



# Scenariusze lekcji wychowawczych

Spis scenariuszy:

<b>I. Radzę sobie ze stresem .....</b>	<b>2</b>
<b>II. Pozycja siły jako narzędzie do zwiększania pewności siebie .....</b>	<b>3</b>
<b>III. Stres – walka czy ucieczka .....</b>	<b>6</b>
<b>IV. Empatia - zrozumieć innych .....</b>	<b>8</b>
<b>V. Czym jest stres i jak go okiełznać? .....</b>	<b>11</b>
<b>VI. Wroga zamienić w przyjaciela, czyli jak radzić sobie ze stresem. ....</b>	<b>17</b>
<b>VII. Rozwiązywanie konfliktów w grupie rówieśniczej .....</b>	<b>20</b>

Opracowano w ramach projektu Erasmus+  
nr 2022-1-PL01-KA121-SCH-000061137



Erasmus+

## I. Radzę sobie ze stresem

Cele lekcji:

- ✓ uczeń potrafi swoimi słowami powiedzieć, czym jest stres
- ✓ uczeń jest w stanie wskazać różne objawy świadczące o tym, że przeżywamy stres
- ✓ uczeń potrafi zidentyfikować sytuacje, które są źródłem stresu
- ✓ uczeń potrafi dostrzec podobieństwa w zakresie sytuacji, które powodują stres, ale również dostrzec, że różnimy się jako ludzie w intensywności odczuwanego stresu
- ✓ uczeń potrafi przeformułować myślenie o sytuacji w taki sposób, aby zminimalizować stres
- ✓ uczeń zna konstruktywne techniki radzenia sobie ze stresem

Potrzebne materiały:

- Arkusz papieru A 3
- Kolorowe karteczki typu *post it*
- Kolorowe flamastry
- Kosz na śmieci, piłeczki ping pong- owe

Przebieg zajęć:

### **Powitanie uczniów.**

Każdy z uczniów podaje swoje imię i cechę charakteru lub zainteresowanie zaczynające się na pierwsza literę jego imienia. Każdy kolejny uczeń musi powtórzyć imiona i cechy swoich poprzedników.

### **Wprowadzenie do tematyki dotyczącej stresu**

W zależności od liczebności klasy dzielimy zespół na 3-4 grupy. Korzystając z techniki 'burzy mózgow' uczniowie zapisują na kartce A3 odpowiedzi na pytania

- 1) Czym jest stres?
- 2) Co się z nami dzieje, gdy odczuwamy stres?
- 3) Jakie mogą być skutki długotrwałe odczuwanego stresu?

Po upływie 10 minut każda grupa przedstawia swoje wnioski całej klasie.

### **Określenie sytuacji generujących stres.**

Zadaniem członków grupy jest zapisanie na kartkach 2 sytuacji, które na co dzień wywołują u nich poczucie stresu. Następnie kartki umieszczane są ścianie przy użyciu *blue tag*, a następnie wszyscy uczestnicy zajęć głosują za pomocą karteczek *post it* w skali od 1 do 5 i określają intensywność odczuwalności stresu w opisanych wcześniej sytuacjach. Ćwiczenie to pozwala określić jakie sytuacje życia codziennego wywołują u uczniów stres i określić jego intensywność.

Zidentyfikowanie i określenie poziomu stresu może również pomóc w określeniu jakich czynności należy unikać.

### **Myśli mają moc.**

Na środku klasy ustawiamy kosz na śmieci i rozdajemy uczniom piłeczki. Zadaniem uczniów jest trafienie do kosza z odległości 3 metrów. Zadaniem uczniów jest przewidzenie czy uda im się trafić do kosza i za którym razem. Prosimy uczniów o zapisanie swojej prognozy i realnego wyniku.

Po skończonym zadaniu zachęcamy do dyskusji:

- ✓ Kto prognozował tak, jak rzeczywiście udało mu się wykonać zadanie
- ✓ Kto przecenił, a kto nie docenił swoich możliwości?
- ✓ Jakie myśli pojawiły się przed rzutem i czy miały przełożenie realizację zadania?

### **Podsumowanie**

Każdy z uczniów z wykorzystaniem aplikacji *Mentimeter* zapisuje jedną myśl jak nasuwa mu się po zajęciach.

## **II.**



## **Pozycja siły jako narzędzie do zwiększania pewności siebie**

Cele lekcji:

- ✓ Zrozumienie, czym jest pozycja siły i jak wpływa na pewność siebie.
- ✓ Nauka praktycznych technik wykorzystania pozycji siły do poprawy pewności siebie.
- ✓ Refleksja nad codziennymi sytuacjami, w których można zastosować tę wiedzę.

Czas trwania: 45 minut

### I. Wprowadzenie (10 minut)

1. Powitanie uczniów i wprowadzenie tematu lekcji.
2. Krótka definicja pewności siebie i jej znaczenia w życiu ucznia.
3. Zaprezentowanie głównego celu lekcji: zrozumienie, jak pozycja ciała może wpłynąć na poziom pewności siebie.

### II. Wykład (10 minut)

1. Omówienie koncepcji "pozycji siły":
  - Wyjaśnienie, że pozycja siły to wyrażenie pewności siebie i dominacji poprzez postawę ciała.
  - Przedstawienie przykładów pozycji siły, takich jak wyprostowana sylwetka, unoszenie głowy, szeroko otwarte ramiona.

Prezentacja filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=WgPyxtQFs3A>

oraz prezentacji

<https://akademiaducha.pl/pozycje-sily-pewnosc-2-minuty/>

2. Omówienie związku między postawą a psychiką:
  - Wyjaśnienie, jak zmiana postawy może wpłynąć na poziom hormonów stresu i poziom pewności siebie.

