uczniowi zrozumienie, czego potrzebuje. Może też być wskazówką, jak należy reagować. Jeśli uczeń jest zły, może potrzebować chwili na uspokojenie się i wyciszenie. Jeśli jest sfrustrowany, być może coś nie idzie po jego myśli i potrzebuje Twojej pomocy w wykonaniu konkretnego zadania.



Rozumienie emocji

Komiks: Osobno w domu

1.1

Cele zajęć

Uporządkowanie wiedzy nastolatków na temat emocji.

Kluczowe przesłanie lekcji

Czym są emocje?

Jakie różne emocje człowiek może odczuwać?

Wszystkie emocje, w tym 😡 😭 😐 są w porządku.

Czas zajęć

25 minut

Krok 1

Wprowadzenie → 5 minut

Powiedz:

„Spędzimy teraz trochę czasu, ucząc się o naszym zdrowiu psychicznym. Po pierwsze, zastanówmy się, jak się teraz czujemy. Uczucia są naturalną reakcją naszego mózgu i ciała na sytuacje, które mają miejsce wokół nas. Pokażę wam coś, co nazywamy „diagramem uczuć” i chcę, abyście w ciszy sami zdecydowali, w którym miejscu na tym wykresie się obecnie znajdujecie. Na przykład, można pomyśleć sobie: w tej chwili czuję się rozbawiony i podekscytowany”

Pokaż diagram uczuć

Można go wywiesić lub narysować w sali lekcyjnej, tak aby wszyscy uczniowie mogli go łatwo zobaczyć. Chociaż diagram ten zawiera podstawowe emocje, należy pamiętać, że można doświadczać szerokiej gamy uczuć, których możecie nie znaleźć się na tym diagramie.

Powiedz:

„Czy ktoś chciałby podzielić się emocjami, które odczuwa w tej chwili?”

Pozwól uczniom skupić się na tym zadaniu przez kilka minut.

Diagram uczuć Diagram uczuć można wykorzystać, aby pomóc uczniom w określeniu, jak się czują w danym momencie, lub do regularnego sprawdzania, jakie emocje towarzyszą im w trakcie dnia/tygodnia. Może być to ilustracja przedstawiająca różne emotikony, rysunki twarzy lub zdjęcia osób z różnymi wyrazami twarzy wskazującymi na określone uczucia. Poniższy diagram jest tylko przykładem.



smutny



zmartwiony



przestraszony



zły



zadowolony



rozbawiony



podekscytowany



spokojny

Krok 2

Czytanie komiksu

→ 5 minut



Powiedz:

„Przeczytajmy razem komiks”. Można też poprosić uczniów, aby sami zapoznali się z jego treścią.

Przeczytaj komiks.

Krok 3

Zadanie dla uczniów → 7 minut

Niezbędne materiały. Jeśli jesteś w klasie, przygotuj do dyspozycji uczniów markery, długopisy lub ołówki oraz kartki papieru. Jeśli pracujecie zdalnie, poproś młodzież o przygotowanie przyborów.

Powiedz:

„Jak myślicie, co mogła czuć Mei, kiedy pakowała swój tornister? Użyjcie diagramu uczuć, aby zapisać odpowiedź lub narysować jej minę. Narysujcie lub zapiszcie jedną wskazówkę na podstawie wyrazu twarzy, mowy ciała lub wypowiedzi Mei, która sprawiła, że oceniliście, iż tak właśnie się ona czuje.”

Pytania do dyskusji

„Narysujcie lub napiszcie, co Mei mówiła, jak się zachowywała lub co wyrażała jej mimika twarzy, aby przekazać nam, że czuła się w określony sposób. Czym różni się to od tego, co czuła po rozmowie z babcią? Podzielcie się swoimi przemyśleniami z osobą siedzącą obok (lub na forum klasy).”

Krok 4

Refleksja i powtórzenie głównych informacji → 4 minuty

Powiedz:

„Pomyślcie o jakiejś chwili, kiedy czuliście się tak jak Mei, gdy pakowała swój plecak. Jak nazwalibyście to uczucie? Co sprawiło, że tak się czuliście? Czy ktoś chciałby nam opowiedzieć?”

Pozwól uczniom skupić się na tym zadaniu przez kilka minut.

 **Powiedz:**

„Dziękuję wszystkim za udział w ćwiczeniu i zabranie głosu! Dziś poświęciliśmy trochę czasu na poznanie różnych emocji, których doświadczamy. Wszystkie uczucia mogą być pomocne w różnych momentach, nawet te, które są nieprzyjemne lub bolesne. Warto ćwiczyć i uczyć się rozpoznawania emocji, aby nie stały się one zbyt przytłaczające. Kiedy uczucia stają się zbyt intensywne mogą wpływać na nasze zachowanie wobec siebie i innych. Jeśli potrafimy rozpoznać swoje uczucia, potrafimy też określić bezpieczne i zdrowe sposoby radzenia sobie z nimi. Dzięki temu lepiej rozumiemy samych siebie i ludzi wokół nas. Czy macie jakieś pytania?”

Krok 5

Ćwiczenie → 4 minuty

 **Powiedz:**

„Teraz chciał(a)bym, aby każdy z was narysował pusty worek. Następnie wybierzcie jeden dzień, który przeżyliście (ustalcie go teraz). Przypomnijcie sobie, jakie uczucia wam towarzyszyły tego dnia. Zapiszcie lub narysujcie uczucia w worku. Dla każdego uczucia zastanówcie się, ile miejsca zajmuje ono w waszym worku. Na przykład, jeśli przez większość dnia czuliście się poirytowani, możecie napisać słowo „poirytowany” lub narysować poirytowaną twarz wiele razy wewnątrz worka. Nie musicie tego pokazywać nikomu innemu. Służy to tylko wam. Czy macie jakieś pytania?”

Nie trzeba prosić o wgląd w rysunek ani pytać, czy został ukończony. To uczniowie decydują, czy chcą się podzielić odczuciami.

Jak emocje wpływają na ciało

Komiks: Powrót do szkoły

1.2

Cel zajęć

Rozwinięcie zdolności młodzieży do rozpoznawania, w jaki sposób emocje wpływają na ich ciało.

Kluczowe przesłanie lekcji

Uczucia mogą wpływać na nasze ciało na różne sposoby.

Całkowity czas

25 minut

Krok 1

Wprowadzenie → 5 minut

Pozwól uczniom dzielić się swoimi odczuciami przez kilka minut.

Rozpocznij zajęcia od „Diagramu uczuć”, wprowadzonego podczas lekcji 1.1.

Krok 2

Czytanie komiksu → 5 minut

Powiedz:

„Poczytajmy razem komiks”. Można też poprosić uczniów, aby sami zapoznali się z jego treścią.

Przeczytaj komiks.

Krok 3

Zadanie dla uczniów

→ 7 minut

Niezbędne materiały. Jeśli jesteś w klasie, przygotuj do dyspozycji uczniów markery, długopisy lub ołówki oraz kartki papieru. Jeśli pracujecie zdalnie, poproś ich o przygotowanie przyborów.



Powiedz:

- „Jak myślicie, co czuł Addo, kiedy po raz pierwszy zobaczył swoich przyjaciół? Jak nazwalibyście to uczucie?”
- Poświęćcie kilka minut na narysowanie jego twarzy. Kiedy skończycie, odłóżcie swój rysunek i rozejrzyjcie się, co narysowali koledzy z klasy.
- Jeśli wasze rysunki wyglądają inaczej, zapytajcie, dlaczego koledzy zdecydowali się narysować twarz Addo w ten sposób.”



Powiedz:

„Narysujcie kontur ciała. Następnie narysujcie, co dzieje się z ciałem, gdy Mei widzi swoich przyjaciół i martwi się pójściem do szkoły. Pamiętajcie, aby uwzględnić możliwe różne reakcje ciała Mei:



szybsze bicie serca



kłopoty z oddychaniem



**kłopoty z koncentracją/
natłok myśli**



pocenie się/rumienienie się
twarz, dłonie, pachy



skurcze brzucha

nerwowa presja, ból, skurcze



napięcie w ciele

głowa, szyja, ramiona

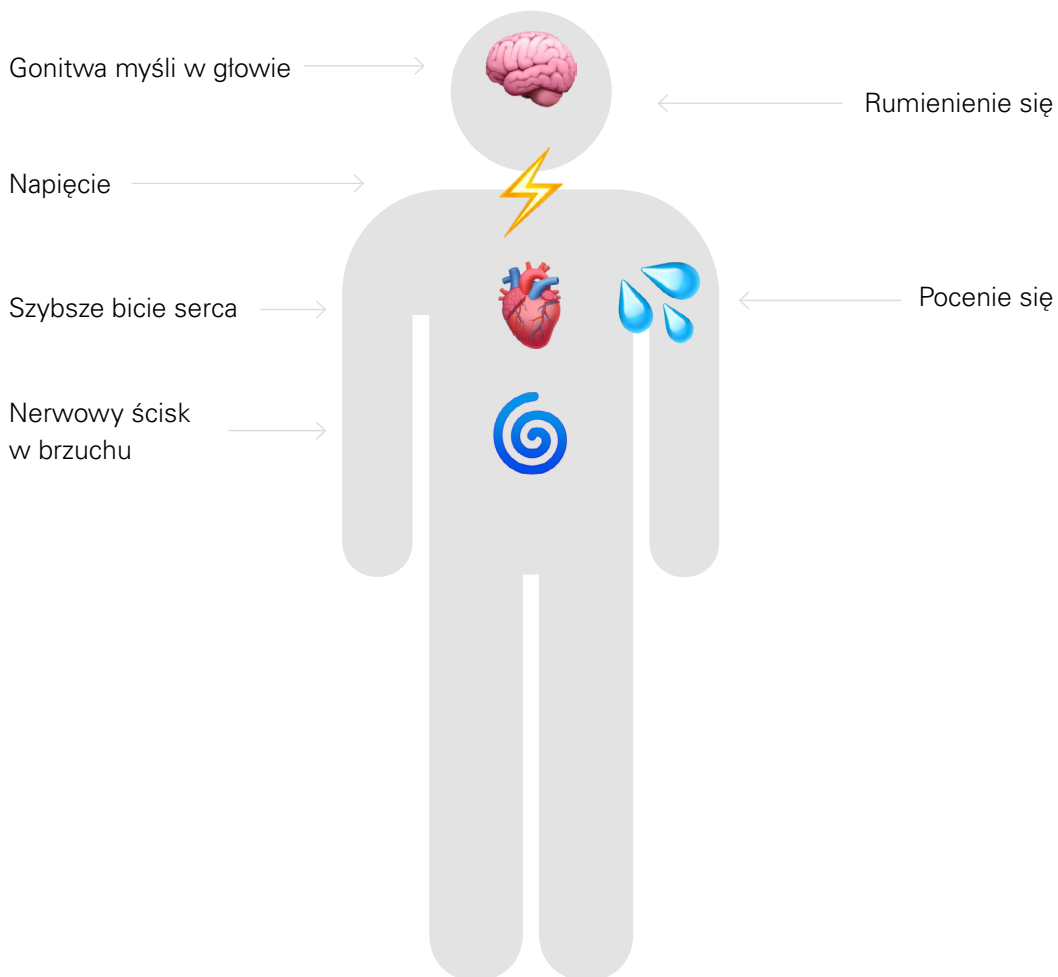
Powiedz:

„Gdy skończycie, wykonajcie to samo ćwiczenie w odniesieniu do Addo!”

