



# DEPRESJA U DZIECI I MŁODZIEŻY ROZPOZNAJ! ZROZUM! WESPRZYJ!

Rozpoznaj! Zrozum! Wesprzyj! – w ramach działań profilaktycznych dotyczących depresji u dzieci i młodzieży, z radością oddajemy w Państwa ręce karty pracy stworzone z myślą o młodych osobach.

Depresja to poważne zaburzenie zdrowia psychicznego, które wpływa na sposób myślenia, odczuwania i codziennego funkcjonowania. Może objawiać się m.in. obniżonym nastrojem, wycofaniem, drażliwością, brakiem energii, trudnościami

z koncentracją, zaburzeniami snu czy myślami rezygnacyjnymi.

Wczesne zauważenie objawów i szybka reakcja mogą realnie zmienić bieg życia młodej osoby. Dlatego tak ważna jest uważność dorosłych – rodziców, nauczycieli, wychowawców – i gotowość do podjęcia rozmowy oraz skierowania po profesjonalną pomoc.

Materiały te wspierają:

- rozpoznawanie i nazywanie emocji,
- budowanie świadomości własnych potrzeb i granic,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnościami,
- wzmacnianie poczucia sprawczości i samoakceptacji.

Każdą z kart można elastycznie dostosować do konkretnej grupy wiekowej, uwzględniając poziom dojrzałości i możliwości poznawcze uczniów.

Chcemy, aby te materiały nie tylko wspierały edukację emocjonalną, ale też realnie pomagały w kryzysie.

Dziękujemy wszystkim, którzy wspierają nasze działania na rzecz zdrowia psychicznego. Razem możemy więcej!

*Prezes Fundacji Emocjusze*

*Katarzyna Dupla - Poprawska*

*Zadanie zostało dofinansowane przez Powiat Grójecki w ramach Otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych zleconych organizacjom pozarządowym, podmiotom prowadzącym działalność pożytku publicznego oraz Kołom Gospodyń Wiejskich na rok 2025.*





POWIAT  
GRÓJECKI  
SERCE ROŚNIE



CENTRUM TERAPII  
I ROZWOJU  
KATARZYNA DUPLA-POPRAWSKA

## Karta 1 - Moje emocje

Wypisz emocje, które najczęściej towarzyszą Ci w ciągu dnia.  
Dla młodszych dzieci narysuj jak się dzisiaj czujesz.





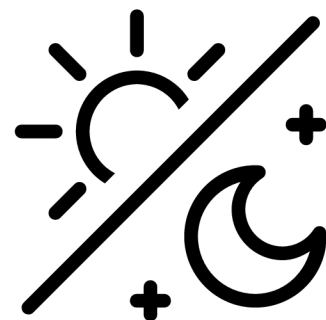
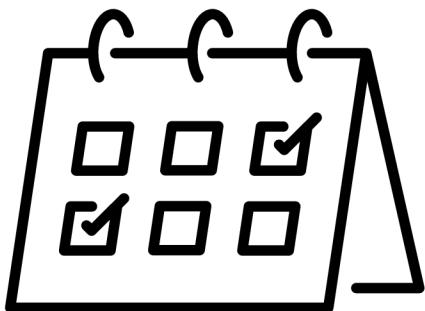
POWIAT  
GRÓJECKI  
SERCE ROŚNIE



CENTRUM TERAPII  
I ROZWOJU  
KATARZYNA DUPLA-POPRAWSKA

## Karta 2 - Mój dzień

Narysuj lub opisz swój typowy dzień. Zaznacz momenty, które sprawiają Ci radość, a które są dla Ciebie trudne.





POWIAT  
GRÓJECKI  
SERCE ROŚNIE



CENTRUM TERAPII  
I ROZWOJU  
KATARZYNA DUPLA-POPRAWSKA

### Karta 3 - Kto mnie wspiera?

Zastanów się, co pomaga Ci radzić sobie w trudnych chwilach.  
Wypisz osoby, rzeczy, aktywności, które Cię wspierają.





