



## Zajęcia z zakresu zdrowia psychicznego dla personelu szkolnego

Partnership for Children promuje dobre zdrowie psychiczne dzieci,  
jako wartości na całe życie.

Oferujemy szereg programów szkolnych, aby pomóc małym dzieciom  
na całym świecie, skutecznie komunikować się, radzić sobie z lękami  
i trudnościami oraz rozwijać umiejętności przydatne na całe życie.

Zapewniamy materiały dla nauczycieli, rodziców i opiekunów, dając im  
informacje i narzędzia, których potrzebują do wspierania swoich dzieci.

Jednak dbanie o własne dobre samopoczucie, jest tak samo ważne,  
jak promowanie dobrego zdrowia psychicznego swoich uczniów.

Dlatego zajęcia, które opracowaliśmy w tym zestawie, mają na celu rozwijanie  
u nauczycieli i personelu szkolnego umiejętności radzenia sobie.

Mogą być wdrażane indywidualnie, jak również używane podczas superwizji  
lub w ramach spotkań personelu specjalnie dedykowanych kwestiom dobrego  
samopoczucia



Partnership for Children, 26-27 Market Place, Kingston upon Thames, Surrey, KT1 1JH, England

Telephone : 00 44 (0) 20 8974 6004 - Registered Charity number: 1089810

[www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)

# RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Narzędzie do zastanowienia się nad tym, co Cię stresuje oraz do opracowania własnych pozytywnych rozwiązań wobec zdiagnozowanych źródeł stresu.

## CO MNIE STRESUJE?



---

---

---

PRZYKŁADY: za dużo do zrobienia, hałas, brak snu

## JAK REAGOWAĆ NA STRES?



---

---

---



---

---

---

PRZYKŁADY: złość, płacz, gimnastyka

## JAKIE INNE POZYTYWNE STRATEGIE RADZENIA SOBIE MOGĘ WYPRÓBOWAĆ?



---

---

---

PRZYKŁADY: relaks, czytanie, zabawa z moimi dziećmi

## CO CHCIAŁBYM, ŻEBY INNI WIEDZIELI LUB ZROBILI?



---

---

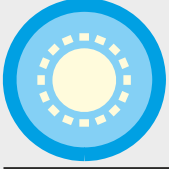
---

PRZYKŁADY: Daj mi trochę przestrzeni życiowej. Zapytaj mnie, czy możesz mi pomóc.

# DOBRY DZIEŃ, ZŁY DZIEŃ

Zwróć uwagę na różnice między dobrym i złym dniem, które opisałeś. Wykorzystaj pomysły z dobrego dnia, aby poradzić sobie w trudniejsze dni.