### III. Ćwiczenie praktyczne (15 minut)

1. Zorganizowanie krótkiego eksperymentu:
  - Poproszenie uczniów o przyjęcie "pozycji zwinności" przez zgięcie ciała, opuszczenie głowy itp., przez 1 minutę.
  - Następnie poproszenie uczniów o przyjęcie "pozycji siły" przez wyprostowanie ciała, unoszenie głowy, szeroko otwarte ramiona itp., przez 1 minutę.
2. Po eksperymencie, krótka dyskusja:
  - Jakie uczucia towarzyszyły obu pozycjom?
  - Która pozycja sprawiała, że czuliście się pewniej?
  - Jakie wnioski można wyciągnąć z tego doświadczenia?

#### V. Zastosowanie w życiu codziennym (5 minut)

1. Omówienie sytuacji, w których uczniowie mogą wykorzystać pozycję siły:
  - Podczas prezentacji przed klasą.
  - Podczas rozmów kwalifikacyjnych.
  - W sytuacjach społecznych, gdy chcemy zyskać pewność siebie.
2. Propozycje praktycznych działań:
  - Ćwiczenie przyjęcia pozycji siły przed wyzwaniem.
  - Monitorowanie postawy w codziennych sytuacjach.

#### VI. Podsumowanie (5 minut)

1. Powtórzenie głównych punktów omówionych podczas lekcji.
2. Podkreślenie znaczenia świadomego wykorzystania postawy do zwiększania pewności siebie.
3. Zachęta do praktykowania pozycji siły w codziennym życiu.

#### VII. Zadanie domowe

Poproszenie uczniów o przeprowadzenie eksperymentu w domu: przez kilka dni przyjmowanie pozycji siły przed wybranymi wyzwaniami i zauważanie, jak wpłynie to na ich pewność siebie. Następnie mają napisać krótką relację z własnymi obserwacjami.



### III. Stres – walka czy ucieczka

Cele lekcji:

- ✓ Zrozumienie, czym jest stres i jego wpływ na zdrowie psychiczne.
- ✓ Nauka skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem.  
Wypracowanie zdolności do świadomego zarządzania stresem poprzez praktyczne ćwiczenia.

Czas trwania: 45 minut\*

#### I. Wprowadzenie (10 minut)

1. Powitanie uczniów i omówienie celów lekcji.
2. Krótka definicja stresu i jego naturalnej roli w życiu.
3. Przedstawienie skutków chronicznego stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne.

#### II. Wykład (10 minut)

1. Omówienie rodzajów stresu:
  - Stres pozytywny vs. stres negatywny.  
<https://www.youtube.com/watch?v=fup16ovOqEo>
  - Stres ostry vs. stres chroniczny.
2. Wyjaśnienie reakcji "walka lub ucieczka" w kontekście stresu.  
Materiał dl nauczyciela do obejrzenia przed lekcja  
<https://www.youtube.com/watch?v=c08UJVkJDP8>
3. Przedstawienie objawów stresu i sygnałów ostrzegawczych.

#### III. Strategie radzenia sobie ze stresem (10 minut)

1. Omówienie różnych strategii radzenia sobie:
  - Techniki relaksacyjne (oddychanie, medytacja).
  - Fizyczna aktywność jako sposób na rozładowanie napięcia.
  - Planowanie i organizacja czasu.
  - Rozmowa i wyrażanie emocji.
2. Wskazówki dotyczące wyboru odpowiedniej strategii w zależności od sytuacji.

#### IV. Ćwiczenie: Technika Oddychania Spokojnego (10 minut)

1. Instruktaż uczniów w technice oddychania:

Obejrzenie filmu instruktażowego

<https://www.youtube.com/watch?v=o5UcGzgDQPE>

- Prośba o zamknięcie oczu i wygodne usiedzenie.
- Wdech przez nos przez 4 sekundy.
- Wstrzymanie oddechu na 7 sekundy.
- Wydech przez usta przez 8 sekund.
- Powtarzanie przez kilka cykli oddechów.

Uczniowie wykonują ćwiczenie oddychania przez kilka minut.

## VI. Dyskusja i Podsumowanie (5 minut)

1. Dzielenie się wrażeniami po ćwiczeniach oddychania
2. Podkreślenie, że radzenie sobie ze stresem to proces, który wymaga praktyki.
3. Zwrócenie uwagi na dostępność wsparcia – nauczycieli, rodziny, przyjaciół.

## VII. Zadanie Domowe

Poproszenie uczniów o wybór jednej ze strategii radzenia sobie ze stresem (np. codzienna medytacja, 30 minut aktywności fizycznej) i utrzymywanie jej przez tydzień. Następnie mają podzielić się swoimi doświadczeniami i efektami na następnej lekcji.



## IV. Empatia - zrozumieć innych

*Motto „Tyle jesteś wart, ile z siebie możesz dać drugiemu...”*

*Jan Paweł II*

### **Cele:**

- ✓ rozbudzanie wrażliwości na potrzeby innych ludzi,
- ✓ zrozumienie z pojęciami: empatia, nietolerancja, stereotypy,
- ✓ umiejętność wczuwania w stany emocjonalne i sytuacje innych ludzi,
- ✓ uczenie dostrzegania pozytywnych cech w innych,
- ✓ wyrabianie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych,
- ✓ przewyciężanie uprzedzeń, przesądów,
- ✓ uświadomienie konieczności doskonalenia zdolności empatycznych.

### **Metody pracy:**

Dyskusja grupowa, praca w grupach, praca indywidualna, mini wykład, praca indywidualna ucznia, ćwiczenia, gry psychologiczno-ruchowe, technika niedokończonych zdań.

### **Środki dydaktyczne:**

Arkusze papieru, flamastry, kolorowe karteczki, listy niedokończonych zdań, tablica, długopisy, zdjęcia z gazet, plansze z napisami: „DOBRY”, „ZŁY”.

