

"Niebiesko-Żółty Balsam dla Zdrowia Psychicznego"

**Poradnik dla
nauczycieli i młodzieży**



Spis treści

Etap rozwojowy	2
Czym jest kryzys?	4
Czym jest PTSD?	7
Wskazówki praktyczne dla nauczycieli i uczniów	9
Podręczna Torba Zdrowia Psychicznego	15
Gotowy scenariusz lekcji dla nauczyciela oraz materiały pomocnicze	-50



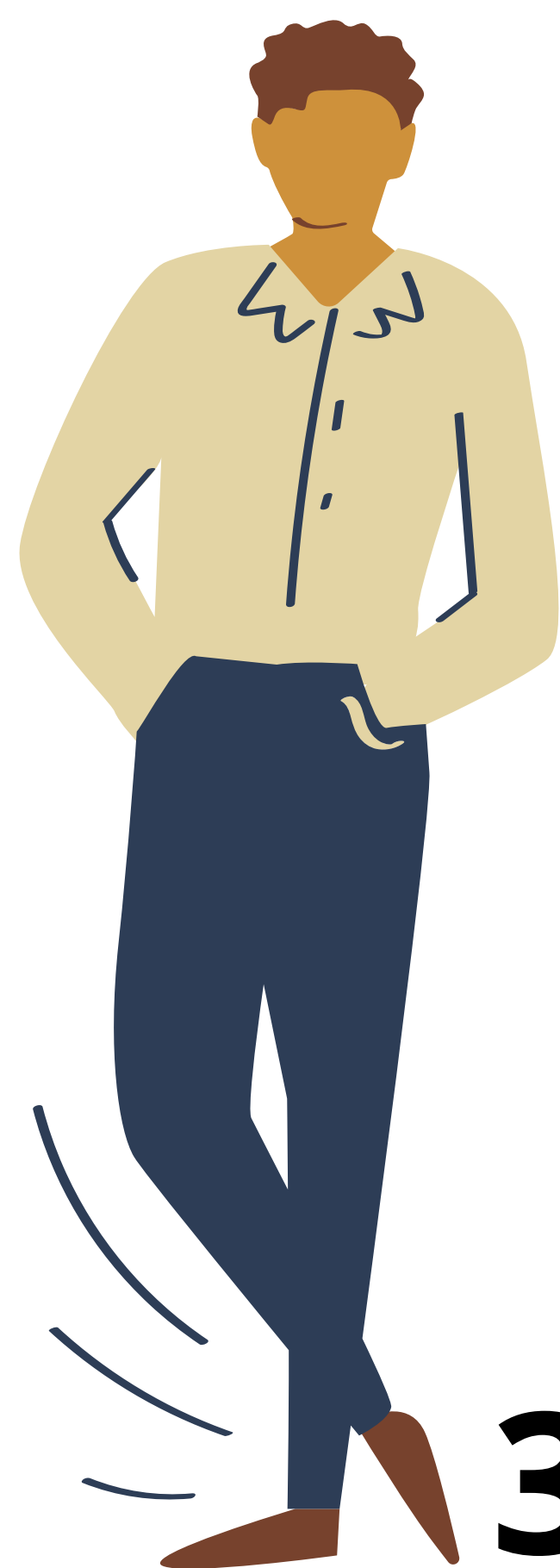
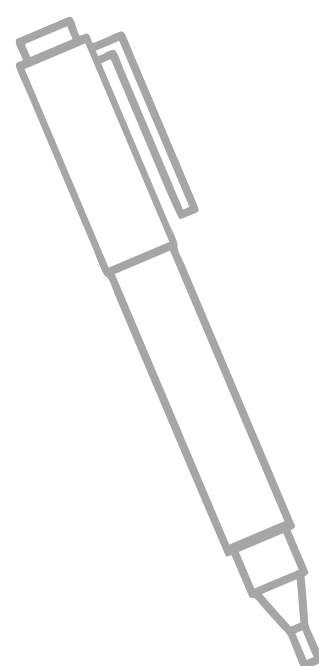
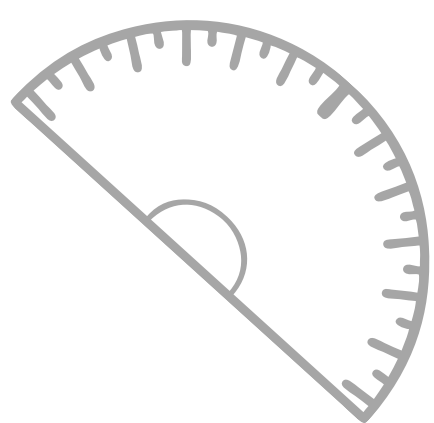
Etap rozwojowy

Uczniowie szkoły średniej pod względem rozwojowym zbliżają się do końca okresu dorastania i powoli zyskują coraz więcej cech upodabniających ich do osób dorosłych. Gospodarka hormonalna zaczyna się stabilizować, zmiany w organizmie są mniej gwałtowne. W dalszym ciągu trwa rozwój tożsamości, kształtowany jest obraz własnego Ja oraz formułowaniu podlega światopogląd.





W tym okresie często nawiązywane są pierwsze intymne relacje z rówieśnikami. Pojawiają się plany odnośnie przyszłości, młodzi ludzie zastanawiają się nad kierunkiem rozwoju zawodowego. Również w tym wieku, często występuje silny bunt w związku z niesprawiedliwością występującą na świecie.



Źródło: Bee, H. (2004).

Psychologia rozwoju człowieka. Poznań:

Wydawnictwo Zysk i S-ka

Czym jest kryzys?

Zgodnie z definicją amerykańskiego psychiatry Geralda Caplana, kryzys to sytuacja, w której osoba napotyka na przeszkody w realizacji ważnych celów życiowych, których nie jest w stanie pokonać w oparciu o dotychczasowe sposoby zaradcze.

Aby mnie otworzyć, zrób mi zdjęcie. Pamiętaj, żeby nie było rozmazane!
Następnie skorzystaj z dowolnej aplikacji do odczytywania kodów QR. Gdy Ci się uda, zostaniesz przekierowany na daną stronę internetową.



Dodatkowe informacje

Ze względu na charakter wydarzenia, możemy wyróżnić następujące rodzaje sytuacji kryzysowych:

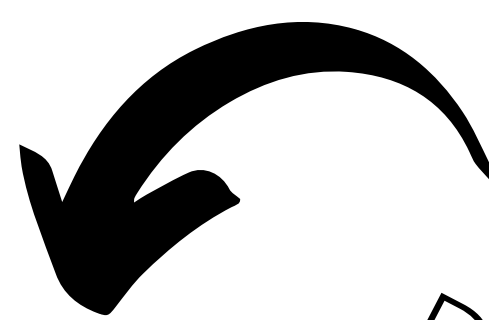
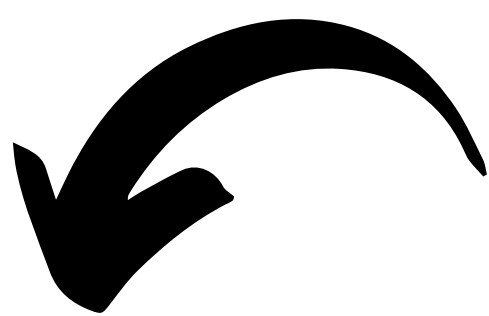
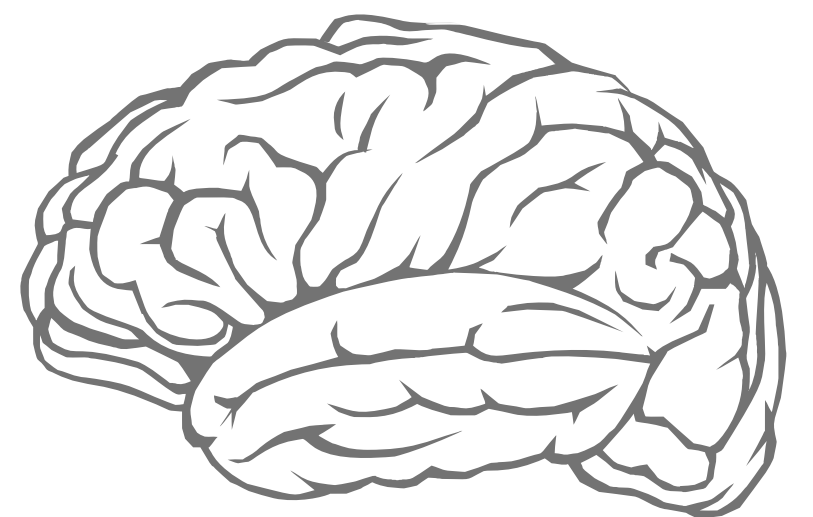
- **kryzys związany z brakiem informacji/kompetencji** → odnosi się do sytuacji, gdy dana osoba nie wie co robić, gdzie udać się po pomoc czy też nie posiada wiedzy odnośnie postępowania w danej sytuacji;
- **kryzys rozwojowy/normatywny (przełomy życiowe)** → jest on związany ze zmianami w życiu człowieka, z pewnymi punktami zwrotnymi (np. przejściem na emeryturę, ślubem czy też narodzinami dziecka);
- **kryzys sytuacyjny-traumatyczny** → pojawia się on w wyniku wystąpienia nagłego, nieoczekiwanego wydarzenia (np. wypadku, nagłej utraty pracy, czy też wojny);