## OPISZ DOBRY DZIEŃ



---

---

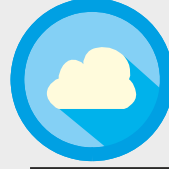
---

---

---

---

## OPISZ ZŁY DZIEŃ



---

---

---

---

---

---

## CO SPRAWIŁO, ŻE TEN DZIEŃ BYŁ DOBRY?



---

---

---

## CO ZROBIŁEŚ?



---

---

---

---

---

## CO ZROBILI INNI?



---

---

---

---

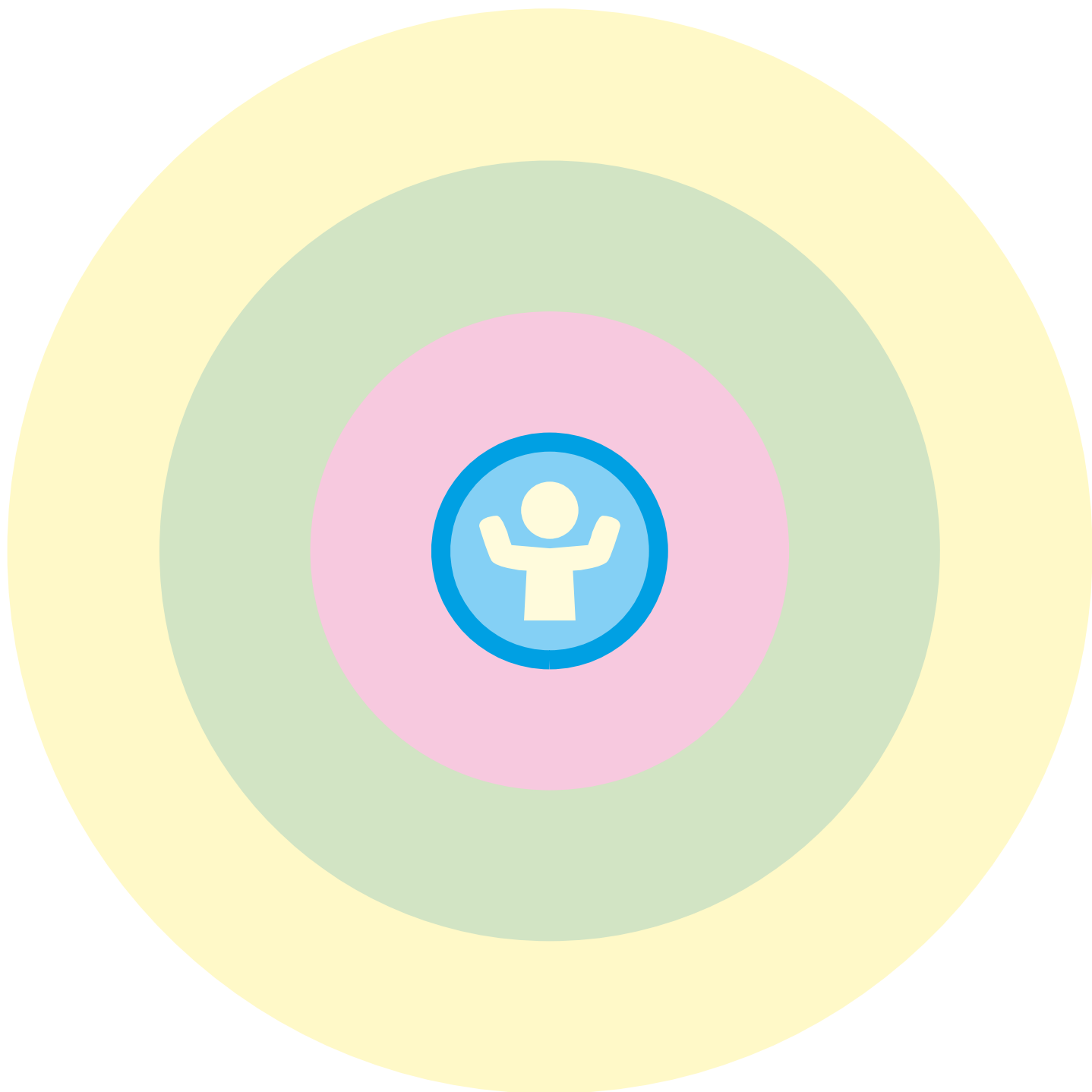
---

## KRĘGI WSPARCIA

**Pomyśl o ludziach, którzy Ci pomagają i wspierają Cię. Przyjrzyj się ludziom we wszystkich dziedzinach swojego życia, którzy mogą pomóc Ci poczuć się dobrze psychicznie i emocjonalnie.**

Pomyśl o rodzinie, przyjaciółach, współpracownikach, znajomych i organizacjach.

To, w jakim kręgu umieścisz te osoby, zależy od tego, jak blisko z nimi jesteś.



Pomoże Ci to określić, kogo prosić o wsparcie w różnych sytuacjach i przypomni, że nie musisz zmagać się w pojedynkę – możesz poprosić o pomoc.

# ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

Znajdź wygodne i ciche miejsce,  
z dala od zakłóceń.

## WIZUALIZACJA



Pomyśl o miejscu lub sytuacji, które uważasz za relaksujące, na przykład o plaży, spacerach na łonie natury itp. Użyj swojej wyobraźni, aby zwizualizować każdy najmniejszy szczegół tego uspokajającego miejsca. Pomyśl o tym, czego doświadczasz każdym ze zmysłów.