### **Przebieg zajęć:**

#### **Ćwiczenie 1:**

Dyskusja na forum klasy: Co najbardziej rani w zachowaniu kolegów? koleżanek? Do zapisywania odpowiedzi klasy warto wziąć dwóch najbardziej konfliktowych uczniów, aby mieli okazje do pewnej wewnętrznej autorefleksji przy tablicy; należy czuwać, aby lekcja nie przerodziła się we wzajemne wytykanie sobie żali i pretensji.

Zadajemy uczniom pytanie:

Z czym kojarzy się słowo empatia, co znaczy?

Uczniowie dostają 3 samoprzylepne karteczki, na których mają samodzielnie zapisać skojarzenia ze słowem "empatia". Następnie odczytują skojarzenia i przyklejają karteczki z hasłami do tablicy.

Sformułowanie definicji empatii.

Dzielimy klasę na grupy 3-4 osobowe, które układają definicję empatii. Po odczytaniu skojarzeń opracowanych przez poszczególne grupy wszyscy pracują wspólnie, aby stworzyć jedną definicję. Wspólnie ułożona definicja empatii zostaje zapisana na arkuszu papieru i umieszczona w centralnym miejscu sali.

**„Empatia”** - zdolność emocjonalnego wczuwania się w odczucia innych osób.

Umiejętność dostrzegania potrzeb innych ludzi, zdolność podejmowania czyjejs perspektywy, czyjegoś punktu widzenia, sposobu myślenia czy odczuwania; pomaga nam na lepsze kontakty z innymi ludźmi.

#### **Ćwiczenie 2:**

Należy przygotować dużą liczbę zdjęć różnych osób z gazet lub czasopism (różny wiek, różna płeć, różnie wyglądający, różnej rasy i koloru skóry).



Przygotowujemy dwie plansze z napisami „DOBRY”, drugą z napisem „ZŁY”. Prosimy każdego ucznia, aby wybrał jedno zdjęcie osoby, która nazwałby „dobrą” i „złą” i położył na przygotowanych arkuszach pod odpowiednimi napisami.

Po zakończeniu pytamy uczniów:

- na jakiej podstawie podjęli swoje decyzje?
- co zadecydowało, że nazwali kogoś „dobrym” lub „złym”?

„**Stereotyp**” skłonność do uproszczonego i krzywdzącego spostrzegania pewnych osób czy grup ludzi. Stereotypy są „zapisanymi” w umyśle wyobrażeniami, które w sposób uproszczony, sztywny, tendencyjny odnoszą się do wyglądu, zachowań, cech określonych osób, grup (religijnej, rasowej, narodowej, zawodowej czy w inny sposób wyodrębnionej).

Niebezpieczeństwem stereotypów jest to, że wypaczają one nasze zrozumienie ludzi, a także to, że osoba, która uwierzy w stereotyp zachowuje się zgodnie z jego założeniami, np. ktoś boi się mężczyzn, bo wyobraża sobie, że wszyscy są agresywni. Rezultatem stereotypów jest tworzenie się uprzedzeń. Zaczynamy wtedy oceniać ludzi na podstawie ich przynależności do danej grupy, a nie cech, zalet, zdolności.

### Ćwiczenie 3.

Prosimy, aby uczniowie znaleźli jak najwięcej takich stereotypów.

Dzielimy klasę na 7 grupy i prosimy, żeby znaleźli jak najwięcej obiegowych opinii, przysłów, które dotyczą wylosowanej przez grupę kategorii.

1. WYGLĄD,
2. ZAWÓD,
3. NARODOWOŚĆ,
4. LUDZIE O RÓŻNEJ INTELIGENCJI I POCZODZENIU,
5. WIEK,
6. PŁEĆ,
7. OSOBY Z JAKICHŚ POWODÓW INNE,

Grupy odczytują wyszukane stereotypy. Po wysłuchaniu prosimy uczniów o wyrażanie swojego zdania na temat tego co usłyszeli, swoich refleksji.

Dyskusja. Pytamy:

- jak (według nich) tworzą się stereotypy?
- skąd i od kogo pochodzą?
- czego dotyczą?
- w jakim celu są rozpowszechniane?
- w jakim stopniu sami posługujemy się takimi stereotypami wobec kolegów, koleżanek, nauczycieli, rodziców? Jakże ma to konsekwencje?
- jakie są stereotypy na temat nastolatków wśród rodziców i w mediach?

Prosimy uczniów, aby zastanowili się:

- jakie są wasze prywatne uprzedzenia?
- do kogo są kierowane i dlaczego?
- skąd się wzięły?
- kogo naśladujecie?
- czy sądzicie, że ten ktoś nie ma prawa się pomylić?

Należy zadać pytania do całej grupy; nie egzekwujemy przymusowych, indywidualnych odpowiedzi w kręgu; można na forum prosić o zaprezentowanie swoich przemyśleń; grupową dyskusję należy zakończyć wnioskami.

Prosimy, aby każdy z uczestników wybrał z podanych stwierdzeń jedno, które mu najbardziej odpowiada i przygotował na kartce rzeczowe argumenty broniące swego (czy na pewno własnego?) zdania.