Powiedz:

„Czy ktoś może wyjaśnić, jak wygląda obraz ciała Mei? Czy ktoś może opowiedzieć, jak wygląda obraz ciała Addo?”

Oto gotowy przykład dla Mei (zmartwienie)



Krok 4

Podsumowanie i powtórzenie głównych tez —————> 1 minuta

Powiedz:

„Dziękuję wszystkim! Dziś dowiedzieliśmy się, jak różne emocje mogą w wpływać na nasze ciało i mózg. Jest to forma, jaką nasz organizm wysyła nam informację o złym samopoczuciu i radzeniu sobie z nieprzyjemnymi lub bolesnymi emocjami. Warto ćwiczyć i poznawać, jak nasze ciało reaguje na emocje, aby wiedzieć, dlaczego doświadczamy nowych odczuć, takich jak przyspieszone bicie serca, zaczerwieniona i rozpalona twarz czy ból brzucha. Dzięki temu lepiej zrozumiemy samych siebie i ludzi wokół nas. Czy macie jakieś pytania?”

Krok 5

Ćwiczenie —————> 4 minuty

Powiedz:

„Teraz chciał(a)bym, aby każdy z was narysował kolejny kontur ciała. Następnie wybierzcie jeden dzień, który przeżyliście (opiszcie go teraz). Postarajcie się przypomnieć sobie swoje emocje, których doświadczaliście i reakcje waszego ciała. Następnie zapiszcie i/lub narysujcie je wewnątrz konturów ciała. Nie musicie tego pokazywać nikomu innemu. To informacja tylko dla was. Czy macie jakieś pytania?”

Nie trzeba prosić o wgląd w rysunek ucznia ani pytać, czy został ukończony. To uczniowie decydują, czy chcą wykonać to zadanie.

Radzenie sobie z emocjami

Komiks: To, co czuję

Cel zajęć

Nauczenie młodzieży sposobów rozpoznawania emocji i radzenia sobie z nimi.

Poznanie pomocnych sposobów dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne oraz dobre samopoczucie.

Kluczowe przesłanie lekcji

Zdrowie psychiczne i fizyczne jest ważne dla każdego z nas, dlatego istotne jest, abyśmy potrafili o nie dbać. Ważne jest, aby ćwiczyć i uczyć się rozpoznawać swoje emocje. Uświadomienie sobie, co czujemy, jest pierwszym krokiem do radzenia sobie z emocjami.

Jeśli potrzebujemy pomocy w radzeniu sobie z uczuciami, zawsze powinniśmy porozmawiać z zaufaną osobą dorosłą.

Czas zajęć

25 minut

Krok 1

Wprowadzenie → 5 minut

Pozwól uczniom dzielić się swoimi odczuciami przez kilka minut.

Rozpocznij zajęcia od zadania „Diagram uczuć”, wprowadzonego podczas lekcji 1.

Krok 2

Czytanie komiksu → 5 minut

Powiedz:

„Poczytajmy razem komiks”. Można też poprosić uczniów, aby sami zapoznali się z jego treścią.

Przeczytaj komiks.

Krok 3

Zadanie dla uczniów

→ 7 minut

Niezbędne materiały. Jeśli jesteś w klasie, przygotuj do dyspozycji uczniów markery, długopisy lub ołówki oraz kartki papieru. Jeśli pracujecie zdalnie, poproś ich o przygotowanie przyborów.

Powiedz:

„Patrząc na trzy historie z komiksu, które przeczytaliśmy, napiszcie lub narysujcie wszystkie znaki wskazujące na to, że Addo potrzebował dodatkowej pomocy w poradzeniu sobie ze swoimi uczuciami.”

Zapytaj:

„Czy ktoś może podzielić się z nami swoimi przemyśleniami?”

Jeśli uczniowie nie wspomnieli o poniższych kwestiach, pamiętaj, żeby samemu je wymienić:

- Trudności z wstaniem z łóżka (większe zmęczenie niż zwykle)
- Wycofanie i unikanie przyjaciół (w drodze do szkoły)
- Utrata zainteresowania zwykłymi czynnościami (chodzeniem do szkoły i aktywnością fizyczną)
- Trudności z koncentracją i drażliwość
- Smutek przez większość dnia, odczuwany prawie codziennie
- Doświadczanie któregośkolwiek z powyższych objawów przez okres dłuższy niż kilka tygodni

Ważne jest, aby młodzież potrafiła rozpoznać tych sześć symptomów wskazujących, że oni sami lub ich rówieśnicy potrzebują dodatkowej pomocy. W takiej sytuacji mogą zwrócić się o nią do zaufanej osoby dorosłej. Jeśli objawy te utrzymują się dłużej niż kilka dni, jest to wyraźny sygnał, że nastolatek może potrzebować specjalistycznego wsparcia.

 **Powiedz:**

„Wszyscy musimy dbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Napiszcie lub narysujcie trzy rzeczy, które robicie, aby dbać o swoje zdrowie fizyczne. Następnie napiszcie lub narysujcie trzy rzeczy, które robicie, aby dbać o swoje zdrowie psychiczne.”

 **Po kilku minutach zapytaj:**

„Czy ktoś czuje się na tyle komfortowo, żeby podzielić się swoimi odpowiedziami? Jeśli tak, to proszę podejść i zapisać lub narysować je na tablicy.”

 **Powiedz:**

„Czy ktoś chciałby opowiedzieć nam więcej o jakiejś sytuacji, w której wykorzystał te pomysły? A może widzicie tu jakieś nowe pomysły, które chcielibyście wypróbować?”

Następnie podaj poniższe wskazówki, jeśli uczniowie o nich nie wspomnieli:

Porady dotyczące zdrowia fizycznego

- Staraj się dbać o higienę snu i odpowiedni czas odpoczynku*
- Jedz regularnie i staraj się dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych*
- Pamiętaj, żeby się nawadniać i pić dużo wody
- Bądź aktywny – ćwicz!*

* W ten sposób dbasz również o swoje zdrowie psychiczne!

Porady dotyczące zdrowia psychicznego

- Rozpoznawaj swoje uczucia
- Bądź dla siebie wyrozumiały
- Wykonuj czynności, które sprawiają Ci przyjemność i/lub dają satysfakcję
- Utrzymuj kontakt z najbliższymi
- Rozmawiaj o swoich uczuciach z kimś, komu ufasz
- Zwróć się o pomoc do kogoś zaufanego lub specjalisty, jeśli czujesz, że utknąłeś w martwym punkcie lub jesteś przytłoczony

Krok 4

Podsumowanie i powtórzenie głównych tez → 1 minuta

Powiedz:

„Dziękuję wszystkim! Dziś dowiedzieliśmy się, jak ważne jest dbanie o nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Ważne jest, aby rozpoznawać znaki, jakie daje nam nasze ciało i mózg, gdy doświadczamy pewnych uczuć. Dzięki temu wiemy, kiedy poprosić o dodatkową pomoc kogoś, komu ufamy, lub wyciągnąć rękę do przyjaciela, który może potrzebować wsparcia. Dzięki temu również lepiej zrozumiemy samych siebie i ludzi wokół nas.”

Krok 5

Ćwiczenie → 4 minuty

Powiedz:

„Chciał(a)bym, abyście napisali lub narysowali trzy objawy, które zauważacie u siebie, kiedy wiecie, że wasze uczucia stają się zbyt intensywne lub przytłaczające. Jakie to są emocje? Następnie napiszcie lub narysujcie trzy rzeczy, które możecie zrobić, aby sobie pomóc. Pamiętajcie, żeby uwzględnić rozmowę z zaufaną osobą, np. z bliskim dorosłym lub z przyjacielem. Nie musicie tego pokazywać nikomu innemu. To informacja tylko dla was. Czy macie jakieś pytania?”

Nie trzeba prosić o wgląd w odpowiedzi uczniów ani pytać, czy ćwiczenie zostało ukończone. To uczniowie decydują, czy chcą to zrobić.

Cel zajęć

Zrozumienie, czym jest stres i jak może na nas wpływać

Kluczowe przesłanie lekcji

Stres jest naturalną częścią życia każdego z nas. Jest wiele rzeczy, które mogą sprawiać, że czujemy się zestresowani.

Stres jest tym, co czujemy, gdy jesteśmy zaniepokojeni. Wszyscy doświadczamy stresu w różny sposób; może on przejawiać się w myślach (jako zmartwienia) oraz w naszym ciele, wpływając na nie w różny sposób. To normalne, że czasami czujemy się zestresowani, ale zbyt duża dawka stresu na raz albo odczuwanie stresu przez długi czas może sprawić, że poczujemy się przytłoczeni. Ważne jest nauczyć się, jak radzić sobie ze stresem.

Powolne oddychanie to jeden ze sposobów, aby się uspokoić i zrelaksować. Dobrym sposobem jest też aktywność fizyczna, rozmowa z zaufaną osobą czy np. słuchanie muzyki.

Czas zajęć

20 minut

Krok 1

Wprowadzenie → 2-3 minuty

Powiedz:

„Dzisiaj porozmawiamy o tym, czym jest stres, jak może na nas wpływać i jak powolne oddychanie może nam pomóc w sytuacjach stresowych. Ale najpierw zacznijmy od sprawdzenia, jak się czujemy”

Rozpocznij zajęcia od zadania z „Diagramem uczuć”, wprowadzonego w lekcji z komiksem 1.1.

Uczucia, które warto dodać do diagramu: poirytowany, pełen nadziei, bezradny, zestresowany

Pozwól uczniom dzielić się swoimi emocjami przez 2-3 minuty. Ćwiczenie możecie wykonać wspólnie jako klasa lub w parach. Możesz też pozwolić uczniom na cichą refleksję nad swoimi uczuciami.

 **Powiedz:**

„Cokolwiek czujecie w tej chwili, pamiętajcie, że w porządku jest czuć się w ten sposób i że jestem do Waszej dyspozycji, żeby Was wysłuchać, jeśli chcielibyście podzielić się swoimi emocjami!”

Należy się spodziewać, że niektórzy uczniowie mogą od czasu do czasu wskazywać emocje – takie jak smutek, złość lub zmartwienie. Więcej informacji o tym, jak pomóc uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, znajdziesz na stronie 28.

Krok 2

Czytanie komiksu  5 minut

Przeczytajcie wspólnie komiks 2.1 lub poproś uczniów, aby przeczytali go w parach bądź samodzielnie.

Krok 3

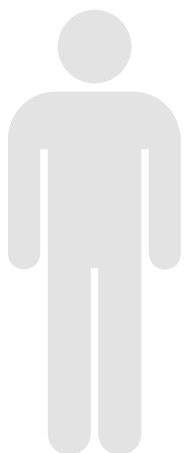
Zadanie dla uczniów  5 minut

 **Powiedz:**

„To normalne, że czasami czujemy się zestresowani, jednak zbyt duża dawka stresu na raz albo odczuwanie go przez długi czas może mieć na nas negatywny wpływ. Odczuwanie stresu dla niektórych może oznaczać wiele niepokojących myśli, podczas gdy inni mogą czuć, że ich serce zaczyna szybciej bić. To tylko niektóre przykłady tego, jak stres może na nas wpływać!”