- **kryzys egzystencjalny** → związany jest on z poczuciem pustki, jałowości, z przeświadczeniem, że „życie nie ma sensu”;
- **kryzys psychopatologiczny** → to kryzys spowodowany osłabieniem zdolności danej osoby do radzenia sobie, wynikający ze wcześniejszych zaburzeń;
- **kryzys chroniczny (przewlekły)** → dochodzi do nich, gdy dana osoba nie rozwiązała napotkanego kryzysu;
- **kryzys suicydalny** → mówimy o nim, gdy u osoby pojawiają się tendencje samobójcze.



Czym jest PTSD?

Zespół stresu pourazowego (PTSD) to zaburzenie pojawiające się w wyniku doświadczenia bądź bycia świadkiem skrajnie stresowego, traumatycznego wydarzenia, gdzie następnie dana osoba - wielokrotnie, na nowo przeżywa tę sytuację.



Dodatkowe
informacje

Objawy tego zaburzenia są następujące:

- przeżywanie na nowo urazu - w formie flashbacków, koszmarów sennych. U dzieci traumatyczny temat może pojawić się w grach i zabawach;
- unikanie kontaktu z rzeczami związanymi z traumą, np. wypieranie wydarzenia z pamięci, nie oglądanie filmów/nie czytanie książek związanych tematycznie z traumatyczną sytuacją;
- pojawiają się ponure myśli, negatywny nastrój, obojętność wobec innych ludzi czy brak zainteresowania ważnymi sprawami;
- doświadczanie objawów „nadmiernego pobudzenia” (m.in. wybuchy gniewu, drażliwość, nadmierna czujność czy bezsenność).

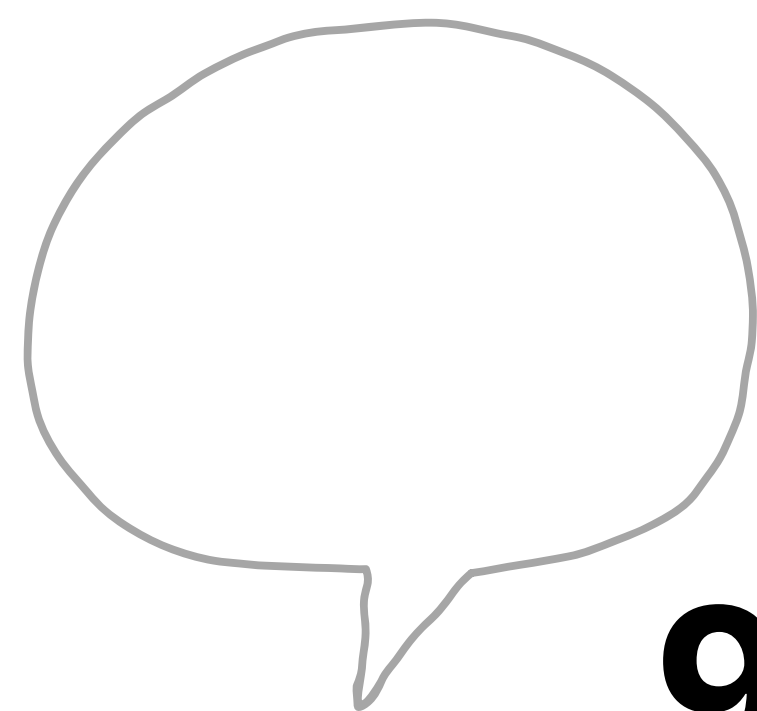
Powyższe objawy mogą świadczyć o PTSD, gdy występują w ciągu 6 miesięcy od kontaktu z traumatycznym wydarzeniem.

Wskazówki praktyczne dla nauczycieli i uczniów

1. **Nie wyciągaj informacji na siłę!**

Nie wymagajmy i nie zachęcajmy do opowiadania własnych historii odnośnie domu, rodziny. Jeżeli będą chcieli, sami się nimi podzielą.

Nasza ciekawość, może spowodować niepotrzebny powrót wspomnieniami do rzeczywistości, której już nie ma.



2. Daj przestrzeń na przeżywanie emocji!

Uczniowie z Ukrainy mogą borykać się z ogromną ilością przeróżnych emocji. Nie możemy zabronić im ich przeżywania. Jeżeli nie jesteśmy w stanie w danym momencie poświęcić uwagi uczniowi, który np. zaczyna płakać w trakcie lekcji, znajdziemy osobę, która może to zrobić (pedagog, psycholog), a z uczniem porozmawiamy np. po lekcji i okażemy wsparcie.

3. Pomagaj, ale nie wyręczaj!

Ktoś może chcieć spróbować najpierw zrobić coś sam albo w ogóle nie chcieć pomocy. Wtedy dajemy znać, że jesteśmy w razie potrzeby i pozwalamy na samodzielność.

4. Nie naruszaj nietykalności cielesnej!

Może to wywołać dodatkowy stres. Nie przytulaj, nie głaszcz na siłę jeśli nie jesteś pewien, że ktoś tego właśnie potrzebuje.

5. Nie naciskaj!

Jeżeli ktoś nie chce z nikim rozmawiać, nie chce brać udziału w danej zabawie, należy to uszanować i dać tej osobie przestrzeń, nie naciskać. Jeżeli nie jest to sporadyczna sytuacja, problemowi będzie należało się przyjrzeć, bo może potrzebna będzie pomoc psychologa.

6. Nie składaj obietnic bez pokrycia!

Żeby wzbudzić zaufanie, nie możemy składać obietnic, których nie jesteśmy w stanie zrealizować np. obiecywać pomoc, której nie możemy dać.

7. Bądź wyrozumiały!

Jeżeli ktoś zachowuje się nietypowo, nie oceniaj go przez pryzmat tego zachowania. Przeżył coś bardzo nietypowego, więc może zachowywać się nietypowo.

8. Nie pozwalaj na agresję!

Mimo, że trudne emocje mogą powodować różne zachowania, agresja nie jest akceptowalna. Nie pozwól na krzywdzenia siebie i innych.

9. Dbaj o siebie!

Zadbaj o siebie i swoje siły, żeby mieć energię i zasoby do pomocy innym.

10. Pamiętaj o barierze językowej!

Mimo, że nasze języki są podobne, to różnic jest więcej niż wspólnych elementów. Mówmy powoli, wyraźnie i spokojnie. Jeżeli widzimy, że nasz komunikat nie został zrozumiany, spróbujmy przy użyciu telefonu czy komputera przetłumaczyć to, co chcieliśmy powiedzieć.