– Moje argumenty

Stereotypy myślowe:

1. Wszyscy rudzi są fałszywi,
2. Blondynki są delikatniejsze od brunetek,
3. Młodzież jest teraz okropna,
4. Młodzież jest teraz wspaniała,
5. Faceci są uparci i nic ich nie przekona,
6. Faceci słuchają rozsądnych argumentów i można z nimi dyskutować,
7. Kobiety są wrażliwsze od mężczyzn,
8. Mężczyźni są wrażliwsi od kobiet,
9. Murzyni mają wrodzone poczucie rytmu,
10. Żydzi potrafią szybko robić majątek,
11. Niskie czoło świadczy o małej inteligencji,
12. Wysokie czoło świadczy o wysokiej inteligencji,
13. Za zabójstwo należy zawsze karać śmiercią,
14. Ludzie są dobrzy,
15. Ludzie są źli,
16. Dzieci powinny zawsze słuchać rodziców,
17. Myślę, że jestem kimś lepszym niż inni,
18. Myślę, że jestem kimś gorszym od innych,

(Dyskusja powinna zmierzać w kierunku odrzucenia stwierdzeń nie do obrony na drodze argumentacji, wyłowienia tych z którymi można się zgodzić przy ustaleniu ograniczeń np.: „*tak, ale to zależy od...*” - i ustalenia, które argumenty są prawdziwe i dlaczego (ćwiczenie podnoszące energię w grupie).

### **Ćwiczenie 3.**

Proponujemy, aby uczniowie sporządzili listę sposobów pozbywania się uprzedzeń. Pomysły zapisujemy na arkuszach papieru, który zawieszamy na ścianie. Wskazówki metodyczne: lepiej kogoś poznać, nie słuchać plotek, postara się kogoś zrozumieć, nie traktować kogoś z góry.

### **Podsumowanie pracy.**

Uczniowie siadają w kręgu. Pytamy o emocje związane z tematem zajęć. Rundka końcowa, uczestnicy kończą zdanie:

*Dziś sobie uświadomiłem, że..... Te zajęcia pokazały mi, że.....*

(Zwracamy uwagę na konieczność przeciwdziałania marginalizacji różnych osób oraz motywujemy do burzenia mitów i stereotypów z nimi związanych ).

*Źródło:*

*„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej*

*w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego*

*Wyższa Szkoła Pedagogiczno-Techniczna [www.przyszlynauczyciel.wspt.pl](http://www.przyszlynauczyciel.wspt.pl)*

*Opracowała: mgr Aneta Pęczak*

## V. Czym jest stres i jak go określić?

### Cele:

- ✓ Uczeń rozumie czym jest stres i jakie są czynniki stresogenne.
- ✓ Uczeń rozpoznaje źródła i fazy stresu.
- ✓ Uczeń rozpoznaje reakcje na stres.
- ✓ Uczeń zapoznaje się ze skutkami utraty kontroli nad stresem.

### Metody pracy:

Dyskusja grupowa, praca w grupach, praca indywidualna, mini wykład, ćwiczenia

**Środki dydaktyczne:** duże arkusze papieru, flamastry

### Przebieg zajęć:

1. Spróbujcie zdefiniować stres? Czym jest stres i jakie są czynniki stresogenne?  
Postarajmy się uporządkować podane przez was przykłady.
  - a) Stres jako bodziec – przykry, przeszkadzający i odrywający od aktywności; ta kategoria próbuje opisać różnorodne, nieprzyjemne sytuacje wywołujące stres, np. hałas, przykre wydarzenie lub choroba.
  - b) Stres jako reakcja na przykry bodziec ze środowiska zewnętrznego: ta kategoria próbuje opisać reakcje, które pojawiają się w ciele i umyśle człowieka w odpowiedzi na nieprzyjemne sytuacje, np. gorsze wykonanie zadania.
  - c) Stres jako dynamiczna relacja między człowiekiem a otoczeniem, która może być oceniana przez jednostkę albo jako wymagająca określonego wysiłku adaptacyjnego albo przekraczająca możliwości jej sprostania.

### Ćwiczenie 1:

Zastanówmy się wspólnie, co może wywoływać stres? Jakże możecie wyróżnić czynniki stresogenne? Spróbujcie samodzielnie podzielić je na czynniki zewnętrzne i wewnętrzne.

- a) zewnętrzne – presja środowiska, przytłaczająca ilość zajęć, zmiana szkoły lub mieszkania, złe warunki nauki, monotonia
- b) wewnętrzne – nierealistyczne oczekiwania, brak poczucia sprawowania kontroli, przynależności, przesady, kompleksy, nieodpowiednie nawyki.

## ŹRÓDŁA I FAZY STRESU

### Ćwiczenie 2:

W szkole może wystąpić wiele stresorów, które można skategoryzować na zagrożenia, nacisk, frustrację i problemy osobiste. Dzielimy klasę na cztery grupy, każda z nich szuka przykładów odpowiadających konkretnym kategoriom.

<p><b>ZAGROŻENIA</b> np. niebezpieczne warunki, zmiany, słabe relacje z innymi, dyskryminacja</p>	<p><b>NACISK</b> np. krótkie terminy, wzbudzenie nadmiernych ambicji, akceptacja nowych celów, duża ilość sprawdzianów, testów</p>
<p><b>FRUSTRACJA</b> np. nadmierne obciążenie, brak wsparcia, małe wymagania, słaba kontrola, brak docenienia</p>	<p><b>PROBLEMY OSOBISTE</b> np. osobista strata, utrata zdrowia, trudna sytuacja rodzinna</p>

Ćwiczenie kończy się dyskusją, czy przykłady są właściwie skategoryzowane.

Fazy stresu według Hansa Seyle'go, lekarza – profesora, twórcy nauki o stresie przebiega w następujących fazach:

Reakcja alarmowa	Mobilizacja sił obronnych poprzez a) fazę szoku – intensywne pobudzenie i b) fazę przeciwdziałania szokowi – zmiany w funkcjonowaniu fizjologicznym organizmu.
Stadium odporność	Względna adaptacja organizmu do działania czynnika szkodliwego.
Stadium wyczerpania	Utrata zdolności obronnych organizmu, wskaźnikiem czego jest rozregulowanie funkcji fizjologicznych, a nawet niekiedy śmierć.