Zauważ, jak słabnie u Ciebie poziom odczuwania stresu i niepokoju.

## RYSOWANIE



Weź kartkę papieru i rysuj swobodnie, na przykład zaczynając od narysowania dużego koła lub swobodnych bazgrołów. Rysuj bez odrywania długopisu czy ołówka od kartki. Skoncentruj się na rysunku i odczuciach w swoim ciele. Po zakończeniu możesz dodać kolory.

To zadanie daje możliwość uwolnienia umysłu od tego, o co się martwisz i skupienia się na czymś innym. Nie ma znaczenia, co narysujesz, nie musisz się martwić o stworzenie arcydzieła!

## ODDYCHANIE

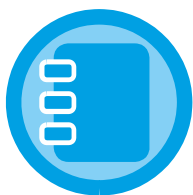


Uspokajająca technika oddychania do wdrożenia na codzień.

Usiądź, stój lub połóż się w wygodnej pozycji. Wdychaj powietrze przez nos, licząc do 7, a następnie pozwól mu wypłynąć przez usta, licząc do 11.

Powtarzaj przez 3-5 minut.

# DZIENNIK NASTROJÓW



Zarządzanie emocjami to wyzwanie, przed którym stoi każdy. Dziennik nastrojów pomoże Ci zidentyfikować i rozpoznać własne emocje, ale co ważniejsze, pomoże zrozumieć przyczyny i wyzwalacze nastrojów, aby rozwinąć umiejętności radzenia sobie.

SYTUACJA	EMOCJE	INTENSYWNOŚĆ 0-100	JAK ZAREAGOWAŁEM (POZYTYWNE CZY NEGATYWNE), CO MOGŁEM ZROBIĆ?
W pracy, w porze lunchu, krytykowany przez kolegę	Zły, zawstydzony	Zły = 90 Zawstydzony = 50	Odszedłem, ale martwiłem się tym cały dzień. To sprawiło, że byłem zły na wszystkich w domu.

Oto kilka przykładów pozytywnych strategii radzenia sobie.

Co jest skuteczne dla Ciebie?

Dodaj własne pomysły do tego zestawu narzędzi.



