



The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]

Lęk i depresja a kryzys klimatyczny

WARSZTATY

Anxiety and depression and the climate crisis

WORKSHOPS

Prowadzący: dr Anna Guzy ICBEH UŚ

Miejsce realizacji: Katedra Sławistyki, Uniwersytet Palackiego w Ołomuńcu.

Data realizacji: 4 listopada 2022 r.

Grupa docelowa: studenci uczący się języka polskiego jako obcego (B2+/C1).

Czas realizacji: 2 jednostki lekcyjne (90 minut).

Cel warsztatów:

Warsztaty miały na celu zapoznanie uczestników z pojęciami lęku i depresji, a także wypracowanie stworzonych przez nich definicji lęku klimatycznego i depresji klimatycznej. Zastanowienie się nad sposobami radzenia sobie z lękiem oraz obniżonym nastrojem.

Metody:

- Podające: elementy wykładu,
- Poszukujące: heureka, burza mózgów, dyskusja

Formy organizacji pracy: z całym zespołem warsztatowym, praca w grupach, praca indywidualna.

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*



The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]

Przebieg warsztatów

1. Część wprowadzająca

Kierowanie uwagą i zaangażowanie emocjonalne. Zostaje wyświetlony materiał ilustracyjny (Załącznik 1), zadaniem uczestników jest zastanowienie się, który z obrazów najlepiej przedstawia pojęcie lęku klimatycznego. Po dokonaniu wyboru przez wszystkie osoby, grupa zostaje podzielona na 3-4 osobowe zespoły. W ramach każdego zespołu uczestnicy otrzymują wydrukowaną kartę Załącznik 1 (jest on również wyświetlony na rzutniku multimedialnym) i mają wspólnie w grupie przedyskutować swoje wybory oraz jako grupa wybrać jedną z opcji. Następuje omówienie wyborów na forum i podsumowanie ćwiczenia.

2. Część główna

Uczestnicy pracują metodą burzy mózgów, w grupach otrzymują Karty pracy (Załącznik 2). Grupa A otrzymuje hasła: depresja oraz lęk klimatyczny a grupa B depresja klimatyczna oraz lęk. Zastanawiają się nad roboczą: definicją pojęć, przyczynami oraz objawami tych stanów/zaburzeń. Swoje odpowiedzi zapisują na kartach pracy. Kolejno omawiane są definicje: lęk i lęk klimatyczny oraz depresja i depresja klimatyczna. Ustalane są podobieństwa i różnice w analizowanych obszarach: przyczyny, objawy. Następnie uczestnicy słuchają mini wykładu na temat lęku i depresji (prezentacja multimedialna), a następnie zastanawiają się nad sposobami radzenia sobie z tymi stanami. Praca następuje w grupach metodą burzy mózgów.