POWIAT  
GRÓJECKI  
SERCE ROŚNIE



CENTRUM TERAPII  
I ROZWOJU  
KATARZYNA DUPLA-POPRAWSKA

## Karta 4 - Skala nastroju

Zaznacz na skali od 1 do 10, jak czujesz się dzisiaj. Porównaj to z ostatnimi dniami i opisz, co mogło mieć wpływ na Twoje samopoczucie.





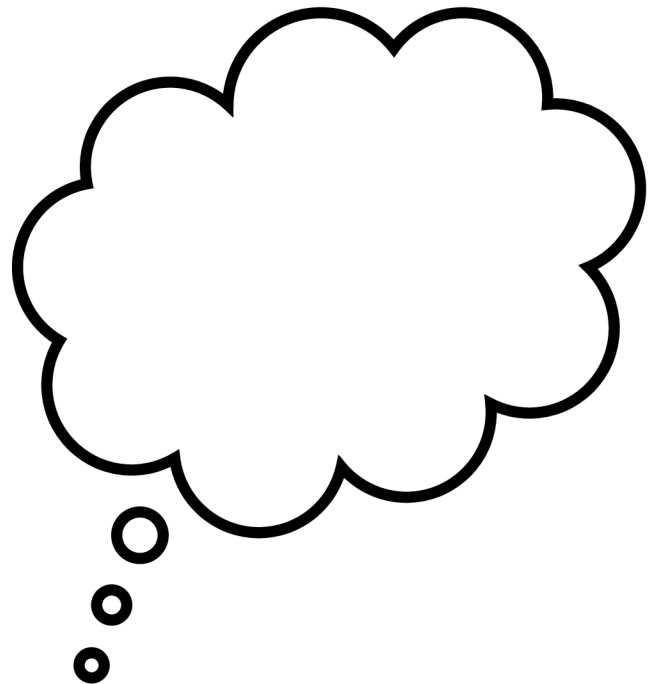
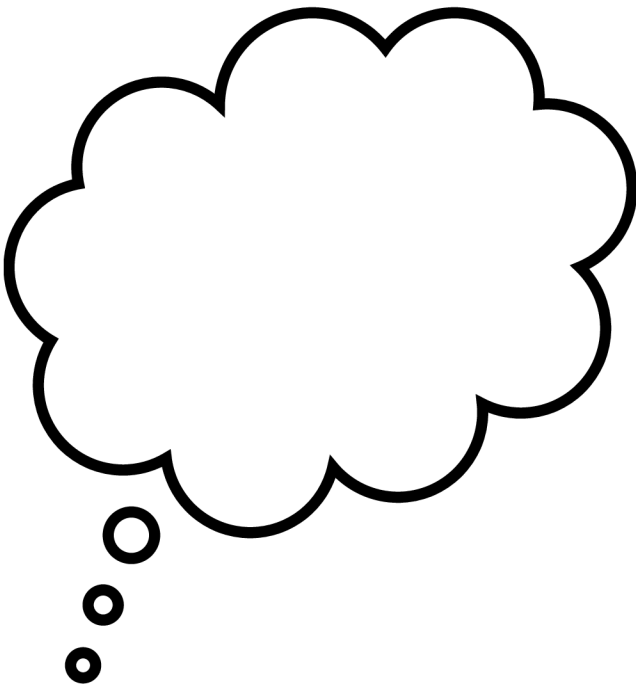
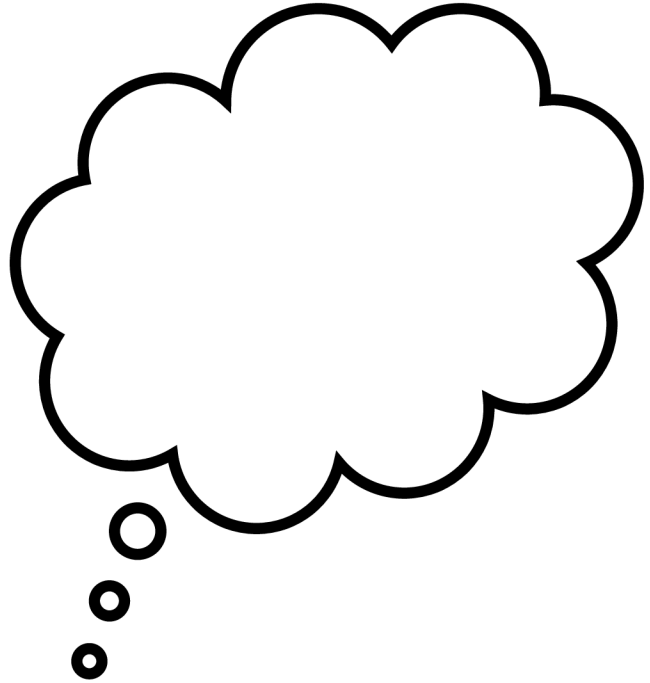
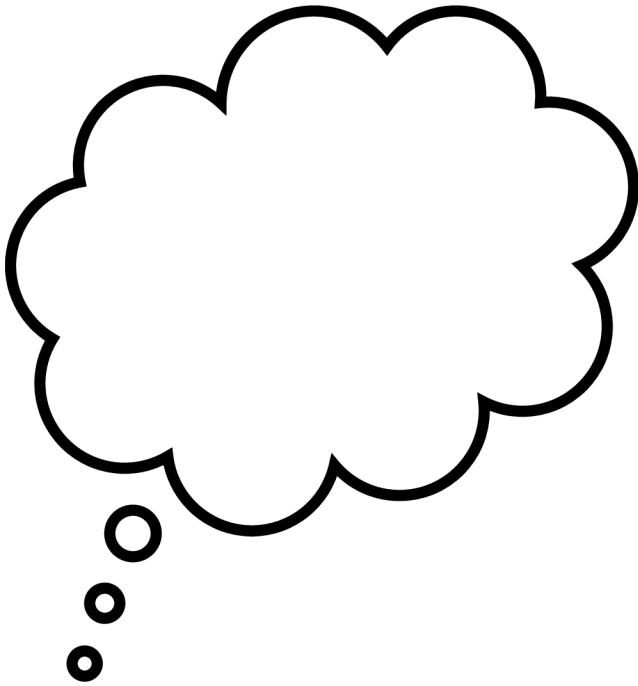
POWIAT  
GRÓJECKI  
SERCE ROŚNIE



