



PRZEWODNIK NAUCZYCIELA ROZDZIAŁ 5

**KWESTIE ZDROWIA
PSYCHICZNEGO I DOBREGO
SAMOPOCZUCIA**



Co-funded by
the European Union



CO OFERUJE PRZEWODNIK?

W tym rozdziale znajdziesz plany lekcji i pomoce naukowe, które pomogą Ci w prowadzeniu lekcji w następujących obszarach:

Część 1 Kwestie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia z perspektywy ratowników i strażaków.....	2
Część 2 Wsparcie psychologiczne udzielane uczestnikom klęsk żywiołowych, katastrof, wypadków i innych sytuacji nadzwyczajnych	14

CZĘŚĆ 1

PROBLEMY ZDROWIA PSYCHICZNEGO I DOBREGO SAMOPOCZUCIA Z PERSPEKTYWY RATOWNIKÓW



Lekcja 1

Wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym u ratowników

Podczas lekcji uczniowie porozmawiają o problemach ze zdrowiem psychicznym w kontekście pracy ratowników.



Lekcja 2

Wpływ na zdrowie psychiczne

Podczas lekcji uczniowie dowiedzą się, jaki wpływ na zdrowie psychiczne ratowników ma praca w ciągłym stresie.



Lekcja 3

Radzenie sobie ze stresem i wyzwaniami psychicznymi

Uczniowie poznają sprawdzone strategie radzenia sobie ze stresem i wyzwaniami psychicznymi

WSTĘP

Ta część przewodnika ma na celu dostarczenie Ci planów lekcji i pomocy dydaktycznych potrzebnych do wspierania dobrego samopoczucia psychicznego Twoich uczniów, wzmacniania odporności i zapewnienia, że są oni przygotowani do radzenia sobie z emocjonalnymi aspektami ich krytycznych ról. Z drugiej strony przewodnik wspomina o perspektywie ofiary i pomaga nauczycielowi przedstawić perspektywę ofiary.

Znajdziesz tutaj:



3 gotowe scenariusze zajęć (3x 45 min) zawierające praktyczny przewodnik krok po kroku



Innowacyjne metody i techniki nauczania:

- dyskusja
- praca grupowa
- metoda kawiarnianej atmosfery
- praca indywidualna



Gotowe do wykorzystania zasoby lecyjne:

filmy, pliki tekstowe, prezentacje, studia przypadków, webinarium



Pomoce dydaktyczne wspierające proces nauczania/uczenia się podczas zajęć:

- komputer stacjonarny / laptop,
- dostęp do Internetu,
- projektor i ekran lub tablica interaktywna,
- własne urządzenia uczniów (smartfony ze skanerami kodów QR i dostępem do Internetu).
- flipchart, markery, kolorowe karty, kropki samoprzylepne



Kluczowe słownictwo

zdrowie psychiczne, stres, model podatność-stres, zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, zdrowie intelektualne, zdrowie społeczne, zdrowie emocjonalne, PTSD, lęk, depresja, uzależnienie, zaburzenia snu

LEKCJA 1

WYZWANIA ZWIĄZANE ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM U RATOWNIKÓW

CZĘŚĆ 1

LEKCJA 1



Cele kształcenia

Uczniowie poznają najczęstsze problemy ze zdrowiem psychicznym, z jakimi borykają się ratownicy medyczni.



Wykonaj następujące kroki

1

Wstęp

Przywitaj uczniów, sprawdź obecność, przedstaw temat i cele edukacyjne.



5 min



2. Aktywność grupowa

Podziel uczniów na 3 grupy i rozpocznij lekcję od dyskusji na 3 tematy:

Czym jest zdrowie?

- Dlaczego ratownicy mają problemy psychologiczne?
- Jaki jest wpływ na służby ratownicze?
- Poproś uczniów o zebranie pomysłów na papierze i przygotowanie się do prezentacji wyników dyskusji. Pozwól uczniom na wyszukiwanie informacji (np. w Internecie)



10 min



Każda grupa przedstawia wynik i robi notatki na tablicy. Inni uczniowie komentują i dodają swoje przemyślenia.



10 min

3. Wyjaśnij, że ratownicy mają kilka poważnych problemów ze zdrowiem psychicznym – więcej niż w innych zawodach. Pokaż film jako wprowadzenie



5 min

4. Przedstaw definicję stresu i jego wpływu na zdrowie psychiczne i fizyczne. Użyj schematu modelu podatność–stres.

[Model podatność–stres](#)



10 min

LEKCJA 1

WYZWANIA ZWIĄZANE ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM U RATOWNIKÓW

CZĘŚĆ 1

LEKCJA 1

2

Prezentacja nowego materiału



45 minut.

Poproś uczniów, aby zapisali 3 stresujące sytuacje z życia oraz reakcje na stres. Należy wymienić sytuację, czynnik wyzwalający i reakcję. Zbierz co najmniej 3 sytuacje. Poproś uczniów, aby odpowiedzieli na pytania: dlaczego było to stresujące?