Pewien optymalny poziom stresu jest niezbędny do efektywnego funkcjonowania człowieka. Zbyt niski poziom stresu powoduje spadek motywacji, apatię i znużenie. Zbyt wysoki – napięcie, trudności z koncentracją, lęk i zamęt w głowie, fizyczne zmęczenie, zwolnienie refleksu.

## ROZPOZNAWANIE REAKCJI NA STRES

### Ćwiczenie 3.

Prosimy uczniów, aby przywołali w pamięci stresujące wydarzenia. Następnie prosimy, aby powiedzieli, co się wtedy z nimi działo, jak się czuli, czy byli rozdygotani, trudno było im zebrać myśli, sądzili, że to się już nigdy nie skończy? Reakcje na stres mogą być fizjologiczne i psychologiczne.

Fizjologiczne:

- wzrost aktywności systemu nerwowego
- zwiększony poziom adrenaliny we krwi, co powoduje palpacje serca, wzrost ciśnienia
- bóle, głowy, pleców, żołądka

Psychologiczne:

- lęk
- stany depresyjne
- smutek
- irytacja
- rozczarowanie życiem i sobą

Zmiany w zachowaniu:

- objadanie się
- obgryzanie paznokci
- zaburzenia snu
- łatwe wpadanie w gniew
- unikanie kontaktów z ludźmi
- używki

Zmiany w myśleniu:

- trudności w koncentracji
- zapominanie
- negatywne myślenie

Symptomy podczas reakcji stresowej:

- symptomy mięśniowe (postawa „spięta”, zaciśnięte szczęki, napięte mięśnie szyi, pleców, ręce splecione, ściągnięte mięśnie mimiczne i brwi)
- symptomy oddechowe (oddech sptycony, szybkie oddychania, czasem „łapanie” powietrza)
- reakcje bólowe (bóle głowy, pleców, szyi, żołądka, klatki piersiowej, ogólna nadwrażliwość)
- reakcje układu trawiennego (biegunka lub zaparcia, niestrawność lub nadmierny apetyt)
- inne objawy (nerwowe ruchy, przyspieszone, czasem nadmierne tętno, drapanie się, zaczerwienienie skóry, pocenie się, suchość w ustach, gęsta ślina, zgrzytanie zębami).

Niezwykle ważne jest poznanie naszych indywidualnych reakcji na sytuacje stresujące. Pozwoli nam to bowiem na natychmiastowe działanie, zanim poziom stresu dojdzie do takiego, który przerośnie nasze możliwości poradzenia sobie z nim.

*Z badań przeprowadzonych w 1967 roku w Washington University w Seattle wynika, że osoby chore przywiezione na ostry dyżur do szpitala doświadczyły znacznie więcej stresujących wydarzeń w przeciągu roku poprzedzającego chorobę niż osoby, które im towarzyszyły. Udowodniono w ten sposób statystyczny związek pomiędzy stresorami a chorobą.*

## SKUTKI UTRATY KONTROLI NAD DŁUGOTRWAŁYM STRESEM

Mogą być one niebezpieczne, ponieważ w konsekwencji może dojść do:

- Wyczerpania i przemęczenia
- Depresji
- Wypalenia
- Załamania nerwowego
- Osłabienie układu odpornościowego, zaostrzenie objawów wielu chorób z autoagresji, reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzyca, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, itd.

Psychologiczne mechanizmy obronne w sytuacjach trudnych:

- a) Zaprzeczanie - nieprzyjemne fakty są ignorowane, realistyczna interpretacja tego, co się dzieje zostaje zastąpiona łagodniejszą, choć nietrafną. Zaprzeczenie może dotyczyć zarówno uczuć jak i faktów.
- b) Wyparcie - bolesne uczucia są początkowo uświadomione, a następnie zapomniane. Są nadal jednak przechowywane w nieświadomości. Wyparcie może przyjmować postać od chwilowych luk w pamięci po całkowitą amnezję w przypadku bardzo bolesnych doświadczeń.
- c) Tłumienie - niepożądane uczucia są świadomie tłumione na skutek dobrowolnej decyzji by o nich nie myśleć. Przykre uczucia są wciąż dostępne, jednak z wyboru ignorowane.
- d) Projekcja i przemieszczenie - pozwalają uznać obecność rodzających lęk uczuć, jednak przelewają je na inne źródło lub obiekt. Nieprzyjemne uczucia są przypisywane innej osobie lub osobom. Np. zirytowana osoba przypuszcza, że inni się na nią złością na nią.
- e) Racjonalizacja - zaprzeczanie motywom działania (własnego lub innych) przy pomocy uzasadnienia, które wydają się być bardziej logiczne lub łatwiej akceptowane społecznie niż własne impulsy, np. nie szkodzi, że nie zostałem zaproszony na urodziny i tak nie chciałem na nie iść.
- f) Identyfikacja - „przybierając” cechy kogoś innego, osoba może ośmielić się na zachowanie, która postrzega jako niedozwolone jednak akceptowalne dla osoby, z którą jako jej niedozwolone, jednak akceptowalne dla osoby, z którą się identyfikuje.
- g) Izolacja - oddzielenie pewnego własnego doświadczenia w taki sposób, że staje się ono rozłączne od towarzyszących mu uczuć. Dzięki temu doświadczeniu staje się dostępne świadomości bez konieczności przeżywania bolesnych uczuć, np. opowiadanie bez emocji dramatycznej historii z własnego życia.
- h) Sublimacja - skierowanie energii związanej z nieakceptowalnym impulsem na taki, który jest bardziej akceptowany społecznie. Tym sposobem energia, np. związana z agresją może znaleźć ujście np. w sporcie lub w kreatywnej pasji.

