



SZKOŁA PEŁNA EMOCJI

Zestaw materiałów do edukacji emocjonalnej
dla starszych nastolatków



Wzmacniaj
odporność

ceo

CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ



**Wzmacniaj
odporność**



Partnerem działania jest Plan International Poland.

„Szkoła pełna emocji” to narzędzia do edukacji emocjonalnej, które wspierają rozwój kompetencji rozumienia, nazywania i regulowania emocji u dzieci i młodzieży. Niniejszy pakiet przeznaczony jest dla klas VII–VIII szkół podstawowych oraz dla szkół ponadpodstawowych

Narzędzia są dostępne na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Centrum Edukacji Obywatelskiej. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji. Więcej o wolnych licencjach: <http://creativecommons.pl>.

Autorki: Karolina Giedrys-Majkut, Elżbieta Grab, Anna Kawalska, Anna Koziół, Marta Smagowicz, Emilia Kędziorek

Konsultacja: Karolina Giedrys-Majkut, Emilia Kędziorek

Redakcja: Emilia Kędziorek, e-korekta

Skład: Radosław Bućko

Ilustracja na okładce i produkcja filmów: Motion Cats/ Potrzebna Fundacja

Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej

ul. Noakowskiego 10, 00-666 Warszawa

tel. 22 622 00 89

www.ceo.org.pl

Warszawa 2025

ISBN 978-83-67226-62-2



Szkoła pełna emocji

SPIS TREŚCI

Szkoła pełna emocji wstęp	4
Wskazówki dla osoby prowadzącej zajęcia	5
Scenariusz wstępny: „Skrzynka z emocjami”, czyli na początek bezpieczeństwa	7
Scenariusz 1: Gdy serce bije szybciej – jak opanować stres?	13
Scenariusz 2: Na progu dorosłości – jak stawić czoła niepewności i obawom?	22
Scenariusz 3: Życie bez filtrów – jak przestać się porównywać?	33
Scenariusz 4: Między „muszę” a „chcę” – jak radzić sobie z presją?	43
Scenariusz 5: Kiedy smutek nie mija – jak rozpoznać i zrozumieć depresję?	49
Prezentacja 1: Gdy serce bije szybciej – jak opanować stres?	54
Prezentacja 2: Na progu dorosłości – jak stawić czoła niepewności i obawom?	58
Prezentacja 3: Życie bez filtrów – jak przestać się porównywać?	66
Prezentacja 4: Między „muszę” a „chcę” – jak radzić sobie z presją?	71
Prezentacja 5: Kiedy smutek nie mija – jak rozpoznać i zrozumieć depresję?	75

Szkoła pełna emocji

Szanowni Państwo, oddajemy w Wasze ręce materiały do edukacji emocjonalnej, które wspierają rozwój kompetencji rozumienia, nazywania i regulowania emocji u młodzieży od VII klasy szkoły podstawowej wzwyż. Jest to kontynuacja zestawu „**Szkoła pełna emocji**” dla uczniów i uczennic klas III–VI, który spotkał się z dużym zainteresowaniem naszych odbiorców.

Tym razem przed przystąpieniem do pracy zapytałyśmy bezpośrednio młodych ludzi o to, jakie tematy są dla nich ważne. Na naszą ankietę odpowiedziało 95 osób w wieku 15–17 lat, które wskazały kolejno na:

- stres (np. w szkole, w relacjach) – 66 os. (69%),
- strach przed przyszłością, porażką – 54 os. (57%),
- niskie poczucie własnej wartości / niezadowolenie z siebie – 53 os. (56%),
- presję ze strony innych – 49 os. (52%),

i wreszcie:

- depresję i zaburzenia nastroju – 37 os. (39%).

Następnie przeprowadziłyśmy wywiady, aby lepiej zrozumieć wyzwania uczennic i uczniów dotyczące wymienionych obszarów oraz poznać ich historie. Na kanwie tych historii przygotowałyśmy pięć krótkich filmów łączących elementy animacji z odwołaniami do konkretnych wypowiedzi naszych respondentów, włożonych w usta młodych aktorów.

Filmy znajdą Państwo na platformie filmowej CEO oraz na stronie z materiałami: biblioteka.ceo.org.pl. Natomiast w tej publikacji umieściliśmy sześć scenariuszy lekcji do pracy z tymi filmami.

Zasoby „Szkoły pełnej emocji” dla nastolatków powstały więc ze słuchania. I do empatycznego, nieoceniającego słuchania młodych ludzi gorąco Państwa zachęcamy w każdym ze scenariuszy. Umieściliśmy je w publikacji w takim porządku, który wskazali nasi respondenci, jednak każdy ze scenariuszy stanowi osobną całość i można je realizować w dowolnej kolejności. Mogą Państwo zdecydować sami lub zapytać młodzież, o czym chcą porozmawiać. Wyjątkiem jest scenariusz – oznaczony jako „wstępny”. To zajęcia budujące bezpieczną bazę pod trudne rozmowy z uczniami. Sugerujemy, żeby go nie pomijać i przeprowadzić go właśnie jako lekcję wstępną przed poruszaniem tematów, które są dla młodych osób wyzwaniem. Więcej uwag na ten temat znajdą Państwo w rozdziale „Wskazówki dla osoby prowadzącej zajęcia”.

Na końcu publikacji znajdują się prezentacje (w formacie PDF) do wykorzystania na poszczególnych lekcjach.

Dziękujemy, że sięgnęli Państwo po nasze materiały, i życzymy, by skutecznie pomagały Wam oswajać emocje, których w szkole jest pełno. Zwłaszcza kiedy na pokładzie mamy nastolatki.