Mapowanie ciała

Narysuj kontury ciała i zaznacz na nim objawy, które towarzyszą Mei i jej tacie, gdy są zestresowani. Spróbuj przedstawić, jak stres może wpływać na ich ciała, uczucia lub myśli.



Ciało

(np. rozstrój żołądka, szybkie oddychanie, przyspieszone bicie serca)

Myśli i uczucia

(np. smutek, przytłoczenie, bezradność, niepokojące myśli lub trudności z koncentracją). Mogą pojawić się myśli, takie jak: „Nigdy nie uda mi się odrobić tej pracy domowej”, „Co jeśli obleję?” lub „Co jest ze mną nie tak?”)

Zachowania

(płacz, unikanie ludzi lub odkładanie spraw na później, niespokojne ruchy)

Krok 4

Refleksja i powtórzenie głównych informacji 5 minut

Zapytaj:

„Kiedy jesteście zestresowani, jak się czujecie?”

Pozwól uczniom na dyskusję w parach, małych grupach lub wspólnie w klasie.

Krok 5

Ćwiczenie → 2-3 minuty

Powiedz:

„Powolne, głębokie oddychanie to jeden ze sposobów, aby pomóc naszemu umysłowi i ciału się wyciszyć. Spróbujemy to teraz wspólnie przećwiczyć. Weźcie głęboki wdech przez 3 sekundy... następnie wypuście powietrze przez 3 sekundy. Na początku może się to wydawać dziwne i nie ma w tym nic złego. Głównym celem tego ćwiczenia jest skupienie się na spowolnieniu oddechu”

Poćwiczcie kilka razy.

Radzenie sobie ze stresem

2.2

Komiks: Zmartwienia Addo

Cele zajęć

Określenie sposobów radzenia sobie ze stresem i zrozumienie, kiedy/jak uzyskać pomoc

Kluczowe przesłanie lekcji

Wypracowanie nawyków dbania o siebie może pomóc w utrzymaniu niskiego poziomu stresu.

Każdy potrzebuje czasem wsparcia innych, aby poradzić sobie ze stresem – jest to normalne. Dobrze jest wiedzieć, że nie jesteśmy sami.

Niezależnie od tego, jaki doskwiera Ci problem, jeśli kiedykolwiek poczujesz się przytłoczony, przestraszony lub będziesz mieć wrażenie, że utknąłeś w sytuacji bez wyjścia, powinieneś porozmawiać z kimś, komu ufasz.

Czas zajęć

20 minut

Krok 1

Wprowadzenie → 2-3 minuty

Powiedz:

„Dzisiaj porozmawiamy o kilku codziennych nawykach, które pomogą nam zarządzać stresem. Zaczniemy od sprawdzenia, jak się czujemy”.

Rozpocznij zajęcia od zadania „Diagram uczuć”, wprowadzonego w lekcji z komiksem 1.1.

Dodaj: poirytowany, pełen nadziei, bezradny, zestresowany

Pozwól uczniom dzielić się swoimi odczuciami przez 2-3 minuty. Ćwiczenie możecie wykonać zbiorowo jako klasa lub w parach. Możesz też pozwolić uczniom na refleksję w ciszy nad swoimi emocjami.

Powiedz:

„Cokolwiek czujecie w tej chwili, pamiętajcie, że w porządku jest czuć się w ten sposób i że jestem do Waszej dyspozycji, jeśli potrzebujecie podzielić się swoimi emocjami”.

Należy się spodziewać, że niektórzy uczniowie mogą od czasu do czasu wykazywać emocje, takie jak smutek, złość lub zmartwienie. Więcej informacji o tym, jak pomóc uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, można znaleźć na stronie 28.

Krok 2

Czytanie komiksu → 5 minut

Przeczytajcie wspólnie komiks 2.1 bądź poproś uczniów, aby przeczytali komiks 2.1 samodzielnie lub w parach.

Krok 3

Zadanie dla uczniów → 5 minut

Co może pomóc w walce ze stresem?

Powiedz:

„W komiksie uczniowie są proszeni o podzielenie się sposobami radzenia sobie ze stresem. Narysujcie, proszę, na kartkach zaprezentowane przez bohaterów metody. Zamiast rysowania możecie także rozpocząć dyskusję na ten temat w parach.

Możliwe odpowiedzi

Yasmin: „Mi pomaga wyjście na spacer z mamą lub aktywność fizyczna. Czasami malowanie i rysowanie też mnie uspokaja”

Addo: „Gdy jestem zestresowany, pomaga mi spędzanie czasu na rozmowach z moimi przyjaciółmi;”

Dahn: „Gra w piłkę nożną. Wszelka aktywność! Słuchanie muzyki też mi pomaga”

Mei: „Ćwiczenia oddechowe. Zabawa z moją kotką Lulu”

 **Zapytaj:**

„Jakie były sugestie pani Kim?”

Możliwe odpowiedzi

Wysypianie się, zdrowe i regularne odżywianie, aktywności fizyczne, spędzanie czasu z rodziną lub przyjaciółmi, zachowanie równowagi między obowiązkami a czasem wolnym, poświęcanie czasu na wykonanie zadań szkolnych, ale także na rozrywkę, ograniczanie korzystania z urządzeń elektronicznych, korzystanie z diagramu uczuć.

 **Powiedz:**

„Podczas kolejnych lekcji przyjrzymy się sposobom, które mogą nam pomóc w rozwiązaniu problemów powodujących stres. Jednak równie ważne jest wiedzieć, jakie sposoby pomagają nam radzić sobie ze stresem

Krok 4

Refleksja i powtórzenie głównych informacji → 5 minut

 **Zapytaj:**

„Co robicie, aby radzić sobie ze stresem?”

Pozwól uczniom dzielić się swoimi odpowiedziami przez 2-3 minuty.

 **Powiedz:**

„Kiedy czujecie się przytłoczeni lub macie wiele zmartwień, dobrze jest móc porozmawiać z kimś zaufanym. Czy jesteście w stanie wskazać takie 2-3 osoby?”

Pomóż uczniom przeprowadzić burzę mózgów i wskazać zaufane osoby.

Niektórzy uczniowie mogą mieć trudności ze wskazaniem zaufanej osoby i będą potrzebować dodatkowego wsparcia. Daj im znać, że mogą zaufać Tobie i zwrócić się do Ciebie lub innego pracownika szkoły.

Krok 5

Ćwiczenie —————> 2-3 minuty

Powiedz:

„Spróbujmy dziś znów poćwiczyć powolne oddychanie. Weźcie głęboki wdech przez 3 sekundy... i następnie wydychajcie powietrze przez 3 sekundy.”

Ćwiczenie rozwiązywania problemów

3.1

Komiks: Yasmin rozwiązuje problem

Cele zajęć

Określenie i zastosowanie metody 3 kroków pomagających w rozwiązywaniu problemów: „Zatrzymaj się, pomyśl, działaj”.

Kluczowe przesłanie lekcji

Wszyscy w życiu mierzymy się z problemami.

Rozwiązywanie ich to ważna umiejętność, którą wszyscy możemy ćwiczyć i stawać się w niej coraz lepsi. Istnieją różne sposoby rozwiązywania problemów i może być konieczne wypróbowanie różnych metod, aż znajdziemy takie, które będą najskuteczniejsze.

Czas zajęć

20 minut

Krok 1

Wprowadzenie → 2-3 minuty

Powiedz:

„Dziś porozmawiamy o stawianiu czoła różnym wyzwaniom w życiu codziennym i o tym, jak możemy stawać się coraz lepsi w rozwiązywaniu codziennych wyzwań. Ale najpierw sprawdźmy, jak się czujemy”.

Rozpocznij zajęcia od zadania „Diagram uczuć”, wprowadzonego w lekcji z komiksem 1.1.

Dodaj: poirytowany, pełen nadziei, bezradny, zestresowany

Dodaj: samotny, zraniony, zdeterminowany, wdzięczny

Pozwól uczniom podzielić się swoimi uczuciami, jeśli chcą. Mogą także zastanowić się nad nimi w ciszy.

Powiedz:

„Cokolwiek czujecie w tej chwili, pamiętajcie, że w porządku jest czuć się w ten sposób i że jestem do Waszej dyspozycji, aby Was wysłuchać, jeśli potrzebujecie podzielić się swoimi uczuciami”.

Należy się spodziewać, że niektórzy uczniowie mogą od czasu do czasu wskazywać emocje – takie jak smutek, złość lub zmartwienie. Więcej informacji o tym, jak pomóc uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, można znaleźć na stronie 28.

Krok 2

Czytanie komiksu → 5 minut

Powiedz:

„Poczytajmy razem komiks 3.1.”

Można też poprosić uczniów, aby samodzielnie przeczytali komiks 3.

Przeczytaj komiks 3.1

Krok 3

Zadanie dla uczniów → 5 minut

Powiedz:

„Problem to wyzwanie lub sytuacja, której doświadczamy i która wymaga zastanowienia się, co powinniśmy dalej zrobić. Wszyscy od czasu do czasu napotykamy problemy; niektóre są bardziej skomplikowane, inne mniej.

Yasmin doświadcza problemu, a jej starsza siostra prosi ją, aby wypróbowała metodę 3 kroków „zatrzymaj się, pomyśl, działaj”. Zaczniemy od narysowania sygnalizacji świetlnej. Kolor czerwony oznacza „zatrzymaj się”, żółty – „pomyśl”, a zielony – „działaj”. Pamiętajcie, jaki był problem Yasmin? Zapiszcie go obok czerwonego światła. Postarajcie się być bardzo precyzyjni!”

Pozwól uczniom zapisać problem lub podzielić się swoimi przemyśleniami.

 **Powiedz:**

„Teraz „pomyśl”! Zapiszcie wszystkie pomysły, na które wpadła Yasmin, obok żółtego światła. A jeśli przyjdą Wam do głowy jeszcze inne przemyślenia dotyczące możliwych reakcji, to także je dodajcie do listy.”

Pozwól uczniom zapisać lub podzielić się swoimi przemyśleniami.

 **Powiedz:**

„Następnie mamy krok „działaj”! Obok zielonego światła zapiszcie, co postanowiła zrobić najpierw.”

Pozwól uczniom zapisać lub podzielić się swoimi przemyśleniami.

Krok 4

Refleksja i powtórzenie głównych informacji → 2-3-minuty

Przedyskutujcie temat w parach lub małych grupach, bądź na forum klasy.

 **Zapytaj:**

„Czasami wszyscy doświadczamy różnych problemów. Technika „zatrzymaj się, pomyśl, działaj” może nam pomóc w rozwiązywaniu problemów – ale co się stało, gdy pierwsza próba Yasmin nie poszła zgodnie z planem?”

Pozwól uczniom dzielić się swoimi przemyśleniami przez 2-3 minuty.

(Po wysłaniu liściku do przyjaciół, postanowiła z nimi porozmawiać, co obejmowało również przeprosiny.)