CENTRUM TERAPII  
I ROZWOJU  
KATARZYNA DUPLA-POPRAWSKA

## Karta 5 - Mój wewnętrzny głos

Zapisać, co najczęściej mówisz do siebie w trudnych sytuacjach. Zastanów się, czy te myśli Ci pomagają, czy przeszkadzają.





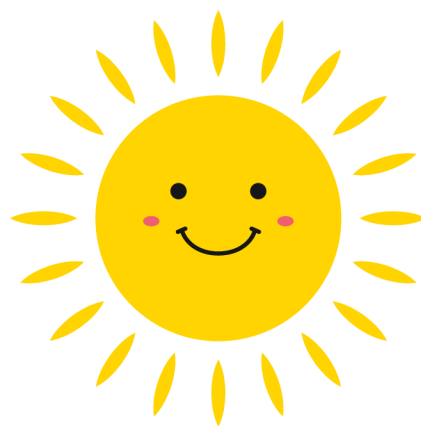
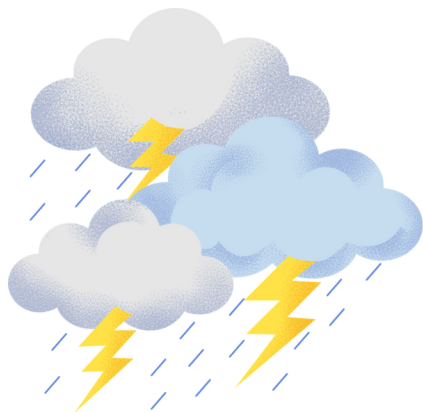
POWIAT  
GRÓJECKI  
SERCE ROŚNIE



CENTRUM TERAPII  
I ROZWOJU  
KATARZYNA DUPLA-POPRAWSKA

## Karta 6 - Chmury i słońce

Podziel kartkę na dwie części: 'chmury' – to, co Cię martwi,  
i 'słońce' – to, co daje Ci radość. Wypisz przykłady.





