



# SZKOŁA OD NOWA

## TEMAT I: RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

### Cele zajęć:

- ✓ 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:

- większe arkusze papieru
- kartki
- kolorowe karteczki typu post it
- kawałek taśmy

- opisy sytuacji (Załącznik nr 1)

## **Przebieg zajęć:**

### **1. Przywitanie uczniów**

Każdy z uczestników zajęć podaje swoje imię oraz inne słowo, które w jakiś sposób kojarzy się tej osobie z samą sobą (może być to np. określenie dotyczące jakiejś cechy, nazwa czegoś charakterystycznego w wyglądzie, określenie dotyczące zainteresowania). Zadaniem każdej kolejnej osoby jest powtórzenie imion osób, które wypowiadały się poprzednio wraz z określeniami.

### **2. Wprowadzenie do tematyki stresu**

Dzielimy grupę na trzy podgrupy. Zadaniem każdej z nich jest wypisanie wszystkich odpowiedzi na następujące pytania:

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

Na koniec pracy każda z grup przedstawia swoje wnioski całej grupie osób.

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

Zadaniem uczestników zajęć jest zapisanie na kartkach różnych sytuacji (na przykład trzech), które na co dzień powodują nich stres. Gdy już wszystkie sytuacje są zapisane i osoba prowadząca umieści je w widocznym miejscu, kolejnym zadaniem jest ocenienie przez uczestników zajęć intensywności odczuwanego stresu.

W tym celu każdy z uczniów otrzymuje karteczki, na których zapisuje cyfry od 1 do 5, biorąc pod uwagę intensywność przeżywanego stresu w tej konkretnej sytuacji. Osoba prowadząca zbiera karteczki z numerkami i przyczepia je do konkretnych sytuacji.

### **4. Jak radzić sobie ze stresem?**

Dzielimy grupę na mniejsze podgrupy. Każda z podgrup otrzymuje opis konkretnej sytuacji (Załącznik nr 1). Jej zadaniem jest zaproponować, biorąc pod uwagę sytuację jedną dobrą strategię radzenia sobie ze stresem oraz jedną złą. Gdy strategie negatywne bądź pozytywne powtarzają się, zachęcamy do „głębszej” burzy mózgów. Na koniec przygotowujemy wspólny arkusz z dobrymi strategiami radzenia sobie ze stresem.

### **5. Skok – myśli mają moc.**

Rysujemy linię na podłodze bądź przyklejamy kawałek taśmy. Zadaniem każdej z osób jest przewidzenie jak daleko skoczy. Następnie prosimy każdą z osób o zapisanie swojej prognozy

długości skoku, jak również wyniku faktycznego. Po skończonym zadaniu zachęcamy do dyskusji:

- ✓ Kto prognozował tak, jak rzeczywiście udało mu się skoczyć?
- ✓ Kto przecenił, a kto nie docenił swoich możliwości?
- ✓ Jakie myśli pojawiły się przed skokiem i czy miały przełożenie na długość skoku?

#### **6. Słodkie cytryny – myśli mają moc.**

Dzielimy grupę na pary. Zadaniem każdej z nich jest zastanowienie się nad sytuacją, która może być dla nas źródłem stresu oraz nad emocjami, jakie może generować. Każda z par zapisuje taką sytuację. Gdy już wszystkie pary mają zapisane na kartkach trudne sytuacje i wynikające z tego myśli, przekazują to, co napisały kolejnej parze. Tym razem zadaniem każdej z par jest przeformułowanie każdej sytuacji oraz płynącej z niej myśli tak, aby myśl była dobra.

#### **7. Podsumowanie**

Każdy z uczniów otrzymuje kolorową karteczkę, na której zapisuje jedną rzecz, którą udało mu się zapamiętać z zajęć.

## **TEMAT II: ROZWIJANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ – DBANIE O SIEBIE**

#### **Cele zajęć:**

- ✓ 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.