#### **Ćwiczenie 4.**

Praca w grupach. Wyobraźcie sobie trudną sytuację, która jest bardzo stresująca. Zastanówcie się, jakie zachowanie mogłoby być przykładem 1) zaprzeczenia, 2) wyparcia, 3) tłumienia, 4) projekcji i przemieszczenia, 5) racjonalizacji 6) identyfikacji 7) izolacji, 8) sublimacji.

G1 – Przygotowujesz się do sprawdzianu, od którego zależy twoja ocena na koniec roku. Niestety obserwujesz, że im więcej czasu spędzasz nad książkami, tym mniej informacji zapamiętujesz.

G2 – Szukasz dla siebie zajęcia, które pozwoli ci na dodatkowy zarobek. Znalazłeś ofertę dla siebie, ale sama myśl o tym, że miałbyś uczestniczyć w rozmowie z pracodawcą paraliżuje cię i powoduje, że masz pustkę w głowie. Z drugiej strony myśl o tym, że nie pójdziesz do pracy też nie pomaga, bo to będzie oznaczało, że nie spełnisz swojego marzenia związanego z twoimi zainteresowaniami.

G3 – Obiecałaś swojemu koledze lub koleżance pomoc w nauce. Niestety okazało się, że sama/sam masz wiele swoich obowiązków i nie będziesz w stanie tego zrobić. Nie czujesz się z tym dobrze, bo zawsze byłeś/byłaś osobą, na której inni mogli polegać i na którą inni mogli liczyć. Sytuacja jest o tyle skomplikowana, że masz świadomość tego, że zgodziłaś/zgodziłeś się pomóc już jakiś czas temu, a bez twojej pomocy być może koleżanka lub kolega będą musieli powtarzać klasę. Ta cała sytuacja bardzo źle na ciebie wpływa i czujesz, że dopóki czegoś nie zrobisz będzie tylko gorzej.

G4 – Powoli zastanawiasz się nad wyborem tego, co chciałabyś/chciałbyś dalej robić. Rozmawiasz ze znajomymi, szukasz informacji w Internecie, ale to na nic, bo masz wrażenie, że twoi rodzice już za ciebie zdecydowali i podjęli decyzję. Ty jednak wiesz, że zawód, który oni uważają za przyszłościowy i ciekawy, totalnie nie jest dla ciebie. Sytuacja powoli robi się nie do zniesienia, a ty masz już dosyć ciągłych dyskusji na ten temat.

G5 - Przygotowujesz się do egzaminu na prawo jazdy. Sama jazda sprawi ci ogromną frajdę, ale twój instruktor nie jest z ciebie zadowolony. Bardzo zależy ci na tym żeby podczas jazdy pamiętać o wszystkim, ale masz wrażenie, że im więcej słyszysz negatywnych komentarzy na temat tego, jak prowadzisz samochód, tym gorzej ci to wychodzi. Bardzo chcesz mieć prawo jazdy, bo to by ułatwiło wiele rzeczy, ale jednocześnie myśl o podejściu do egzaminu praktycznego, gdy egzaminator siedzi obok jest dla ciebie paraliżująca.



Uzupełnij przykłady zachowań zgodnie z kategoryzacją reakcji:

Zaprzeczanie	
Wyparcie	
Tłumienie	
Projekcja i przemieszczenie	
Racjonalizacja	
Identyfikacja	
Izolacja	
Sublimacja	

Prezentacja prac wszystkich grup. Dyskusja.

*Źródło:*

1. Szkolenie przeprowadzone przez Wojciecha Szewczykowskiego „Komunikacja interpersonalna z elementami inteligencji emocjonalnej – świadome komunikowanie, zarządzanie emocjami i stresem”, Poznań 2021r.
  2. Grzegorz Mączka, Co to są psychologiczne mechanizmy obronne? Centrumdobrejterapii.pl
  3. P.G. Zimbardo, F. L. Ruch „Psychologia i życie” PWN Warszawa 1996r. s.363.
- [www.szkola-od-nowa.pl](http://www.szkola-od-nowa.pl)



## **VI. Wroga zamienić w przyjaciela, czyli jak radzić sobie ze stresem.**

### **CELE:**

- ✓ Uczeń potrafi dostrzec zależność między myślami, emocjami i działaniem
- ✓ Uczeń potrafi korzystać ze strategii pozwalających na określenie rozwiązań danej, trudnej sytuacji
- ✓ Uczeń potrafi określić przekonania, które dodają i odbierają siły.
- ✓ Uczeń potrafi przeformułować przekonanie w taki sposób, aby to przekonanie dodawało siły.
- ✓ Uczeń potrafi określić przynajmniej jedną strategię, która doda mu siły na co dzień

### **Metody pracy:**

Dyskusja grupowa, praca w grupach, praca indywidualna, mini wykład, ćwiczenia.

**Środki dydaktyczne:** butelka z mocno gazowanym napojem typu cola, ręczniki papierowe, rysunek z butelką napoju, duży arkusz papieru,

### **Przebieg zajęć:**

#### **Ćwiczenie 1:**

Wybuchowa butelka: do przeprowadzenia tego ćwiczenia konieczna będzie butelka z mocno gazowanym napojem typu cola, ręczniki papierowe, rysunek z butelką napoju. Ćwiczenie ma na celu pokazać uczniom, co się dzieje z emocjami, które nie mają ujścia na zewnątrz.

