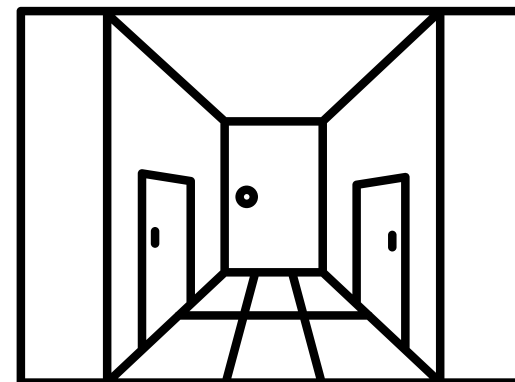


Mój własny pokój

Materiał wspierający
zdrową samoocenę i odporność
psychiczną
z okazji
Światowego Dnia Walki z Depresją



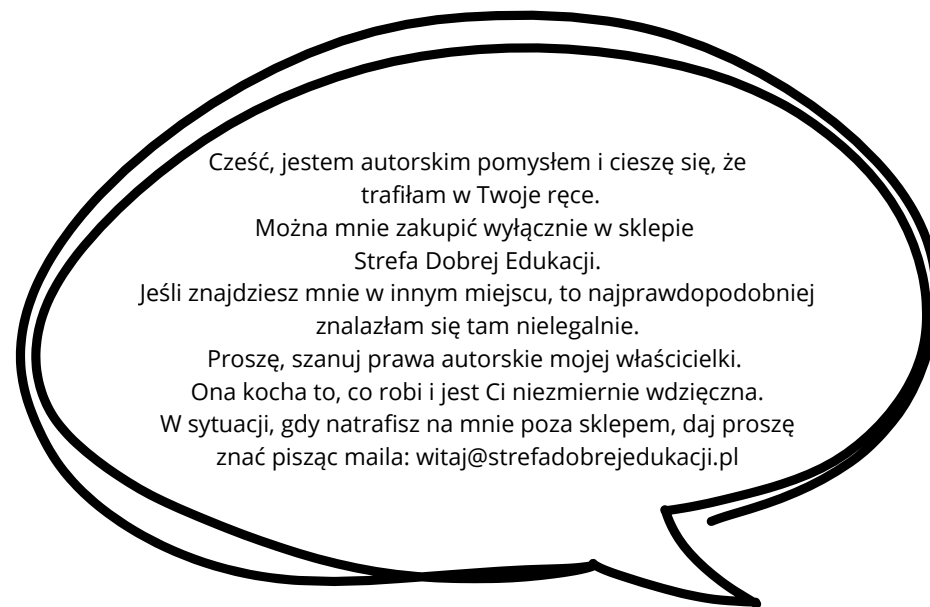
Wydanie pierwsze
Gdów 2026

Copyright
Strefa Dobrej Edukacji & Małgorzata Czyrnek

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przetwarzanie oraz rozpowszechnianie jakiegokolwiek części tej publikacji bez zgody autora jest zabronione.

Grafiki oraz zdjęcia użyte w materiale pochodzą z legalnej bazy mające zastosowanie w użytku komercyjnym.

Informacje użyte w materiale na temat depresji czerpałam z pozycji "Depresja nastolatków, K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek



Mam poczucie, że własny pokój jest czymś wyjątkowym. Nie bez powodu obserwuje się, że w pewnym momencie staje się on ważnym miejscem dla każdego dziecka. Jego brak jest mocno odczuwalny dla niego. Dziecko może odczuwać złość i smutek, gdy tego pokoju nie ma. Pokój często jest miejscem wyciszenia, przestrzenią pełną prywatności, a czasami formą azylu. Pozwoliłam sobie użyć też tego określenia będąc zafascynowana oryginalnym tytułem dzieła V. Woolf, „Własny pokój”. W niniejszym materiale motyw pokoju skupia się na stworzeniu przestrzeni opartej na bezpieczeństwie, własnym komforcie i zasobach. Każdy może budować własną odporność, która jest kluczowa w przeciwstawianiu się trudnościom.