1. Określ, który z 3 przykładów wywołał największy stres.
2. Zbierz typowe źródła stresu dla ratowników z dyskusji grupowej, każde źródło na jednej kartce. Umieść je na flipcharcie.

W kroku 2 nauczyciel uzupełni brakujące źródła:

- praca zmianowa
- brak snu
- niewystarczające szkolenie
- problemy techniczne
- niewłaściwa załoga
- złośliwi współpracownicy
- niespójne zasady
- słabe przywództwo
- traumatyczne przeżycia



3. Omów ze studentami wymienione typowe źródła stresu dla ratowników. Czym są „problemy techniczne”? Zbierz odpowiedzi na flipcharcie.



Ustalanie priorytetów źródeł stresu.

Który z nich zrobił największe wrażenie?

Instrukcja: Każdy w klasie otrzymuje 3 samoprzylepne kropki. Muszą być przyklejone do kart moderacji. Wszystkie mogą być umieszczone na jednej karcie lub rozłożone dowolnie.

Karta z największą liczbą lepkich kropek ma największy wpływ na stres. Karty są teraz ułożone w kolejności malejącej od największego wpływu do najmniejszego wpływu.

LEKCJA 1

WYZWANIA ZWIĄZANE ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM U RATOWNIKÓW

CZĘŚĆ 1

LEKCJA 1

3

Ćwiczenie

Metoda kawiarnianej atmosfery

Instrukcja: Nauczyciel zapisuje jedno z trzech wcześniej zidentyfikowanych źródeł stresu na flipcharcie. Podziel uczestników na grupy 4-osobowe.

Każda grupa odpowiada na pytanie „Dlaczego dane źródło wywołuje największy stres?”

Po 10–15 minutach (w zależności od przebiegu dyskusji) następuje zmiana. Podczas każdej zmiany jeden z sekretarzy pozostaje przy tablicy.

Pozostali przechodzą do następnego i dodają to, czego jeszcze nie ma na liście.

Na koniec autor przedstawia wyniki. Każda grupa stała się więc profesjonalistką w danym temacie stresu.

4

Przydatne zasoby

**Top 3 najbardziej wymagających akcji ratunkowych
w czasie pożaru**

(wygeneruj napisy w języku polskim).



LEKCJA 2

WPŁYW NA ZDROWIE PSYCHICZNE

CZĘŚĆ 1

LEKCJA 2



Cele kształcenia

Uczniowie dowiedzą się o wpływie stresu na zdrowie.



Wykonaj następujące kroki

1

Wstęp

Powitaj uczniów i przedstaw cele edukacyjne tej lekcji. Celem jest poznanie 5 wymiarów zdrowia i rozpoznawanie oznak chorób psychicznych i somatycznych.



5 min



2. Podejmij główne tematy ostatniej lekcji. Użyj flipcharta, aby zanotować pytania otwarte. Na pytania odpowiadają uczniowie z pomocą nauczyciela.



10 min

Następnie przejdź do pytań związanych z nowym tematem:

- Jaki jest wpływ stresu na zdrowie psychiczne?
- Jak możemy kategoryzować efekty?

Pozwól uczniom swobodnie powiedzieć, co myślą.

3. Nauczyciel wprowadza definicję holistycznego dobrego samopoczucia: uczniowie poznają 5 wymiarów zdrowia i dobrego samopoczucia:



15 min

- Zdrowie fizyczne
- Zdrowie duchowe
- Zdrowie intelektualne
- Zdrowie społeczne
- Zdrowie emocjonalne

Przydatne materiały:



Holistyczne podejście do
zdrowia

<https://tiny.pl/d2mtv>

Pobierz plik:
Wymiary zdrowia



5 min

LEKCJA 2

WPŁYW NA ZDROWIE PSYCHICZNE

CZĘŚĆ 1

LEKCJA 2

4. Nauczyciel zapisuje 3 pytania na tablicy.

- Jaki wpływ ma stres na zdrowie psychiczne?
- Czy stres może prowadzić do trwałej choroby psychicznej?
- Jak można kategoryzować skutki stresu ze względu na ich oddziaływanie fizyczne i psychiczne?

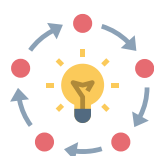
Pytania te stanowią przejście do kolejnej części lekcji



5 min

2

Prezentacja nowego materiału



Metoda *kawiarnianej atmosfery*:

Instrukcja: Podziel uczniów na grupy 4-osobowe.

- Każda grupa wybiera jedno z 3 pytań, które nauczyciel wcześniej napisał na flipcharcie. I omawia je w małej grupie. Wyniki są zapisywane na flipcharcie.