 **Powiedz:**

„Historia Yasmin przedstawia sytuację, z którą wszyscy musimy się mierzyć od czasu do czasu. Czasami musimy zastanowić się nad różnymi sposobami rozwiązania danego problemu. Niektóre z nich mogą okazać się bardziej przydatne niż inne. Są takie, które mogą rozwiązać problem szybciej lub są skuteczne, ale wyłącznie przy mniejszym problemie; inne mogą być bardziej skuteczne, a jeszcze inne mogą okazać się niemożliwe do zrealizowania. Tak więc na co dzień, kiedy stajemy przed problemami, musimy „zatrzymać się” aby zrozumieć, na czym polega problem, „pomyśleć”, aby zastanowić się, co możemy z tym zrobić, i rozważyć, jaka reakcja byłaby najlepsza, a następnie „działać” zgodnie z tym, co uznamy za najlepsze rozwiązanie”

Krok 5

Ćwiczenie → 5 minut

Powiedz:

„Ważne jest, aby nauczyć się radzić sobie z napotykanymi problemami. Rozwiązywanie problemów to ćwiczenie, które możemy spróbować wykonać. Wyobraźcie sobie, że jesteście jednym z przyjaciół Yasmin i czujecie, że zależy Wam na rozwiązaniu problemu wykluczenia jej z grupy przyjaciół. Czy możecie wyjaśnić, jak moglibyście podejść do rozwiązania tego problemu, stosując kroki „zatrzymaj się, pomyśl, działaj”?”

Daj uczniom chwilę, aby zapisali swoją odpowiedź lub podzielili się nią w parach.

Zatrzymaj się: Powiedz/zapisz problem.

Problem polega na tym, że _____.

Pomyśl: Jakie są rozwiązania lub pomysły, które możesz wypróbować?

Moje pomysły to: _____

Działaj: Co należy zrobić?

Powiedz:

„Pamiętaj, że kiedy stajesz przed problemem, metoda 3 kroków „zatrzymaj się, pomyśl, działaj” może być bardzo pomocna.

Radzenie sobie z problemami trudnymi do samodzielnego rozwiązania

3.2

Komiks: Na czym polega problem, Pablo?

Cele zajęć

Zrozumienie, jak prosić o pomoc i gdzie szukać wsparcia, gdy stajemy przed trudnym problemem

Określenie niektórych sposobów wspierania przyjaciół, gdy stoją przed trudnym problemem

Kluczowe przesłanie lekcji

Niektóre problemy są znacznie trudniejsze do rozwiązania niż inne.

Jeśli czujesz, że utknąłeś w sytuacji bez wyjścia lub jesteś przytłoczony, pamiętaj, że poproszenie o pomoc zaufanej osoby jest oznaką siły.

Czas zajęć

25 minut

Krok 1

Wprowadzenie → 2-3 minuty

Powiedz:

„Dziś porozmawiamy o stawianiu czoła trudnym problemom w życiu codziennym i o tym, z jakiej pomocy możemy skorzystać, kiedy mierzymy się z problemem, który wydaje się niemożliwy do rozwiązania. Ale najpierw sprawdźmy, jak się czujemy”

Rozpocznij zajęcia od zadania „Diagram uczuć”, wprowadzonego w lekcji z komiksem 1.1.

Dodaj: poirytowany, pełen nadziei, bezradny, zestresowany

Dodaj: samotny, zraniony, zdeterminowany, wdzięczny

Pozwól uczniom podzielić się swoimi emocjami, jeśli chcą, przez 2-3 minuty. Mogą także zastanowić się nad nimi w ciszy.

Powiedz:

„Cokolwiek czujecie w tej chwili, pamiętajcie, że w porządku jest czuć się w ten sposób i że jestem do Waszej dyspozycji, aby Was wysłuchać, jeśli potrzebujecie podzielić się swoimi emocjami”

Należy się spodziewać, że niektórzy uczniowie mogą od czasu do czasu wskazywać emocje – takie jak smutek, złość lub zmartwienie. Więcej informacji o tym, jak pomóc uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, można znaleźć na stronie 28.

Krok 2

Czytanie komiksu → 5 minut

Powiedz:

„Poczytajmy razem komiks 3.2.”

Można też poprosić uczniów, aby sami przeczytali komiks 3.2.

Przeczytaj komiks 3.2

Krok 3

Zadanie dla uczniów → 5 minut

Powiedz:

„Wszyscy doświadczamy różnych problemów. Niektóre mogą być znacznie trudniejsze do rozwiązania niż inne. Część problemów wymaga czasu na rozwiązanie i/lub nie można ich rozwiązać samemu. Z jakim problemem borykał się Pablo? Jak Pablo czuł się z tym problemem?”

Pozwól uczniom na chwilę refleksji i podzielenie się swoimi przemyśleniami.

(Ojciec Pabla stracił pracę. Pablo czuł się zaniepokojony, przestraszony, zestresowany, zdenerwowany)

Zapytaj:

„Co pomogło Pablowi poczuć się lepiej w tej trudnej sytuacji?”

Pozwól uczniom na chwilę refleksji i podzielenie się swoimi przemyśleniami.

(Pablo nie był w stanie rozwiązać problemu utraty pracy przez swojego ojca, ale rozmowa z Addo i panią Abadi pomogła mu poczuć się mniej samotnym).

Powiedz:

„Kiedy doświadczamy problemu, który jest trudny do rozwiązania, możemy poczuć się samotni i bezsilni. Posiadanie wsparcia innych osób w takich chwilach jest ważne, a prośenie o pomoc jest oznaką siły.”

Zapytaj:

„Być może także doświadczycie problemu, który był trudny do rozwiązania. Jak się wtedy czuliście?”

Daj uczniom chwilę, aby zapisali swoją odpowiedź lub podzielili się nią w parach.

Powiedz:

„Kiedy stajecie przed trudnym problemem, z kim w Waszym otoczeniu możecie o tym porozmawiać?”

Daj uczniom chwilę, aby zapisali swoją odpowiedź lub podzielili się nią w parach.

Powiedz:

„Pamiętajcie, że do mnie także możecie się zwrócić, gdy mierzycie się z trudnym problemem. Możecie także porozmawiać z innym pracownikiem szkoły, do którego macie zaufanie.”

Krok 4

Refleksja i powtórzenie głównych informacji —————> 2-3 minuty

Powiedz:

„Zastanówcie się, jakie problemy napotkaliście w ciągu ostatniego tygodnia, które rozwiązaście samodzielnie? W rozwiązaniu jakich problemów prosiliście innych o pomoc?”

Uczniowie mogą zapisać:

Dwa problemy napotkane w minionym tygodniu, rozwiązane samodzielnie:

Dwa problemy, w których rozwiązaniu skorzystano z pomocy:

Pozwól uczniom podzielić się swoimi przemyśleniami przez 2-3 minuty.

Krok 5

Ćwiczenie  5 minut

Powiedz:

„Wyobraźcie sobie, że jesteście w sytuacji Pabla i czujecie się bardzo zmartwieni i przestraszeni. Z kim możecie porozmawiać? W jaki sposób możecie zakomunikować, że potrzebujecie pomocy?”

Daj uczniom chwilę, aby zapisali swoją odpowiedź lub podzielili się nią w parach. Kilka zwrotów do przećwiczenia z uczniami:

„Czuję się zaniepokojony/przestraszony/zestresowany, ponieważ _____.”
„Nie wiem, co robić, i potrzebuję pomocy.”

Powiedz:

„Wyobraźcie sobie, że jesteście Addo, a Wasz przyjaciel, tak jak Pablo, przyszedł do Was z trudnym problemem. Jak możecie pomóc mu uzyskać wsparcie od osoby dorosłej?”

Daj uczniom chwilę, aby zapisali swoją odpowiedź lub podzielili się nią w parach.

Kilka zwrotów do przećwiczenia z uczniami:

→ „Sytuacja, o której mi mówisz, wydaje się naprawdę trudna. Chcę Ci pomóc. Może pójdziemy razem porozmawiać z nauczycielem?”

→ „Przykro mi, że tak się dzieje. Wydaje się, że to problem, w którym mógłby pomóc ktoś dorosły. Czy masz jakąś osobę dorosłą, z którą możesz porozmawiać w takich sytuacjach?”

 **Powiedz:**

„Jeśli czujecie, że utknęliście w sytuacji bez wyjścia lub jesteście przytłoczeni jakimś problemem, nie powinniście czuć się zakłopotani lub obawiać się poprosić o pomoc. Wiem, że prośenie o pomoc nie zawsze jest łatwe, dlatego możemy wesprzeć naszych przyjaciół, aby skorzystali z pomocy, gdy jej potrzebują.”

Komunikowanie tego, co czujemy i czego potrzebujemy

4

Komiks: Mam coś do powiedzenia

Cele zajęć

Zrozumienie różnicy między asertywnym, agresywnym i pasywnym sposobem komunikowania się

Zrozumienie słownictwa i pojęć, których możemy użyć do asertywnej komunikacji

Kluczowe przesłanie lekcji

Ważne jest, aby być szczerym w swoich odczuciach, emocjach, potrzebach. Można wyrażać siebie, używając zdań, w których jest się podmiotem – mówić z własnej perspektywy.

Istnieją pełne szacunku sposoby, żeby powiedzieć „nie”, jeśli się z czymś nie zgadzamy.

Czas zajęć:

25 minut

Krok 1

Wprowadzenie → 2-3 minuty

Powiedz:

„Dziś porozmawiamy o komunikowaniu innym tego, co czujemy i czego potrzebujemy, w sposób pełen szacunku. Ale najpierw zacznijmy od sprawdzenia, jak się czujemy”.

Pozwól uczniom dzielić się swoimi odczuciami przez 2-3 minuty.

Rozpocznij zajęcia od zadania „Diagram uczuć”, wprowadzonego w lekcji z komiksem 1.1.

Dodaj: poirytowany, pełen nadziei, bezradny, zestresowany

Dodaj: samotny, zraniony, zdeterminowany, wdzięczny

Dodaj: pewny siebie, zadowolony, zakłopotany, ignorowany

Powiedz:

„Cokolwiek czujecie w tej chwili, pamiętajcie, że w porządku jest czuć się w ten sposób i że jestem do Waszej dyspozycji, żeby Was wysłuchać, jeśli potrzebujecie podzielić się swoimi uczuciami”.

Należy się spodziewać, że niektórzy uczniowie mogą od czasu do czasu wskazywać emocje – takie jak smutek, złość lub zmartwienie. Więcej informacji o tym, jak pomóc uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, można znaleźć na stronie 28.

Krok 2

Czytanie komiksu → 5 minut

Powiedz:

„Poczytajmy razem komiks 4”

Można też poprosić uczniów, aby sami przeczytali komiks 4.

Przeczytaj komiks 3.2

Krok 3

Zadanie dla uczniów → 10 minut

Napisz:

„Asertywna”, „pasywna” i „agresywna” na tablicy.

Powiedz:

„Dziś porównamy trzy style komunikacji. Asertywna komunikacja to jasne i szczerze mówienie tego, co czujemy i czego chcemy, w sposób pełen szacunku dla drugiej strony. Pasywna (bierna) komunikacja to nie mówienie lub niejasne mówienie o tym, co czujemy i czego chcemy. Agresywna komunikacja to mówienie o tym, co czujemy i domaganie się tego, czego chcemy w niemiły lub lekceważący sposób”.