#### **Potrzebne materiały:**

-kartki papieru

-Załącznik nr 2 i 3

-wcześniej przygotowany schemat do ćwiczenia „Jaką moc mają myśli?”

-kolorowe karteczki

## **Przebieg zajęć:**

### **1. Przywitanie uczniów**

Każda z osób uczestniczących w zajęciach w ramach przywitania pokazuje konkretny gest. Zadaniem każdej kolejnej jest powtórzenie gestu osób będących przed nią, jak również zaproponowanie swojego gestu.

### **2. Wprowadzenie do tematu: „Jaką moc mają myśli”?**

Osoba prowadząca warsztat pokazuje kartę (Załącznik nr 2). Na podstawie tego wyjaśnia, że nasze reakcje oraz emocje bardzo często wynikają z tego, jakie towarzyszą nam myśli. Następnie zadaniem każdego z uczestników jest stworzenie swojej „mapki” z określeniem trudnej/nieprzyjemnej sytuacji z ich życia, myśli dodających i odbierających siłę, a także emocji i reakcji, które w związku z tym się pojawiają.

### **3. Operacja szpieg**

Każda z osób zapisuje jedną trudną sytuację, z jaką obecnie się mierzy poprzez dokończenie zdania: „Mam problem z...”, „Moją trudnością jest...”. Następnie dzielimy grupę na trzy podgrupy. Zadaniem każdej z nich jest wykonanie określonego zadania – części operacji:

1. „SKALPEL” – zadaniem tej grupy jest przyjrzeć się głębiej danej trudności wypisanej przez osobę i bardziej ją skonkretyzować. Na przykład jeżeli są to problemy z rówieśnikami, to osoby z tej grupy zapisują, co to można oznaczać (np. odrzucenie, doświadczenie hejtu, odmienność zainteresowań, nieśmiałość itd.). Gdy grupa skończy zakończy ten etap, przekazują kartkę z danym problemem do kolejnej grupy.
2. SOCZEWKA – zadaniem tej grupy jest przyjrzeć się jednej trudności wskazanej przez grupę pierwszą i wskazać wszelkie czynniki zewnętrzne oraz wewnętrzne, które są związane z tą trudnością. Na przykład jeżeli jest to nieśmiałość, to czynnikiem zewnętrznym może być fakt, że wokół są osoby przebojowe, a wewnętrznym niskie poczucie własnej wartości.
3. MAGICZNA RÓŻDŻKA – zadaniem tej grupy 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.
4. INSPEKTOR GADGET - zadaniem tej grupy jest zastanowienie się nad pytaniem „Czego potrzebuję, by zrealizować to, co w etapie trzecim?”

Na koniec zadania osoba prowadząca omawia jedną z sytuacji, stosując się do powyższych kroków.

### **4. Praca na przekonaniach**

Grupa pracuje samodzielnie. Jej zadaniem jest przyporządkowanie przekonań do odpowiednich kategorii: przekonań dających siłę oraz tych, które ją odbierają (Załącznik nr 3). Po skończonym zadaniu dyskusja w kręgu:

- ✓ W jaki sposób można przeformułować przekonania odbierające siłę tak aby były dla nas pomocne?
- ✓ Jak się czujemy, gdy bardzo często pojawiają się w naszej głowie przekonania, które odbierają nam siłę? Jak się czujemy, gdy są to przekonania dające nam siłę? Jakie mogą być długotrwałe konsekwencje tego typu przekonań?
- ✓ Czy trudno było podjąć decyzję odnośnie przyporządkowania przekonań, czy raczej grupa zaobserwowała, że większość osób było zgodnych?