Prowadzący podaje pierwszemu uczniowi butelkę i prosi go, aby opowiedział, co w ostatnich dniach go zdenerwowało i po opisaniu tej sytuacji ma potrząsnąć butelką. Butelka wędruje kolejno pomiędzy uczniami opowiadającymi o tym, co ich ostatnio zdenerwowało. Za każdą rzecz, która ich zdenerwowała, potrząsają butelką. Po całej rundzie prowadzący pyta, kto chce teraz otworzyć butelkę? Co by się stało? To jest to samo, co się dzieje z naszymi uczuciami, kiedy pozwalamy im budować i wznosić się w środku, a nie dajemy im się uwolnić - może to prowadzić do dramatycznych wydarzeń. Jeśli to było nasze zachowanie, co to może być? Poproś uczniów o przykłady, takie jak uderzenie kogoś, krzyczenie, trzaskanie drzwiami, samookaleczenie. Indywidualnie poproś uczniów, aby wypełnili arkusz z rysunkami butelek i zastanowili się nad rzeczami, które ich wzburzają, wywołują u nich reakcję negatywną (nie muszą dzielić się informacją na ten temat z klasą)? Kiedy każdy wypełni swoją butelkę negatywnymi emocjami, zastanówcie się wspólnie, co może się z nimi stać w przyszłości? Aby zapobiec eksplozji naszych butelek, musimy jakoś ulżyć temu ciśnieniu. Możemy inaczej patrzeć na nasze problemy. Możemy wykorzystać strategię radzenia sobie ze stresem, aby pomóc nam odreagować lub wyciszyć emocje.

Wzór zachowania A, B, C wg Friedmana i Rosenmana

### Typ A

- Nadmiernie angażuje się w pracę.
- Ma tendencję do brania na siebie zbyt dużej odpowiedzialności.
- Pobudliwy
- Nadmiernie czujny
- Lubi działać pod presją czasu
- Lubi rywalizację
- Egotyczny
- Wybuchowy
- Skłonny do agresji
- Niecierpliwy – nie znosi nawet krótkiego czasu oczekiwania.

### Typ B

- Spokojny
- Zrównoważony
- Wykonuje tylko taką pracę, z którą sobie radzi
- Działa wolniej i skuteczniej
- Potrafi się odprężyć
- Gdy mu się przeszkadza, nie reaguje emocjami

### Typ C

- Uległy wobec autorytetów
- Zahamowany emocjonalnie
- Pokorny
- Często przeżywa poczucie beznadziejności i bezradności
- Skłonny do brania na siebie zadań innych osób

### Ćwiczenie 2:

Każda z osób zapisuje jedną trudną sytuację, z jaką obecnie się mierzy poprzez dokończenie zdania: „Mam problem z...”, „Moją trudnością jest...”. Następnie dzielimy klasę na cztery grupy. Zadaniem każdej z nich jest wykonanie określonych zadań.

Etap 1 – zadaniem każdej grupy jest wybór jednej trudnej sytuacji. Następnie należy przyrzeć się głębiej danej trudności i bardziej ją skonkretyzować. Na przykład, jeżeli są to problemy z rówieśnikami, to osoby z tej grupy zapisują, co to może oznaczać (np. odrzucenie, doświadczenie hejtu, odmienność zainteresowań, nieśmiałość itd.).

Etap 2 – zadaniem każdej grupy jest przyrzeć się jeszcze raz trudności i wskazać wszelkie czynniki zewnętrzne oraz wewnętrzne, które są z nią związane. Na przykład, jeżeli jest to nieśmiałość, to czynnikiem zewnętrznym może być fakt, że wokół są osoby przebojowe, a wewnętrznym niskie poczucie własnej wartości.

Etap 3. – zadaniem grup jest poszukiwanie rozwiązań i odpowiedzi na pytanie: „Co musiałoby się stać, aby problem zniknął? Na tym etapie zapisywane są wszystkie rozwiązania, nawet te, które są mało realne do zrealizowania.

Etap 4. - zadaniem w tym etapie jest zastanowienie się nad pytaniem „Czego potrzebuję, by zrealizować to, co w etapie trzecim?”

Na koniec grupy omawiają swoje przykłady z zastosowaniem do powyższych kroków. Dyskusja.

### Ćwiczenie 3.

Nauczyciel pyta uczniów, w jaki sposób uspakajają się, gdy są zdenerwowani lub wściekli. Co wtedy robią, o czym myślą? Jakie stosują techniki uspokajania? Jak najłatwiej mogą się uspokoić? Na dużym arkuszu papieru nauczyciel zapisuje wszystkie sposoby wymienione przez uczniów.

Co jeszcze możemy zrobić, aby minimalizować stres?

Najczęściej zalecane metody radzenia sobie z trudnymi sytuacjami:

- Utrzymuj kontakt z naturą.
- Miej czas właśnie dla siebie.
- Porozmawiaj z kimś, kto naprawdę ma ochotę cię wysłuchać.
- Stosuj techniki relaksacyjne.
- Uprawiaj sport.
- Zdrowo się odżywiaj.
- Rozwijaj w sobie poczucie humoru.
- Naucz się lepiej gospodarować czasem.
- Stawiaj sobie realistyczne cele.
- Nie staraj się być perfekcjonistą.
- Nie troszcz się o rzeczy, na które nie masz wpływu.

#### **Przypowieść o wojowniku**

*Silny i słynny wojownik przyszedł do mnicha, aby się dowiedzieć prawdy na temat nieba i piekła. Zapytał mnicha, gdzie są drzwi do nieba, a gdzie do piekła, bo chciał wiedzieć, które ma otworzyć.*

*Mnich popatrzył na niego i powiedział: „Powiedzieć ci? Nie mógłbyś tego zrozumieć. Popatrz na siebie jaki jesteś prymitywny i pospolity. Nie mogę nawet na ciebie patrzeć!”*

*Wojownik się zaczerwienił, zaczął się trząść i oniemiał ze złości. Wyjął swoją szablę, pomachał nią i miał już przeciąć mnicha, gdy mnich powiedział: „Więc widzisz – to są drzwi do piekła!”*

*Wojownik zrozumiał to od razu. Odwaga i chęć nauczania go, nawet kosztem życia, zrobiła na nim wrażenie. Wypełniony wdzięcznością i szacunkiem powoli odłożył swoją szablę. „A to są drzwi do nieba” – powiedział mnich widząc, jak wojownik się zmienił.*

*Źródło:*

1. Szkolenie przeprowadzone przez Wojciecha Szewczykowskiego, „Komunikacja interpersonalna z elementami inteligencji emocjonalnej – świadome komunikowanie, zarządzanie emocjami i stresem”, Poznań 2021r.

