

Zdrowie w głowie-
zestaw materiałów psychoedukacyjnych

Cykl dla klas 4-8

Kochani, prezentuję Wam pierwszą część całorocznego cyklu z zakresu zdrowia psychicznego. Moja droga do zdrowia psychicznego była długa i wyboista. Pamiętam jak kilka lat temu miałam w sobie ogromnie dużo lęku. Niby wszystko było dobrze. Studiowałam psychologię- mój wymarzony kierunek. Pracowałam z dziećmi, czyli robiłam coś, co zawsze chciałam robić, ale w środku bardzo cierpiałam...Tak trafiłam na psychoterapię własną, która trwa do dziś. W trakcie podążania drogą zdrowienia widziałam jak rozkwitam i właśnie o tym rozkwitaniu będzie w aspekcie zdrowia psychicznego. Nie byłam świadoma jak zdrowie psychiczne rzutuje na całe nasze funkcjonowanie. Ma to ogromny wpływ na to jak myślimy, jakie podejmujemy decyzje i jak funkcjonujemy. Teraz już mam tę świadomość. Wymagało to ode mnie pracy i wysiłku.

Tworząc ten cykl pragnęłam zebrać wszystkie zasoby jakie posiadam. Wiedzę psychologiczną, doświadczenie pracy z dziećmi oraz miłość do tworzenia i pisania.

Myślę, że to całkiem spory zasób. Czuję się gotowa, aby móc przekazać Ci to, co ważne.

Jeśli poczujesz, że masz chęć podzielenia się tym co w Tobie i o emocjach, które zrodziły się w związku z programem napisz wiadomość: witaj@strefadobrejeducacji.pl

Chętnie odpowiem na Twoje pytania.

Na początek zostawiam Cię z listem, który przygotowałam specjalnie dla Ciebie.

Drogi Odważny, Droga Odważna,

tak, to odwaga dokonać wyboru, aby kształcić młodych ludzi i dbać o ich wszechstronny rozwój. Pewnie wielokrotnie będzie Ci trudno. Zawód nauczyciela, pedagoga jest niesamowicie obciążający i jednocześnie wymagający. Wymaga mnóstwo zasobów. Te zasoby rozdaje się sukcesywnie cały rok szkolny. Często źródło wysycha...bo wszystkie bogactwa zostały zabrane. W tym zawodzie szczególnie my sami musimy dbać o siebie, gdyż system w ogóle temu nie sprzyja. W procesie edukacji ważne jest dziecko, ale i też nauczyciel. Mam przekonanie, że o niego nikt nie dba. Często budziło to we mnie złość i frustrację. W pewnym momencie sama zaczęłam pilnować własnych granic, dbać o swoje dobro. Nie wszystkim się to podobało i odkryłam, że być może dlatego tak trudno jest czasami w tym systemie. Kto z nas regularnie dba o zdrowie psychiczne? Boję się, że to mała rzesza osób. Kiedy patrzyłam na politykę oświatową na rok szkolny 2022/23 jeden punkt wzbudził we mnie ogromny smutek, ale też strach (cyt.) „*wychowanie do życia w rodzinie oraz ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży*”. Wzmacniać może ta osoba, która jest wzmacniana, a w oświacie jest to bardzo trudne.

Materiały na pewno nie rozwiążą problemu, ale miałam taki zamysł, aby naprowadziły, zachęciły do poszukiwań oraz do dbania o dobro i zdrowie psychiczne, ale też dodały wiatru w żagle. Nie wiem, czy mi się udało, ale na pewno zrobiłam wszystko, aby tak było.

Pamiętajcie, bez zdrowia psychicznego nie ma zdrowia.

Też macie prawo poszukiwać rozwiązań, aby dbać o siebie.

Też jesteście ważni w procesie edukacji i jeszcze jedno

„Jesteś wystarczająco dobry_a”

Z życzeniami odwagi, Małgorzata Czyrnek - Strefa Dobrej Edukacji

Spis materiałów 4-8:

Scenariusz zajęć z załącznikami „Zdrowie w mojej głowie”

/scenariusz zawiera wskazówki, które tworzą różne poziomy trudności zadania. Wynika to z rozrzutu wieku (klasy 4-8), ale też specyfiki grupy. Wskazówki można użyć dla klas młodszych, ale też wedle uznania, aby zadanie i prezentowana treść okazały się zrozumiałe/

Prezentacja multimedialna integralna ze scenariuszem

Karty do pracy indywidualnej

Artykuł „Trudna sztuka dbania o zdrowie”

Materiały dla rodziców

Materiały dla nauczycieli

Scenariusz zajęć

Klasy 4-8

Scenariusz zajęć

1. Wyobraź sobie, że ktoś z Twoich bliskich lub znajomych zмага się z jakimś problemem. Napisz w dwóch/ trzech zdaniach wiadomość do takiej osoby. Zastanów się co byś napisał/ a do takiej osoby, aby osoba czytając tę wiadomość poczuła się lepiej. Postaraj się w tej krótkiej wiadomości okazać swoje wsparcie.

