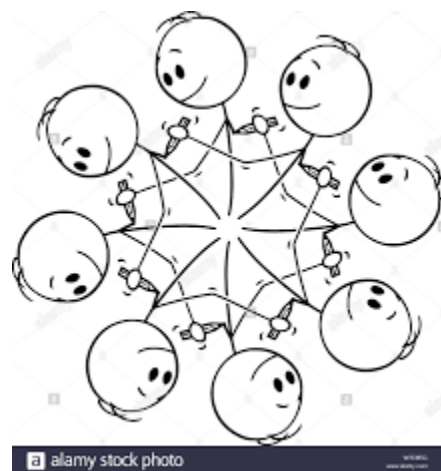


WARSZTATY O DEPRESJI I ZASADACH DBANIA O DOBRY NASTRÓJ

W celu uświadomienia uczniom, czym jest depresja młodzieńcza, jakie ma objawy i jak można pomóc sobie albo komuś innemu pedagog i psycholog szkolny zorganizowali zajęcia warsztatowe online dla uczniów z klas 4-8 na temat: „Depresja. Rozumiesz – pomagasz”. Zostały one zorganizowane dla uczniów Szkoły Podstawowej w Wielgolesie i Szkole Filialnej w Dębem Małym. Zajęcia rozłożono w następujący sposób: 9 marzec (klasy 4 i 5), 16 marzec (klasy 6), 23 marzec (klasy 7 i 8).



Pierwsza część lekcji, prowadzona przez pedagoga szkolnego, dotyczyła tego, jak dbać o dobry nastrój. Pedagog szkolny pokazał uczniom, że umiejętność dostrzegania dobrych stron i pielęgnowania w sobie dobrych emocji można rozwijać. Praktyka wdzięczności, świętowanie czy planowanie dobrych zdarzeń to ważne narzędzia wspomagające odporność psychiczną także u dzieci. Celem zajęć było uświadomienie uczniom, że mają wpływ na to jak odbierają rzeczywistość i to, co ich spotyka, ponieważ nastawienie do życia rodzi się w głowie, a pozytywne myślenie można trenować.

Druga część lekcji, prowadzona przez psychologa szkolnego, dotyczyła problemu depresji. Aby przeciwdziałać depresji wśród młodych ludzi, warto wzmacniać i wspierać ich sprawczość i samodzielność, pomagać im budować stabilną samoocenę i realną ocenę ich możliwości i oczekiwań. To zwiększy w nich odporność na ewentualne zagrożenia. Należy uwrażliwiać młodych ludzi na czynniki ryzyka (stres, trudne doświadczenia życiowe, konflikty rodzinne, predyspozycje osobowościowe), przekazywać im wiedzę na temat choroby i korzyści, jakie mogą odnieść z prowadzenia zdrowego trybu życia.

Mamy nadzieję, że zajęcia warsztatowe pomogą naszym uczniom lepiej radzić sobie z trudnościami, z jakimi muszą się obecnie mierzyć.

Dziękujemy za udział w warsztatach

Pedagog i psycholog szkolny



REALIZACJA PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO W NASZEJ SZKOLE

Pandemia koronawirusa zmienia funkcjonowanie szkoły na wielu płaszczyznach. Właśnie z jej powodu niemożliwe było przeprowadzenie zewnętrznego programu profilaktycznego w naszej szkole. Zamiast tego, pedagog i psycholog szkolny w dniu 12 marca 2021 r. przeprowadzili zajęcia warsztatowe dla uczniów z klas 7a, 7b i 7DM. Zajęcia opierały się na dwóch rekomendowanych programach profilaktycznych: Unplugged i Debata. Temat warsztatów brzmiał następująco: „Jak nie poddać się uzależnieniom?”.



Pierwsza część zajęć, prowadzona przez pedagoga szkolnego w oparciu o program Unplugged, obejmowała następującą tematykę: konformizm, przejawy nacisku grupowego i sposoby radzenia sobie z nim, umiejętność komunikowania swoich emocji, a także umiejętność asertywnej obrony swoich racji i radzenia sobie z problemami.

Druga część zajęć, prowadzona przez psychologa szkolnego w oparciu o program Debata, obejmowała następującą tematykę: przekazanie wiedzy na temat alkoholu etylowego i historii jego używania, szkody związane z używaniem alkoholu. Warsztaty miały uświadomić uczniom mity związane ze spożywaniem alkoholu. Celem zajęć było wzmocnienie tendencji do podejmowania abstynencji w sytuacji nacisków środowiskowych, a także klaryfikacja wartości w kierunku promocji zdrowego stylu życia



Dziękujemy za udział w warsztatach

Pedagog i psycholog szkolny