11. Edukuj!

Wiedza podana w odpowiedni sposób redukuje lęk i poczucie zagrożenia. Zadbaj, aby dzieci i młodzież pozyskiwały informacje z rzetelnych źródeł.

Źródła



Ebook: Plecak pełen doświadczeń

Jak wspierać i (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?



Jak rozmawiać z dziećmi o konflikcie i wojnie?

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?



Podręczna Torba Zdrowia Psychicznego

Zważając na trudną sytuację, w jakiej znajdują się Twoi uczniowie, przydatną pomocą, mogą być krótkie i zrozumiałe ćwiczenia psychologiczne. Wesprą one młodzież ukraińską w dostrzeżeniu swoich mocnych stron, sieci wsparcia oraz zidentyfikowania i wyrażenia doświadczanych emocji.

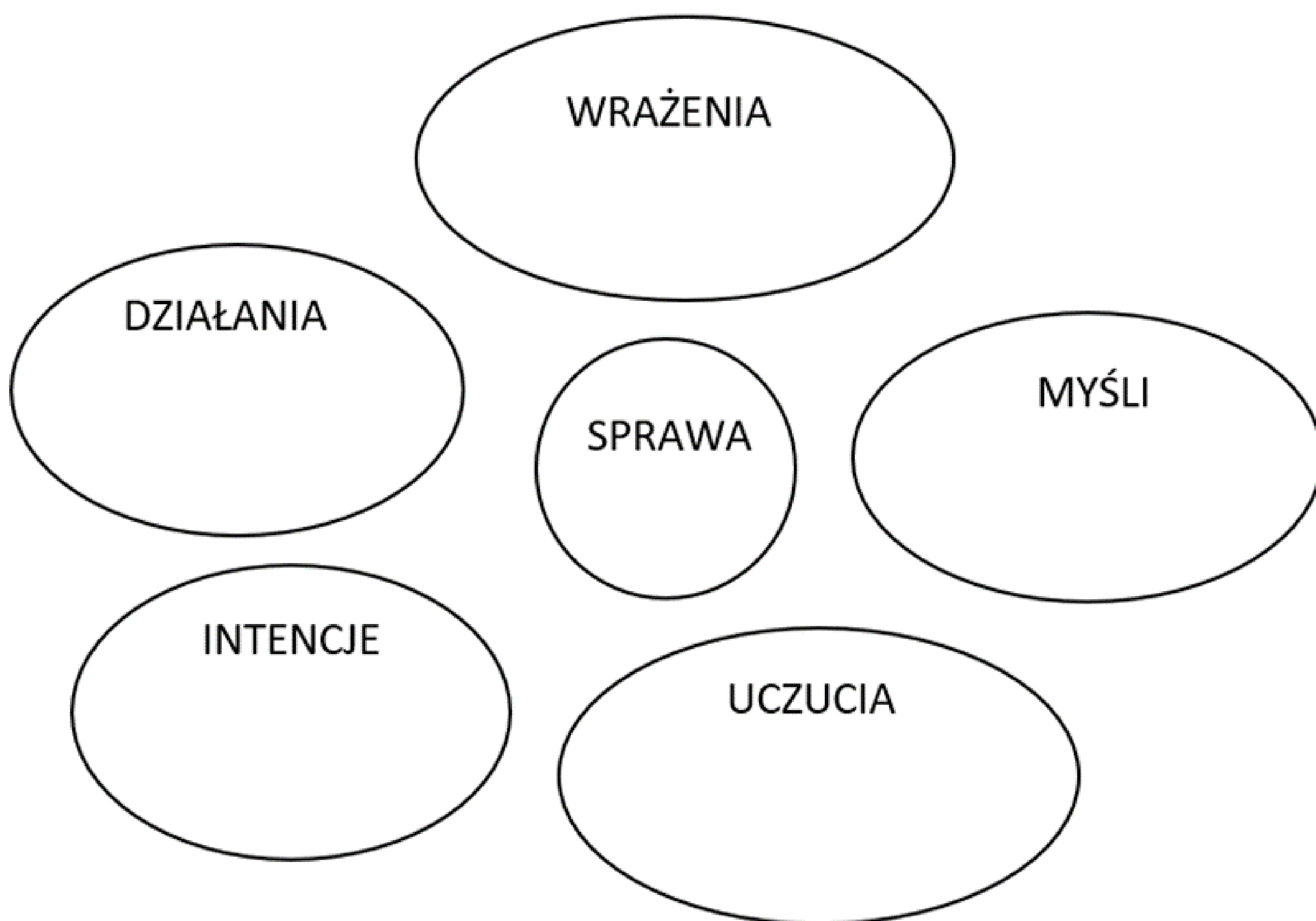
Gdy widzisz, że Twój uczeń nie radzi sobie z emocjami, spróbuj wykorzystać jeden z poniższych materiałów.



Ćwiczenie 1

Kwiatuszek

(wersja polska)



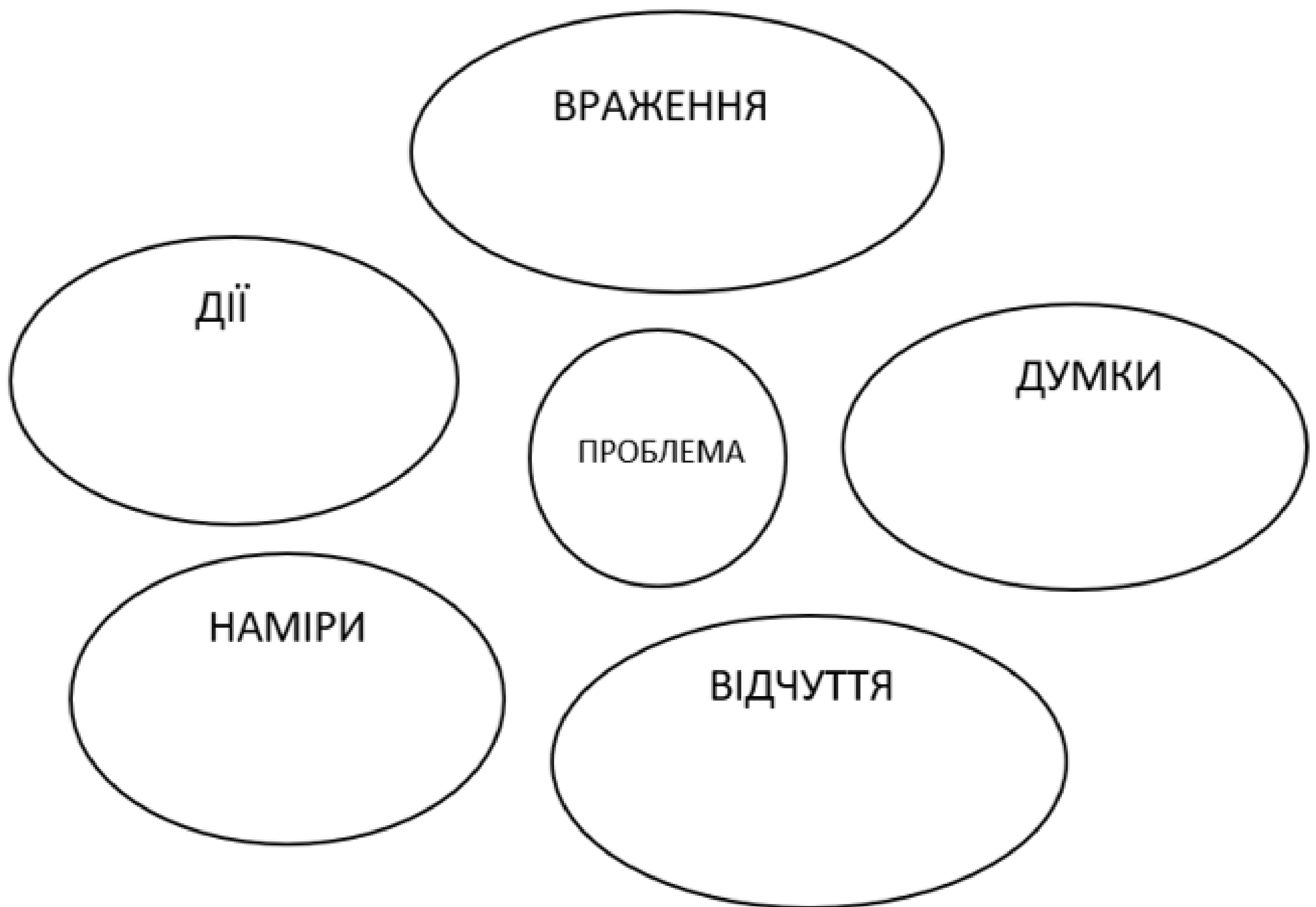
Instrukcja:

Napisz w polu "SPRAWA" wojna rosyjsko-ukraińska, lub jakąkolwiek inną sytuację, która obecnie Cię męczy. Następnie opisz w każdym płatku:

- wrażenia - napisz co dzieje się w Twoim ciele? Jakie sygnały wysyła Ci Twoje ciało? Na przykład, łzy, bezsenność, szybsze bicie serca
- myśli - co myślisz o danej sprawie? Na przykład, co teraz będzie, jak sobie poradzę?
- uczucia - co czujesz w związku z daną sytuacją? Jakich doświadczasz emocji?
- intencje - co zamierzasz zrobić w związku z daną sytuacją? Jaki masz plan?
- działania - co już udało Ci się zrobić? Jakie działania podjęłaś (podjąłeś)?

Вправа 1. Квіточка версія українська

Kwiatuszek - wersja
ukraińska



ІНСТРУКЦІЯ:

Впиши у колі «ПРОБЛЕМА» – російсько-українська війна чи будь-яку іншу ситуацію, яка тебе турбує в даний час. Далі опиши у кожній пелюстці:

- враження – напиши, що відбувається у твоєму тілі? Які сигнали посилає тобі твоє тіло? Наприклад, сльози, безсоння, прискорене серцебиття.
- думки – що ти думаєш про цю проблему? Наприклад, що зараз буде, як собі з цим порадити.
- відчуття – що ти відчуваєш у зв'язку з цією ситуацією? Які з'являються емоції?
- наміри – що думаєш робити у зв'язку з цією ситуацією? Який в тебе план?
- дії – що вже вдалося тобі зробити? Яких ти вже вжив заходів?

Co daje to ćwiczenie?

Zrobienie tego ćwiczenia, pomoże Twojemu uczniowi zwiększyć świadomość doświadczanych przeżyć. Jedną z cech charakterystycznych kryzysu jest wewnętrzny chaos. Ćwiczenie Kwiatuszek pomaga uporządkować i zidentyfikować to co, dana osoba myśli i czuje. W konsekwencji strach związany z daną sytuacją może ulec obniżeniu.



Ćwiczenie 2

Antykryzysowa apteczka (wersja polska)

Instrukcja:

Stwórz podręczną listę potrzeb, sposobów na regenerację i odpoczynek oraz osób, na które możesz liczyć. Sięgnij po nią, gdy poczujesz, że zbliża się kryzys lub po prostu chcesz zapewnić sobie komfort lub wsparcie. Możesz wpisać ją sobie do notatek w telefonie, powiesić na lodówce lub schować w portfelu – miej ją pod ręką!



MOJE POTRZEBY: Napisz, jakie są Twoje podstawowe potrzeby, bez których masz poczucie, że gorzej się czujesz.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

MOJE CZYNNOŚCI ŁADUJĄCE BATERIE:

Napisz, co sprawia, że możesz naładować swoje baterie poprzez odpoczynek lub formę odreagowania – warto jest mieć taką listę pod ręką w chwilach gorszego samopoczucia!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

MOJE WSPARCIE: Na kogo możesz liczyć? Do kogo możesz napisać / zadzwonić, gdy poczujesz, że potrzebujesz wsparcia?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Вправа 2

Антикризова

аптечка

версія

українська

Antykryzysowa apteczka -
wersja ukraińska

ІНСТРУКЦІЯ:

Створіть список потреб, способів відновлення та відпочинку, а також людей, на яких ви можете розраховувати. Звернись до нього, коли відчуєш, що насувається криза, або ви просто хочете заспокоїтись чи отримати підтримку. Ви можете написати його в нотатках на телефоні, повісити на холодильник або сховати в гаманці – тримайте його під рукою!



МОЇ ПОТРЕБИ: Напиши, які твої основні потреби, без яких ти відчуваєш себе гірше.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

МОЇ ДІЇ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ ОТРИМАТИ ЕНЕРГІЮ. Запиши, який відпочинок чи розслаблення дають тобі змогу заряджатися енергією – цей список варто мати під рукою, коли тобі дуже погано!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

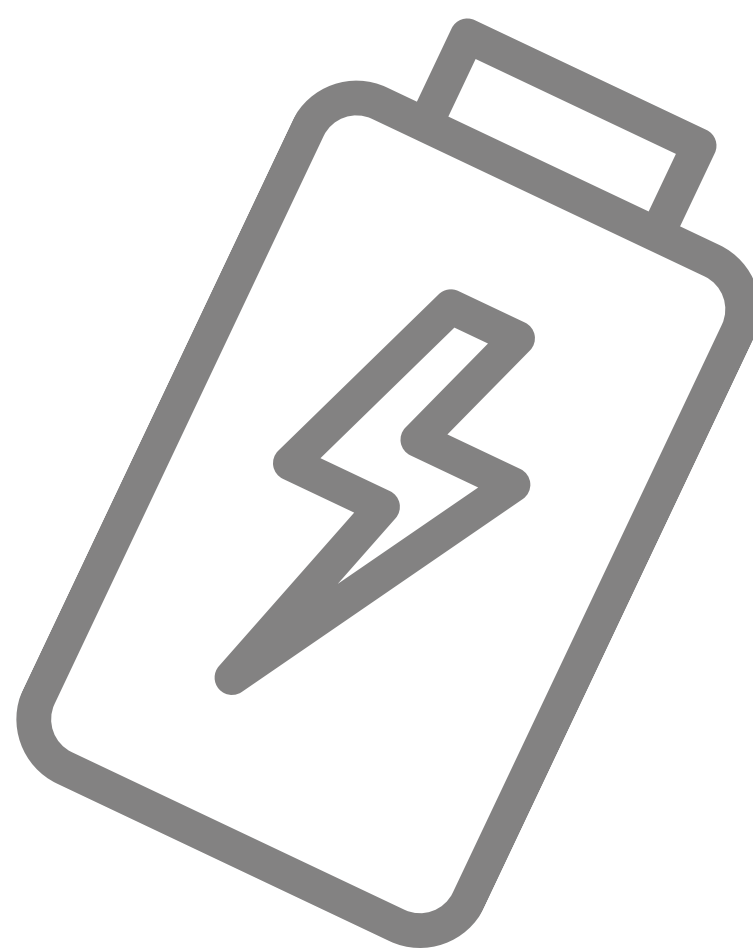
МОЯ ПІДТРИМКА: На кого ти можеш розраховувати? Кому ти можеш написати/подзвонити, коли відчуваєш, що потребуєш підтримки?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Co daje to ćwiczenie?

Ćwiczenie stanowi pewnego rodzaju przypominajkę! W trudnych chwilach, pomaga zorientować się dlaczego czuje się gorzej (niespełnione potrzeby), co mogę zrobić, aby poczuć się lepiej (czynniki ładujące baterie) oraz do kogo mogę się zwrócić (wsparcie).



Ćwiczenie 3

Radość

(wersja polska)

Instrukcja:

Zastanów się, jakie doświadczenia powodują u Ciebie stan radości i odczuwanie przyjemności. Zrób ich listę i wybieraj codziennie jedno doświadczenie.