### **5. Myśl – emocje – działanie**

Grupę dzielimy na podgrupy. Zadaniem każdej z nich jest stworzenie i zaprezentowanie scenki (bądź też schematu, jeśli nie będzie chciała wystąpić) dotyczącej jakiejś sytuacji. Zadaniem osób z innych grup jest odgadnięcie i określenie:

- ✓ Myśli
- ✓ Emocji
- ✓ Zachowania (działania)

### **6. Moja wewnętrzna siła.**

Każda z osób uczestniczących w zajęciach myśli nad jedną rzeczą, którą może codziennie robić dla siebie, aby się lepiej poczuć i zapisuje ją na kolorowej karteczce. Może być to konkretne zachowanie lub strategia poprawiająca samopoczucie i pozwalająca dobrze myśleć na swój temat.

## **III: EMOCJE**

### **Cele zajęć:**

- ✓ Uczeń potrafi rozpoznać odczuwane przez siebie emocje oraz dostrzec ich funkcje.
- ✓ Uczeń ma świadomość, że każda emocja jest potrzebna, ponieważ stanowi istotny komunikat.
- ✓ Uczeń potrafi dostrzec, że różnie odczuwamy emocje
- ✓ Uczeń potrafi określić skutki związane z takim, a nie innym sposobem wyrażania emocji.
- ✓ Uczeń zna konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami.

### **Potrzebne materiały:**

- wydrukowane termometry oraz kółka z nazwami emocji
- kartki papieru
- karteczki z nazwami emocji/uczuć

- taśma
- marker
- materiały do stworzenia wspólnej planszy (np. kolorowe pisaki)

## **Przebieg zajęć:**

### **1. Przywitanie uczniów**

Każdy z uczestników kończy zdanie: „Czuję się dzisiaj jak...”

### **2. Określenie swoich emocji**

Każdy z uczestników zajęć określa swój stan emocjonalny, korzystając z termometru oraz kółek z nazwami emocji. Osoby chętne mogą opowiedzieć o tym, dlaczego tak się dzisiaj czują.

### **3. Szukanie funkcji emocji.**

Grupę dzielimy na pary bądź też mniejsze podgrupy. Każda z nich otrzymuje karteczkę z jedną emocją typu: lęk, złość, smutek, odraza, zaskoczenie i radość. Zadaniem uczestników zajęć jest:

- 1) Poszukanie funkcji tych emocji u człowieka pierwotnego „O czym mogły go informować?”
- 2) Poszukanie funkcji emocji teraz – „O czym informuje nas dana odczuwana przez nas emocja?”

Dyskusja w grupie i wnioski: „Wszystkie emocje są ok, bo dzięki nim dowiadujemy się zarówno o sobie, jak i o otaczającym na świecie. To one stanowią dla nas cenne źródło informacji i wpływają na nasze działanie”.

### **4. Łańcuch przyczynowo-skutkowy**

Dzielimy uczestników zajęć na mniejsze podgrupy. Zadaniem każdej z nich jest stworzenie listy konstruktywnych lub destrukcyjnych sposobów radzenia sobie z emocjami. Gdy listy są już gotowe, uczestnicy zajęć wymieniają się nimi z innymi podgrupami czyli np. osoby, które myślały nad konstruktywnymi sposobami radzenia sobie z emocjami, otrzymują listę destrukcyjnych. Następnie grupa podejmuje decyzję, którą ze strategii zapisanych na kartce wybiera.

Zadaniem danej podgrupy jest stworzenie ciągu przyczynowo-skutkowego. Pierwsza osoba z podgrupy przedstawia daną strategię natomiast kolejne, dołączając do łańcucha muszą odpowiedzieć na pytanie: „Co stało się dalej?”. Na przykład jeśli jest to strategia destrukcyjna typu picie alkoholu jako sposób radzenia sobie z emocjami, kolejna osoba mówi o skutku np.

tym, że dana osoba staje się z czasem uzależniona. Następna osoba mówi o tym, co działo się później i tak dalej. Analogicznie ze strategiami konstruktywnymi.