Zespół Auterek

Wskazówki

dla osoby prowadzącej zajęcia

Scenariusze proponowane w tej publikacji są przeznaczone przede wszystkim dla wychowawców klas. Jednak stoimy na stanowisku, że każdy nauczyciel, wchodząc do klasy, staje się wychowawcą, ponieważ modeluje postawy i prezentuje pewne wartości poprzez swoje zachowania, sposób komunikacji i wchodzenia w relacje. Nic nie stoi więc na przeszkodzie, aby także inni nauczyciele sięgnęli po te materiały, np. w ramach zastępstw – w porozumieniu z wychowawcą danej grupy. Chcemy wyraźnie podkreślić, że do prowadzenia zajęć z cyklu „Szkoła pełna emocji” nie jest potrzebna żadna specjalistyczna wiedza. Natomiast to, co jest konieczne, aby lekcje się powiodły, to relacja nawiązana z daną grupą.

Chociaż scenariusze przeznaczone są do pracy ze starszymi nastolatkami, to nawet mimo dobrej relacji może się zdarzyć, że młode osoby będą reagować na próbę rozmowy jak to nastolatki: oporem, udawanym brakiem zainteresowania, śmiechem, a także prowokacjami – zwłaszcza jeśli nie pracowaliśmy dotąd warsztatowo z tak wrażliwymi tematami. Czasami to rzeczywiście test dla wychowawcy: „Czy tylko chcesz do nas mówić, czy rzeczywiście chcesz nas usłyszeć?”. Czasami jest to próba poradzenia sobie z niewygodą, jaka wiąże się z tak otwartą rozmową o emocjach. A czasami – lęk przed okazaniem rzekomej „słabości” przed nauczycielką, przed sobą samym, wreszcie – przed grupą. Gdyby tak się zdarzyło, podejdź do tego z empatią i zrozumieniem. Jeżeli jest Ci z tym bardzo niezręcznie, mów o tym, posługując się komunikatem „ja”. Traktuj to jak komponent „Szkoły pełnej emocji”. Ale stawiaj wyraźne granice, jeśli ktokolwiek używa obraźliwych słów czy gestów – czy to wobec Ciebie, czy innej osoby (obecnej lub nieobecnej).

Wszystkie scenariusze zawierają elementy dzielenia się przez uczniów swoimi przemyśleniami, a niekiedy także własnymi doświadczeniami. Aby dana osoba mogła sobie na to pozwolić, musi czuć się w grupie bezpiecznie. Dlatego ogromną rolę odgrywa scenariusz wstępny, w którym budujemy kontrakt z grupą na cały cykl zajęć oraz tworzymy „skrzynkę z emocjami” – stanowi ona bezpieczny kanał do udzielania informacji zwrotnych, a zarazem gwarancję bezpieczeństwa procesu. Uczennice i uczniowie muszą wiedzieć, że skrzynka rzeczywiście jest bezpieczna: że np. nie stoi cały czas na widoku, ale chowasz ją po zajęciach, więc naprawdę tylko Ty masz do niej dostęp. Muszą też mieć gwarancję, że ich wypowiedź jest anonimowa, dlatego po każdym zajęciach rozdawaj karteczki wszystkim osobom i proś o informację zwrotną. Jeżeli wprowadzisz zasadę, że tylko ten, kto chce, wrzuca swoją karteczkę do skrzynki, cała grupa będzie wiedzieć, kto wrzucił swoją. Tymczasem może się zdarzyć, że skrzynka stanie się kanałem nie tylko uzyskiwania informacji zwrotnej o zajęciach, ale też przekazania poufnych informacji, np. o doświadczanej przemocy rówieśniczej. Miej to na względzie.

Jeśli wiesz, że w Twojej klasie są przypadki nękania, rozważ, czy jest to wystarczająco bezpieczne środowisko do prowadzenia zajęć, podczas których mówi się o sprawach drażliwych, i poszukaj najpierw narzędzi do uporania się z problemem przemocy. Gdyby pojawił się pojedynczy przypadek wyśmiewania kogoś, koniecznie zareaguj natychmiast: przerwij sytuację, odwołaj się do kontraktu i powiedz, że nie zgadzasz się na takie zachowania.

Zawsze pamiętaj, że rozmawiacie o delikatnych sprawach. Jeśli w Twojej klasie jest przypadek depresji, przed przeprowadzeniem lekcji na jej temat porozmawiaj z osobą dotkniętą chorobą, czy jest to dla niej w porządku, że takie zajęcia zostaną przeprowadzone. Przede wszystkim dostosowuj scenariusze do grupy, z którą pracujesz. I nie wahaj się wprowadzać modyfikacji, jeśli wymaga tego sytuacja – idź za grupą, nie za scenariuszem, jeśli czujesz, że w ten sposób lepiej odpowiesz na potrzeby młodzieży.

Może się jednak zdarzyć, że mimo wszystko nie będziesz czuć się pewnie, prowadząc tego typu zajęcia. Zanim powierzysz ich prowadzenie specjalście, pomyśl, że rozmawiając o sprawach trudnych, możesz zbudować szczególną więź ze swoimi uczniami i uczennicami. Może rozwiązaniem pośrednim byłoby poprowadzenie lekcji razem ze szkolnym pedagogiem lub psychologiem, w parze trenerskiej? Po-czujesz się wtedy pewniej, a nadal będziesz tym ważnym dorosłym, który pokazuje, że można z nim o trudnych tematach rozmawiać. Ważne jest, żebyś zadbał(a) również o siebie w prowadzeniu nowego typu zajęć, z empatią wobec samego siebie jako osoby, która również dopiero rozwija nowe kompetencje.

Kibicujemy Ci na tej drodze. A jeśli chcesz się podzielić swoimi przemyśleniami po przeprowadzeniu zajęć z uczniami – zarówno radościami, jak i frustracjami – napisz do nas, do Działu Wzmocnij Odporność: dwo@ceo.org.pl.