Poproś uczniów, aby opisali, jak wygląda komunikacja asertywna, pasywna i agresywna (jakie są ich cechy charakterystyczne) i zapisali to na tablicy. Ewentualnie przekaż im listę cech i poproś o przypisanie ich do odpowiedniej kategorii.

Pytania – podpowiedzi: „Kiedy ktoś komunikuje się w sposób agresywny, co mówi? Jakim posługuje się tonem głosu? Jaki wyraz twarzy może przyjąć? Jakich gestów używa? A jak to wygląda w przypadku pasywnej oraz asertywnej komunikacji?”

Asertywna (Addo/Yasmin)

1. Mówienie tego, co czujemy i czego chcemy
2. Utrzymywanie kontaktu wzrokowego
3. Dawanie drugiej osobie szansy na powiedzenie, co czuje i czego chce, bez przerywania

Pasywna (Mei)

4. Niemówienie o swoich potrzebach i emocjach
5. Spuszczanie wzroku
6. Pozwalanie na to, aby druga osoba decydowała
7. Pozwalanie, aby inni nie okazywali Ci szacunku lub Cię ranili

Agresywna (Dahn)

8. Mówienie niemiłych rzeczy
 9. Fizyczne krzywdzenie innych
 10. Przerywanie innym
 11. Krzyczenie lub podnoszenie głosu
 12. Krytykowanie lub obwinianie innych
 13. Grożenie innym
-

Powiedz:

Można komunikować się asertywnie, używając stwierdzeń przedstawiających własną perspektywę. Mówienie z własnej perspektywy pozwala innym dowiedzieć się, co czujesz, co się stało, że tak się czujesz i czego potrzebujesz lub co chciałbyś, aby zrobili inaczej. Podam kilka przykładów:

- Czuję się zraniony, gdy mówisz do mnie „ucisz się”. Następnym razem zwyczajnie mnie poprosz, żebym przestał mówić.

- Denerwuje mnie, gdy wciąż mi przerywasz. Czy mógłbyś pozwolić mi skończyć wypowiedź, zanim coś powiesz?
- Czuję się zestresowany, ponieważ nie rozumiem zadania z matematyki. Chciałbym, żebyś pomógł mi to rozwiązać.

Poproś uczniów, aby pomyśleli o jakiejś sytuacji, kiedy zareagowali agresywnie lub pasywnie.

Poproś uczniów, aby zastanowili się, jak mogliby zareagować inaczej, gdyby zastosowali asertywną komunikację.

Czuję się _____, gdy _____.
Czy możesz _____?

Czuję się _____, gdy _____.
Potrzebuję _____

Krok 4

Refleksja i powtórzenie głównych informacji → 2-3 minuty

Zapytaj:

Jak sposób komunikowania się Dahna, Mei i Addo, Yasmin wpłynął na samopoczucie pozostałych? Jak to wpłynęło na ich relacje z innymi?

Pozwól uczniom dzielić się swoimi przemyśleniami przez 2-3 minuty.

Powiedz:

„Im więcej ćwiczymy asertywne komunikowanie się, tym lepiej potrafimy w grzeczny sposób wyrazić, czego potrzebujemy i chcemy, jednocześnie dbając o pozytywne relacje”

Krok 5

Ćwiczenie

→ 5 minut

Powiedz:

„Przedstawię Wam kilka różnych sytuacji. Spróbujcie wymyślić asertywną odpowiedź na każdą z nich. Mówienie z własnej perspektywy może pozwolić nam nie zgodzić się z kimś w sposób pełny szacunku. Rozważając swoją odpowiedź, zastanówcie się, co czujecie i czego potrzebujecie lub chcecie w tych sytuacjach”

1. Kolega z klasy pyta: „Możesz mi pokazać swoje odpowiedzi na zadanie domowe z wczoraj? Nie miałem czasu go zrobić”

Przykład: Nie czuję się dobrze, podając Ci swoje odpowiedzi.
Czy mogę Ci pomóc, wyjaśniając coś, czego nie rozumiesz?

2. Twój najlepszy przyjaciel pyta: „Wiem, że masz niedługo iść do domu, ale czy możesz ten jeden raz wrócić do domu później? Nie chcę być na tej imprezie bez Ciebie”

Przykład: Źle się czuję, zostawiając Cię na tej imprezie, ale muszę wrócić do domu na czas.

3. Twój brat puszcza muzykę tak głośno, że nie możesz się skupić na pracy domowej.

Przykład: Czuję się poirytowany, bo muzyka jest tak głośna, że nie mogę się skupić na pracy domowej. Czy mógłbyś trochę przyciszyć?

4. Grasz w drużynie piłkarskiej i masz jutro ważny mecz piłki nożnej, ale Twoja mama oznajmia: „Musisz zostać w domu i popilnować jutro siostry”

Przykład: Uważam, że to nie jest sprawiedliwe, bo ciężko trenowałem na ten mecz i moja drużyna liczy na to, że będę. Czy możesz, mamo, znaleźć kogoś innego do popilnowania jutro siostry?

Jak alkohol, narkotyki i tytoń mogą nam zaszkodzić

5.1

Komiks: Wycieczka klasowa

Cele zajęć

Zrozumienie, dlaczego używanie substancji psychoaktywnych jest szkodliwe dla nastolatków

Określenie zagrożeń i konsekwencji związanych z używaniem substancji psychoaktywnych

Kluczowe przesłanie lekcji

Alkohol, wyroby tytoniowe i narkotyki są szkodliwe dla dzieci/nastolatków, a także mogą być szkodliwe dla dorosłych.

Istnieją różne powody, dla których ktoś może zacząć używać substancji psychoaktywnych. Używanie takich substancji może stanowić zagrożenie fizyczne, a także negatywnie wpływać na relacje osobiste, życie społeczne, wyniki w nauce, a nawet przyszłość.

Czas zajęć:

30-35 minut

Krok 1

Wprowadzenie → 2-3 minuty

Powiedz:

„Dziś porozmawiamy o powodach, dla których młodzi ludzie mogą zacząć sięgać po substancje psychoaktywne oraz o możliwych szkodliwych skutkach używania takich środków. Ale najpierw zacznijmy od sprawdzenia, jak się czujemy”

Pozwól uczniom podzielić się swoimi uczuciami, jeśli chcą, przez 2-3 minuty, albo mogą zastanowić się nad nimi w ciszy.

Rozpocznij zajęcia od zadania „Diagram uczuć”, wprowadzonego w lekcji z komiksem 1.1.

Dodaj: poirytowany, pełen nadziei, bezradny, zestresowany

Dodaj: samotny, zraniony, zdeterminowany, wdzięczny

Dodaj: pewny siebie, zadowolony, zakłopotany, ignorowany

Dodaj: winny, pełen żalu, znudzony, odczuwający ulgę

Powiedz:

„Cokolwiek czujecie w tej chwili, pamiętajcie, że w porządku jest czuć się w ten sposób i że jestem do Waszej dyspozycji, żeby Was wysłuchać, jeśli potrzebujecie podzielić się swoimi uczuciami”

Należy się spodziewać, że niektórzy uczniowie mogą od czasu do czasu wskazywać emocje – takie jak smutek, złość lub zmartwienie. Więcej informacji o tym, jak pomóc uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, można znaleźć na stronie 28.

Krok 2

Czytanie komiksu  5 minut

Powiedz:

„Poczytajmy razem komiks 5,1”

Można też poprosić uczniów, aby sami przeczytali komiks 5,1.

Przeczytaj komiks 5.1

Krok 3

Zadanie dla uczniów  15 minut

Powiedz:

„Do substancji szkodliwych zaliczamy alkohol, wyroby tytoniowe i narkotyki. Mimo że możecie odczuwać pokusę próbowania narkotyków, alkoholu lub tytoniu, a także presję innych, aby próbować tych substancji, ważne jest zidentyfikowanie potencjalnych zagrożeń tak, abyście byli świadomi ryzyka. Używanie tych substancji może wpłynąć na nas na wiele sposobów.

Na podstawie komiksu ustalcie, jakie były reakcje organizmu Dahna i Pabla po wypiciu alkoholu? W jaki sposób wpłynęło to na ich podstawowe czynności – takie jak mówienie, chodzenie, rozumienie? Czy byli w stanie kontrolować swoje emocje, podejmować świadome decyzje i dogadywać się z przyjaciółmi?”

Daj uczniom kilka minut na dyskusję i zapisanie odpowiedzi.

Możliwe odpowiedzi:

- Dahn i Pablo potykali się na wzgórzu/prawie się przewrócili
- Brak jasności umysłu w autobusie, brak świadomości, gdzie się znajdują
- Uczucie senności i ospałości
- Złe samopoczucie (zawroty głowy, nudności, ból głowy, kaszel)

Zapytaj:

„Jakie były powody, dla których Dahn i Pablo spróbowali alkoholu i papierosów?”

Daj uczniom kilka minut na dyskusję i zapisanie odpowiedzi.

Podsumuj następujące punkty, jeśli nie zostały wymienione przez uczniów:

- Ciekawość (Pablo)
- Chęć robienia tego, co robią przyjaciele (Pablo)
- Zrelaksowanie się (Dahn)
- Kultura/rodzina/media (Pablo)
- Żeby poczuć się bardziej dorosłym (Dahn/Pablo)
- Żeby poprawić swoją reputację i pozycję w grupie (przynajmniej tak im się wydawało) (Dahn/Pablo)

Powiedz:

„Poczucie zaciekawienia takimi substancjami to powszechne zjawisko. Powszechna jest też chęć robienia tego, co robią nasi znajomi. Ale młodzi ludzie często myślą, że ich rówieśnicy korzystają z takich substancji w większym stopniu niż to jest w rzeczywistości. Czy wiecie, że 70% nastolatków nie pije alkoholu? Czasami picie alkoholu, zażywanie narkotyków czy palenie tytoniu sprawia, że młodzi ludzie czują się też bardziej dorośli. Niektórzy czują, że czerpią korzyści z przyjmowania takich substancji, ale wiąże się to z wieloma zagrożeniami. Kiedy ktoś myśli o spróbowaniu jakiejś substancji psychoaktywnej, ważne jest, aby rozważyć ryzyko, które się z tym wiąże”

Zapytaj:

„Co sprawiło, że Dahnowi i Pablo łatwo było zacząć używać substancji psychoaktywnych? Co powstrzymało Mei przed spróbowaniem tych substancji? Co uchroniło Pabla i Dahna przed dalszym ich używaniem?”

Daj uczniom kilka minut na dyskusję w parach lub zapisanie odpowiedzi.

Jeśli uczniowie wymienią następujące zagrożenia, możesz je podsumować:

Ryzyko	Ochrona
Negatywny wpływ przyjaciół (Dahn wywierał presję na Pabla i Mei)	Pozytywny wpływ rówieśników (Pablo powstrzymał Mei, Yasmin i Mei zawarły pakt, rady Kariny dla Mei, Pablo porozmawiał z Dahnem)
Rodzice Dahna mieli w domu piwo i papierosy	Rozmowa z rodzicem (ojciec Pabla)
Mei była zestresowana szkołą i myślała, że substancje mogą pomóc jej w poradzeniu sobie ze stresem lub negatywnymi uczuciami	Porady od innych dorosłych (trener Dahna)
Brak wiedzy, jak szkodliwe może być dla nas używanie substancji	Informacje o możliwych szkodliwych skutkach nadużywania substancji psychoaktywnych

Powiedz:

„Teraz poświęćcie chwilę na zastanowienie się nad własnym życiem. Co może sprawić, że substancje psychoaktywne będą kuszące dla nastolatków? Co może Was uchronić przed ich przyjęciem? Nie musicie się dzielić swoimi odpowiedziami, ale chcę dać Wam chwilę na zastanowienie się”

Pozwól uczniom dzielić się swoimi przemyśleniami.