## Karta 7 - Gdy jestem smutny/smutna

Opisz lub narysuj, jak wygląda Twój smutek. Co robisz, gdy jesteś smutny/smutna? Czy rozmawiasz wtedy z kimś?





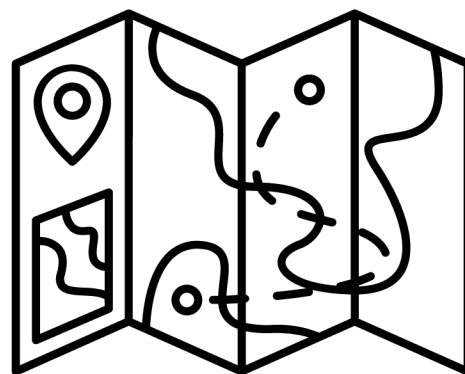
POWIAT  
GRÓJECKI  
SERCE ROŚNIE



CENTRUM TERAPII  
I ROZWOJU  
KATARZYNA DUPLA-POPRAWSKA

## Karta 8 - Mapa wsparcia

Narysuj mapę – wpisz osoby i miejsca, w których czujesz się bezpiecznie i możesz uzyskać pomoc.

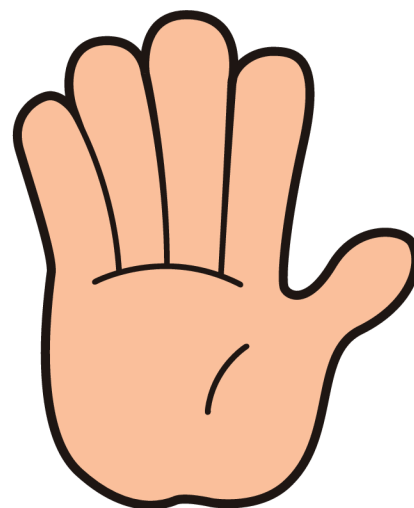




## Karta 9 - Sygnały ostrzegawcze

Wypisz, po czym możesz poznać, że Ty lub ktoś inny potrzebuje pomocy dotyczącej złego samopoczucie. |

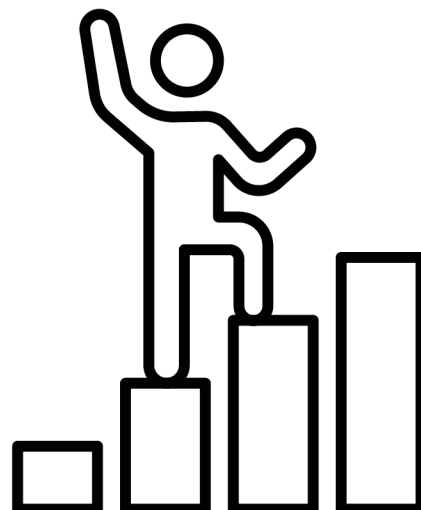
Zaznacz, co wtedy warto zrobić.





## Karta 10 - Moje mocne strony

Wypisz swoje mocne strony, umiejętności i cechy,  
z których jesteś dumny/dumna.





## Karta 11 - Mój plan na gorszy dzień

Zastanów się, co możesz zrobić, gdy masz gorszy dzień.  
Ułóż listę rzeczy, które mogą Ci pomóc.

A green clipboard icon with three checkmarks and three horizontal lines for writing.



