

# Animacja samopomocowego środowiska szkolnego

## Profilaktyka depresji Zeszyt ucznia – część 3

### Załącznik 1. Depresja – opis przypadku

Początek roku szkolnego był dla Ani zawsze trudny. Przypominały się jej wszystkie problemy z poprzedniego roku, z którymi nie potrafiła sobie poradzić. Jednak w tym roku bała się dodatkowo ze względu na to, że przeprowadziła się z mamą do innego miasta ze względu na rozwód rodziców. W nowej szkole nie znała nikogo. Nie będzie tak źle – pocieszała się – przecież w pierwszej klasie liceum inni też nie będą się znać.

Okazało się jednak, że w jej nowej klasie inni - w dwójkach, trójkach - to byli znajomi albo z gimnazjum albo z podwórka. Ania siedziała sama w pierwszej ławce, sama też spędzała przerwy między lekcjami. Było jej smutno, tęskniła za starą klasą. Jednocześnie nie była w stanie przezwyciężyć lęku przed nawiązaniem kontaktu z nowymi koleżankami i kolegami. Ponieważ nie było inicjatywy i ich strony sądziła, że jest dla nich nieatrakcyjna.

Także w domu nie układało się najlepiej. Mama była często nieobecna i podenerwowana, a Ania tęskniła za tatą i bratem, którzy zostali w innym mieście. Zastanawiała się stale, czy zrobiła wszystko to, co powinna była zrobić, żeby nie dopuścić do rozwodu rodziców. Miała też poczucie, że być może mogłaby jeszcze odwrócić sytuację, gdyby tylko wiedziała jak.

W październiku Ania zachorowała na grypę. Przeleżała w łóżku 3-dniowy wyjazd integracyjny klasy. Nie miała też od kogo dowiedzieć się, jaki materiał przerabiano w szkole w czasie jej dwutygodniowej choroby. W czasie rekonwalescencji Ania była stale senna – nigdy wcześniej nie musiała spać po południu.

W klasie Ania zaczęła czuć się jeszcze bardziej obco i samotnie. Najgorsze chyba było to, że Julia i Ewa – dwie najfajniejsze dziewczyny w klasie – odmówiły Ani dołączenie jej do grona znajomych na Facebooku. Ania była przekonana, że cała klasa już wie o tym i dowcipkuje sobie na ten temat.

Ania była w gimnazjum dobrą uczennicą, na początku liceum także dostała kilka dobrych ocen z różnych przedmiotów. Jednak w listopadzie Ania zaczęła mieć kłopoty z nauką. Nie mogła się skoncentrować, nie pamiętała przerobionego materiału. Wprawdzie – jak to bywa w nowej szkole – z rozmów w klasie wynikało, że wszyscy mają gorsze oceny niż w gimnazjum, to jednak Ani zaczęło się wydawać, że poziom liceum przerasta ją.

W grudniu Ania czuła się coraz bardziej zmęczona – nie cieszyła jej nawet perspektywa wyjazdu na święta do taty i Bartka. Jednak ponieważ mama odmówiła wspólnego spędzenia świąt z tatą, Ania doszła do wniosku, że skoro nie udało się jej pogodzić rodziców, to nie może teraz zostawić mamy samej na Święta.