Używanie substancji psychoaktywnych może sprawić, że nie będziemy w stanie robić lub nie będziemy zainteresowani robieniem rzeczy, którymi zwykle się zajmujemy. Może też doprowadzić do tego, że będziemy unikać naszych przyjaciół, okłamywać innych, omijać wydarzenia towarzyskie, opuszczać zajęcia szkolne lub pomijać ważne obowiązki, zmieniać przyjaciół, kłócić się z członkami rodziny, a nawet narażać się na urazy lub krzywdę.

Pytania – odpowiedzi:

1. Co by było, gdyby Dahn się przewrócił?
Mógł doznać urazu.
2. Co by było, gdyby Dahn nadal opuszczał wszystkie zajęcia?
Mógłby ryzykować, że nie zda i nie przejdzie do następnej klasy, podobnie jak jego koledzy.
3. Co by było, gdyby Dahn nadal opuszczał wszystkie treningi piłkarskie?
Ominęłoby go robienie czegoś, w czym był dobry i co naprawdę lubił.
4. Czy palenie i picie sprawiło, że Dahn poczuł się lepiej w swojej skórze? Czy może z czasem pogorszyło mu się samopoczucie?

Powiedz:

„Używanie substancji psychoaktywnych może wiązać się z wieloma konsekwencjami, które mogą nas dotknąć teraz, ale również w przyszłości!”

Krok 5

Ćwiczenie → 5 minut

Powiedz:

„Na jakie trzy sposoby substancje psychoaktywne mogą wpływać na osoby w Waszym wieku?”

Daj uczniom 2-3 minuty na zapisanie trzech konsekwencji używania substancji psychoaktywnych.

 **Powiedz:**

„Co możecie zrobić, jeśli czujecie presję, żeby spróbować takich substancji lub jeśli już wy lub wasi znajomi mieli z nimi kontakt? Jak możecie uzyskać wsparcie? Dobrze jest szukać pomocy u dorosłych, w tym również u nauczycieli”

Uwaga: Ważne jest, aby uczniowie mieli dostęp do infolinii pomocy dla dzieci i młodzieży i innych miejsc wsparcia. Można je zapisać na tablicy na zakończenie lekcji.

 **Powiedz:**

„Żeby zasięgnąć pomocy, można również anonimowo zwrócić się do osób zajmujących się poradnictwem poprzez infolinię lub do innych instytucji wsparcia. Pamiętaj: jeśli używasz jakiejś substancji odurzającej i chciałbyś przestać, nie musisz tego robić samodzielnie”

Cele zajęć

Określenie sposobów odmowy/unikania przyjmowania substancji psychoaktywnych
Uświadomienie, kiedy warto skierować się po pomoc do zaufanej osoby dorosłej

Kluczowe przesłanie lekcji

Świadomość i przećwiczenie tego, co robić i mówić, gdy ktoś proponuje nam alkohol, narkotyki lub tytoń, może pomóc nam uniknąć podejmowania złych wyborów pod wpływem chwili.

Jeśli czujesz, że masz trudności związane z piciem alkoholu, paleniem tytoniu lub używaniem jakichkolwiek innych substancji, ważne jest, aby udać się pomoc do innych osób.

Prośenie o pomoc jest oznaką siły charakteru – świadczy o samoświadomości i odwadze w pokonywaniu trudności.

Czas zajęć

35 minut

Krok 1

Wprowadzenie  2-3 minuty

Powiedz:

„Dziś dowiemy się, jak odmawiać, gdy ktoś wywiera presję na nas, żebyśmy spróbowali narkotyków, alkoholu lub tytoniu. Dowiemy się też, jak szukać pomocy u dorosłych. Zaczniemy od sprawdzenia, jak się czujemy”

Pozwól uczniom podzielić się swoimi emocjami, jeśli chcą, albo mogą zastanowić się nad nimi w ciszy.

Rozpocznij zajęcia od zadania „Diagram uczuć”, wprowadzonego w lekcji z komiksem 1.1.

Dodaj: poirytowany, pełen nadziei, bezradny, zestresowany

Dodaj: samotny, zraniony, zdeterminowany, wdzięczny

Dodaj: pewny siebie, zadowolony, zakłopotany, ignorowany

Dodaj: winny, pełen żalu, znudzony, odczuwający ulgę

Powiedz:

„Cokolwiek czujecie w tej chwili, pamiętajcie, że w porządku jest czuć się w ten sposób i że jestem do Waszej dyspozycji, aby Was wysłuchać, jeśli potrzebujecie podzielić się swoimi uczuciami”

Należy się spodziewać, że niektórzy uczniowie mogą od czasu do czasu wskazywać emocje – takie jak smutek, złość lub zmartwienie. Więcej informacji o tym, jak pomóc uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, można znaleźć na stronie 28.

Krok 2

Czytanie komiksu → 2-3 minuty

Powiedz:

„Poczytajmy razem komiks 5.2. Jest to kontynuacja komiksu 5.1.” Można też poprosić uczniów, aby sami przeczytali komiks 5.2.

Przeczytaj komiks 5.2

Krok 3

Zadanie dla uczniów → 15 minut

Powiedz:

„Świadomość, co robić i mówić, gdy ktoś proponuje nam alkohol, tytoń lub narkotyki, jest bardzo ważna. Postawcie się w sytuacji Mei i Pabla: jak moglibyście zareagować, gdyby Dahn oferował Wam potencjalnie szkodliwe substancje?”

Daj uczniom kilka minut na podzielenie się swoimi przemyśleniami.

Powiedz:

„Jest szereg możliwych, asertywnych reakcji, z których możecie skorzystać, jeśli nie chcecie przyłączyć się do kogoś, kto wywiera presję, żebyście spróbowali czegoś, co może być szkodliwe. Istnieje kilka szczególnych umiejętności pomocnych w odmawianiu”.

„Pierwsza kompetencja pomocna w odmawianiu skupia się na zrozumieniu, dlaczego ktoś może w ogóle chcieć spróbować czegoś szkodliwego i dlaczego może zachęcać do tego Ciebie. Taka wiedza pomoże Ci lepiej zareagować na naciski danej osoby”.

Zapytaj:

„Pomyślcie o tym, jak Dahn naciskał na Pabla. Jak myślicie, dlaczego Dahn palił i pił? Dlaczego Dahn prosił Pabla, żeby spróbował papierosów i alkoholu?”

Daj uczniom kilka minut na podzielenie się swoimi przemyśleniami.

Jak myślicie, dlaczego Dahn palił i pił?

Kilka możliwych odpowiedzi:

- Dahn chciał być postrzegany jako fajniejszy
- Dahn chciał poczuć się dorosły.
- Dahn czuł się znudzony i chciał zrobić coś ciekawego

Dlaczego Dahn prosił Pabla, żeby spróbował papierosów i alkoholu?

Kilka możliwych odpowiedzi:

- Chciał zrobić coś ekscytującego ze swoim przyjacielem
- Myślał, że palenie i picie z Pablem sprawi, że będzie zabawniej

Biorąc pod uwagę te powody, jak Pablo mógł zareagować na propozycję Dahna?

- „Dahn, co właściwie jest takiego fajnego w paleniu? Nie rozumiem tego. To naprawdę nie jest takie fajne, jak Ci się wydaje.”
- „Chcę robić z Tobą fajne, ekscytujące rzeczy, ale po prostu palenie i picie nie jest dla mnie ani fajne, ani ekscytujące.”

Przykłady:

 **Powiedz:**

„Kolejną umiejętnością pomocną w odmawianiu jest rozważenie konsekwencji i podzielenie się swoimi przemyśleniami na ich temat z osobą, która wywiera na nas presję.”

 **Zapytaj:**

„Zastanów się nad tym, co Karina powiedziała Mei o swoich doświadczeniach związanych z pićem alkoholu. O jakich konsekwencjach mówiła?”

Przykłady:

- Wpływ picia na jej ciało i umysł (zawroty głowy, mniejsza jasność umysłu)
- Utrata możliwości objęcia głównej roli w pokazie tanecznym
- Niebezpieczeństwo dla innych, jakie może spowodować picie

 **Zapytaj:**

„Jakie są inne konsekwencje picia alkoholu, które przychodzą Wam do głowy?”

Daj uczniom kilka minut na podzielenie się swoimi przemyśleniami.

 **Powiedz:**

„Inną strategią odmowy byłoby zaproponowanie alternatywnych rozwiązań. Dla przykładu pomyślcie o Mei, która na wycieczce szkolnej odczuwała pokusę spróbowania papierosów jako sposobu na rozluźnienie się. Jak inaczej mogłaby się rozluźnić?”

Daj uczniom kilka minut na podzielenie się swoimi przemyśleniami.

Przykłady:

- Mogła oglądać telewizję.
- Mogła posłuchać muzyki.
- Mogła spędzić czas i porozmawiać z przyjaciółką.

 **Zapytaj:**

„Jakie są alternatywy dla palenia, aby pomóc nam się zrelaksować?”

Daj uczniom kilka minut na podzielenie się swoimi przemyśleniami.

 **Powiedz:**

„Wymieniliśmy różne strategie, które możemy przyjąć w sytuacji, gdy chcemy odmówić komuś, kto na nas naciska, żebyśmy spróbowali czegoś szkodliwego. Teraz przećwiczmy te strategie. Połączcie się w pary, jedno z Was może odgrywać rolę Dahna, a drugie Pabla. Dahn będzie wywierał presję na Pabla, a Pablo będzie ćwiczył odmawianie przy użyciu technik, które właśnie poznaliśmy”

Pozwól uczniom odegrać role w parach.

 **Powiedz:**

„Odmawianie może być bardzo trudne, dlatego przećwiczenie z wyprzedzeniem tego, co chciałbyś powiedzieć, może Ci bardzo pomóc. Dzięki temu poczujesz się pewniej, jeśli znajdziesz się w niebezpiecznej lub niekomfortowej sytuacji i będziesz chciał odmówić. Im więcej będziemy ćwiczyć, tym lepiej będziemy potrafili wykorzystać te umiejętności”

Krok 4

Refleksja i powtórzenie głównych informacji → 2-3 minuty

 **Powiedz:**

„Odmowa nie zawsze jest łatwa i może być konieczne skorzystanie z więcej niż jednej strategii. Jeśli czujecie, że jesteście w takiej sytuacji, lub jeśli mieliście lub macie kontakt z substancjami psychoaktywnymi, zachęcam Was do skierowania się po pomoc do zaufanej osoby dorosłej. Pamiętajcie: korzystanie z pomocy lub przyznanie, że dana substancja może być szkodliwa dla nas lub innych, to nie powód do wstydu! Prośenie o pomoc jest oznaką siły charakteru – świadczy o samoświadomości i odwadze w pokonywaniu trudności.