### **5.Co czuję?**

Osoba prowadząca tworzy linię za pomocą taśmy. Na początku taśmy pisze liczbę 0, a na jej końcu 10. Zadaniem uczestników zajęć jest ustawianie się w konkretnym miejscu, w zależności od tego, jak oceniają intensywność odczuwanych przez siebie emocji np. złości. Można podać tutaj przykładowe sytuacje, które budzą złość.

Po ćwiczeniu grupie można zaproponować dyskusję:

- ✓ Czy wszyscy staliście w jednym miejscu?
- ✓ Jak myślicie z jakiego powodu jedni z nas odczuwają złość silniej, a drudzy słabiej w tej samej sytuacji? Co na to może wpływać?
- ✓ Czy znalazły się takie osoby, które we wszystkich sytuacjach odczuwają złość bardzo lub mało intensywnie? Jak myślicie dlaczego tak się dzieje?

### **6.Wspólny plakat**

Na zakończenie zajęć każda z osób przedstawia swój sposób na radzenie sobie z trudnymi emocjami, jak np. złością tak aby powstała wspólna lista akceptowanych sposobów radzenia sobie z emocjami.

## **IV: RELACJE**

### **Cele zajęć:**

- ✓ uczeń nabywa kompetencje związane ze współpracą na rzecz jednego celu
- ✓ uczeń potrafi dostrzec, co sprzyja osiągnięciu wspólnego celu, a co nie
- ✓ uczeń dostrzega znaczenie różnych ról i związanych z tym zachowań w grupie.
- ✓ uczeń potrafi wyciągnąć wnioski oraz potraktować błąd jako lekcję na przyszłość

### **Potrzebne materiały:**

- różne przedmioty
- 20 nitek spaghetti
- pianki Marshmallow
- 1 m sznurka
- 1 m taśmy
- Załącznik nr 4

## **Przebieg zajęć:**

### **1. Przywitanie uczniów:**

Każdy z uczestników zajęć losuje określony przedmiot z torby i musi dokończyć zdanie: „Jestem jak (nazwa przedmiotu), ponieważ...”

### **2. Marshmallow Challenge**

Dzielimy grupę uczestników zajęć na podgrupy. Zadaniem każdej z nich jest stworzenie jak najwyższej wieży z wykorzystaniem takich materiałów jak: 20 nitek spaghetti, 1 m taśmy klejącej, 1 m sznurka oraz pianka Marshmallow. Każda z podgrup ma na to zadanie dokładnie 20 minut.

### **3. Dyskusja w podgrupach**

**Każda z podgrup próbuje odpowiedzieć na następujące pytania:**

- ✓ Jak myślicie, co sprzyjało wykonaniu zadania, a co utrudniało jego realizację?
- ✓ Czy każdy angażował się tak samo?
- ✓ Jakie zachowania okazały się pomocne, a jakie nie?
- ✓ Czego zabrakło w drużynach, w których nie udało się zbudować tak wysokiej wieży?  
Co by musiało się zmienić?

### **4. Praca własna**

Po zakończonym zadaniu każdy z uczestników otrzymuje listę konkretnych zachowań i zastanawia się, czy pasują do niego (Załącznik nr 4). Uczestnicy zajęć mogą również opisać swoje zachowanie samodzielnie, jeśli żadne z zachowań z listy do nich nie pasuje.

### **5. Podsumowanie ćwiczenia:**

- ✓ Jakie zachowania sprzyjały współpracy, a jakie nie?
- ✓ Co pomogło odnieść sukces, a co stanowiło przeszkodę na drodze do zbudowania jak najwyższej wieży?
- ✓ Czy rola lidera to jedyna dobra rola w grupie? Co by się stało gdyby każdy był liderem? A może są jeszcze jakieś inne role, które są potrzebne i które przyczyniają się do sukcesu?

### **6. Pożegnanie**



## Załącznik nr 1

### Sytuacja nr 1:

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. W głowie pojawiają się różne myśli, łącznie z tym żeby się poddać i zrezygnować z poprawy.