30 min

Po 15 minutach następuje zmiana; jeden notujący pozostaje przy flipcharcie podczas każdej zmiany. Pozostali przechodzą do następnego i dodają to, czego jeszcze nie ma na liście. Na koniec pisarz przedstawia wyniki.

Omów to!

2. Nauczyciel przedstawia główne skutki psychiczne stresu i przeżyć traumatycznych.

Nauczyciel szczegółowo wyjaśnia rozwój i przebieg PTSD jako przykład. Dokument Word może być użyty jako źródło. Należy wymienić charakterystyczne objawy dla każdej z chorób.



10 min



ZABURZENIE LĘKOWE



ZABURZENIA SNU



DEPRESJA



PTSD



UZAŁEŻNIENIA

LEKCJA 2

WPŁYW NA ZDROWIE PSYCHICZNE

CZĘŚĆ 1

LEKCJA 2

3. Nauczyciel przedstawia typowe objawy choroby psychicznej.

- Unikanie/wycofanie
- Zachowania kompensacyjne (agresywność, łamanie zasad, nadużywanie substancji)
- Niezorganizowane zachowanie i niestabilność emocjonalna



15 min



Uczniowie dyskutują w grupach 4-osobowych, czy kiedykolwiek zauważyli którykolwiek z tych objawów u kolegi lub prywatnie. I opisują, jak sobie z tym poradzili. Pytanie może brzmieć: Co zauważyłeś u kolegów po stresującym zadaniu?



15 min

4. Na koniec przedstawiono wyniki każdej grupy. Wyniki są omawiane.

Nauczyciel podaje podsumowanie

3

Ćwiczenie



15 min

Uczniowie w grupach dyskutują o tym, jakich wyzwań już doświadczyli (z pierwszej ręki lub na podstawie świadectw)

Uczniowie zbierają i omawiają oznaki i objawy zaburzeń psychicznych

LEKCJA 3

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I WYZWANIAM I PSYCHICZNYMI

CZĘŚĆ 1

LEKCJA 3



Cele kształcenia

Uczniowie dowiedzą się o sprawdzonych strategiach radzenia sobie ze stresem i wyzwaniami psychicznymi: emocjonalnej samoopieki. Celem jest poznanie czynników wpływających na 5 wymiarów zdrowia i dobrego samopoczucia. Lekcja zostanie przeprowadzona w ciągu 2 jednostek lekcyjnych (90 minut).

Skrótem powinno być: podejmowanie decyzji - czuj się dobrze ORAZ chroń siebie.



Wykonaj następujące kroki

1

Wstęp

1. Powitanie uczniów i przedstawienie celów edukacyjnych tej lekcji



5 min

2. Podejmij główne tematy ostatniej lekcji.

Przedstaw najważniejsze koncepcje i definicje związane z „emocjonalną opieką nad sobą”, zapytaj również uczniów, co ich zdaniem to oznacza.



15 min

- Użyj flipcharta, aby zanotować otwarte pytania. Na pytania odpowiadają grupa i nauczyciel.

3. Wyjaśnij znaczenie emocjonalnej samoopieki. Użyj filmu na *YouTube*, aby zwiększyć świadomość znaczenia tematu. Celem jest podkreślenie znaczenia samoopieki i przedstawienie przejścia do „nauki”.



10 min

4. Omów wideo ze studentami. Co uważają za ważne i interesujące, co myślą o dbaniu o siebie w swojej przyszłej pracy itd. Podsumuj dyskusję i wprowadź tematy na następną lekcję.



15 min

Przydatne materiały:



[Moja odtrutka na stres |](https://tiny.pl/m8mdv61y.pl/d2mtv)
[Hidde de Vries |](https://tiny.pl/m8mdv61y.pl/d2mtv)
[TEDxDelftSalon](https://tiny.pl/m8mdv61y.pl/d2mtv)

<https://tiny.pl/m8mdv61y.pl/d2mtv>
(wygeneruj napisy w języku polskim).

2

Prezentacja nowego materiału



45 min



Uczniowie dyskutują w grupach czteroosobowych. Uczniowie dyskutują, czego nauczyli się, aby dbać o siebie. Zidentyfikowane punkty są notowane i zapisywane w kolejności ważności. Najważniejszy punkt znajduje się na górze listy. Nie ma dobrych ani złych! Wynik przedstawia obiektywną opinię grupy.

Na koniec przedstawiono i omówiono wyniki każdej grupy.

2. Nauczyciel podsumowuje i przedstawia sprawdzone metody radzenia sobie ze stresem i napięciem psychicznym, wyjaśniając, dlaczego te metody są skuteczne:

- priorytetowo traktować sen
- aktywność fizyczna
- odżywianie
- nawiązać kontakt z osobami wspierającymi
- medytacja i joga
- znajdź i podtrzymuj hobby
- poszukaj pomocy

Przydatne materiały:



**Jak osiągnąć zdrowie i dobre samopoczucie
we wszystkich 5 wymiarach**

<https://tiny.pl/d2mtv>

(wykorzystaj opję tłumaczenia strony na język polski)



3. Nauczyciel zadaje kluczowe pytania.

- Jak reagujesz lub jak sobie radzisz, gdy zdajesz sobie sprawę, że masz kryzys psychiczny?
- Jakie są pierwsze kroki?
- Co możesz zrobić, jeśli uczniowie rozpoznają objawy u innych ratowników/współpracowników?