Emilia Kędziorek

„Skrzynka z emocjami”, czyli na początek bezpieczeństwa

Jak przygotować się dobrze do rozmowy o tak delikatnym temacie jak emocje? Jak zadbać o wszystkich, w tym osoby, które obecnie przeżywają jakieś trudności albo stale doświadczają problemów z samoregulacją? Celem zajęć jest udzielenie odpowiedzi na podobne potrzeby oraz łagodne wprowadzenie cyklu spotkań „Szkoła pełna emocji”. Zajęcia koncentrują się na prezentacji programu, wypracowaniu wspólnych reguł późniejszej pracy, a także na wprowadzeniu „skrzynki z emocjami” jako bufora bezpieczeństwa. Więcej informacji na temat bezpiecznego wprowadzania tego typu projektów znajdziesz w publikacji CEO pt. „Projekt – relacje”, którą gorąco rekomendujemy jako wsparcie pracy z grupami.



Temat „Skrzynka z emocjami”, czyli na początek bezpieczeństwa



Opracowanie Karolina Giedrys-Majkut



Czas trwania 45 minut



Poziom nauczania VII–VIII klasa szkoły podstawowej, szkoły ponadpodstawowe



Przedmiot godzina do dyspozycji wychowawcy, edukacja zdrowotna, zajęcia z psychologiem/pedagogiem

Cele:

- przedstawienie uczniom i uczennicom cyklu „Szkola pełna emocji”
- stworzenie przestrzeni do rozmowy o emocjach i wyzwaniach nastolatków
- zabezpieczenie dobrostanu uczestników i uczestniczek zajęć
- wypracowanie reguł wspólnej pracy

Kryteria sukcesu:

- uczniowie i uczennice czują się przygotowani do pracy w ramach zajęć „Szkola pełna emocji”
- uczniowie i uczennice w większym stopniu angażują się w zajęcia, biorąc na siebie część odpowiedzialności za atmosferę na zajęciach i ich efekty
- uczniowie i uczennice wiedzą, jak zasygnalizować trudności z uczestnictwem w zajęciach

Kluczowe zagadnienia:

emocje, kontrakt, zasady, bezpieczeństwo emocjonalne, dobrostan

Metody:

burza mózgów, wypracowywanie rozwiązań

Formy pracy:

rozmowa w parach, rozmowa na forum

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

komputer z dostępem do internetu oraz projektor, karty pracy, kartki/zeszyty, ołówki/długopisy, duża kartka papieru, markery, nieco większe kartonowe pudło – zaklejone, z rozciętą pokrywką (jak urna do głosowania); opcjonalnie: kolorowe papiery, nożyczki, klej (po 1 zestawie na 5 osób)



Załączniki do scenariuszy

- Załącznik nr 1
Przykładowy kontrakt
-

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Rozpoczęcie zajęć



10 min

Rozpocznij zajęcia od przedstawienia uczniom i uczennicom przebiegu cyklu lekcji „Szkoła pełna emocji”, tak jak go sobie wyobrażasz i tak jak go zaplanowałaś(-łeś). Opowiedz o czekających Was działaniach i o warunkach, w jakich będą się odbywać. To jest ten moment, by poinformować osoby uczestniczące np. o tym, na których lekcjach będziecie realizować scenariusze i jakie dodatkowe działania proponujesz. Gdy skończycie omawiać tę część i odpowiesz na wszystkie ewentualne pytania, przejdźcie do kolejnej części przygotowania, czyli do kontraktu.

Ćwiczenie 1 – Wypracowanie zasad współpracy



25 min

Na początku powiedz młodzieży, jak ważne jest dla Ciebie, aby na zajęciach z cyklu „Szkoła pełna emocji” wszyscy czuli się bezpiecznie, zwłaszcza że będziecie rozmawiać o zagadnieniach, które mogą dotyczyć ich osobistych doświadczeń. Następnie poproś, by osoby z grupy porozmawiały w parach na temat tego, co pomaga im czuć się bezpiecznie i komfortowo w grupie. Zadbaj o to, by każda z par miała coś do notowania – zeszyt lub kartkę papieru, długopis lub ołówek. Zaproś do wypisania zasad, które uczniom i uczennicom wydają się ważne i pomocne w czasie wspólnej pracy. Możesz uszczegółowić zadanie: istotne będą kwestie techniczne, organizacyjne, a także związane ze sposobem komunikacji i atmosferą w grupie.

Po 5 minutach pracy w parach zacznijcie spisywać wypracowane zasady na dużej kartce papieru, wykorzystując do tego kolorowe markery. Najlepiej zapisywać kolejne zasady innym kolorem – w ten sposób łatwiej będzie je odczytać. Poproś pary o zgłaszanie swoich zasad. Zanim dana propozycja zostanie zapisana jako część Waszego kontraktu, wszystkie osoby z grupy powinny ją zaakceptować. Jeśli jakaś zasada budzi zastrzeżenia, spróbujcie ją przeformułować tak, by była do przyjęcia dla całej grupy. Pamiętajcie, by formułowane zasady miały pozytywny wydźwięk, np. „słuchamy się nawzajem” zamiast „nie przerywamy sobie”.

Po spisaniu kontraktu możesz zorganizować głosowanie nad przyjęciem zasad. Upewnij się, że wszystkie osoby w grupie są gotowe zaakceptować kontrakt w proponowanej formie. Zapowiedz grupie, że do zasad i kontraktu będziecie wracać w trakcie zajęć i że później będziecie mogli dodać jakieś zasady, jeśli okażą się konieczne.

Gdy propozycje uczniów i uczennic zostaną spisane, sprawdź, czy kontrakt zawiera ważne dla Ciebie zasady. W karcie pracy załączonej do scenariusza znajdziesz zapisy, które naszym zdaniem mogą okazać się istotne w realizacji lekcji. Jeśli jakiejś zasady brakuje w wypracowanym przez Was kontrakcie, zaproponuj rozmowę o zasadzie, która wydaje Ci się ważna. Jeśli wszyscy jesteście w stanie zgodzić się na tę zasadę, dodajcie ją do wcześniejszych.

