

SCENARIUSZ DODATKOWY

JAK WYJŚĆ Z KRYZYSU?

czas trwania zajęć: 45 minut

Niniejsze zajęcia zostały przygotowane z myślą o pracy w klasie szkolnej lub innej grupie mającej ze sobą styczność na co dzień.



Cele:

- zwiększenie wiedzy na temat sytuacji, które mogą wywołać kryzys psychiczny
- zaprezentowanie uczniom przykładów osób, które wyszły z takiego kryzysu
- wypracowanie przez młodych ludzi sposobów wyjścia z kryzysu psychicznego

Ilość uczestników:

Optymalna ilość osób biorących udział w zajęciach wynosi od 8 do 16 osób. Jeśli klasa liczy dużo osób, sugerujemy podzielenie uczestników na dwie grupy tak, żeby mieli szansę skorzystać w pełni z zajęć.

Uwagi wstępne:

Jeśli w zespole klasowym miała miejsce sytuacja próby samobójczej (lub samobójstwa), rekomendujemy w pierwszej kolejności przeprowadzenie zajęć, które będą miały na celu poradzenie sobie emocjonalnie z zaistniałą sytuacją. W tym celu można się posłużyć [poradnikiem](#) i/lub skontaktować się ze specjalistą, który przeprowadzi klasę przez ten proces.



PORADNIK

Materiały:

- 2 duże arkusze papieru i marker (w jednym lub dwóch kolorach),
- wydrukowany informator „Jak zachowuje się osoba zagrożona samobójstwem” (dla każdego uczestnika zajęć).



Program zajęć:

1. Rozpoczęcie/Z czym przychodzisz? (1-5 minut)

N Dzisiaj będziemy mieli spotkanie w formie warsztatowej i będziemy rozmawiać o sytuacjach, które mogą wywołać kryzys psychiczny oraz o osobach, które go przetrwały. Jakie uczucia, emocje towarzyszą Wam teraz, kiedy zaczynamy nasze zajęcia? Czy przeczytaliście inspirujący tekst?

2. Jakie sytuacje mogą przerosnąć młodego człowieka? (dyskusja w grupie) (5-10 minut)

N Chcę zadać Wam pytanie o to, co wywołuje kryzys psychiczny? Jakie sytuacje potrafią przerosnąć? Kiedy czujecie się przytłoczeni?

To, co powiedzą uczniowie, zapisujemy na dużym arkuszu papieru (lub na tablicy).

Ważne, żeby wskazane sytuacje/problemy pokazywały całe spektrum doświadczeń młodego człowieka – dom, szkołę, relacje rówieśnicze, zajęcia dodatkowe, zastanawianie się nad wartościami ostatecznymi (np. czy moje życie ma sens), konfrontowanie z oczekiwaniami społecznymi (również tymi niewypowiedzianymi głośno np. w mediach) itd.

Jeśli uczniowie sami nie wskażą wszystkich obszarów, warto ich podprowadzić.

Można w tym celu zadać pytania:

- Z jakimi problemami zetknęliście się u bliskich Wam osób?
- Może widzieliście film lub czytaliście książki, w których ktoś przeżywał kryzys psychiczny? Czego on dotyczył?

3. Przykłady osób, które przeszły przez kryzys (10-15 minut)

N W filmie „Dobry Temat” został przedstawiony Nick Vujicic – człowiek, który urodził się bez rąk i bez nóg, a w pewnym momencie swojego życia postanowił popełnić samobójstwo. Dziś jego życie jest pełne sukcesów.

N Czy znacie inne osoby, które przezwyciężyły kryzys psychiczny?

Warto, żeby młodzi ludzie wskazali co najmniej 3 osoby, które wyszły z kryzysu psychicznego.

N Taką osobą jest Jasiek Mela – prowadzący program „Dobry Temat”

W wieku 10 lat przeżył rodzinną tragedię, gdy w jeziorze utopił się jego młodszy brat, Piotr. W wieku 14 lat doznał porażenia prądem, kiedy podczas burzy wszedł do niezabezpieczonej stacji transformatorowej znajdującej się przy placu zabaw. Odzyskawszy przytomność, został niezwłocznie przewiezony do szpitala, gdzie po trzech miesiącach leczenia podjęto decyzję o amputacji lewego podudzia i prawego przedramienia.

Dziś podróżnik, mówca i działacz społeczny, najmłodszy w historii zdobywca dwóch biegunów w jednym roku (miał 15 lat), a zarazem pierwsza osoba z niepełnosprawnością, która tego dokonała. Uczestniczył w wyprawach na Kilimandżaro, Elbrus, wspinał się na górę El Capitan i przebiegł New York City Marathon. Założyciel Fundacji Jaśka Meli „Poza Horyzonty”. Zdobywca wielu prestiżowych nagród w dziedzinie sportu i działalności prospołecznej. Szkoleniowiec motywacyjny.

O Jaśku Meli powstał film pt. „Mój biegun”. Zachęcamy do obejrzenia tego filmu.

Czy Jasiek miał kryzys psychiczny w związku z wypadkiem?

Owszem. Przetrwiał go jednak i dziś jest w zupełnie innym miejscu w swoim życiu.

4. Jak wyjść z kryzysu? (10-15 minut)

N Teraz porozmawiamy wszyscy razem o tym, co można zrobić, żeby wyjść z kryzysu psychicznego? Jakie wskazówki należy sformułować dla osoby, która zmaga się z takim kryzysem? Proponuję, żebyśmy to zapisali.

Nauczyciel spisuje wskazówki – jak wyjść z kryzysu.

- Ważne, żeby znalazły się pośród nich: rozmowa z kimś dorosłym (z kimś, kto może pomóc rozwiązać problem), rozmowa ze specjalistą, telefon zaufania,
- To ważne, aby nie zostawać samemu z problemem.



Pomysł:

Można zaprosić młodych ludzi do projektu, w ramach którego będą opracowywali wskazówki, jak wyjść z kryzysu np. w formie zachęty. Projekt może być w dowolnej formie: kolażu, rysunku, plakatu, obrazu, piosenki (również z teledyskiem), filmiku, wiersza, opowiadania lub innej.

Z czym wychodzisz? (opcjonalnie) (10 minut)

N Co było dla Ciebie ważne (istotne) podczas tych zajęć? Co bierzesz dla siebie?

Uczniowie zabierają głos, odpowiadając na zadane pytanie.

Zakończenie (1-5 minut)

Nauczyciel dziękuje za udział w zajęciach i zachęca do tego, by zauważać, czy uczniowie albo ich koledzy przeżywają kryzys psychiczny oraz do tego, by reagować, rozmawiać, pomagać nazywać problemy i dawać poczucie, że nie są sami.