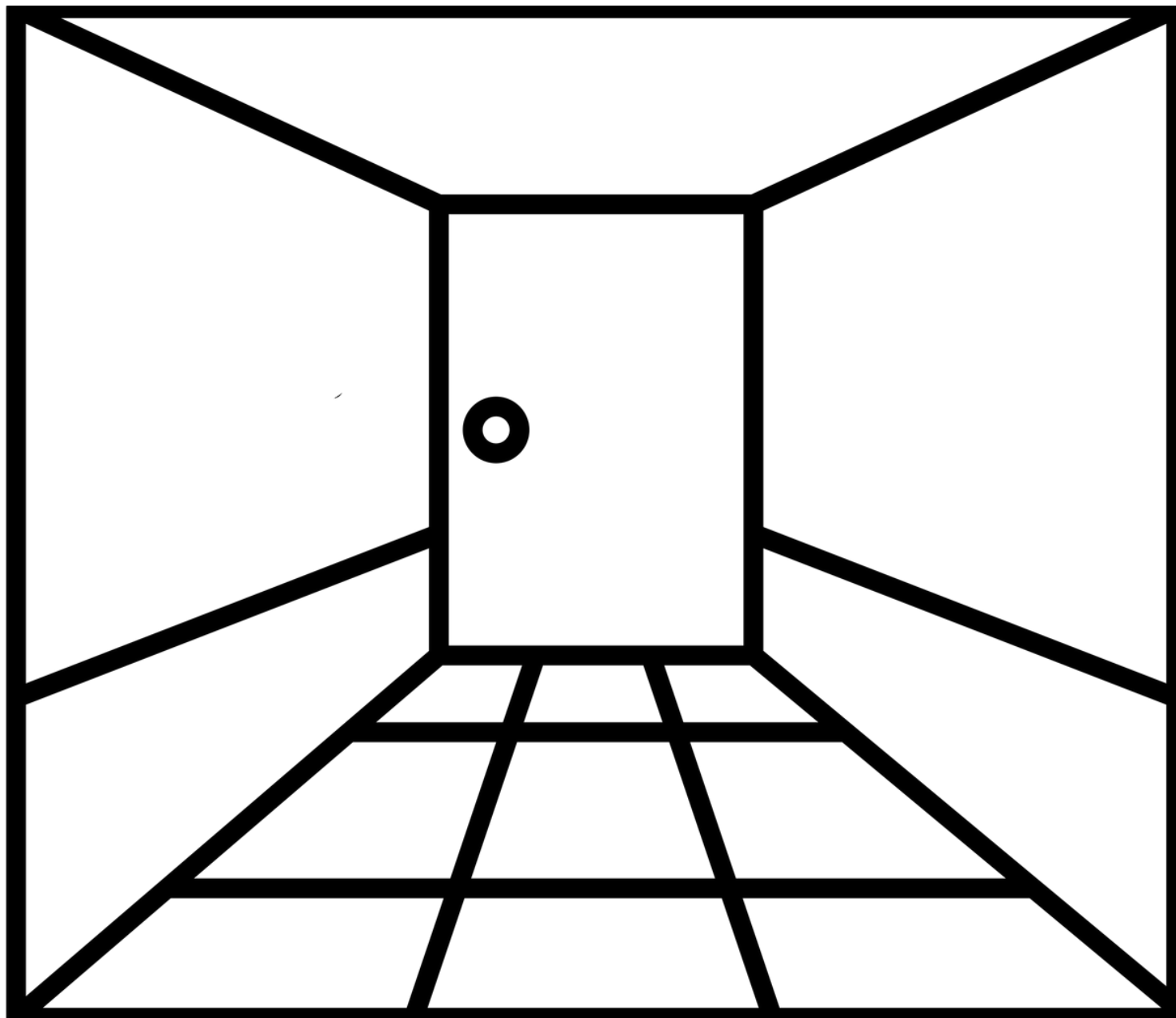
Materiał, który stworzyłam jest w module gry terenowej. Angażuje on uczniów, zachęca do aktywności i współpracy. Uczniowie działają zarówno w grupie jak i w pojedynkę. W trakcie pracy z materiałem pochylają nad ważnym problemem depresji. Kluczowe dla mnie było uświadomienie, że stanowi ona chorobę, a co za tym idzie wymaga właściwie dobranego leczenia i wsparcia. Depresja nie znika od razu, samoistnie lub po słowach „Weź się w garść”. Uczniowie przekonują się też, że sytuacja osób cierpiących na depresję jest trudna. Chorzy często wstydzą się mówić o swoich trudnościach, gdyż boją się wyśmiania lub niezrozumienia.

Kolejny aspekt odnosi się do znaczenia wzajemnej pomocy i życzliwości. Depresja jest chorobą i tego absolutnie nie można unieważniać, ale obok właściwego leczenia istotne są działania osób w społeczności i ich postawa. Są one kluczowe dla lepszego funkcjonowania i samopoczucia. Działania innych osób oddziałują na innych w znacznym stopniu. Uczniowie mają wzajemny wpływ na siebie, gdyż funkcjonują na co dzień razem.

Chciałabym, aby uczniowie po zapoznaniu się z zadaniami wiedzieli, czym jest depresja i jak możemy wzajemnie wspierać się w kryzysie. Ważne jest, aby młode osoby znały swoje zasoby i własną wartość. To także pomoże im w lepszym funkcjonowaniu.

Mam nadzieję, że taki moduł zadań w trakcie których uczniowie działają aktywnie wzbudzi ciekawość, zainspiruje, a być może zwiększy świadomość na ważny problem, jakim jest depresja. Dodatkowo zbudowanie odporności ma ogromny wpływ na funkcjonowanie i całokształt. Ciągle wierzę, że najchętniej uczymy się po prostu działając.

Z życzeniami dobrej pracy,
Małgorzata Czynnek
Strefa Dobrej Edukacji



1

Wyobraź sobie, że na obrazku znajduje się Twój wymarzony pokój. Możesz wyposażyć go, w co tylko zechcesz. Co znalazłoby się w nim? Możesz narysować lub napisać poszczególne przedmioty, które przychodzą Ci na myśl.

2

Twoim kolejnym zadaniem jest zaprojektowanie pokoju, który będzie miłą i bezpieczną przestrzenią dla Ciebie i Twoich znajomych lub bliskich. Co będzie znajdowało się w nim? Znajdź drugą osobę z którą wspólnie wyposażycie Wasz pokój. Możecie zrobić proste szkice tych przedmiotów lub napisać nazwy rzeczy znajdujących się w tym pomieszczeniu. Schemat pokoju wykonajcie na odwrocie połączonych dwóch kartek z wcześniejszego zadania, które przyłożcie do siebie.

3

Pokój zapewnia schronienie i bezpieczeństwo. Możemy się w nim schować, gdy czegoś boimy się. Każdy człowiek zasługuje na to, aby mieć bezpieczną przestrzeń w której może odpocząć i spędzić dobrze czas.

Wyobraź sobie, że Wasz pokój staje się tymczasowym schronieniem. Zapewnia Wam bezpieczeństwo. Jednak to nie są takie zwykłe zagrożenia.

Wybierzcie kartkę z numerem i zapoznajcie się z opisem zagrożeń, przed którymi można schować się w pokoju.