

Szkoła Podstawowa nr 2 im Jana Kilińskiego w Oleśnicy

Opracowanie prezentacji:
Psycholog Katarzyna Czarkowska
Pedagog Anna Pilarek



*W ramach programu Miejskiej Komisji Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania
Narkomanii w Oleśnicy „MÓWIMY NIE DEPRESJI”*



WSZYSTKIE EMOCJE SĄ
WAŻNE

Rodzaje emocji



Smutek

Strach

Wstręt

Radość

Złość

Wstyd

Wstręt

Zaskoczenie

Jaka to emocja?



Radość i smutek

- Wszystkie emocje są potrzebne.
- Emocje czujemy w swoim ciele.
- Kiedy się **cieszymy** – śmiejemy się głośno, w środku czujemy się lekko i przyjemnie.
- Kiedy jesteś **smutny**- płaczesz i czujesz w środku ciężki kamień, który Cię przygniata.
- Dobrze jest wiedzieć jak radzić sobie z emocjami!



Czym jest samotność?

- Spróbuj sobie wyobrazić:
jak czułeś się, kiedy długo nie mogłeś się spotkać z mamą, tatą lub babcią?



- Jak zachowuje się smutne dziecko?

- siedzi samo,

- płacze,

- nie odzywa się do nikogo,

-



Co możesz zrobić widząc kogoś kto jest smutny?



- Wysłuchaj,
- Wspieraj,
- Bądź przy niej,
- Przytul , weź za rękę (jeśli tego chce),
- Zadaj pytania: „Czy mogę Ci pomóc?“, „Co się stało?“, „posiedzieć przy Tobie?“, co pomogłoby Ci się rozpogodzić?”
- Zaproponuj wspólną aktywność (np. spacer, zabawę),
- Pomagaj,
- Powiedz o tym komuś dorosłemu.

Jak poradzić sobie z samotnością?

- Wyciszenie i opanowanie swoich myśli –koncentracja uwagi.
- Działalność twórcza (śpiewaj, tańcz, posadź kwiatki, zrób coś co sprawia Ci przyjemność).
- Rozmowa z drugim człowiekiem.
- Relaks (spacer, gorąca kąpie, słuchanie muzyki).
- Myśl pozytywnie.
- Jaki jest Twój sposób ?



Warto prosić o pomoc i ją okazywać innym!

- Jeśli czasem czujesz się samotny poproś o pomoc,
- Wspólnie z drugą osobą może znajdziecie rozwiązanie dla Twojego problemu,
- Porozmawiaj z bliską Ci osobą (mogą to być rodzice, dziadkowie, wychowawca lub psycholog/pedagog szkolny),
- Nie zostaniesz z trudnością, problemem sam,
- Warto pomagać, aby druga osoba nie czuła się samotnie,
- Pomagając czujesz przyjemne uczucia.



Bibliografia:

- „Scenariusze zajęć z zakresu rozwoju kompetencji emocjonalnych i komunikacyjnych dzieci i młodzieży w szkole podstawowej”, wyd Harmonia, 2020.
- Materiały przekazane do szkół przez SPIDR, dotyczące depresji.
- *Muzyka: Front Music www.front-music.pl*