Celem jest wykorzystanie własnych doświadczeń w zakresie metod radzenia sobie, aby empatycznie i z wrażliwością reagować na wyzwania, z jakimi mierzą się ratownicy/współpracownicy.

Wszystkie te pytania i odpowiedzi są zapisane na tablicy i uzupełnione informacjami od klasy.

3

Ćwiczenia - możliwa praca domowa

Możesz wykorzystać te ćwiczenia podczas lekcji w szkole lub - po krótkiej dyskusji w klasie - uczniowie wykonują zadanie jako pracę domową i prezentują swoją pracę na następnych zajęciach.

Ćwiczenie 1

Osobisty plan budowania własnego dobrostanu psychicznego

Uczniowie tworzą i omawiają osobisty plan budowania własnego dobrostanu psychicznego



Ćwiczenie 2

Strategie pomagania innym

Uczniowie zwracają uwagę na to, co mogą zrobić, jeśli zauważą objawy kryzysu zdrowotnego u kolegi.

4

Przydatne zasoby



Zdrowie psychiczne, jak o nie dbać



**Pierwsza pomoc psychologiczna,
czyli jak wspierać osoby w kryzysie**

[ciekawe informacje
i infografiki znajdziesz
tutaj](#)



REKOMENDOWANE MATERIAŁY UZUPEŁNIAJACE

Poniżej znajdziesz materiały tekstowe i wideo, które pomogą Ci w prowadzeniu zajęć.



[Jak radzić sobie ze stresem? 20 sprawdzonych metod](https://psychoterapiacotam.pl/blog/)

<https://psychoterapiacotam.pl/blog/>



[Praktyka mindfulness jako skuteczna metoda poprawy umiejętności radzenia sobie ze stresem](#)



[pobierz plik](#)



[10 sposobów, w jaki strażacy mogą wspierać własne zdrowie psychiczne](#)

(przetłumacz stronę na język polski)



[Przetrwanie w pracy: emocjonalna samoopieka dla ratowników](#)

([wygeneruj napisy w języku polskim](#))

REKOMENDOWANE MATERIAŁY UZUPEŁNIAJACE



[Moja odtrutka na stres](#)
(wygeneruj napisy w języku polskim)
Hidde de Vries TEDxDelftSalon (dostęp: 23.08.2024)



[Nie chodzi o to, by się rozsypać](#)
*O pracy psychologów w straży pożarnej opowiada
koordynator ds. pomocy psychologicznej st. kpt. Jakub Góźdz*
<https://www.ppoz.pl/>



[Obciążenia zawodowe strażaka-ratownika - ocena
subiektywna](#)
<https://m.ciop.pl/>



[Stres i sposoby radzenia sobie z nim przez policjantów i
strażaków](#)
<https://m.ciop.pl/>

CZĘŚĆ 2

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE DLA OSÓB UCZESTNICZĄCYCH W KLĘSKACH ŻYWIOŁOWYCH/KATASTROFACH/WYPADKACH I INNYCH SYTUACJACH KRYZYSOWYCH



Lekcja 1

Wspieranie strategii i rozwój zasobów

Uczniowie dowiedzą się, jak stosować praktyczne strategie i zasoby, aby radzić sobie z psychologicznymi skutkami katastrof.



Lekcja 2

Angażujące ćwiczenia przynoszące natychmiastową ulgę

Uczniowie nauczą się praktycznych ćwiczeń, które mogą wykonywać na miejscu, aby radzić sobie ze stresem, lękiem i innymi problemami zdrowia psychicznego.

WSTĘP

Ta część służy jako cenne narzędzie do promowania świadomości zdrowia psychicznego i samoopieki. Instruktorzy są zachęceni do personalizowania tych lekcji, uznając, że każda grupa jest unikalną mieszanką doświadczeń, środowisk i perspektyw. Podkreślamy znaczenie bycia dostrojonym do złożoności kulturowych i wrażliwości uczniów, wspierając opiekuńcze i otwarte środowisko, w którym każdy głos ma znaczenie.

Twoja zdolność adaptacji jest kluczowa; poczuć się upoważniony do dostrajania tempa, głębi i skupienia tych lekcji w odpowiedzi na zmieniające się potrzeby i opinie uczniów. Pamiętaj, że jako instruktor odgrywasz kluczową rolę nie tylko w nauczaniu, ale także w tworzeniu transformacyjnej przestrzeni edukacyjnej, która ceni różnorodność i indywidualne dobre samopoczucie.