Pamiętaj, że celem pracy nad kontraktem jest budowanie bezpieczeństwa w grupie dzięki wzajemnemu usłyszeniu swoich potrzeb. Kontrakt nigdy nie może zostać narzucony przez nauczyciela(-lkę) – nie jest wtedy kontraktem. Daj uczniom, uczennicom i sobie odpowiednio dużo czasu, żeby sprawdzić, czy wszystkie zasady są zrozumiałe, i doprecyzować zapisy, które tego wymagają. Przypomnij, że wszyscy jesteście odtąd odpowiedzialni za to, żeby spisane zasady były przestrzegane. Pamiętaj jednocześnie, że to na Tobie, jako na osobie prowadzącej zajęcia, ciąży największa odpowiedzialność, żeby reagować, jeśli któryś z zapisów kontraktu zostanie złamany.

UWAGA:

Jeżeli w klasie funkcjonuje już kontrakt zawierający ogólne warunki współpracy, możesz się do niego odwołać – poprowadź powyższe ćwiczenie w taki sposób, aby uczniowie wskazali zasady najbardziej

Ćwiczenie 2 - Skrzynka z emocjami



10 min

Na koniec spotkania zaprezentuj rozwiązanie, które będzie dodatkowym zabezpieczeniem dla osób z grupy, mianowicie skrzynkę z emocjami. Wyjaśnij grupie, że po każdym zajęciach będziesz pytać ich o odbiór tego, co się wydarzyło. Prowadzić będą Was takie stwierdzenia jak:

- *Podobało mi się dziś...*
- *Wartościowe dla mnie podczas dzisiejszych zajęć było...*
- *Potrzebuję/Potrzebowałabym/ Potrzebowałbym...*

Odpowiedzi będziecie zbierać w skrzynce, czyli kartonowym pudełku, do którego można wrzucić karteczki z wypowiedziami. Daj znać grupie, że dzięki skrzynce będziesz w stanie monitorować przebieg zajęć i reagować na pojawiające się trudności i propozycje. Zapewnij, że tylko Ty będziesz mieć dostęp do informacji ze skrzynki i że będziesz ją regularnie opróżniać, tak by móc na bieżąco odnosić się do zgłaszanych uwag i refleksji.

Opcjonalnie możesz na koniec zaprosić grupę do ozdobienia pudełka. Rozdaj kolorowe papiery, nożyczki i kleje oraz poproś, by każda osoba wycięła z papieru kształt, który kojarzy jej się z jakąś emocją. Następnie poproś o przyklejenie kształtów na pudełku. Po tym działaniu podziękuj grupie za wspólną pracę i zaproś wszystkich na kolejne zajęcia.



Polecane materiały

- Derda A., Droździel-Papuga G., Jarmuł A., Pająk A., Prus-Głazczka M., Tragarz M., Ziętkowska J. (2022). *Projekt – relacje. Poradnik o procesie grupowym dla osób pracujących z młodzieżą*. Warszawa: Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej.

ZAŁĄCZNIK NR 1

PRZYKŁADOWY KONTRAKT

1. Rozmawiamy o emocjach i to sprawia, że możemy się różnie czuć. Nie ma emocji lepszych i gorszych – dajemy sobie prawo do przeżywania zajęć na swój sposób.
2. Wyrażamy się z szacunkiem do wrażeń i emocji innych osób.
3. Dokładamy wszelkich starań, żeby wszyscy na zajęciach czuli się dobrze i bezpiecznie.
4. Angażujemy się w zajęcia na 100%, czyli tak bardzo, jak tylko w danym dniu jesteśmy w stanie.
5. Każdy ma prawo odmówić uczestnictwa w jakimś ćwiczeniu albo jakiejś rozmowie. Jeśli ktoś się na to zdecyduje, to nie przeszkadza innym w uczestnictwie.
6. Mówimy pojedynczo. Jeśli wiele osób chce zabrać głos, podnosimy rękę i czekamy na swoją kolej.
7. Mówimy w swoim imieniu, bez uogólniania (np. „Ja w takich sytuacjach...”, „Mam inne zdanie w tej sprawie...”).
8. Zwracamy się do siebie bezpośrednio.
9. Zachowujemy dyskrecję – wszystko, o czym rozmawiamy na tych zajęciach, pozostaje między nami.
10. Wyłączamy i chowamy telefony komórkowe na czas zajęć.

Gdy serce bije szybciej – jak opanować stres?

Stres to nasz numer jeden – najwięcej młodych osób uznało, że chce o nim rozmawiać w szkole. W tym scenariuszu mogą sobie zadać pytania: Jak radzić sobie ze stresem? Jak objawia się stres? W trakcie lekcji uczniowie przyjrzą się sytuacjom, które stresują ich, a także ich kolegów i koleżanki, oraz poszukają dobrych dla siebie sposobów radzenia sobie z tymi sytuacjami.



Temat Gdy serce bije szybciej – jak opanować stres?



Opracowanie Marta Smagowicz



Czas trwania 45 minut



Poziom nauczania VII–VIII klasa szkoły podstawowej, szkoły ponadpodstawowe



Przedmiot godzina do dyspozycji wychowawcy, edukacja zdrowotna, zajęcia z psychologiem/pedagogiem

Cele:

- stworzenie przestrzeni do rozmowy na temat stresu i sposobów radzenia sobie z nim
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania stresu i radzenia sobie ze stresem
- psychoedukacja w zakresie zarządzania stresem i regulacji emocji

Kryteria sukcesu:

- uczniowie i uczennice otwierają się na rozmowę na temat stresu

- uczniowie i uczennice mają świadomość objawów stresu i sytuacji, które są dla nich stresujące
- uczniowie i uczennice znają sposoby radzenia sobie ze stresem