Uczniowie na karteczkach zapisują swoją wiadomość, a karteczki zostawiają dla siebie.

/Prośba o to, aby zachowali je, gdyż będą potrzebne w kolejnej części zajęć/.

WSKAZÓWKI:

Uczniowie klas młodszych 4-5 mogą dostać wskazówki odnośnie konkretnej osoby.

Wyobraź sobie, że Twój bliski znajomy od pewnego czasu wygląda na bardzo smutnego i przygnębionego. Napisz do niego wiadomość w dwóch/ trzech zdaniach. W wiadomości postaraj się zawrzeć słowa wsparcia i zapewnić go, że może na Ciebie liczyć.

2. Nawiązanie do historii o orzechu włoskim. Uzupełnianie kształtu przez uczniów.

„Wyobraź sobie orzecha włoskiego. Orzech włoski ma warstwy. Na samym wierzchu jest łupina, a w środku jego część jadalna. Mimo, że część jadalna jest dopiero w środku to ważna do wzrostu jest zarówno skorupa jak i środek. Bez skorupy nie ma możliwości, aby dojrzał środek. Kiedy orzech jest zepsuty w środku, nie widzimy tego. Natomiast kiedy skorupa jest zgnita na wierzchu możemy domyślać się, że orzech będzie zepsuty.”

Odnosząc się do tego, co możemy zobaczyć w człowieku, który ma wewnątrz i sferę zewnętrzną zastanów się co jest widoczne w człowieku, a co nie zawsze dostrzegamy, bo jest głęboko i niedostępne dla innych.

Uczniowie otrzymują szablon koła. Za zadanie mają wypisać rzeczy, które są widoczne w człowieku (zewnętrzna sfera) oraz te, które jesteśmy w stanie łatwo ukryć przed innymi (wnętrze koła). /ZAŁĄCZNIK 1/

WSKAZÓWKI:

Jakie emocje często chowamy przed innymi? Problemy, zmartwienia, czy zdarza się o nich nie mówić?

Jakie problemy natury zdrowotnej są niedostrzegalne?

Czym z chęcią dzielimy się z innymi swoimi problemami?

3. Uczniowie zastanawiają się nad tym, jak rozumieją stwierdzenie: „*W zdrowej głowie zdrowa myśl*”. Uczniowie podejmują dyskusję w formie burzy mózgów. Dzielą się swoimi pomysłami odnośnie tego stwierdzenia i zapisują na tablicy bądź na plakacie. W zależności jaką formę wybierze prowadzący.

W ZDROWEJ GŁOWIE ZDROWA MYŚL

WSKAZÓWKI: Jest takie zdanie „*W zdrowym ciele zdrowy duch*”

Co oznacza to stwierdzenie? Do czego nawiązuje?

„Kiedy dbamy o nasze zdrowie fizyczne i ciało, to nie tylko jesteśmy zdrowsi, ale możemy cieszyć się lepszym samopoczuciem”

A jak rozumiecie stwierdzenie?

W ZDROWEJ GŁOWIE ZDROWA MYŚL

4. Zadanie w parach. Każda para otrzymuje wzór tabelki i za zadanie ma uzupełnić ją wpisując pomysły jak możemy dbać o swoje zdrowie fizyczne oraz zdrowie psychiczne

/ZAŁĄCZNIK 2/

Zapewne dużo łatwiejsze będzie dla uczniów uzupełnienie kolumny odnoszącej się do zdrowia fizycznego, niż psychicznego. W tym zadaniu nie jest ważna poprawność pomysłów, ale poziom wiedzy uczniów na temat poszczególnych aspektów zdrowia (oczywiście nas bardziej interesuje zdrowie psychiczne). Uczniowie dzielą się swoimi pomysłami wedle tego, co zdobyli już dotychczas.

Zadanie może być trudne zwłaszcza dla młodszych klas, dlatego tutaj można użyć WSKAZÓWEK, które naprowadzą:

-Z kim mogę porozmawiać, gdy źle się czuję?

-Co może pomóc na zły nastrój?

-Kto może udzielić pomocy, gdy jest mi trudno?

-Jaka postawa ludzi może być dla mnie pomocna? Jacy znajomi mogą być wsparciem w trudnych momentach?

-Jak mogę zdobywać wiedzę o zdrowiu psychicznym?

5. Dyskusja problemowa:

Wybrane osoby dzielą się swoimi pomysłami wpisanymi w tabelkę. Zachęcenie jak największej liczby uczniów do podzielenia się pomysłami z podkreśleniem, że każdy pomysł jest dobry.