

Co to jest depresja?

Karta aktywności dla klas 1-4 szkoły podstawowej

Potrzebne materiały:

1. kredki lub flamastry,
2. klej,
3. nożyczki.

Depresja może spotkać każdego – małego i dużego.

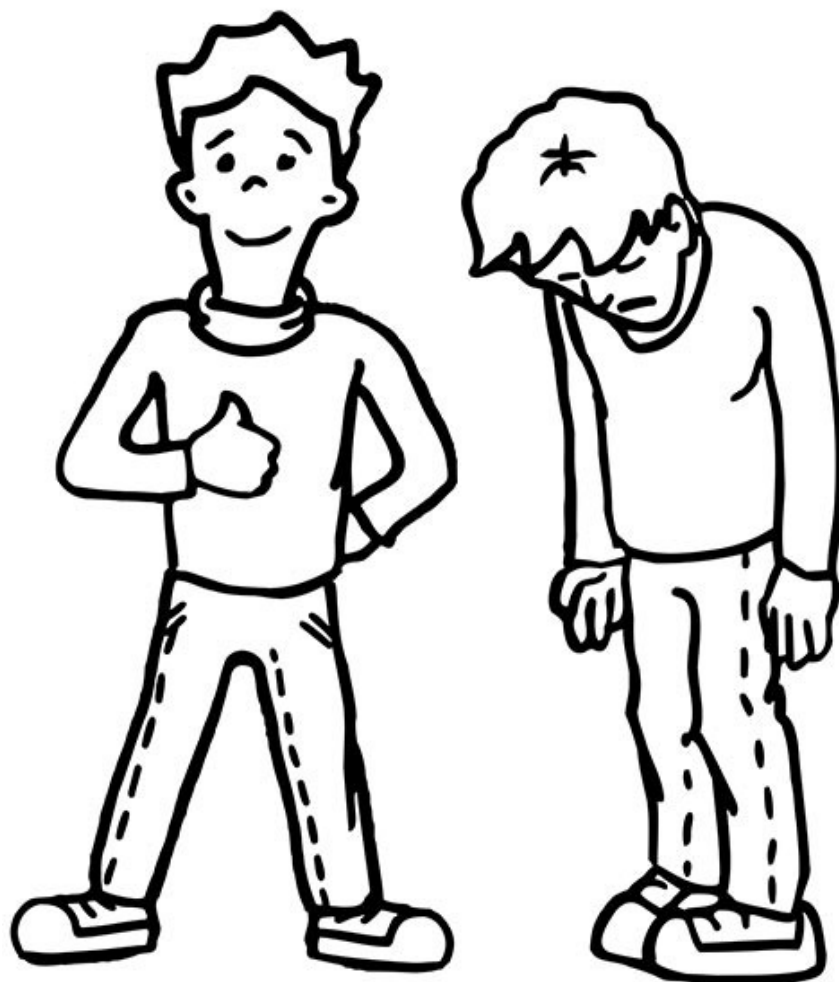
Czy wiesz co to jest depresja? Jakie skojarzenia przychodzą Ci na myśl?



Wytnij poniższe określenia i przyporządkuj je odpowiednio do smutnego i wesołego dziecka (rysunek na stronie 3). Na końcu kart znajdują się odpowiedzi *. Sprawdź czy podobnie przyporządkowałeś/przyporządkowałaś określenia.

Smutny	Wesoły	Nie chce mu się wstawać z łóżka	Opuszcza treningi piłki nożnej	Często się uśmiecha
Od jakiegoś czasu jest smutny	Jest ciągle rozdrażniony	Pogodnie nastawiony do życia	Często płacze	Popełnia dużo błędów w zadaniach domowych
Ma dużo koleżanek i kolegów	Często spędza przerwy sam	Ma coraz gorsze oceny w szkole	Jest mu przykro	Ma dużo kolegów i koleżanek
Regularnie chodzi na zajęcia z tańca	Często zgłasza się do odpowiedzi	W domu najchętniej spędza czas sam w pokoju	Lubi bawić się z rodzeństwem	Coraz częściej potyka się o różne rzeczy
Zdarza mu się krzyknąć na innych	Często pomaga mamie w sprzątanii	Dbą o swój wygląd	Nie obchodzi go jak wygląda	Szuka przyjaciół w Internecie
Nic go nie cieszy	Rzadko się uśmiecha	Bardzo lubi WF	Nie cieszą go żarty i wygłupy	Uwielbia żartować

Pokoloruj rysunek.



A teraz wysłuchaj nagrania.

W nagraniu, które usłyszałeś/usłyszałaś, u Ali pojawiła się depresja z powodu rozvodu swoich rodziców. Jak myślisz, jakie są jeszcze inne sytuacje, które mogą być bardzo trudne dla dzieci? **

Odpowiedz na pytanie rodzicom lub wpisz poniżej swoje odpowiedzi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

W nagraniu, które usłyszałeś/usłyszałaś, Ali pomogło kilka rzeczy. Zastanów się chwilę i powiedz, co to było?

Wpisz poniżej swoje odpowiedzi lub odpowiedz na pytanie rodzicom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Depresja może spotkać każdego – małego i dużego. Najważniejsza jest pomoc ze strony dorosłych i odpowiednie wsparcie. Wtedy można sobie poradzić z tą chorobą i odnaleźć dużo radości w codziennym życiu.

* **Depresja:** smutny, nie chce mu się wstawać z łóżka, opuszcza treningi piłki nożnej, od jakiegoś czasu jest smutny, jest ciągle rozdrażniony, często płacze, popełnia dużo błędów w zadaniach domowych, często spędza przerwy sam, ma coraz gorsze oceny w szkole, jest mu przykro, w domu najchętniej spędza czas sam w pokoju, coraz częściej potyka się o różne rzeczy, zdarza mu się krzyczeć na innych, nie obchodzi go jak wygląda, szuka przyjaciół w Internecie, nic go nie cieszy, rzadko się uśmiecha, nie cieszą go żarty i wygłupy.

** Czy wśród Twoich odpowiedzi znalazły się: zmiana szkoły, śmierć bliskiej osoby, zmiana klasy lub zmiana miejsca zamieszkania, urodzenie się rodzeństwa, brak porozumienia z rówieśnikami, przemoc itp.

*** Czy wśród Twoich odpowiedzi znalazły się: rozmowy z rodzicami, spotkania z psychologiem: nauka o emocjach, o tym, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach, zapisanie się na zajęcia z tańca, myślenie o swoich mocnych stronach.