Kluczowe zagadnienia:

stres, redukcja stresu, samoregulacja, emocje i ciało

Metody:

praca z filmem, burza pomysłów, dyskusja

Formy pracy:

praca w grupach, praca indywidualna, praca na forum

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

komputer z dostępem do internetu, projektor, flamastry, duże arkusze papieru (np. flipchartowego), karteczki post-it, ołówki, długopisy



Załączniki do scenariuszy

- Załącznik nr 1:
Film Gdy serce bije szybciej – jak opanować stres? (online)
 - Załącznik nr 2:
Karta pracy Mapa sytuacji stresujących
 - Załącznik nr 3:
Karta pracy Okno tolerancji
-

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Rozpoczęcie zajęć



7 min

Na początku warsztatów powiedz, że dzisiaj będziecie rozmawiać o stresie i sposobach na radzenie sobie z nim. Każdy z nas stresuje się czym innym. Dlatego bardzo ważne będzie nieocenianie innych uczniów i uczennic oraz tego, co jest dla nich stresujące. Przygotujcie salę lekcyjną tak, żeby ławki stały po bokach sali, a na środku ustawcie krzesła w kręgu. Poproś uczniów i uczennice, by stanęli w dowolnym miejscu. Powiedz, że lekcję zaczniecie od krótkiego ćwiczenia, które pomaga się skupić i odprężyć. Mogą z niego korzystać w sytuacjach stresujących.

Zaproś do skupienia uwagi tylko na sobie. Uczniowie i uczennice mogą przymknąć lub zamknąć oczy. Poproś, aby skupili się na oddechu, aby wzięli pięć wdechów i wydechów i spróbowali poczuć, jak unosi się klatka piersiowa, brzuch, jak oddech przepływa przez ciało. Zachęć do wydłużania wdechu i wydechu. Może w tym pomóc odliczanie najpierw do 3, a potem do 4, 5, 6.

Następnie zaproś do skierowania uwagi na stopy i ustawienia ich tak, żeby czuć się stabilnie. Poproś o kolejne pięć wdechów i wydechów z uważnością na stopy, na to, jak stoją na ziemi. Uczniowie mogą się lekko pokołysać, przenieść ciężar ciała na boki, do przodu i do tyłu, nie odrywając stóp od ziemi.

W kolejnym kroku poproś o wzięcie wdechu, napięcie mięśni w całym ciele na 3 sekundy i rozluźnienie mięśni z chwilą wydechu. Powtórzcie tę czynność jeszcze dwa razy. Poproś wszystkich, aby otworzyli oczy i zwrócili uwagę na to, jak się czują po tym ćwiczeniu. Następnie mogą znaleźć miejsce w kręgu i usiąść.

Poproś uczniów i uczennice o zapisanie na małych karteczkach dwóch rzeczy, które były dla nich przyjemne lub ciekawe w doświadczeniu rozgrzewkowym. Nie będziemy ich odczytywać na forum.

Powiedz, że ćwiczenia relaksacyjne mogą nam pomagać w stresujących sytuacjach. Wrócimy jeszcze w dalszej części zajęć do tematu dobrych sposobów na radzenie sobie ze stresem i relaksowanie się.

Możesz wracać do tego ćwiczenia na innych lekcjach z klasą, żeby uczniowie je zapamiętali i powtarzali. Potwierdzisz w ten sposób, że dbanie o regulację emocji oraz poziomu stresu jest ważne i że istotne jest, aby praktyka była regularna oraz że jest na nią miejsce w przestrzeni szkolnej.

Ćwiczenie 1 – Projektacja filmu i pierwsze wrażenia



8 min

Powiedz grupie, że za chwilę obejrzyjecie krótki film, który jest jednym z odcinków cyklu pod tytułem „Szkoła pełna emocji”.

Przed projekcją poproś, aby każdy wypisał na karteczce kilka rzeczy, którymi stresował się w ostatnim miesiącu. Powiedz uczniom, aby nie zastanawiali się, tylko zapisali pierwsze rzeczy, które przychodzą im do głowy – bez oceniania tego, co podsuwa im pamięć.

Uruchom projekcję filmu.

Po wspólnym seansie poproś uczniów i uczennice, by w parach lub trójkach wymienili się pierwszymi wrażeniami z projekcji. Możesz skorzystać z pytań pomocniczych:

- *Co Cię zaintrygowało w filmie?*
- *Czy dowiedziałaś(-łeś) się czegoś nowego?*
- *Czy w filmie pojawiły się sytuacje podobne do tych, które są dla Ciebie stresujące? Jeśli taki to dla Ciebie okej, możesz powiedzieć jakie.*
-

Zaproś chętne osoby do podzielenia się wrażeniami na forum.

Ćwiczenie 2 - Mapa sytuacji stresujących



15 min

Odnieś się do filmu, w którym pojawiały się różne sytuacje stresujące dla młodych osób. Stresu doświadczamy codziennie i nie możemy się od tego uwolnić. Natomiast świadomość tego, co jest stresorem w naszym życiu, pomaga sobie z tym radzić.

Powiedz uczniom o dwóch rodzajach stresu: krótkotrwałym i długotrwałym:

- stres o charakterze pozytywnym (krótkotrwały) – daje zamierzone efekty, mobilizuje do dalszego działania, dostarcza uczucia satysfakcji, po wykonaniu zadania odczuwamy prawdziwe rozluźnienie (przykładowe sytuacje: ekscytacja przed wyjazdem, mobilizacja do nauki przed sprawdzianem);
- stres o charakterze negatywnym (długotrwały) – może prowadzić do poczucia wypalenia, wyczerpania, migren, zaburzeń układu trawiennego, niepokoju, stanów lękowych, trudności z koncentracją i zapamiętywaniem, osłabienia odporności czy zaburzeń snu (przykładowe sytuacje: trudności w relacjach, utrata kogoś bliskiego, problemy w szkole, problemy zdrowotne). (3 minuty)

Przygotuj wcześniej duży arkusz papieru podzielony na 4 obszary (wg załącznika nr 2) i powieś go na środku sali. Rozdaj uczniom małe karteczki post-it w 4 kolorach. Poproś

o wypisanie sytuacji, które są dla nich stresujące w każdym z obszarów (jedna sytuacja na jednej karteczce). Mogą przy tej okazji wrócić do swojej karteczki, którą zapisywali przed projekcją filmu. Jeśli komuś nie przychodzą do głowy sytuacje dotyczące danego obszaru, to też jest w porządku – ćwiczenie jest przede wszystkim zaproszeniem do przyjrzenia się stresowi w różnych obszarach naszego życia. (4 minuty)

Poproś o podejście do arkusza i przyklejenie karteczek w obszarze „szkoła”. Odczytaj sytuacje, które znalazły się na karteczkach, jednocześnie porządkując je – najprawdopodobniej część sytuacji będzie się często powtarzała (np. sprawdzian, odpowiedź ustna).