3. Część syntetyzująca:

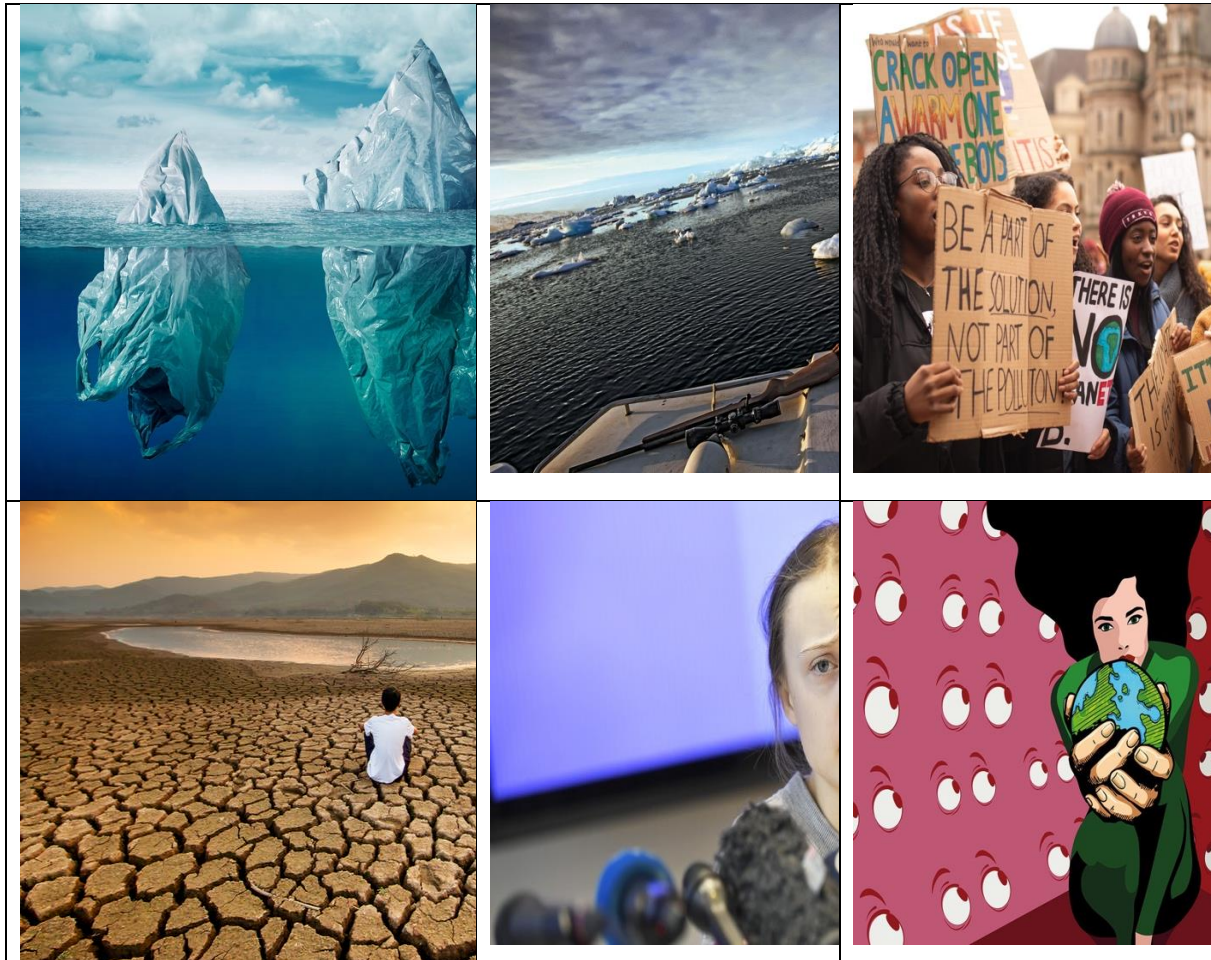
Zostały powtórzone główne podobieństwa i różnice analizowanych pojęć. Na końcu uczestnicy dzielili się swoimi sposobami na temat sposobów radzenia sobie w sytuacji obniżonego nastroju oraz odczuwania lęku. Ponadto tworzyli pojęcia na depresję klimatyczną i lęk klimatyczny w swoim ojczystym języku. Wprowadzeniem do tego było ćwiczenie-rozsypanka na temat fobii (Załącznik 3).

Studenci na końcu dzielili się także swoimi refleksjami, byli aktywni podczas proponowanych ćwiczeń.

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*

The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]

Załącznik 1



*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*

The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]

Załącznik 2

(uczestnicy otrzymali karty pracy w formacie A3)

LĘK

1. Definicja
2. Przyczyny
3. Objawy

DEPRESJA KLIMATYCZNA

1. Definicja
2. Przyczyny
3. Objawy

LĘK KLIMATYCZNY

1. Definicja
2. Przyczyny
3. Objawy

DEPRESJA

1. Definicja
2. Przyczyny
3. Objawy

Załącznik 3

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*



The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]

Triskaidekafobia	lęk przed trzynastką
Aichmofobia	lęk przed ostrymi przedmiotami
Agorafobia	lęk przed otwartymi przestrzeniami
Ailurofobia	lęk przed kotami
Akrofobia	lęk wysokości
Androfobia	lęk przed mężczyznami
Arachnofobia	lęk przed pajakami
Emetofobia	lęk przed wymiotami
Kynofobia	lęk przed psami
Hemofobia	lęk przed krwią
Klaustrofobia	lęk przed zamkniętymi przestrzeniami
Mizofobia	lęk przed zanieczyszczeniami
Nyktofobia	lęk przed nocą, ciemnością
Odontofobia	lęk przed dentystą, leczeniem zębów
Ofidiofobia	lęk przed wężami
Zoofobia	lęk przed zwierzętami

The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe. This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.