2. Grzegorz Mączka, Co to są psychologiczne mechanizmy obronne?

[www.centrumdobrejterapii.pl](http://www.centrumdobrejterapii.pl)

3. P.G. Zimbardo, F. L. Ruch „Psychologia i życie” PWN Warszawa 1996r. s.363.

Warsztaty profilaktyczno- psycho- edukacyjne dla młodzieży, opracowanie S.

Tyszkiewicz, M. Skowrońska na podstawie programu pt. „Czy słowa są Oknami czy Ścianami autorstwa prof. Nady Ignjatović – Savić.

4. [www.szkoła-od-nowa.pl](http://www.szkoła-od-nowa.pl)

5. [www.myslepozytywnie.pl](http://www.myslepozytywnie.pl)

## VII. Rozwiązywanie konfliktów w grupie rówieśniczej

### Cel:

- ✓ rozwijanie umiejętności identyfikowania przyczyn konfliktu i konstruktywnego reagowania w sytuacjach konfliktowych

### 1. Ćwiczenie burza mózgów

Burza mózgów na temat doświadczeń związanych z konfliktami. Nauczyciel przeprowadza ćwiczenie poddając „burzy mózgów” poniższe pytania:

- Z czym kojarzy ci się konflikt?
- Kto z was kiedykolwiek uczestniczył w konflikcie?
- Z kim zdarzyło się wam być w konflikcie? (np. z rodzicami, rodzeństwem, innymi uczniami, nauczycielami, kolegami).
- Kto potrafiłby krótko opisać, co się wówczas działo?
- Gdy ludzie znajdują się w konflikcie, co dzieje się z ich wzajemnymi relacjami?
- Czy można uniknąć konfliktu?
- Jakie uczucia ludzie przeżywają w konflikcie?

Ważne jest, aby zwrócić uwagę, czy odpowiedzi mają tylko negatywny wydźwięk, czy też pojawiają się skojarzenia pozytywne.

Po wypowiedziach uczniów następuje ustalenie wspólnej definicji konfliktu.

### 2. Ćwiczenie

Dzielimy uczniów na małe grupy, w których opowiadają sobie o dwóch konfliktach, w których uczestniczyli lub byli świadkami. Pierwszy konflikt dobrze się zakończył, a drugi źle. Grupa wybiera 2 konflikty i krótko przedstawia na forum.

Nauczyciel prosi, by uczniowie spróbowali ustalić na podstawie własnego doświadczenia: „Co umożliwiło pomyślne rozwiązanie? W jaki sposób uczestnicy tego wydarzenia postępowali?”. Nauczyciel zapisuje odpowiedzi na tablicy lub plakacie. Komentując je, warto zwrócić uwagę, że to nie same konflikty, lecz niewłaściwe sposoby ich rozwiązywania są źródłem trudności.

### 3. Ćwiczenie dyskusja

Dyskusja: jakie znaczące sposoby rozwiązywania konfliktów?

### 4. Ćwiczenie pomarańcza

Historia o pomarańczy (z książki „*Wychowanie w praktyce szkolnej*” T. Zubrzycka Maciąg str. 156).

Nauczyciel czyta opowieść:

- Po południu przychodzą do ciebie dwie koleżanki. Ty (Małgosia) postanowiłaś zrobić babeczki czekoladowo-pomarańczowe. Aby zrobić babeczki potrzebujesz skórki pomarańczowej. Potrzebujesz do tego wszystkich owoców, które są w domu. Sklepy są już zamknięte, sąsiedzi nie mają pomarańczy. Okazuje się, że twoja siostra Kaśka też chce pomarańcze.

- Po południu przychodzą do ciebie koleżanki. Ty (Kaśka) postanowiłaś zrobić sok pomarańczowy. Koleżanki na pewno się ucieszą. Potrzebujesz do tego wszystkich owoców, które są w domu. Sklepy są już zamknięte, sąsiedzi nie mają pomarańczy. Okazuje się, że twoja siostra Małgosia też chce pomarańcze.

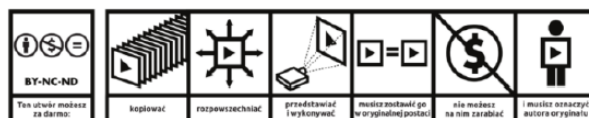
Uczniowie wymyślają możliwe sposoby rozwiązania konfliktu. Kluczowe jest naprowadzenie ich na rozwiązanie, jeśli same na to nie wpadną. Mianowicie Małgosia potrzebuje skórek, a Kaśka miąższu z pomarańczy.

Źródło: Dobre praktyki - scenariusze zajęć Fundacja Edukacji Pozytywnej. Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej



Opracowanie:  
uczestnicy projektu Erasmus+  
2022-1-PL01-KA121-SCH-000061137  
pt. „***Nowa szkoła – morze możliwości***”

Prawa autorskie do publikacji zastrzeżone dla ZSEiI w Sosnowcu  
na zasadzie licencji Creative Commons



Uznanie autorstwa - Użytkownik niekomercyjny - Bez utworów zależnych 3.0 Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykorzystywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci oraz twórczości utworów zależnych. Jest to najbardziej restrykcyjna z licencji.  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>



Projekt współfinansowany  
w ramach programu  
Unii Europejskiej Erasmus+