LISTA PRZYJEMNYCH ZDARZEŃ:

Propozycje:

ciepła kawa rano
spacer
obejrzenie filmu
szydełkowanie
kolorowanie
rozmowa

granie w gry planszowe
słuchanie muzyki
wyjście do lasu
wizyta w sklepie
jedzenie
aktywność fizyczna
ciepła kąpiel
książka



Wiedząc, jakie doświadczenia wywołują u Ciebie radość - zaplanuj je w najbliższym tygodniu

Dzień tygodnia	Treść przyjemności



Radość -
wersja
ukraińska

Вправа 3.

Радість

версія

українська

ІНСТРУКЦІЯ

Подумай про те, який досвід/враження дають
змогу відчувати себе щасливим і радісним.
Складіть список приємних вражень і вибирай
якесь одне щодня.

СПИСОК ПРИЄМНИХ ВРАЖЕНЬ:

Пропозиції:

тепла кава вранці

прогулянка

перегляд фільму

в'язання гачком

малювання

розмова

гра в настільні ігри

слухання музики

вихід до лісу

відвідування магазину

їжа

фізична активність

тепла ванна

книга



Знаючи, які враження роблять вас щасливими, сплануйте їх на наступний тиждень.

День тижня	Приємна подія



Co daje to ćwiczenie?

Ćwiczenie pozwala na zwiększenie pozytywnych emocji w ciągu dnia. Dzięki przyzwalaniu sobie na drobne przyjemności poprawia się nasze samopoczucie, nawet w obliczu bardzo trudnych sytuacji.



Ćwiczenie 4

Zauważanie myśli - liście na strumieniu (wersja polska)

Instrukcja

Myśli towarzyszą nam nieustannie. Czasami możesz nie radzić sobie z ich intensywnością i częstotliwością. Sposobem na uporanie się z myślami, które mogą być dla Ciebie przykre, jest ich zauważanie, przyglądanie się im i akceptacja. Przeczytaj poniższe ćwiczenia. Następnie, spróbuj je wykonać.

WAŻNE! Jeśli w pobliżu jest osoba, która może przeczytać Ci poniższe kroki na głos, w wolnym tempie, poproś ją o to.



1. Usiądź wygodnie, delikatnie zamknij oczy

2. Skup przez chwilę uwagę na swoim oddechu. Możesz wziąć kilka głębszych oddechów lub po prostu je obserwować

3. Wyobraź sobie siebie stojącego na brzegu strumienia.

4. Wyobraź sobie różnokolorowe liście unoszące się na powierzchni wody i powoli spływające w dół strumienia.

5. Spróbuj zaobserwować przez chwilę myśli, które przychodzą Ci do głowy.

6. Niektóre z nich spróbuj umieszczać na kolejnych liściach, pozwalając im się poruszać z prądem wody.

7. Możesz zauważyć, że niektóre z nich są przyjemne, inne neutralne, jeszcze inne mogą być niekomfortowe. Niezależnie od tego wszystkie traktuj w ten sam sposób.

8. Być może liście mają różne tempo - pozwól im na to. Być może przez chwilę nie płyną żadne - wtedy poczekaj, na pewno wkrótce się pojawią.





9. Czasami Twoja koncentracja może się osłabić. To zupełnie normalne - tak działa nasz umysł. W każdej chwili możesz wrócić do wyobrażenia liści spływających strumieniem oraz siebie przyglądającemu się temu na brzegu.

10. Część myśli może dotyczyć tego, co właśnie robimy - im również pozwól spływać strumieniem w dół. Nie musisz angażować się teraz w ich rozważanie, delikatnie wypuszczaj myśli, umieszczając je na kolejnych liściach.

11. Możesz zauważyć różne inne myśli, które Cię rozpraszają, to zupełnie normalne, pozwól im pojawiać się i spokojnie odpływać.

12. Zachowaj wyobrażenia, odczucia, które teraz zauważasz, a gdy będziesz gotowy, delikatnie otwórz oczy, zauważ jakąś rzecz, której wcześniej nie widziałeś bądź nie zwróciłeś na nią uwagi. Powoli wróć do rzeczywistości.

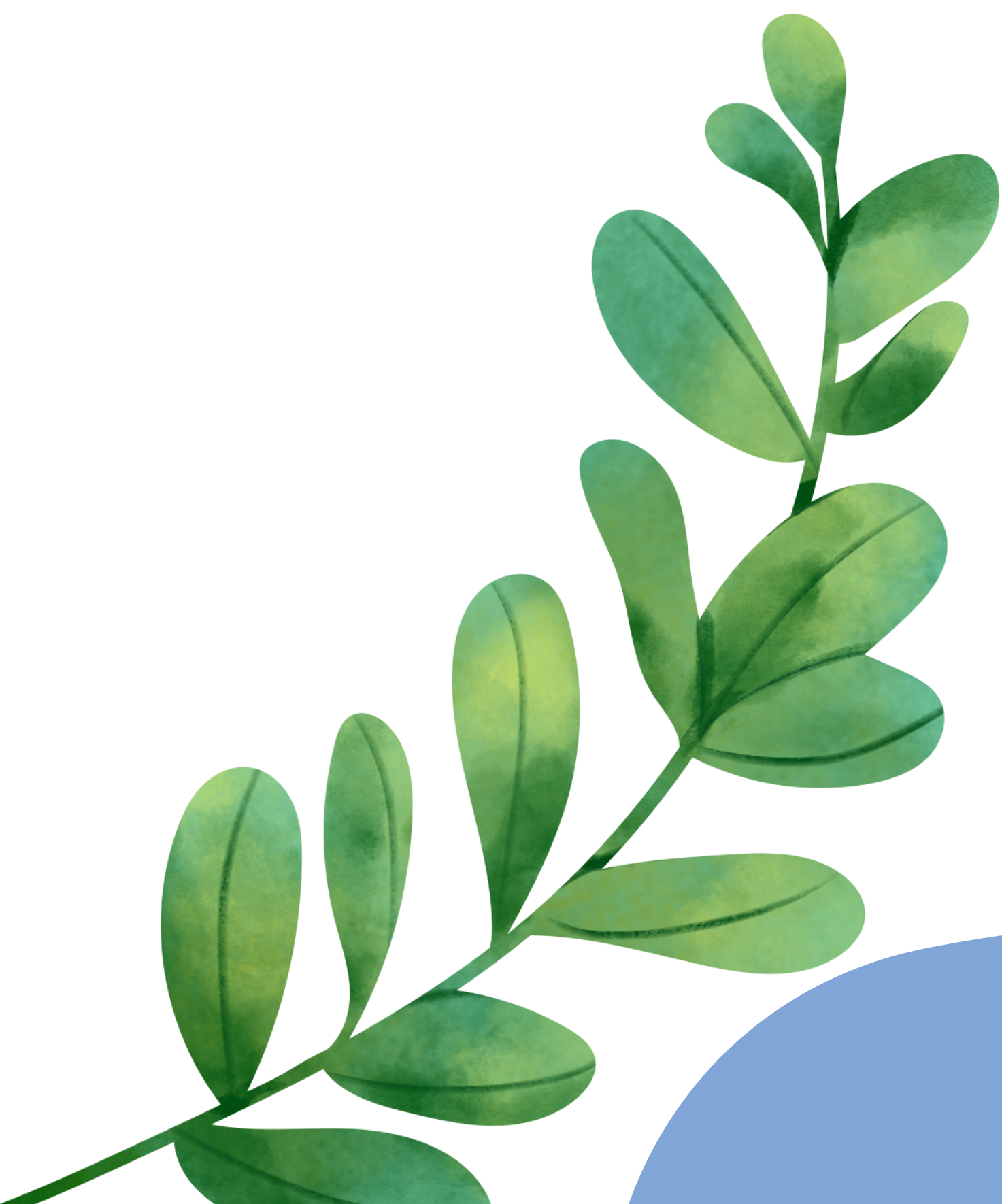


Zauważanie myśli
- liście na
strumieniu -
wersja ukraińska

Вправа 4. Помічаючи думки – листя на струмку українська версія

ІНСТРУКЦІЯ

Наші думки постійно з нами. Іноді ти можеш не впоратися з їх інтенсивністю та частотою. Спосіб впоратися з думками, які можуть тебе турбувати, – це помічати їх, спостерігати за ними та приймати їх. Прочитай вправи нижче. Далі спробуй їх виконати. **ВАЖЛИВО!** Якщо поблизу є хтось, хто може прочитати тобі ці кроки вголос у повільному темпі, попроси його зробити це.