## FIZYCZNA

Głębokie oddychanie

Sen

Gimnastyka

---

---

---

---

## POZNAWCZA

Napisz listę swoich  
mocnych stron

Pomyśl o pozytywnych  
wspomnieniach

---

---

---

## DYWERSYWNA

Czytanie  
Spacerowanie  
Oglądanie telewizji

---

---

---

## SPOŁECZNA

Rozmowa z kimś

Zabawa ze zwierzakiem

---

---

---

---

Śmiech

Modlitwa

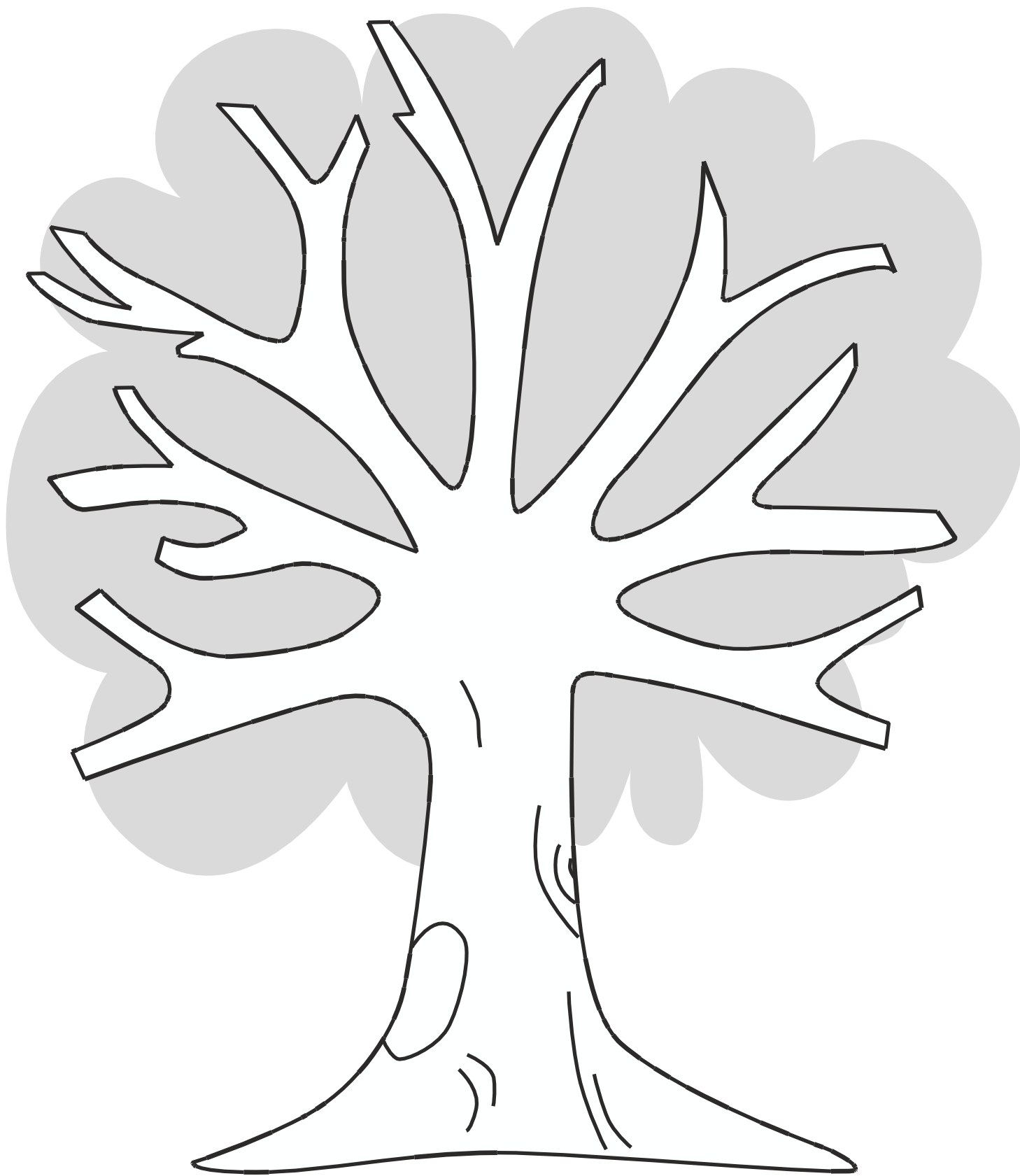
Płacz



## DRZEWO UCZUĆ PRACOWNIKÓW

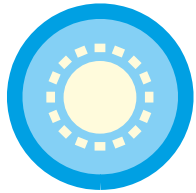


Zachęć członków zespołu, aby na gałęziach drzewa anonimowo napisali, jak się czują. Użyj tego zadania do zainicjowania otwartych dyskusji podczas spotkań poświęconych dobremu samopoczuciu personelu.





# TABLICA WDZIĘCZNOŚCI



Utwórz tablicę wdzięczności dla pracowników, aby zamieszczać na niej pozytywne komentarze i podziękowania, korzystając z poniższych kart z początkami zdań.

**Podziękowanie dla...**

**Jestem wdzięczny za...**

**Doceniam ...**

**Czuję wsparcie, kiedy...**

**Rozweselam się, kiedy...**



## WIĘCEJ WSPARCIA



Jeśli uważasz, że potrzebujesz więcej wsparcia dla swojego zdrowia psychicznego i emocjonalnego, oto kilka organizacji w Wielkiej Brytanii.

Zrób listę organizacji działających w Twojej miejscowości lub w Polsce, z którymi można się kontaktować, gdy potrzebujemy pomocy.



### The Education Support Partnership

08000 562 561

[www.educatonsupportpartnership.org.uk](http://www.educatonsupportpartnership.org.uk)



### Samaritans

116 123

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)



### Sane

0300 304 7000

[www.sane.org.uk/support](http://www.sane.org.uk/support)



### Mind

0300 123 3393

[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)