Znajdziesz tutaj:



2 gotowe do użycia plany lekcji, które możesz dowolnie modyfikować i dostosowywać do potrzeb ucznia, z kilkoma wskazówkami, które należy stosować krok po kroku. Na przeprowadzenie lekcji będziesz potrzebować około 120 minut. Możesz sam zdecydować, jak rozłożyć lekcje.



Innowacyjne metody i techniki nauczania:

- metoda odbioru informacji
- dialog w grupie
- metody studium przypadku
- opowiadanie historii



Gotowe do wykorzystania zasoby lecyjne:

- prezentacja
- materiały informacyjne
- studia przypadków związane z klęskami żywiołowymi i kryzysami
- arkusze robocze
- maty lub poduszki do niektórych ćwiczeń
- timer lub stoper
- inspirujące cytaty lub obrazy
- polecane aplikacje edukacyjne poświęcone konkretnym przedmiotom, które sprawiają, że nauka staje się przyjemna i interaktywna. (np. Headspace, Better Help itp.)



Kluczowe słownictwo

Lekcja 1

1. Reakcje psychologiczne:

- Stres
- Lęk
- Depresja
- Zespół stresu pourazowego (PTSD)

2. Odporność:

- Zdolność do powrotu do formy
- Mechanizmy radzenia sobie
- Wsparcie społeczne
- Pozytywne myślenie

3. Dbanie o siebie i strategię radzenia sobie:

- Aktywność fizyczna
- Techniki relaksacyjne
- Zdrowa dieta
- Profesjonalna pomoc

4. Dostęp do zasobów:

- Infolinie kryzysowe
- Grupy wsparcia
- Zasoby internetowe
- Usługi zdrowia psychicznego

5. Aktywne słuchanie:

- Empatia
- Wskazówki niewerbalne
- Wyjaśnienie
- Odpowiedzi refleksyjne

Lekcja 2

1. Oddechy ekspresyjne

- Techniki oddechowe:
- Odliczanie oddechu
- Oddechy balonowe
- Oddychanie pudełkowe

2. Progresywny relaks mięśni:

- Relaksacja prowadzona
- Podejście oparte na opowiadaniu historii

3. Medytacja uważności:

- Koncentracja na zmysłach
- Włączanie uważności do codziennych czynności

4. Techniki uziemienia:

- Metoda 5-4-3-2-1
- Wykorzystanie bezpośredniego otoczenia do uziemienia



Cele kształcenia

Wyposażenie studentów w praktyczne strategie i zasoby, które pomogą osobom, które przeżyły klęski żywiołowe i kryzysy, skutecznie zarządzać swoim zdrowiem psychicznym, a także umożliwią im radzenie sobie z psychologicznymi skutkami klęsk żywiołowych i kryzysów.



Wykonaj następujące kroki

1

Wstęp

- A. Przywitaj uczniów i rozpocznij lekcję krótką dyskusją na temat znaczenia dbania o zdrowie psychiczne po kryzysie lub katastrofie naturalnej. Podziel się z uczniami celami edukacyjnymi.
- B. Wspomnij, że zdrowie psychiczne jest integralną częścią ogólnego dobrego samopoczucia.
- C. Przedstaw studia przypadków i wyjaśnij ich znaczenie w kontekście tematu.
- D. Możesz zbadać, wybrać i przejrzeć poniższe przykłady studiów przypadków i wykorzystać je w trakcie lekcji:

**Studia przypadków
dotyczące zdrowia
psychicznego**

(skorzystaj z opcji
tłumaczenia strony na język
polski)



**Studia przypadków
dotyczące szkoleń w zakresie
zdrowia psychicznego w
miejscu pracy**

(skorzystaj z opcji tłumaczenia strony
na język polski)



**Królewska Komisja ds.
Systemu Zdrowia
Psychicznego w Victorii –
raport końcowy**

(skorzystaj z opcji tłumaczenia
strony na język polski)



2

Prezentacja nowego materiału i ćwiczenia

I. Zrozumienie reakcji psychologicznych

- A. Ułatwienie dyskusji na temat typowych reakcji psychologicznych na katastrofy i kryzysy, takich jak lęk, stres, depresja i zespół stresu pourazowego (PTSD).
- B. Podaj przykłady z życia wzięte, aby zilustrować te reakcje.
- C. Wyjaśnij, że te reakcje są normalnymi odpowiedziami na nieprawidłowe zdarzenia. sytuacje.

II. Budowanie odporności



- A. Omów ze studentami koncepcję odporności psychicznej.
- B. Wyjaśnij, że odporność można rozwijać i wzmacniać.
- C. Przedstaw kluczowe czynniki wpływające na odporność, takie jak wsparcie społeczne, pozytywne myślenie, umiejętność rozwiązywania problemów i dbanie o siebie.
- D. Wykorzystaj studia przypadków, aby pokazać, jaką rolę odegrała odporność w radzeniu sobie ze skutkami katastrof.

