

Zdrowie w głowie
cykl dla klas 4-8

PAŹDZIERNIK 2022

Cykl dla klas 4-8

Spis materiałów:

Scenariusz zajęć z załącznikami

Prezentacja multimedialna integralna ze scenariuszem zajęć

Karty do pracy indywidualnej

Refleksja wprowadzająca w temat mądrej pomocy

Materiały dla rodziców

Materiały dla realizatorów

Materiały z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego- dodatek specjalny

1. Słowa mają moc.

Na początku zajęć każdy zastanawia się jakie słowa mogą być wspierające i pomocne oraz nieść przesłanie SŁOWA MAJĄ MOC.

Uczniowie piszą na kartce jakie przychodzą im na myśl słowa, które wpisują się w te kryteria. Jakie słowa mogą mieć taką siłę, że czytająca je osoba będzie czuła się lepiej.

WSKAZÓWKI: Można nakreślić uczniom kierunek, którym mogą podążać poprzez odniesienie do konkretnej sytuacji.

Ktoś zmagający się z problemem i jakie słowa mogą pomóc tej osobie oraz sprawią, że czuje się lepiej.

2. Przeprowadzenie dyskusji: „Cierpienie jest powszechne”.

Uczniowie dzielą się na dwa zespoły:

- osoby, które zgadzają się z tym stwierdzeniem
- osoby, które nie zgadzają się z tym stwierdzeniem

Jeśli liczba uczestników w poszczególnych zespołach będzie nierówna nauczyciel rozdziela uczestników do poszczególnych zespołów.

Dwa zespoły dzielą się na grupy:

- Uczniowie dyskutują w grupach (max 4 osoby) oraz tworzą argumenty za i przeciw (wedle tego czy zgadzają się ze stwierdzeniem czy się nie zgadzają)
- Lider bądź liderzy każdej grupy prezentują argumenty

Prowadzący zapisuje propozycje uczniów na tablicy. Następnie odbywa się wspólne omówienie wniosków.

Dla młodszych klas (4-5) hasło może brzmieć: Trudności towarzyszą nam na co dzień

3. Wprowadzenie pojęcia jakim jest MENTALIZACJA. /ZAŁĄCZNIK 1/

Wyjaśnienie uczniom czym jest to zjawisko.

MENTALIZACJA- proces, który możemy stosować wobec nas samych i innych osób.

Wobec nas samych: bierzemy pod uwagę jak się czujemy, jakie mamy potrzeby, pragnienia oraz cele, gdy myślimy o naszym zachowaniu i doświadczeniach. Możemy przyglądać się swoim uczuciom, gdy coś robimy i angażujemy się w coś.

Wobec innych osób: zastanawiamy się nad tym, jakie emocje, potrzeby, wartości stoją za zachowaniem drugiego człowieka. Jest to umiejętność wczucia się w sytuację drugiej



osoby wiedząc jednocześnie, że nigdy nie możemy ze 100% pewnością wiedzieć, co przeżywa ktoś inny.

Uczniowie uzupełniają dymki dialogowe:

Co chciałbym/ chciałabym usłyszeć od drugiej osoby, w sytuacji, gdy mam problem?

Co powiedziałbym/ powiedziałabym drugiej osobie, kiedy widzę, że zмага się z problemem?

Dzielenie się odpowiedziami chętnych osób.

Czy te słowa mają moc i mogą pomóc? Dlaczego?

4. Wyświetlenie zdjęć na rzutniku bądź na ekranie, aby były widoczne dla wszystkich. /ZAŁĄCZNIK 2/

Pierwsze zdjęcie- siedząca postać:

Co może czuć osoba ze zdjęcia?

Co wskazuje na odczuwane przez nią emocje?

Co wskazuje to zdjęcie?

Fotografia jest niedosłowna, więc tutaj warto wysłuchać różnorodnych interpretacji uczniów.

Drugie zdjęcie- leżący słoń:

Kto na zdjęciu może odczuwać cierpienie? Po czym to widzimy?

Jakie emocje wywołuje zdjęcie?

Dyskusja ogólna:

Czy zawsze widzimy, że ktoś cierpi? Kiedy nie widzimy?

Czy zawsze możemy udzielić pomocy drugiej osobie? Kiedy nie możemy?