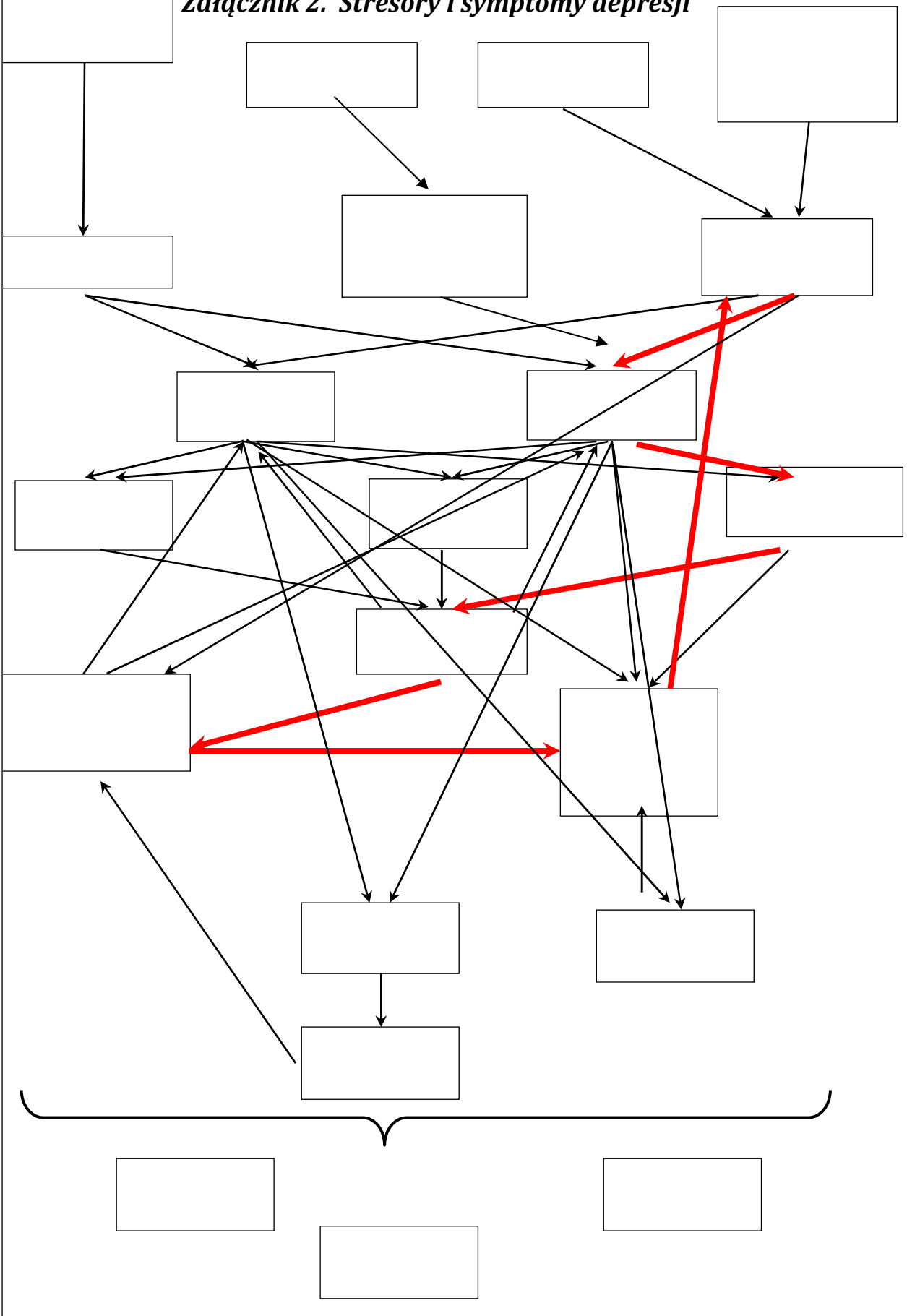
Święta okazały się jednym koszmarem – Ania siedziała cały czas w domu i oglądała telewizję. Po południu często spała, a mimo to rano wstawała zmęczona. Zmęczenie utrzymywało się zresztą cały dzień. Ania zauważyła także że wyraźnie utyła. Nie mogła jednak powstrzymać się od jedzenia.

Sylwestra cała klasa spędzała u kolegi z klasy - Bartka. Bartek wprawdzie zaprosił Anię, ale wydawało się jej, że bez entuzjazmu (skąd zresztą miałby się wziąć entuzjazm, jeśli Ania wiedziała, nie jest w klasie nikim ważnym ani atrakcyjnym) i Ania spędziła Sylwestra samotnie w domu.

Po nowym roku Ania postanowiła przestać chodzić do szkoły. Mamie mówiła, że zajęcia zaczynają się od drugiej lekcji, zostawała w łóżku po wyjściu mamy do pracy i cały dzień spała. Dopiero po kilku dniach zadzwoniła wychowawczyni i prawda wyszła na jaw. Mama była zaskoczona sytuacją i oskarżyła Anię o nieodpowiedzialność i lenistwo. Ania nie miała ani siły, żeby się kłócić, ani ochoty, żeby wyjaśnić mamie co się naprawdę dzieje. Wydawało się jej, że żadne jej działanie nie zmieni sytuacji. A tak naprawdę wszystko przestało ją obchodzić.