III. Samoopieka i strategie radzenia sobie

- A. Przedstaw listę strategii samoopieki i radzenia sobie ze szczegółami. wyjaśnienia i przykłady:

Zaangażowanie
w aktywność fizyczną



**aktywność (np. codzienna
spacery, joga)**

Praktykowanie relaksu



**techniki (np. głębokie
oddychanie, medytacja,
progresywne mięśnie)**

Utrzymanie zdrowia



**dieta (np. rola
żywienia w zdrowiu
psychicznym)**



B. Omów konkretne przypadki, w których strategie te zostały skutecznie zastosowane.

IV. Dostęp do zasobów

A. Udostępnij listę zasobów dotyczących zdrowia psychicznego, w tym infolinii kryzysowych, lokalnych grup wsparcia i zasobów internetowych.

B. Omów, w jaki sposób uczniowie mogą uzyskać dostęp do tych zasobów w razie potrzeby.

C. Udostępnij informacje kontaktowe i podkreśl znaczenie poszukiwania pomocy, gdy jest to konieczne.

V. Odgrywanie ról i studia przypadków

A. Podziel uczniów na małe grupy i przydziel każdej grupie studium przypadku dotyczące konkretnego kataklizmu lub kryzysu

B. Poproś uczestników o przeanalizowanie studium przypadku i omówienie reakcji psychologicznych osób, które przeżyły, rola odporności i potencjalne strategie samoopieki.

C. Każda grupa przedstawia swoje odkrycia klasie, co sprzyja głębszemu zrozumieniu scenariuszy z życia wziętych.

VI. Otwarta dyskusja i ustalanie priorytetów



Zaangażuj uczniów w otwartą dyskusję, aby zbadać ich opinie na temat postrzeganego znaczenia tych źródeł stresu. Zachęć ich do dzielenia się swoimi perspektywami na temat czynników, które ich zdaniem mogą być bardziej krytyczne lub mieć większy wpływ na zdrowie psychiczne pierwszych respondentów.

A. Prezentacja źródeł priorytetowych:

Po otwartej dyskusji przedstaw źródła stresu dla pierwszych ratowników w kolejności priorytetów na podstawie zbiorowego wkładu studentów. Może to zapewnić cenne spostrzeżenia na temat postrzegania i obaw związanych z wyzwaniem zdrowia psychicznego, z jakimi borykają się ratownicy.

Aby wzmocnić teoretyczne zrozumienie przyczyn i objawów problemów ze zdrowiem psychicznym u pierwszych ratowników, zaangażuj uczniów w ćwiczenie analizy scenariuszy. Ta aktywność ma na celu zastosowanie ich wiedzy w praktycznych sytuacjach i zwiększenie ich zdolności rozpoznawania potencjalnych czynników stresogennych.

B: Instrukcje:**1. Utworzenie grupy:**

Podziel klasę na 2 lub 3 grupy.

2. Prezentacja scenariusza:

Zaprezentuj każdej grupie inny realistyczny scenariusz z udziałem ratownika. Scenariusze powinny zawierać szczegółowe informacje na temat otoczenia ratownika, charakteru zdarzenia oraz jego reakcji emocjonalnych i fizycznych.

3. Zadanie:

Poproś każdą grupę o omówienie i odpowiedź na 2 lub 3 podstawowe pytania związane ze scenariuszem. Zachęć ich do zastanowienia się, co może się dzieć z ratownikiem, jakie są możliwe przyczyny jego stanu lub reakcji oraz w jaki sposób te czynniki są zgodne ze źródłami stresu omówionymi wcześniej.

**4. Możliwe pytania:**

- Co Twoim zdaniem dzieje się z ratownikiem?
- Jaka jest najbardziej prawdopodobna przyczyna wystąpienia tych stanów lub reakcji?
- Jak zidentyfikowane czynniki stresogenne mogą wpłynąć na zdrowie psychiczne ratownika w dłuższej perspektywie?

5. Prezentacja

Po ustalonym czasie dyskusji każda grupa prezentuje swoją analizę klasie. Zachęcaj uczniów, aby uzasadniali swoje odpowiedzi odniesieniami do wiedzy teoretycznej omawianej na lekcji.

6. Dyskusja klasowa:

Po każdej prezentacji zorganizuj dyskusję w klasie, dając możliwość zadawania pytań i dzielenia się przemyśleniami ze strony innych studentów.

Podkreśl różnorodność czynników stresogennych i znaczenie rozpoznawania powiązań między problemami zdrowia psychicznego w sytuacjach z życia codziennego.



Włączanie informacji zwrotnej

Rozważ włączenie opinii od studentów do ćwiczenia analizy scenariuszy, dostosowując przyszłe iteracje na podstawie ich doświadczeń i spostrzeżeń. Ponadto zachęca do otwartego dialogu na temat złożoności oceny zdrowia psychicznego w dynamicznych i nieprzewidywalnych sytuacjach awaryjnych. Ta sesja ćwiczeniowa może poprawić umiejętności krytycznego myślenia studentów i pogłębić ich zrozumienie praktycznych implikacji problemów ze zdrowiem psychicznym dla pierwszych ratowników.