Zrób podobnie w przypadku kolejnych 3 obszarów: „rodzina”, „znajomi i przyjaciele”, „inne” (np. zdrowie, sytuacja materialna).

W podsumowaniu możesz podkreślić, że w dużej mierze stresujemy się podobnymi sprawami, np. gdy ktoś zniechęca pociągnie nas za rękę czy nagle zauważymy szybko jadący w naszą stronę samochód (tutaj podaj przykłady, które padły podczas ćwiczenia). Z kolei niektóre sytuacje odbieramy bardzo subiektywnie, np. wizyta w galerii handlowej czy przejazd zatłoczonym autobusem – dla niektórych będą to bardzo stresujące sytuacje, dla innych – wcale nie. Jest też rodzaj stresu, o którym zazwyczaj nawet nie myślimy, np. niezdrowe jedzenie jest stresorem dla naszego organizmu. Zwróć również uwagę na ten obszar, w którym pojawiło się najwięcej sytuacji stresujących na mapie/arkuszu. (8 min)

Ćwiczenie 2 - Jak pozostać w swoim oknie tolerancji?



10 min

Wyjaśnij uczniom, że każdy ma swoje sposoby na radzenie sobie ze stresem. Niektóre z nich są konstruktywne, inne – nie. Możemy się wspólnie inspirować metodami radzenia sobie ze stresem. Nie ma uniwersalnej recepty, bo każdy z nas jest inny i przydarzają się nam różne sytuacje. Na pewno świadomy oddech czy rozluźnianie mięśni (jak w ćwiczeniu na początku zajęć) jest czymś, z czego możemy zawsze i szybko skorzystać, ale są sytuacje, w których to nie wystarczy i potrzebna jest rozmowa z kimś bliskim – przyjaciółką, rodzicem, psychologką.

Każdy z nas ma swoje okno tolerancji stresu, które możemy zmieniać – powiększać – właśnie poprzez budowanie świadomości i wiedzy o stresie, mechanizmach jego działania i sposobach radzenia sobie z nim.

Okno tolerancji to inaczej stan optymalnego pobudzenia, w którym czujemy się dobrze, mamy dostęp do swoich zasobów, możemy świadomie kształtować naszą rzeczywistość, odpowiednio reagować na sytuacje i informacje, które do nas docierają, i być w kontakcie oraz relacjach z innymi.

Okno tolerancji ma górną i dolną granicę, która informuje nas o przechodzeniu w stan nadmiernego pobudzenia (złość, tryb walki lub ucieczki, chaos, wysoki poziom energii, uczucie przytłoczenia) lub zbyt niskiego pobudzenia (bierność, wycofanie, zamknięcie w sobie, zamrożenie, odrętwienie, wstyd). (2 minuty)

Przekaż uczniom wydruki A4 okna tolerancji (załącznik nr 3) i zaproś do wypełnienia go – opisanie lub narysowanie stanu, w którym dana osoba czuje się dobrze i który sprawia, że w pełni korzysta ze swoich zasobów i mocnych stron.

Możesz powiedzieć:

Przymknij na chwilę oczy i wyobraź sobie swoje okno – miejsce, gdzie czujesz się dobrze, możesz swobodnie oddychać, jesteś zrelaksowana(-ny), patrzysz przez nie i to, co widzisz, wywołuje uśmiech na Twojej twarzy. Masz w tym miejscu chęć do działania i nawiązywania relacji.

Możesz też zachęcić uczniów, aby w domu dokleili zdjęcia, które mogłyby się znaleźć w ich oknie, przedstawiające miejsca czy osoby, które pomagają im regulować stres. Poproś uczniów o wypisanie pod oknem i nad oknem swoich sposobów radzenia sobie ze stresem, wracania do równowagi, do wnętrza okna, w którym czują się dobrze. Na górze – sposoby na powrót z nadmiernego pobudzenia, a na dole – sposoby na powrót ze zbyt małego pobudzenia. (4 minuty)

Na środku sali powieś duży arkusz papieru z narysowanym oknem i zaproś uczniów do podzielenia się swoimi technikami radzenia sobie ze stresem. Zapisuj je na arkuszu. Zachęć, aby uczniowie dopisywali przy swoim oknie tolerancji te sposoby na regulację stresu, które zainspirowały ich w wypowiedziach koleżanek i kolegów.

Jeśli pojawią się sposoby, które nie są konstruktywne, np. jedzenie chipsów, słodyczy, granie w gry komputerowe, oglądanie seriali, YouTube'a, palenie, picie alkoholu – powiedz o tym. To raczej reakcje na stres, które są formą ucieczki od niego, od trudnej sytuacji, ale nie rozwiązują sytuacji i mogą być szkodliwe oraz prowadzić do uzależnień. (4 minuty)

Jeśli pracujesz z uczniami z klas VII–VIII szkoły podstawowej, zachęć ich do zapoznania się z materiałem CEO „Z Krainy Stresu do Krainy Spokoju” oraz do regularnego wykonywania ćwiczeń, które są tam opisane. Możesz polecić ten materiał uczniom ze szkół ponadpodstawowych, podkreślając, że zamieszczone tam ćwiczenia będą również im służyć.