 **Zapytaj:**

„Z jakimi osobami dorosłymi możecie porozmawiać, jeśli będziecie mieć pytania dotyczące używania substancji psychoaktywnych lub będziecie potrzebować pomocy?”

Daj uczniom 2-3 minuty na podzielenie się swoimi przemyśleniami.

 **Powiedz:**

„Do dorosłych, którzy mogą pomóc, mogą zaliczać się rodzice, nauczyciele, trenerzy lub dalsi członkowie rodziny. Pamiętajcie, zawsze możecie też przyjść do mnie”

Uwaga: Ważne jest, żeby nauczyciel był w stanie wskazać telefon zaufania dla dzieci i młodzieży lub dane kontaktowe do organizacji/institucji, do której młodzież może się anonimowo zwrócić po pomoc. Należy podać tutaj dane takiej organizacji, a także zapisać je na tablicy.

Powiedz:

„Można też anonimowo zasięgnąć dodatkowych informacji lub zwrócić się po pomoc. Pamiętajcie: jeśli używacie jakiejś substancji psychoaktywnej i chcielibyście przestać, nie musicie tego robić samodzielnie!”

Krok 5

Ćwiczenie → 10 minut

Powiedz:

„Posiadanie strategii odmowy oznacza, że mamy plan reagowania, jeśli znajdziemy się w sytuacji, w której ktoś zaproponuje nam szkodliwe substancje. Stworzenie planu, który się dla nas sprawdzi, jest bardzo ważne. Poświęćmy kilka minut na przemyślenie i zapisanie naszych osobistych strategii odmowy!”

Moja strategia odmowy

Trzy powody, dla których nie chcę używać tytoniu, alkoholu i narkotyków:

- _____
- _____
- _____

Przykłady:

Wiem, że jest to szkodliwe dla mojego ciała i mózgu. Nie chcę, żeby było mi niedobrze.

Nie chcę ryzykować, że zrobię sobie krzywdę.

Nie chcę, żeby to negatywnie wpłynęło na moje szkolne obowiązki.

Nie chcę, żeby to negatywnie wpływało na moje relacje.

Trzy sposoby na odmówienie substancji psychoaktywnych, jeśli zostaną mi zaproponowane:

- _____
- _____
- _____

Przykłady:

Powiedzenie „nie” otwarcie i stanowczo.

Zignorowanie pytania i odejście.

Trzymanie się z przyjacielem, który też chce odmówić.

Rozmowa z osobą dorosłą.

Dwie osoby, do których mogę się zwrócić, jeśli będę mieć pytania lub potrzebować pomocy:

- _____
- _____

 **Powiedz:**

„Niektórzy z Was mogą mieć problem ze wskazaniem dwóch osób, nie szkodzi. Chcę, żebyście wiedzieli, że jestem zawsze dostępny/a, jeśli będziecie mieć pytania lub mogę pomóc Wam zastanowić się nad innymi osobami, do których możecie się zwrócić.”

Tę część możesz zostawić uczniom do wykonania indywidualnie.

Pytanie opcjonalne

„Jak możecie podzielić się tymi informacjami lub pomóc Waszemu koledze/koleżance, co do których podejrzewacie, że zaczynają używać takich substancji, lub jeśli już ich używają?”

Budowanie pozytywnych relacji

6.1

Komiks: Czy ty mnie słuchasz?

Cele zajęć

Określenie pozytywnych i negatywnych zachowań w relacjach

Pokazanie, jak być aktywnym słuchaczem

Kluczowe przesłanie lekcji

Budowanie relacji z innymi jest ważne dla naszego dobrego samopoczucia. Aktywne słuchanie to ważna umiejętność, która pomaga nam budować i utrzymywać relacje.

Czas zajęć

25 minut

Krok 1

Wprowadzenie → 2-3 minuty

Powiedz:

„Dzisiaj porozmawiamy o tym, jak ważne jest budowanie relacji. Ale najpierw zacznijmy od sprawdzenia, jak się czujemy.”

Pozwól uczniom podzielić się swoimi uczuciami, jeśli chcą, albo mogą zastanowić się nad nimi w ciszy.

Rozpocznij zajęcia od zadania „Diagram uczuć”, wprowadzonego w lekcji z komiksem 1.1.

Dodaj: poirytowany, pełen nadziei, bezradny, zestresowany

Dodaj: samotny, zraniony, zdeterminowany, wdzięczny

Dodaj: pewny siebie, zadowolony, zakłopotany, ignorowany

Dodaj: winny, pełen żalu, znudzony, odczuwający ulgę

Dodaj: czuję się niezręcznie, niewysłuchany, radosny, bezpieczny

Powiedz:

„Cokolwiek czujecie w tej chwili, pamiętajcie, że w porządku jest czuć się w ten sposób i że jestem do Waszej dyspozycji, żeby Was wysłuchać, jeśli potrzebujecie podzielić się swoimi uczuciami.”

Należy się spodziewać, że niektórzy uczniowie mogą od czasu do czasu wskazywać emocje – takie jak smutek, złość lub zmartwienie. Więcej informacji o tym, jak pomóc uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, można znaleźć na stronie 28.

Krok 2

Czytanie komiksu → 5 minut

Powiedz:

„Poczytajmy razem komiks 6”

Można też poprosić uczniów, aby sami przeczytali komiks 6.1.

Przeczytaj komiks 6

Krok 3

Zadanie dla uczniów → 15 minut

Powiedz:

„Relacje to więzi, które mamy z inną osobą. Mamy różne relacje z członkami rodziny, przyjaciółmi, nauczycielami lub innymi osobami w szkole czy w naszym otoczeniu. Posiadanie pozytywnych relacji jest ważne dla naszego dobrego samopoczucia, ale czasami możemy też doświadczać relacji, które nie sprawiają, że czujemy się dobrze lub w których trudno nam się odnaleźć. Dziś skupimy się na zarządzaniu relacjami z innymi i na sposobach, jak możemy radzić sobie z naszymi uczuciami w niektórych relacjach”

Zapytaj:

„Jak czuli się Dahn i Pablo, gdy nie układało się między nimi? Jak się poczuli po rozmowie?”

Daj uczniom 2-3 minuty na podzielenie się swoimi przemyśleniami w parach.

Zapytaj:

„Jakie zachowania Dahna, Pabla i Yasmin nie wpływały pozytywnie na relację pomiędzy nimi? Jakie zachowania wpływały pozytywnie na ich relację?”

Oto kilka punktów, które możesz poruszyć podczas rozmowy z uczniami:

Pomocne zachowania	Niepomocne zachowania
→ Słuchanie i rozmawianie ze sobą	→ Ignorowanie/unikanie siebie nawzajem
→ Prośenie kogoś o pomoc, jeśli nie jest się w stanie spokojnie porozmawiać z drugą osobą	→ Robienie czegoś, co fizycznie krzywdzi innych
→ Branie odpowiedzialności za swoje działania i przeproszenie, gdy zrobiło się coś złego	→ Obwinienie się nawzajem
→ Bycie szczerym z drugą osobą w kwestii tego, czego się potrzebuje i chce	→ Koncentrowanie się na tym, kto ma rację
→ Okazywanie szacunku i akceptowanie kogoś takim, jakim jest	→ Wyzywanie się
→ Okazywanie wdzięczności i wyrażanie uznania dla innych	

Krok 4

Refleksja i powtórzenie głównych informacji —————> 5 minut

Powiedz:

„Pomyślcie o pozytywnych relacjach w swoim własnym życiu. Jak te relacje wpływają na Wasze samopoczucie?”

Pozwól uczniom dzielić się swoimi przemyśleniami w parach przez 2-3 minuty.

Powiedz:

„Relacje mogą sprawiać, że czujemy się bezpieczni, mniej samotni i szczęśliwsi. Ważne jest, abyśmy podejmowali starania, żeby zbudować tego rodzaju relacje. Możemy je budować poprzez nasze zachowania i działania. Ale nie wszystkie relacje sprawiają, że czujemy się dobrze, więc ważne jest również, aby pamiętać, że to naturalne, iż niektóre relacje wywołują trudne uczucia. Nie chcę, żebyście myśleli, że wszystkie Wasze relacje muszą być cały czas pozytywne, ale chcę Was wspierać w radzeniu sobie z różnymi relacjami i uczuciami, które wywołują.”

Krok 5

Ćwiczenie → 10 minut

Powiedz:

„Bycie dobrym słuchaczem było jedną z rzeczy, które pomogły Dahnowi i Pablowi uporać się z ich problemem. Narysujcie lub zapiszcie dwie rzeczy, które można zrobić, aby pokazać komuś, że się go słucha.”

Pytania – odpowiedzi:

„Co można powiedzieć?”

„Jak można się zachowywać, aby pokazać, że się słucha?”

Możliwe odpowiedzi

1. Nieprzerywanie
2. Odłożenie na bok wszelkich rozpraszaczy uwagi (np. telefonów)
3. Zadawanie pytań uzupełniających dotyczących tego, co mówi dana osoba
4. Przytakiwanie i nawiązywanie kontaktu wzrokowego (patrzenie na osobę podczas jej wypowiedzi)
5. Podsumowanie tego, co się usłyszało od drugiej osoby (np. „Rozumiem, że martwisz się tym, co myśli o tobie Dahn. Mam rację?”)

Powiedz:

„Zwróćcie się do osoby siedzącej obok i przeprowadźcie rozmowę o tym, co robiliście przez weekend. Pamiętajcie, aby podczas słuchania wykorzystać choć niektóre z umiejętności aktywnego słuchania, które omówiliśmy.”

Po dyskusji powiedz:

„Mam nadzieję, że było to dla Was przydatne ćwiczenie. Słuchanie siebie nawzajem w skupieniu jest bardzo skutecznym sposobem dbania o nasze relacje. Dziękuję, że poćwiczyliście te umiejętności.”

Cele zajęć

Zidentyfikowanie pomocnych sposobów reagowania w przypadku konfliktu z innymi
Zrozumienie, że to, jak reagujemy w sytuacji konfliktu z innymi, wpływa na jakość naszych relacji

Kluczowe przesłanie lekcji

Wykorzystanie poznanych umiejętności w zakresie tego, jak dbać o swoje uczucia, komunikować, czego potrzebujemy i chcemy, rozwiązywać problemy i być dobrym słuchaczem. Umiejętności te mogą pomóc nam kontrolować sposób reagowania w trudnych sytuacjach. To, jak reagujemy na konflikty z innymi, wpływa na nasze relacje.

Czas zajęć

20 minut

Krok 1

Wprowadzenie → 2-3 minuty

Powiedz:

„Dzisiaj porozmawiamy o tym, jak ważne jest to, jak reagujemy w sytuacji konfliktu z innymi. Ale najpierw zacznijmy od sprawdzenia, jak się czujemy”.

Pozwól uczniom podzielić się swoimi emocjami, jeśli chcą, albo mogą zastanowić się nad nimi w ciszy.

Rozpocznij zajęcia od zadania „Diagram uczuć”, wprowadzonego w lekcji z komiksem 1.1.