Dobra strategia radzenia sobie ze stresem:

Zła strategia radzenia sobie ze stresem:

### Sytuacja nr 2:

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.

Dobra strategia poradzenia sobie ze stresem:

Zła strategia poradzenia sobie ze stresem:

### Sytuacja nr 3:

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.

Dobra strategia poradzenia sobie ze stresem:

Zła strategia poradzenia sobie ze stresem:

Sytuacja nr 4:

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.

Dobra strategia radzenia sobie ze stresem:

Zła strategia radzenia sobie ze stresem:

Sytuacja nr 5:

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 ciebie jest dla ciebie paraliżująca.

Dobra strategia radzenia sobie ze stresem:

Zła strategia radzenia sobie ze stresem:

Załącznik nr 2:

# TRUDNA SYTUACJA

MYŚLI, KTÓRE ODBIEAJĄ SIĘ



The diagram consists of an orange oval at the top containing the text 'MYŚLI, KTÓRE ODBIEAJĄ SIĘ'. A blue arrow points vertically downwards from the bottom center of this oval to the first column of text below.

**A. Emocje (Co czuję?)**

**B. Działania (Co robię?)**

**C. Reakcje z ciała**

MYŚLI, KTÓRE DAJĄ SIĘ



The diagram consists of an orange oval at the top containing the text 'MYŚLI, KTÓRE DAJĄ SIĘ'. A blue arrow points vertically downwards from the bottom center of this oval to the second column of text below.

**A. Emocje (Co czuję?)**

**B. Działania (Co robię?)**

**C. Reakcje z ciała**

### Załącznik nr 3

1. Jeśli coś mi się nie uda, to znaczy, że jestem do niczego.
2. Nie muszę być dobry we wszystkim.
3. Nic mi się nie udaje.
4. Mam prawo do błędów.
5. Jestem bezwartościowy!
6. Spotykają mnie same nieszczęścia.
7. Nie mogę pokazać, że coś mi się nie udaje.
8. Nie każdy musi lubić to co ja. Najważniejsze, że mi się to podoba.
9. Jeśli nie będę w tym dobry, to nic nie znaczę.
10. Jestem słabszy niż inni.
11. Mam kogo poprosić o wsparcie.
12. Błędy są po to żeby z nich wyciągać wnioski.
13. Dopiero się uczę. Nie można być mistrzem od początku.
14. Nie dam rady tego zrobić.
15. Jestem gorszy od innych.

## Załącznik nr 4

Przykładowa lista zachowań podczas wykonywania zadania:

1. Byłam/byłam osobą, która podsuwała różne pomysły na to, jak można zbudować najwyższą wieżę.
2. Nie podobały mi się pomysły innych uczestników grupy, więc próbowałam przekonać ich do swojego pomysłu.
3. Głównie to ja pracowałam/pracowałam nad tym żeby moja grupa mogła wykonać to zadanie.
4. Nie miałam/miałem pomysłu na to, jak można zrobić to ćwiczenie, więc wolałam/wolałam nic nie mówić.
5. Gdy inni podsuwali swoje pomysły, byłam/byłam osobą, która oceniała czy są one dobre, czy nie.
6. Podczas zadania bardzo pilnowałam/pilnowałam upływającego czasu.
7. Gdy inne osoby z mojej grupy zaczynały się kłócić, potrafiłam/potrafiłam to zatrzymać i skupić się na zadaniu.
8. W trakcie zadania zająłem/zajęłam się podziałem zadań tak, aby każdy był zaangażowany.
9. Zdecydowałam/zdecydowałam się sam budować, widząc zniechęcenie u innych osób z mojej grupy.
10. Słuchałam/słuchałam innej osoby z grupy, która mówiła o swoich pomysłach na to, by jak najlepiej zrobić to zadanie.
11. Chciałam/chciałam zaproponować swój pomysł, ale miałam/miałam wrażenie, że nikt mnie nie słucha.