Podsumowanie



5 min

Powiedz, że w radzeniu sobie ze stresem (np. poprzez stosowanie technik relaksacyjnych, uprawianie sportu, aktywność fizyczną, rozwijanie zainteresowań) ważne są regularność oraz wypracowywanie rutyny i codziennych rytuałów. Zachęć uczniów do praktyki, do małych, regularnych kroków, które pomogą ciału się rozluźnić, a myślom – uspokoić.

Poproś uczniów i uczennice, by w kręgu (lub za pomocą skrzynki z emocjami), w jednym lub kilku zdaniach, powiedzieli, czym chcą się z Tobą podzielić:

- *Podobało mi się dziś...*
- *Potrzebuję/Potrzebowałabym/Potrzebowalibyśmy...*

Podziękuj uczniom i uczennicom za pracę na lekcji. Zachęć ich do dalszego obserwowania swoich reakcji na stresujące sytuacje oraz do wypróbowania nowych sposobów radzenia sobie ze stresem.



Polecane materiały

- Górka A. (2024). *Z Krainy Stresu do Krainy Spokoju. Kurs Nawigacji na Otwartym Morzu Życia w wieku 13–15 lat*, Warszawa: Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej.
- Kędziołek E., Grubek K. (red.; 2022). *Wychowanie to podstawa. Materiały dla nauczycieli i nauczycielek* (rozdział 2, s. 60 i 64). Warszawa: Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej.
- Ślimko E., Humka J., Międzybrodzka S., Krawczyk E. (2021). *Emocje jako Twoje supermoce. Przewodnik po emocjach na (nie)zwykłe czasy*. Warszawa: Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej.

**PRZYJACIELE,
ZNAJOMI**

SZKOŁA

INNE

RODZINA

Sytuacje stresujące.

Przypomnij sobie sytuacje, które są dla ciebie stresujące. Wypisz je, dzieląc na różne obszary życia.

ZBYT WYSOKIE POBUDZENIE

- skłonność do irytacji,
- wybuchy złości,
- trudności w koncentracji,
- ataki paniki,
- uczucie przytłoczenia



- wycofanie,
- bierność,
- odrętwienie,
- uczucie pustki (w głowie lub w emocjach),
- brak słów

ZBYT NISKIE POBUDZENIE

Na progu dorosłości – jak stawić czoła niepewności i obawom?

W ankiecie potrzeb do projektu „Szkoła pełna emocji” młode osoby, wieku od 15 do 17 lat, wskazały lęk przed przyszłością jako drugi w kolejności temat, o którym chciałyby porozmawiać. Podczas zajęć uczniowie i uczennice mają okazję do wspólnego poszukiwania odpowiedzi na pytania: Jakie obawy dotyczące przyszłości mają osoby młode? Jak rozumieć lęk? Co może go potęgować? Jak zmniejszać lęk dotyczący przyszłości i budować nadzieję? Osoby uczestniczące mają okazję poznać wybrane konstruktywne strategie radzenia sobie z lękiem przed przyszłością.



Temat Na progu dorosłości – jak stawić czoła niepewności i obawom?



Opracowanie Anna Kawalska



Czas trwania 45 minut



Poziom nauczania VII–VIII klasa szkoły podstawowej, szkoły ponadpodstawowe



Przedmiot godzina do dyspozycji wychowawcy, edukacja zdrowotna, zajęcia z psychologiem/pedagogiem

Cele:

- pogłębienie zrozumienia, czym jest lęk o przyszłość, skąd się bierze
- budowanie akceptującej postawy dla odczuwania lęku jako naturalnej reakcji emocjonalnej
- poszerzenie spojrzenia na własny lęk: potraktowanie go jako informacji, że coś

- jest dla nas ważne
- wymiana pomiędzy młodymi osobami na temat tego, czego obawiają się w przyszłości
 - poznanie konstruktywnych strategii radzenia sobie z lękiem dotyczącym przyszłości i budowania nadziei
 - wzmacnianie poczucia sprawstwa poprzez koncentrację na własnej sferze wpływu

Kryteria sukcesu:

- uczniowie i uczennice rozmawiają na temat obaw dotyczących przyszłości, jakie mają młodzi (z szacunkiem, z uważnością, bez oceniania)
- uczniowie i uczennice potrafią wymienić różne konstruktywne sposoby radzenia sobie z lękiem dotyczącym przyszłości
- uczniowie i uczennice potrafią określić, na co mają wpływ, i zaplanować pierwsze małe kroki w kierunku realizacji swoich celów czy wprowadzenia pożądanej zmiany w swoim życiu

Kluczowe zagadnienia:

lęk dotyczący przyszłości, konstruktywne strategie radzenia sobie z lękiem, wzmacnianie poczucia własnej sprawczości, aktywna nadzieja

Metody:

praca z filmem, dyskusja, pogadanka, burza mózgów, ćwiczenie uważności (oparte na obserwacji), karty pracy

Formy pracy:

praca w parach, praca w grupach, praca indywidualna, praca na forum

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

komputer, rzutnik, dostęp do internetu, kserokopie karty pracy (załącznik nr 2) oraz opcjonalnie materiał pomocniczy (załącznik 3b) w ilości odpowiadającej liczbie osób uczestniczących, kartki A4 lub większe, coś do pisania



Załączniki do scenariuszy

- Załącznik nr 1:
Film Na progu dorosłości – jak stawić czoła niepewności i obawom? (online)
- Załącznik nr 2:
Karta pracy Moja strefa wpływu

- Załącznik nr 3a:
Materiał pomocniczy: podsumowanie wiedzy na temat lęku (dla osoby prowadzącej)
 - Załącznik nr 3b:
Materiał pomocniczy: podsumowanie wiedzy na temat lęku (podsumowanie treści dla osób uczestniczących)
-

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Rozpoczęcie zajęć



„Nabieramy siły, odwagi i pewności siebie wraz z każdym doświadczeniem, w którym zatrzymujemy się, by spojrzeć lękowi w twarz”.