POWIAT  
GRÓJECKI  
SERCE ROŚNIE



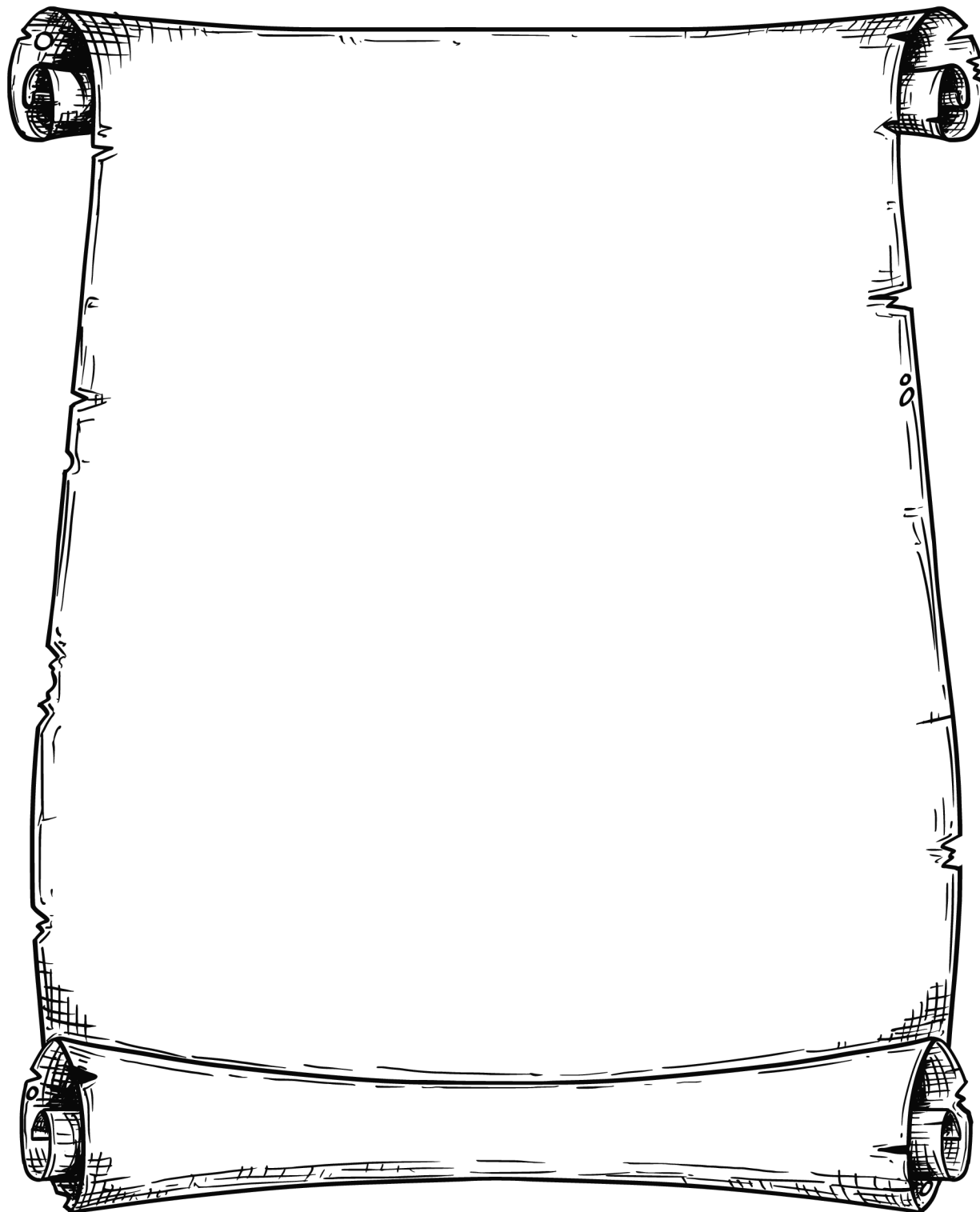
FUNDACJA  
EMOCJUSZE



CENTRUM TERAPII  
I ROZWOJU  
KATARZYNA DUPLA-POPRAWSKA

## Karta 12 - Co chcę powiedzieć dorosłym?

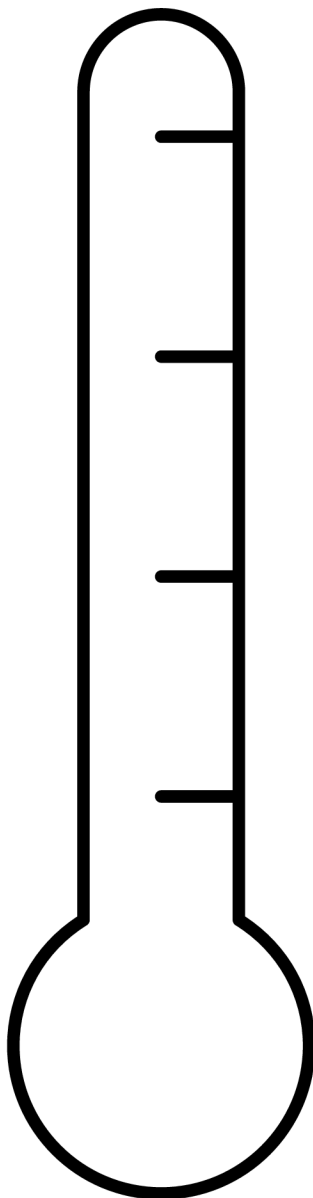
Napisz list do dorosłego (np. rodzica, nauczyciela) o tym, jak się czujesz. Co chciałbyś/chciałabyś, żeby wiedzieli? Młodsze dzieci mogą narysować.





## Karta 13 - Emocjonalny termometr

Narysuj termometr, który pokazuje Twoje emocje od zimnych (smutek) do gorących (radość). Zaznacz swój dzisiejszy nastrój.





## Karta 14 - Techniki relaksacyjne

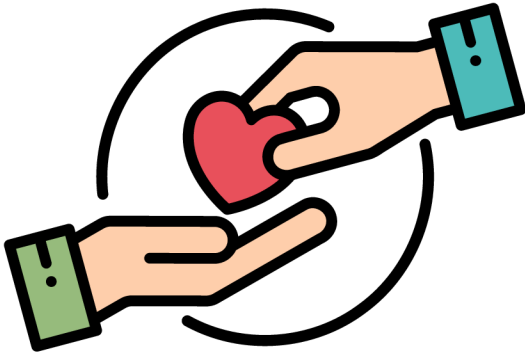
Wypisz lub narysuj sposoby na odprężenie i wyciszenie się po trudnym dniu.





## Karta 15 - Kiedy potrzebuję pomocy?

Zastanów się i zaznacz, jakie sytuacje wskazują, że warto porozmawiać z psychologiem/pedagogiem. Wypisz, gdzie można się zgłosić.





## Karta 16 - Moje wartości

Co jest dla Ciebie naprawdę ważne?

Wypisz 5 rzeczy/wartości.



POWIAT  
GRÓJECKI  
SERCE ROŚNIE



CENTRUM TERAPII  
I ROZWOJU  
KATARZYNA DUPLA-POPRAWSKA

## Karta 17 - Bezpieczne miejsce

Narysuj miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie.  
Co je tworzy?





## Karta 18 - Czy wiesz czym jest depresja u dzieci i młodzieży?

Depresja u dzieci i młodzieży to poważne zaburzenie emocjonalne, które wpływa na ich myślenie, odczuwanie i codzienne funkcjonowanie. Wczesne rozpoznanie objawów może pomóc w szybkim udzieleniu odpowiedniego wsparcia.

1. Wymień trzy możliwe objawy depresji u dziecka lub nastolatka:

- .....
- .....
- .....

2. Napisz, w jaki sposób można pomóc osobie, która ma objawy depresji:

.....

.....

.....

.....

3. Zaznacz, które z poniższych zachowań mogą być sygnałem ostrzegawczym (zakreśl prawidłowe):



- Utrata zainteresowań
- Dobry humor przez cały czas
- Izolacja od rówieśników
- Trudności ze snem  Spadek energii
- Chęć uczenia się nowych rzeczy



4. Kto może pomóc, jeśli podejrzewasz depresję u siebie lub kolegi/koleżanki?

.....

.....

.....

.....