Uwaga:

Stworzenie bezpiecznego i sprzyjającego środowiska edukacyjnego ma kluczowe znaczenie, szczególnie podczas omawiania wrażliwych tematów, takich jak zdrowie psychiczne. Jako nauczyciel VET powinieneś być przygotowany, aby zaoferować dodatkowe wsparcie uczniom, którzy mogą tego potrzebować, i powinieneś znać lokalne usługi i zasoby zdrowia psychicznego, aby w razie potrzeby zapewnić skierowania.

1 Wprowadzenie. Siła natychmiastowej ulgi

- A. Przywitaj studentów i wyjaśnij im, jak ważne są samodzielne ćwiczenia poprawiające zdrowie psychiczne, które przynoszą natychmiastową ulgę.
- B. Przedstaw cele edukacyjne i wyjaśnij, w jaki sposób angażujące ćwiczenia mogą zmienić sytuację.
- C. Przedstaw koncepcję stosowania szybkich ćwiczeń do natychmiastowego zarządzania zdrowiem psychicznym.
- D. Zachęcaj uczniów, aby znaleźli ciche i wygodne miejsce na czas trwania lekcji.
- E. Przygotowanie sceny dla skutków dla zdrowia psychicznego. Omów ze studentami następujące pytania:



Dlaczego zrozumienie wpływu zdrowia psychicznego jest tak istotne dla służb ratunkowych?

Dalsze działania nauczyciela: Badanie głębokiego wpływu zdrowia psychicznego na jednostki i ich zdolność do radzenia sobie w sytuacjach silnego stresu.



Jak możemy kategoryzować wpływ zdrowia psychicznego na ratowników?

Działania następce nauczyciela: Przedstawienie różnych wymiarów i klasyfikacji wpływu na zdrowie psychiczne, przygotowanie gruntu pod kompleksową dyskusję.



W jaki sposób problemy ze zdrowiem psychicznym mogą wykraczać poza ramy jednostki i wpływać na dynamikę zespołu ratowników?

Działania następce nauczyciela: Podkreślenie powiązań między zdrowiem psychicznym w kontekście pracy zespołowej i ich wpływu na ogólną skuteczność.

LEKCJA 2

ANGAŻUJĄCE ĆWICZENIA PRZYNOSZĄCE
NATYCHMIASTOWĄ ULGĘ

Czy potrafisz podać przykłady sytuacji, w których problemy ze zdrowiem psychicznym mogą nie tylko wpływać na wydajność pracy, ale mieć także szersze implikacje społeczne?

Działania uzupełniające nauczyciela: Rozszerzenie dyskusji o kwestię skutków ubocznych problemów ze zdrowiem psychicznym na szerszą skalę, podkreślając społeczne znaczenie zajmowania się tymi problemami.



W jaki sposób, Twoim zdaniem, czynniki kulturowe mogą wpływać na postrzeganie i zarządzanie zdrowiem psychicznym w kontekście służb ratunkowych?

Działania następce dla nauczyciela: Badanie roli niuansów kulturowych w kształtowaniu postaw wobec zdrowia psychicznego w szczególnym kontekście pracy w sytuacjach kryzysowych.

2

Wprowadzenie nowego materiału/ćwiczenia

1.1. „Oddechy ekspresyjne” – techniki oddechowe

A. Prezentacja wideo:

Pokaż film demonstrujący Box Breathing. Aby zapewnić kompleksową relację, rozważ utworzenie dodatkowych filmów dla Countdown Breathing i Balloon breathing.

B. Materiały informacyjne:

Udostępnij materiały z instrukcjami krok po kroku dotyczącymi Oddechu Oddechowego i Oddechu Balonowego. Podaj szczegóły dotyczące tego, kiedy i jak można skutecznie stosować każdą technikę.

Sugerowana pomoc
dydaktyczna



[Box breathing -
technika oddechowa
na stres \[sesja
prowadzona\]](#)



LEKCJA 2

ANGAŻUJĄCE ĆWICZENIA PRZYNOSZĄCE NATYCHMIASTOWĄ ULGĘ

CZĘŚĆ 2 LEKCJA 2

1. II. Progresywny relaks mięśni

A. Podejście oparte na opowiadaniu historii:

Włącz opowiadanie historii do terapii progresywnego relaksowania mięśni.

Na przykład stwórz opowieść, w której każda grupa mięśni symbolizuje bohatera opowieści i która stopniowo rozluźnia się w miarę rozwoju fabuły.

B: Omów, w jaki sposób wyobrażenia i relaks mogą ze sobą współgrać.