- Dodaj: poirytowany, pełen nadziei, bezradny, zestresowany
- Dodaj: samotny, zraniony, zdeterminowany, wdzięczny
- Dodaj: pewny siebie, zadowolony, zakłopotany, ignorowany
- Dodaj: winny, pełen żalu, znudzony, odczuwający ulgę
- Dodaj: czuję się niezręcznie, niewysłuchany, radosny, bezpieczny

 **Powiedz:**

„Cokolwiek czujecie w tej chwili, pamiętajcie, że w porządku jest czuć się w ten sposób i że jestem do Waszej dyspozycji, żeby Was wysłuchać, jeśli potrzebujecie podzielić się swoimi uczuciami.”

Należy się spodziewać, że niektórzy uczniowie mogą od czasu do czasu wskazywać emocje – takie jak smutek, złość lub zmartwienie. Więcej informacji o tym, jak pomóc uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, można znaleźć na stronie 28.

Krok 2

Czytanie komiksu —————> 5 minut

 **Powiedz:**

„Poczytajmy razem komiks 6”

Można też poprosić uczniów, aby sami przeczytali komiks 6.2.

Przeczytaj komiks 6

Krok 3

Zadanie dla uczniów —————> 5 minut

 **Powiedz:**

„Od czasu do czasu zdarzają się konflikty z innymi, a to, jak reagujemy na konflikt, może wpłynąć na nasze relacje.”

 **Zapytaj:**

„Jak czuły się Mei i jej mama, kiedy nie zgadzały się co do tego, czy Mei dostanie swój własny telefon komórkowy?”

Możliwe odpowiedzi

1. Mei czuła się niewysłuchana, niezrozumiana, zła, smutna. Uważała, że to niesprawiedliwe.
2. Jej mama mogła czuć się sfrustrowana i zraniona słowami Mei i prośbą o telefon komórkowy.

Zapytaj:

„Jakie reakcje Mei nie były pozytywne dla przebiegu ich relacji? Jakie reakcje jej mamy nie były pozytywne?”

Możliwe odpowiedzi

1. Mei nazwała mamę okropną, podniosła głos i uciekła.
2. Mama Mei nie zadawała pytań, żeby zrozumieć, dlaczego Mei chciała mieć telefon, ani nie dała jej szansy na wyjaśnienie. Mama Mei wymieniła tylko powody, dla których jej zdaniem Mei nie powinna mieć telefonu, i podniosła na nią głos.

Zapytaj:

„Jakie decyzje i zmiany w zachowaniu pomogły im rozwiązać konflikt? Jak to wpłynęło na relacje między nimi?”

Możliwe odpowiedzi:

1. Mei grzecznie powiedziała mamie, że czuje się zła i potrzebuje trochę czasu na uspokojenie się przed rozmową z nią. Mei porozmawiała z babcią, żeby się uspokoić. Mei również przeprosiła i podjęła wysiłek wysłuchania tego, co mama miała do powiedzenia.
2. Mama Mei zapytała, czy Mei jest gotowa do rozmowy i dała jej 15 minut na uspokojenie się. Przeprosiła i podczas kolejnej rozmowy zadawała pytania, żeby zrozumieć, dlaczego Mei chce mieć telefon i jak się czuje. Mama Mei nadal twierdziła, że nie chce, aby Mei miała jeszcze telefon, ale starała się też odnieść się do tego, jak Mei się czuje, i zaproponowała rozwiązanie (pozwoliła Mei korzystać czasem z jej telefonu, aby nie czuła się pominięta przez przyjaciół).

Krok 4

Refleksja i powtórzenie głównych informacji → 5 minut

Powiedz:

„Pomyślcie o swoim niedawnym konflikcie z kimś. Jak się wtedy czuliście? Jak zareagowaliście?”

Pozwól uczniom dzielić się swoimi przemyśleniami w parach przez 2-3 minuty.

Powiedz:

„Nieporozumienia są częścią naszego codziennego życia. Wiele osób przeżywa trudne emocje z powodu trudności w relacjach z innymi. Nie zawsze możemy kontrolować to, jak zachowują się inni, ale możemy rozwijać umiejętności, które pomogą nam zarządzać naszymi relacjami. Jeśli masz trudności z radzeniem sobie z relacjami, dobrym pomysłem może być poproszenie o wsparcie lub poradę kogoś, komu ufasz.”

Krok 5

Ćwiczenie → 10 minut

Powiedz:

„W parach wybierzcie dowolny z poniższych scenariuszy konfliktu. Wraz z partnerem odegrajcie sytuację, używając niektórych z omawianych przez nas negatywnych reakcji. Następnie spróbujcie odegrać scenkę ponownie, używając pozytywnych reakcji. Jaka była różnica w tym, jak się wszystko skończyło?”

Scenariusze do wyboru:

1. Jesteście dobrymi przyjaciółmi, którzy zwykle spędzają czas robiąc dużo rzeczy razem. Jedno z Was zaczyna spędzać więcej czasu z innym przyjacielem. Drugie czuje się z tego powodu niezadowolone.
2. Jeden kolega z klasy ciągle wyśmiewa się z drugiego kolegi przy innych uczniach. Wyśmiewany kolega z klasy jest tym zmęczony.
3. Prosisz przyjaciela, żeby spędził z Tobą weekend, a on mówi, że nie może, bo musi się uczyć. Później dowiadujesz się, że Twój przyjaciel spędzał czas z innymi ludźmi i nie zaprosił cię.
4. W środku oglądania Twojego ulubionego programu telewizyjnego, jedno z rodziców przychodzi i wyłącza telewizor, mówiąc, że musisz iść odrobić lekcje. Chcesz dokończyć oglądanie programu, ale Ci na to nie pozwala.
5. Miałeś plany wyjścia z przyjaciółmi, ale nagle rodzice powiedzieli, że musisz im pomóc w domu i nie możesz już wyjść. Czujesz się bardzo zdenerwowany.

Lekcja 12 Rozumienie tego, co czują inni

6.3

Komiks: Wspieramy się wzajemnie

Cele zajęć:

Zrozumienie, że empatia oznacza zrozumienie tego, co czuje druga osoba
Uznanie, że empatia jest ważnym elementem relacji

Kluczowe przesłanie lekcji:

Ważne jest, aby w relacjach z innymi czuć się rozumianym, ale też rozumieć, jak czują się inne osoby.
Empatia kieruje naszymi zachowaniami i działaniami, które są pomocne dla innych.

Czas zajęć

30 minut

Krok 1

Wprowadzenie → 2-3 minuty

Powiedz:

„Dziś porozmawiamy o tym, jak ważne jest wzajemne zrozumienie i jak to może pomóc nam być lepszymi przyjaciółmi i mieć dobre relacje. Ale najpierw sprawdźmy, jak się czujemy”.

Pozwól uczniom podzielić się swoimi uczuciami, jeśli chcą, albo mogą zastanowić się nad nimi w ciszy.

Rozpocznij zajęcia od zadania „Diagram uczuć”, wprowadzonego w lekcji z komiksem 1.1.

Dodaj: poirytowany, pełen nadziei, bezradny, zestresowany
Dodaj: samotny, zraniony, zdeterminowany, wdzięczny
Dodaj: pewny siebie, zadowolony, zakłopotany, ignorowany
Dodaj: winny, pełen żalu, znudzony, odczuwający ulgę
Dodaj: czuje się niezręcznie, niewysłuchany, radosny, bezpieczny

 **Powiedz:**

„Cokolwiek czujecie w tej chwili, pamiętajcie, że w porządku jest czuć się w ten sposób i że jestem do Waszej dyspozycji, żeby Was wysłuchać, jeśli potrzebujecie podzielić się swoimi uczuciami.”

Należy się spodziewać, że niektórzy uczniowie mogą od czasu do czasu wskazywać emocje – takie jak smutek, złość lub zmartwienie. Więcej informacji o tym, jak pomóc uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, można znaleźć na stronie 28.

Krok 2

Czytanie komiksu —————→ 5 minut

 **Powiedz:**

„Poczytajmy razem komiks 6.3”

Można też poprosić uczniów, aby sami przeczytali komiks 6.3.

Przeczytaj komiks 6.3

Krok 3

Zadanie dla uczniów —————→ 5 minut

 **Powiedz:**

„Umiejętność zrozumienia, co czuje inna osoba, jest określana empatią. Możemy ją ćwiczyć, zastanawiając się, jak inni mogą się czuć i co mogą myśleć. Empatia może nas skłonić do podjęcia działań i zachowywania się w sposób, który będzie pomocny dla innych.”

 **Zapytaj:**

„Jakie zachowania drugiego człowieka dają Ci poczucie, że ktoś rozumie, co czujesz lub przez co przechodzisz?”

Przykłady/podpowiedzi:

1. Kiedy ktoś powtarza to, co mu powiedziałem.
 2. Kiedy ktoś mówi, że chyba wie, jak się czuję, a potem nazywa to uczucie.
 3. Kiedy ktoś robi coś, żeby pokazać, że mu na mnie zależy, gdy przechodzę przez trudne chwile.
-

Krok 4

Refleksja i powtórzenie głównych informacji → 5 minut

Powiedz:

„Spójrzmy na komiks 6.3. Czy potraficie określić, w których sytuacjach Addo i przyjaciele wykazują się empatią? Jak się zachowują? Co mówią?”

Pozwól uczniom dzielić się swoimi przemyśleniami w parach przez 2-3 minuty.

Przykłady/podpowiedzi:

1. Kiedy Addo mówi: „Tak, musi przechodzić ciężkie chwile.”
 2. Kiedy Addo myśli: „Jak może się teraz czuć babcia?”
 3. Kiedy Addo i przyjaciele rozumieją, że pani Basu może czuć się samotna, wymyślają sposoby, żeby jej pomóc posprzątać ogród.
 4. Kiedy Pablo mówi: „Kiedy przechodziłem obok, wydawała się smutna i samotna.”
-

Krok 5

Ćwiczenie → 10 minut

Poproś uczniów o dobranie się w pary.

Powiedz:

„Wyobraźcie sobie, że Wasz przyjaciel ma problemy z pracą domową i jest tym zestresowany. Kiedy opowiada Wam o tym, jakie reakcje byłyby przykładem braku empatii?”

Odpowiedzi:

1. Rany, nie skończyłeś jeszcze pracy domowej?!
2. Zadanie domowe było dla mnie tak łatwe, że nie wiem, dlaczego masz z nim problemy.
3. To twój problem, nie mój.
4. To tylko praca domowa, nic wielkiego. Dlaczego Cię to w ogóle stresuje?

 **Powiedz:**

„A teraz, jakie można podać przykłady reakcji, które będą przejawem empatii?”

Odpowiedzi:

1. Też czuję się zestresowany, gdy mam trudności z odrabianiem lekcji.
2. Przykro mi, że ta praca domowa sprawia Ci trudności. Rozumiem, dlaczego jest to dla Ciebie stresujące.
3. Przykro mi, że stresujesz się pracą domową. Czy mogę Ci jakoś pomóc?

 **Powiedz:**

„Czy jesteście w stanie przypomnieć sobie sytuację, w której ktoś okazał Wam empatię?”

Daj uczniom 2 minuty na pisanie lub dzielenie się przemyśleniami w parach lub w grupie.

 **Powiedz:**

„Czy jesteście w stanie przypomnieć sobie sytuację, w której Wy okazaliście komuś empatię?”

Daj uczniom 2 minuty na pisanie.