1. Сядь, повільно заплющ очі.



2. На мить зосередь свою увагу на своєму диханні. Ти можеш зробити кілька глибоких вдихів або просто спостерігати за ними.

3. Уяви, що ти стоїш на березі струмка.

4. Уяви собі різнокольорове листя, яке плаває на поверхні води і повільно ковзає по течії.

5. Знайди хвилинку, щоб поспостерігати за думками, які з'являються у твоїй голові.

6. Постарайся розмістити деякі з них на кожному листочку, дозволяючи їм рухатися з потоком води.

7. Ти можеш зауважити, що деякі з думок приємні, деякі нейтральні, а деякі можуть бути неприємними. Незважаючи на це, ставтеся до всіх однаково.

8. Можливо, листя мають різний темп – нехай.

Можливо, якийсь час деякі не пливуть – тоді зачекай, вони обов'язково з'являться скоро.





9. Іноді твоя концентрація може бути слабкою. Це цілком нормально - так працює наш розум. У будь-який момент ти можеш повернутися до того, щоб уявити листя, що пливе в потоці, і спостерігати за ними на березі.

10. Деякі думки можуть бути про те, що ми зараз робимо – нехай вони теж течуть по течії. Тобі не потрібно зараз обмірковувати їх, м'яко випускай свої думки, розміщуючи їх на наступних листках.

11. Ти можеш помітити інші думки, які тебе відволікають, це цілком нормально, дозволь їм з'являтися і спокійно зникати.

12. Збережи образи, відчуття, які ти помічаєш зараз, і коли будеш готовий, повільно відкрий очі і спробуй помітити те, чого ви раніше не бачили або не помічали. Повільно повертайся до реальності.



Co daje to ćwiczenie?

Powyższe ćwiczenie pomaga akceptować myśli, uporządkować je, a przede wszystkim uspokaja i relaksuje.

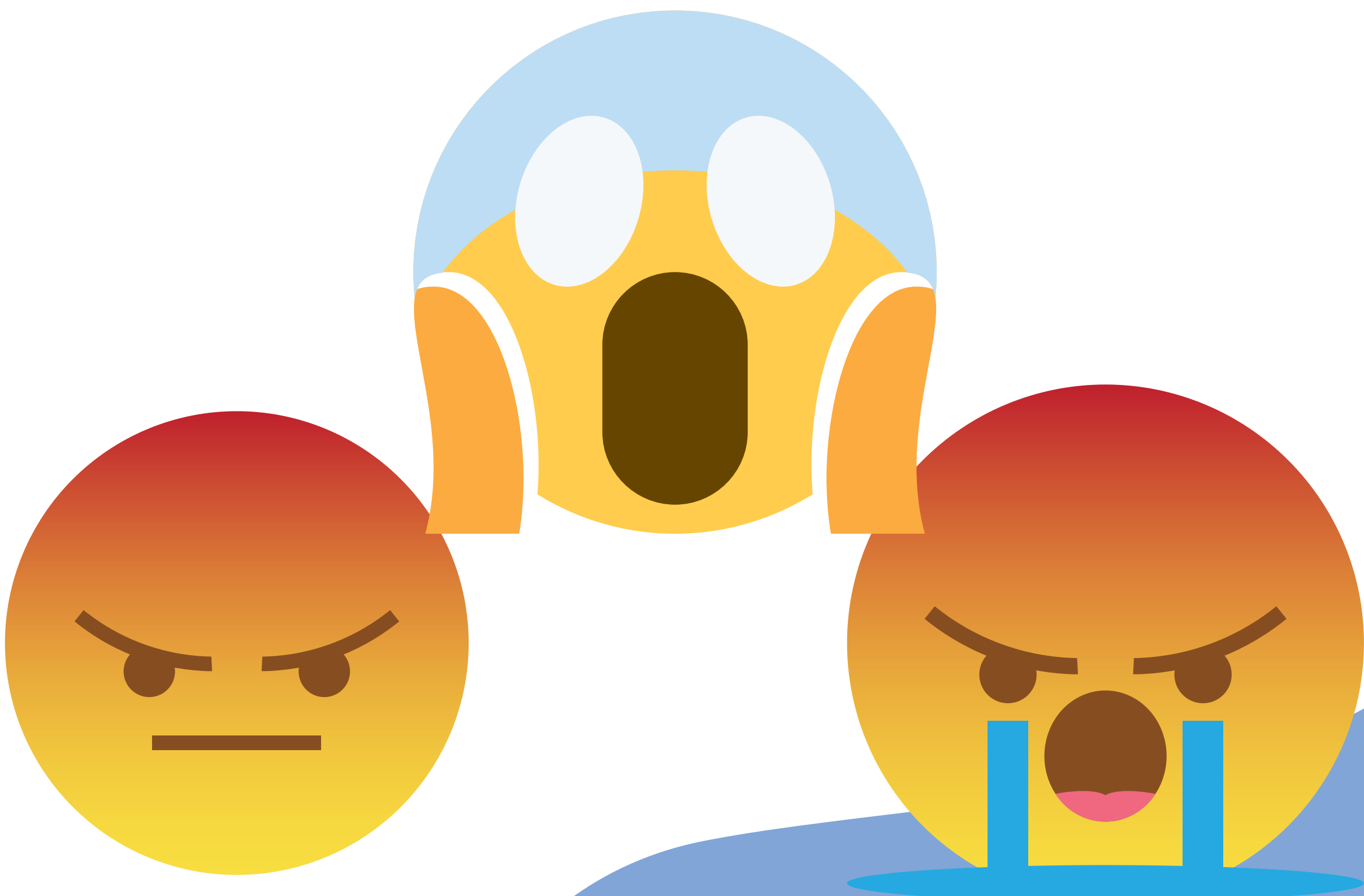


Ćwiczenie 5

Wywoływanie zmian chemicznych w organizmie (wersja polska)

Instrukcja

Zdarza się, iż odczuwamy bardzo skrajne emocje, które trudno opanować. Gdy zmagasz się z silnym lękiem czy z trudną do opanowania złością, możesz skorzystać z poniższych wskazówek.