Sugerowana
pomoc
dydaktyczna



Relaksacja Jacobsona - Na
Stres, Niepokój i Lęk



1. III. Medytacja uważności

A. Zastosuj sesję medytacji uważności z przewodnikiem, aby zaangażować uczniów, skupiając się na ich zmysłach i bezpośrednim otoczeniu.

B. Omów sposoby włączania uważności do codziennych czynności.

Polecamy odwiedzenie strony www.baldis.eu, na której znajdują się wyniki projektu edukacyjnego ERASMUS+ dla nauczycieli. Na stronie, wśród innych interesujących materiałów, znajdziesz przewodnik dla szkoły, oferujący dużą liczbę uniwersalnych praktyk i technik wspierających ludzi w sytuacjach stresowych, w tym techniki uważności, uziemienia itp.

WWW.BALDIS.EU



LEKCJA 2

ANGAŻUJĄCE ĆWICZENIA PRZYNOSZĄCE NATYCHMIASTOWĄ ULGĘ

CZĘŚĆ 2 LEKCJA 2

1.IV. Techniki uziemienia

A. Nauczaj technik uziemienia, takich jak metoda 5-4-3-2-1, w odniesieniu do ich bezpośredniego otoczenia.

B. Zachęcaj do kreatywności w znajdowaniu przedmiotów uziemiających.

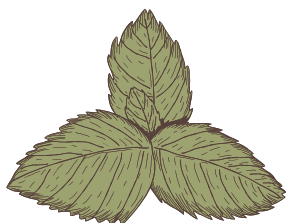
C. Podaj przykłady przedmiotów uziemiających, które nauczyciele mogą wykorzystać w trakcie sesji ćwiczeniowej.



Przykład:



Gładkie kamienie: trzymanie gładkiego kamienia i koncentrowanie się na jego fakturze.



Przedmioty zapachowe: wykorzystanie przedmiotów o uspokajających zapachach, na przykład lawendy lub mięty.



Narzędzia dotykowe: takie jak piłeczki antystresowe lub fidget spinners, które angażują zmysł dotyku

V. „Twój zestaw narzędzi do natychmiastowej ulgi”

A. Zachęcaj uczniów do zastanowienia się nad ćwiczeniami, które uznali za najbardziej angażujące i przydatne.

B. Wyjaśnij, jak można stworzyć taki zestaw narzędzi.

C. Niech stworzą swój własny, spersonalizowany „Zestaw narzędzi natychmiastowej ulgi”, który powinien zawierać wybrane przez nich ćwiczenia i wszelkie dodatkowe zasoby.

LEKCJA 2

ANGAŻUJĄCE ĆWICZENIA PRZYNOSZĄCE NATYCHMIASTOWĄ ULGĘ

D. Doradź uczniom, w jaki sposób mogą stworzyć własny zestaw narzędzi do natychmiastowej pomocy.

- Karty oddechowe: Spersonalizowane karty z technikami oddechowymi.
- Przedmioty pocieszenia: Mały przedmiot o osobistym znaczeniu.
- Nagrania z relaksacją z przewodnikiem: Nagrania audio z sesji relaksacyjnej

VI. Wnioski i plan działania

A. Podsumuj najważniejsze wnioski z lekcji.

B. Zachęć uczniów, aby wykonywali przynajmniej jedno ćwiczenie dziennie i śledź swoje postępy w dzienniku.

C. Przypomnij uczniom, że mogą natychmiast zadbać o swoje zdrowie psychiczne.

Uwaga: Stworzenie bezpiecznego i sprzyjającego środowiska edukacyjnego ma kluczowe znaczenie,

zwłaszcza podczas omawiania wrażliwych tematów, takich jak zdrowie psychiczne. Nauczyciele szkoleń zawodowych powinni być przygotowani, aby zaoferować dodatkowe wsparcie uczniom, którzy mogą tego potrzebować. Powinni znać lokalne usługi i zasoby zdrowia psychicznego, aby w razie potrzeby zapewnić skierowania.



O NAS



READY CRISIS

Autorzy:



Redakcja
Wydanie graficzne:

LIFE
PROJECT
PROJEKTY · MEDIA · EDUKACJA · FITNESS

Przeczytałeś/aś rozdział 5 Mental health and wellbeing issues of the Inspirational Educational Guidelines for VET teachers & educators. Materiał ten został opracowany przez zespół projektu Ready4Crisis.

Tytuł projektu: „Ready4crisis – Innowacja monitoringu i zarządzania kryzysowego w programach kształcenia zawodowego dla zintegrowanego systemu ratowniczego”
Numer projektu: 2022-1-DE02-KA220-VET-000089097

Więcej informacji znajdziesz na stronie: www.ready4crisis.eu



Ta książka elektroniczna jest dostępna na licencji Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0). Jej pełny tekst można znaleźć na stronie <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



**Co-funded by
the European Union**

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są poglądami i opiniami wyłącznie autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą być za nie pociągnięte do odpowiedzialności.