**Załącznik 2. Stresory i symptomy depresji**



*Pogrubionymi strzałkami zaznaczono przykładowo jedno ze sprzężeń zwrotnych między symptomami.*

---

**Załącznik 3 (Ćwiczenie nr 2). MOJA PROFILAKTYKA DEPRESJI**

<b>Profilaktyka 1</b> moje sposoby/strategie by nie dopuścić do pojawienia się symptomów depresji	<b>Profilaktyka 2</b> moje sposoby/strategie by mój stan się nie pogarszał

---

**Załącznik 4 (Ćwiczenie nr 2). NASZA PROFILAKTYKA DEPRESJI**

<b>Profilaktyka 1</b> nasze sposoby/strategie by nie dopuścić do pojawienia się symptomów depresji	<b>Profilaktyka 2</b> nasze sposoby/strategie by nasz stan się nie pogarszał

---

**Załącznik 5 (Ćwiczenie nr 3). PROBLEMY**

<b>Nasze potencjalne problemy, które mogą nam grozić depresją</b>		<b>Cudze potencjalne problemy, które mogą nam grozić depresją</b>	
<b><i>Mamy wpływ</i></b>	<b><i>Nie mamy wpływu</i></b>	<b><i>Mamy wpływ</i></b>	<b><i>Nie mamy wpływu</i></b>

## **Załącznik 6. Mity na temat uczenia się**

- ❖ **Do nauki języka obcego potrzeba niebywalej motywacji i samozaparcia.**

### **Nieprawda.**

Mózg uwielbia się uczyć i jeśli podsuniesz mu sposób, który jest dla niego przyjemny i naturalny to nie będziesz potrzebował ani samozaparcia, ani motywacji. Co więcej zarówno jedno jak i drugie będzie stopniowo wzrastać przy odpowiedniej metodzie językowej, a przy niewłaściwej metodzie nauka języka obcego (od najprostszego do najtrudniejszego) stanie się prawdziwą katorgą dla Twojego mózgu.

- ❖ **Najłatwiej języków obcych uczą się dzieci. Im młodsze dziecko tym łatwiej przyswaja język obcy.**

### **Nieprawda.**

W swoim kraju ojczystym ludzie dorośli uczą się języka obcego szybciej niż dzieci, ponieważ łatwiej im zrozumieć reguły gramatyczne.

Ponadto, człowiek dorosły potrafi świadomie koncentrować się przez dłuższy czas na wybranym temacie – w przeciwieństwie do małych dzieci, które po kilku minutach męczą się i nie potrafią utrzymać uwagi.

Człowiek dorosły posiada także dużo bogatsze słownictwo w języku ojczystym, co można bezpośrednio przetłumaczyć na język obcy.

- ❖ **Jestem w stanie nauczyć się tylko tego, co mnie interesuje.**

### **Nieprawda.**

Takie podejście jest najczęściej przykrywką do ukrytego „Uczę się tego, co mi przychodzi łatwiej”. Stąd wzięło się powiedzenie „Humanista to ktoś, kto nie rozumie matematyki”.

Efekty nauki zależą od ilości włożonej pracy i ilości czasu poświęconego na naukę. Wszystkiego można się nauczyć, trzeba poświęcić na to czas i się wysilić.

- ❖ **Efekty nauki zależą wyłącznie od uzdolnień.**

### **Nieprawda.**

Jak wyżej. Jeśli nie poświęcimy dostatecznej ilości czasu na naukę, żadne uzdolnienia nam nie pomogą.

- ❖ **Wystarczy, że uważam na lekcji i wszystko umiem.**

### **Nieprawda.**

W ciągu 3 dni od usłyszenia wykładu w pamięci zostaje nam jedynie niewielki procent z tego, co usłyszeliśmy (optymiści szacują że jest to ok. 30%) Po upływie następnych dni - jeśli materiał nie jest powtórzony - nie zostaje nic. Żadne sztuczki wydobywania treści z pamięci nie pomogą. By materiał się utrwalił, muszą powstać połączenia synaptyczne.