OBNIŻ TEMPERATURĘ TWARZY ZA POMOCĄ ZIMNEJ WODY

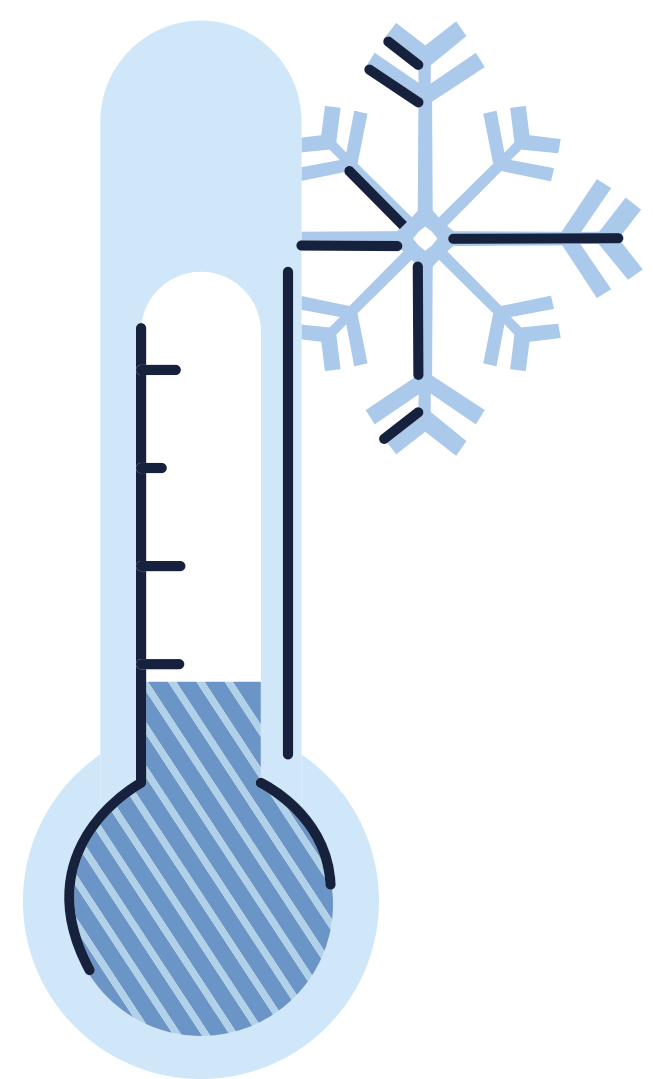
(w celu szybkiego uspokojenia się)

- 1) Wstrzymując oddech, zanurz twarz w misce z zimną wodą lub przyłóż do oczu i policzków zimny żelowy kompres (lub zapinaną torebkę z zimną wodą).
- 2) Wytrzymaj 30 sekund. Temperatura wody nie powinna być niższa niż 10 stopni Celsjusza.

INTENSYWNE ĆWICZENIA

(w celu uspokojenia ciała, kiedy jest ono pobudzone przez emocje)

- 1) Wykonuj intensywne ćwiczenia fizyczne, choćby przez krótką chwilę.
- 2) Wydatkuj zmagazynowaną w Twoim ciele energię fizyczną, biegając, szybko chodząc, skacząc, grając w koszykówkę, podnosząc ciężary itd.



MIAROWE ODDYCHANIE

(nadać swojemu oddychaniu odpowiednie tempo, spowalniając je)

- 1) Oddychaj głęboko z brzucha.
- 2) Spowolnij tempo wdychania i wydychania powietrza (przeciętnie od pięciu do sześciu oddechów na minutę).
- 3) Wydech powinien być wolniejszy niż wdech (np. 5 sekund z porównaniem z 7 sekundami).

ZSYNCHRONIZOWANA RELAKSACJA

(połącz relaksację mięśni z wydechem w celu uspokojenia się)

- 1) Podczas głębokiego wdechu, napnij swoje mięśnie (ale tak, aby nie spowodować skurczu).
- 2) Zwróć uwagę na napięcie w Twoim ciele.
- 3) Podczas wydechu wypowiedz w myślach słowa "Rozluźnij się".
- 4) Uwolnij się od napięcia.
- 5) Zwróć uwagę na różnicę w Twoim ciele.



Wywoływanie
zmian
chemicznych w
organizmie -
wersja ukraińska

**Викликання
хімічних змін в
організмі
українська
версія**

ІНСТРУКЦІЯ

Буває, що ми відчуваємо дуже екстремальні емоції, які важко контролювати. Коли ти борешся з сильною тривогою або некерованим гнівом, ти можеш скористатися наведеними нижче порадами.



ЗНИЖ ТЕМПЕРАТУРУ ОБЛИЧЧЯ ПРОХОЛОДНОЮ ВОДОЮ

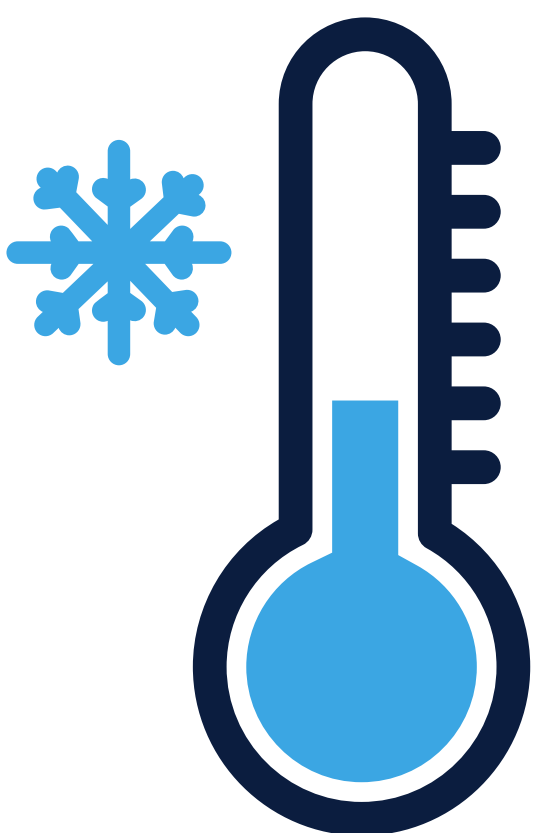
(для швидкого заспокоєння)

- 1) Затримуючи дихання, опусти обличчя в миску з холодною водою або покладіть холодний компрес (або пакет з застібкою з холодною водою) на очі та щоки.
- 2) Тримайте 30 секунд. Температура води не повинна бути нижче 10 градусів Цельсія.

ІНТЕНСИВНІ ВПРАВИ

(щоб заспокоїти тіло, коли воно збуджене емоціями)

- 1) Виконуй інтенсивні фізичні вправи, хоча ж би декілька хвилин.
- 2) Витрачай фізичну енергію, що зберігається у вашому тілі, бігаючи або за допомогою швидкої ходьби, стрибків, гри в баскетбол, піднімаючи тяжкості тощо.



РЕГУЛЬОВАНЕ ДИХАННЯ

(надай своєму диханню належний темп,
сповільнюючи його)

1) Глибоко вдихни животом.

2) Уповільни швидкість вдиху і видиху повітря (в середньому п'ять-шість вдихів за хвилину).

3) Видих має бути повільнішим, ніж вдих (наприклад, 5 секунд порівняно з 7 секундами).

СИНХРОНІЗОВАНА РЕЛАКСАЦІЯ

(поєднай розслаблення м'язів з видихом, щоб
заспокоїтися)

1) З глибоким вдихом напруж м'язи (але так, щоб не викликати спазми).

2) Зверни увагу на напругу в тілі.

3) Видихаючи, вимовляй слова «Розслабся».

4) Звільни себе від напруги.

5) Зверни увагу на різницю у твоєму тілі.



Co daje to ćwiczenie?

Pozwala ostudzić intensywne emocje.