## Załącznik 7. SMART, zamiana problemów na cele

### Przykłady

Uwagi:

Dobrze sformułowany cel musi spełnić wszystkie warunki.

Ambitność i realność jest warunkiem absolutnie subiektywnym. To co jest realne dla jednej osoby (ma zasoby) może takie nie być dla innej. Tak samo jest z cechą ambitności.

PROBLEMY	Źle sformułowane cele	Cele sformułowane zgodnie z regułą SMART
Jestem gruby	Schudnę	Do końca roku 2013 zamiast 60 kg będę ważył 55 kg. Zrobię to rezygnując z napojów gazowanych, ograniczając słodycze do 1 czekolady w tygodniu, 2 razy w tygodniu chodząc na siłownię. Pieniądze na siłownię będę miał częściowo z zaoszczędzonych pieniędzy z kieszonkowego (nie wydam ich na słodycze i napoje) a częściowo od rodziców. By nie być głodnym w szkole codziennie rano będę robił kanapkę i zabierał ją do szkoły. Powinno mi ubywać mim 1,2 kg miesięcznie (będę się ważył min 1 raz w tygodniu), jeśli będzie to mniej niż 1,2 kg wprowadzę następne ograniczenie.
Mam problemy w szkole	Poprawię oceny	Zakończę rok szkolny 2013/2014 ze średnią ocen 3,7. Zrobię to poświęcając na naukę 3 godziny w tygodniu, chodząc do szkoły regularnie nawet gdy jestem nieprzygotowany (dopuszczam 10 godz. wagarów w miesiącu), prosząc o pomoc w nauce znajomych. By mi się to udało przynajmniej 1 w tygodniu będę się uczył wspólnie z kolegą.
Jestem samotny; nie mam przyjaciół	Poznam nowych ludzi	Do końca 2013 r. poznam 3 nowe osoby. W tym celu do końca września znajdę 2 fora dyskusyjne i na minimum 1 się zapiszę, Do końca października znajdę 3 ciekawe darmowe zajęcia tematyczne i na minimum jedno z nich będę chodził regularnie. Do końca października zrobię 1 domówkę (zaproszę 5 znajomych i poproszę by przyprowadzili 1 nieznaną mi osobę). Odpowiem pozytywnie na każdą propozycję imprezy lub spotkania.
Kłóczę się z rodzicami	Poprawię relację z rodzicami	Do końca roku szkolnego 2014 zmniejszę ilość kłótni z rodzicami i między rodzicami o mnie. Z codziennych na maksimum 3 kłótnie w tygodniu. Raz w tygodniu obejrzę 1 film z ojcem, 2 razy w tygodniu pójdę z matką po zakupy, będę starał się wracać do domu punktualnie i do nich dzwonił jeśli się nie będę mógł się wywiązać z umowy. Nauczę ojca korzystać z Internetu (poświęcę mu 1 godzinę w tygodniu przez miesiąc do czasu aż się nauczy).



# Animacja samopomocowego środowiska szkolnego

## Załącznik 8. TEST: CZY CIERPISZ Z POWODU STRESU?

	TAK	NIE
Czy masz wieczorami wrażenie że udało ci się wykonać tylko niewielką część tego co zaplanowałaś/eś ?		
Czy wieczorami jesteś zbyt zmęczona/y by robić to co cię cieszy?		
Czy źle sypiasz, ponieważ myślisz o sprawach które na tobie ciążyą?		
Czy zaraz po przebudzeniu, myślisz o sprawach które muszą być załatwione?		
Czy często jesteś rozproszona/y i zapominalska/y		
Czy często czujesz się zmęczona/y i ospała/y		
Czy często masz uczucie że trzeba się spieszyć, że czegoś nie zdążysz zrobić?		
Czy często myślisz: to wszystko mnie przerasta, nie dam rady?		
Czy trudno ci podejmować decyzje?		
Czy czujesz że musisz sobie radzić sam/a?		
Czy brak ci czasu dla siebie?		
Czy często jesteś niecierpliwa/y i zirytowana/y?		
Czy często popędzasz innych?		
Czy masz uczucie że stale musisz pokonywać trudności?		
Czy brakuje ci w życiu radości?		