Ćwiczenie 6

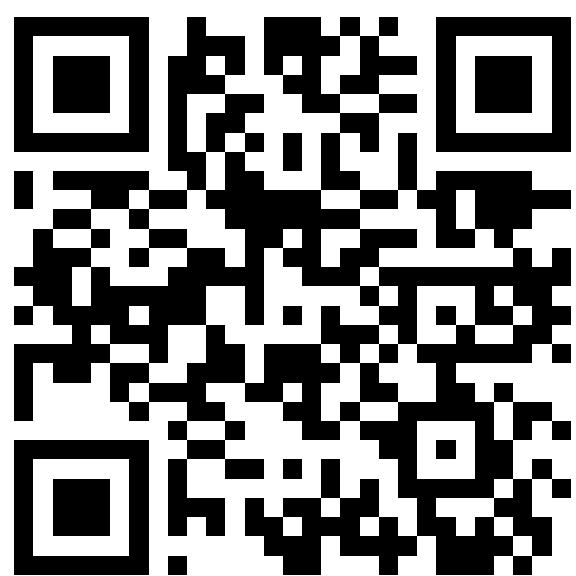
Uważność na co dzień

INSTRUKCJA

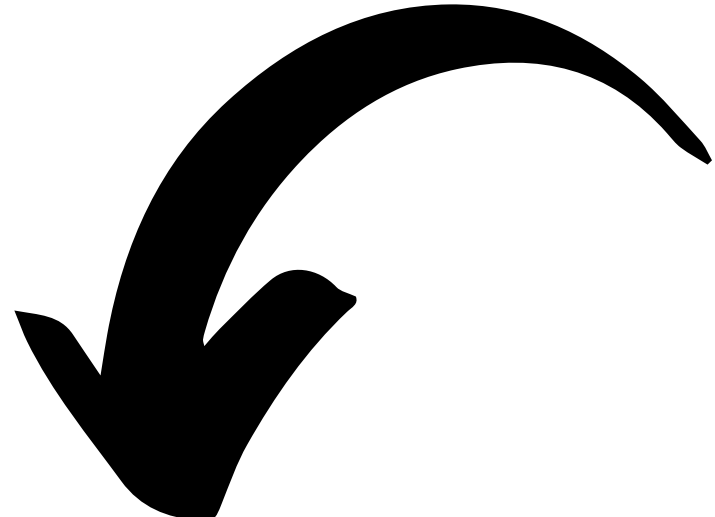
Dobrym sposobem radzenia sobie ze stresem jest skupienie się na chwili obecnej, na swoich oddechu... Poćwicz ze swoim uczniem! Poniżej znajdziesz materiały w języku polskim i ukraińskim z dokładną instrukcją, które uspokoją zarówno Twojego ucznia, jak i Ciebie.



Karty pracy w języku
ukraińskim dla uczniów



Filmiki z
ćwiczeniami
uważnościowymi
w języku
ukraińskim



Co daje to ćwiczenie?

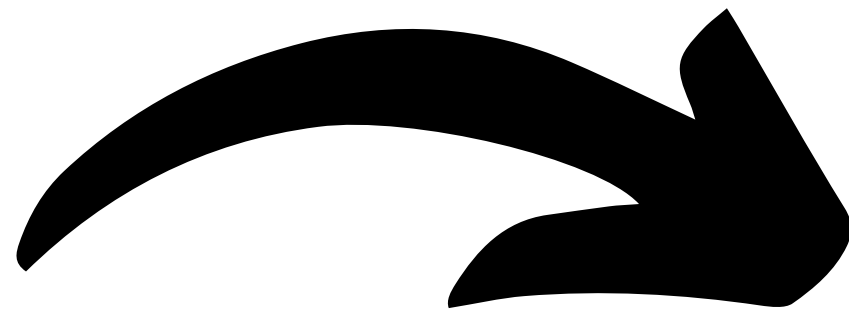
Uważność, inaczej mindfulness pomaga w odprężeniu oraz akceptacji stanu obecnego, redukuje stany lękowe, pozwala poradzić sobie z silnymi emocjami, poprawia pamięć i koncentrację.

WAŻNE! Ćwiczenia zawarte w filmikach lub kartach pracy należy wykonywać regularnie.

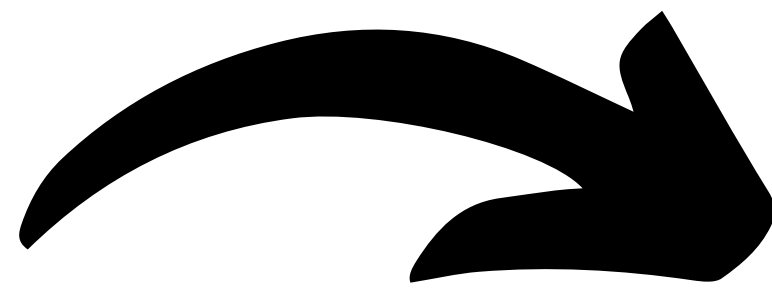


Przydatne linki dla Twojego ucznia

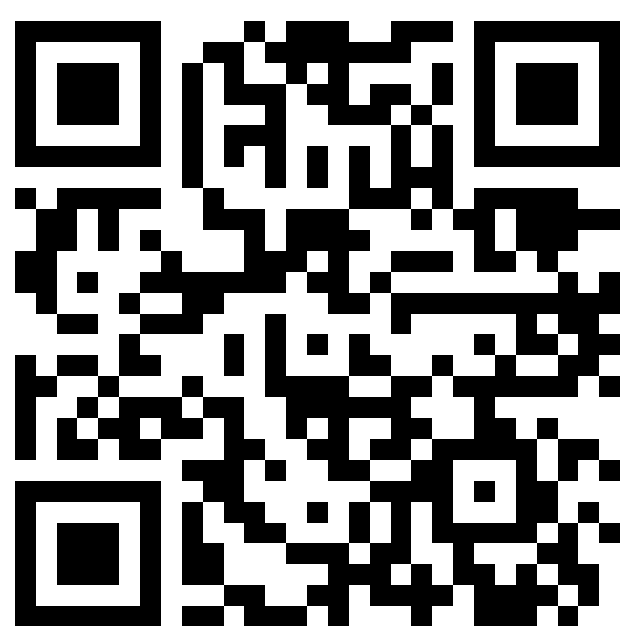
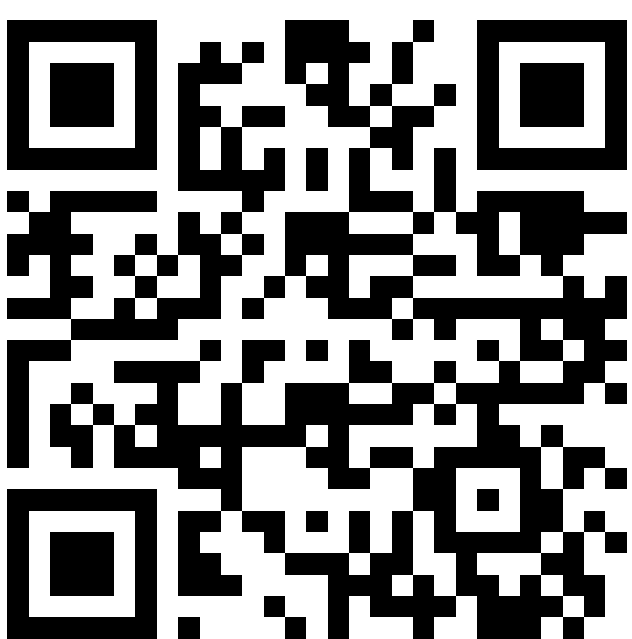
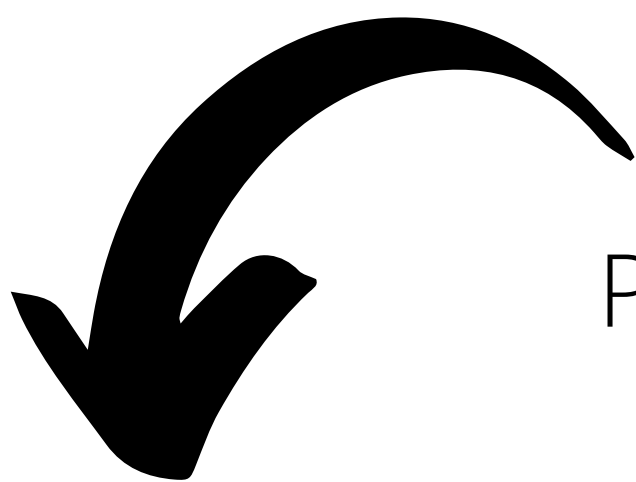
Poniżej znajduje się link do strony, w którym Twój uczeń może znaleźć przydatne informacje dotyczące radzenia sobie ze stresem w języku ukraińskim.



Jeśli Twojemu uczniowi brakuje wsparcia, potrzebuje pogadać, iść na spacer czy na kawę, zachęć go do skorzystania z programu "Druha we mnie masz".



Być może Twój uczeń, chce nauczyć się języka polskiego. Poniżej znajdziesz przydatne lektury i filmiki do nauki języka.



Gotowy scenariusz lekcji dla nauczyciela oraz materiały pomocnicze



Scenariusz



Materiały pomocnicze