Eleanor Roosevelt

„Jedyną pewną rzeczą w życiu jest zmiana”.

Heraklit z Efezu

Poinformuj klasę, że na dzisiejszych zajęciach będziecie rozmawiać na temat lęku przed przyszłością, ponieważ temat ten został uznany przez młode osoby, biorące udział w badaniu analizy potrzeb do projektu „Szkoła pełna emocji”, za jeden z pięciu najważniejszych obszarów do poruszenia.

Powiedz, że ważne jest, aby podczas zajęć zadbać o dobrą, bezpieczną atmosferę, bez oceniania siebie nawzajem. Zachęć do aktywności, dając też prawo do odmowy odpowiedzi na jakieś pytania.

Przyszłość to rzeczywistość, której jeszcze nie znamy, naturalne jest więc, że może budzić w nas różne emocje i myśli: zarówno nadzieję, ciekawość, jak i obawy. Poproś osoby o minutę refleksji na temat przyszłości (w dowolnej perspektywie czasowej), a następnie o dokończenie i zapisanie na kartce poniższych zdań:

- *Gdy myślę o przyszłości, to chciałabym/chciałbym...*
- *Mam nadzieję, że w przyszłości...*
- *Gdy myślę o przyszłości, obawiam się...*
- *Gdy myślę o przyszłości, ciekawi mnie...*

Po wykonaniu zadania poproś osoby o minutę rozmowy w parach i podzielenie się tym, czym chcą, z pracy indywidualnej (konkretnymi zdaniem i/lub emocjami).

Film o lęku przed przyszłością i omówienie



20 min (5 min – projekcja filmu)

Zaproś osoby do obejrzenia filmu, w którym młode osoby dzielą się swoimi obawami dotyczącymi przyszłości oraz tym, jak sobie z nimi radzą. Powiedz, że film powstał na podstawie wypowiedzi osób w wieku 15–18 lat.

Omówienie filmu w grupach.

Po obejrzeniu filmu połącz uczniów i uczennice w 4 – lub 5-osobowe grupki. Poproś, aby osoby w grupach wymieniły się wrażeniami po filmie:

- Jakiek są Wasze wrażenia i myśli po filmie?

Następnie, po chwili rozmowy, niech odpowiedzą na poniższe pytania. Poproś o hasłowe zanotowanie odpowiedzi na kartkach (10 minut):

1. Czego obawiają się młode osoby z filmu? Jakiek obawy podzielacie? A co pojawiło się u Was w rozmowach przed filmem, o czym nie mówili bohaterowie (o ile dane osoby chcą się tym podzielić na forum)?
2. Co według bohaterów filmu oraz według Was może wzmacniać lęk dotyczący przyszłości u młodych osób?
3. Jakiek strategie radzenia sobie z lękiem przed przyszłością wymieniły osoby z filmu? A co Wam pomaga radzić sobie z obawami dotyczącymi przyszłości?

Omówienie na forum.

Gdy czas pracy w grupach dobiegnie końca, zaproś do podzielenia się odpowiedziami na powyższe pytania na forum. Poproś jedną z grup o odpowiedź na pierwsze pytanie, a kolejne – o uzupełnienie tego, co zostało powiedziane.

Omawiając odpowiedzi na kolejne pytania, poproś, aby zawsze inna grupa mówiła jako pierwsza, a pozostałe dopowiadały nowe informacje.

Do uzupełnienia i podsumowania kolejnych etapów dyskusji możesz wykorzystać slajdy z prezentacji i/lub dopowiadać informacje zawarte w materiale pomocniczym (załącznik nr 2).

Ćwiczenie – Moja strefa wpływu



15 min

Boże, daj mi odwagę, bym mógł zmienić to, co zmienić mogę, pogodę ducha, by zaakceptować to, czego zmienić nie mogę, i mądrość, by odróżnić jedno od drugiego.

Marek Aureliusz

Nie bądźcie optymistami, tylko ruszajcie do zadań.

Yuval Noah Harari

Jednym ze skutecznych sposobów radzenia sobie z obawami dotyczącymi przyszłości i budowania nadziei jest koncentracja na swojej strefie wpływu, czyli na przestrzeni, która jest zależna od nas.

Myślenie „ode mnie wszystko zależy” jest nierealistyczne i może prowadzić do rozczarowania i zniechęcenia. Problemem jest również sytuacja, gdy w ogóle nie widzimy tego, na co mamy wpływ – bo powoduje to poczucie bezsilności i odbiera energię do działania w kierunku preferowanej przyszłości.

Strefa wpływu to przestrzeń, w której możemy podejmować decyzje i wpływać na siebie samą/samego i/lub otoczenie. Jest to obszar, w którym możesz aktywnie działać i wprowadzać zmiany, a obejmuje on własne działania, decyzje i reakcje.

Koncentracja na tych działaniach pozwala budować poczucie sprawczości (postawę „mam wpływ, poradzę sobie”) i zmniejszać lęk.

Gdy myślimy o przyszłości własnej oraz społeczności, w której żyjemy – zmianach, które chcemy wprowadzić, wyzwaniach, na które musimy się przygotować – ważne jest, aby pamiętać, że nasz wpływ może objawiać się na kilku płaszczyznach i dotyczyć:

- naszej pracy wewnętrznej (nasze nastawienie, przygotowanie itp.),
- tego, co możemy zrobić sami (zachowania),
- tego, co możemy zrobić z innymi.

Lęk jest często reakcją na duże zmiany. Dobrze jest zatem wprowadzać zmiany stopniowo, koncentrując się na małych krokach. Mały krok to taki, który zależy ode mnie, który mogę wykonać w najbliższej przyszłości i który nie wymaga dużych środków.

Zaproś osoby do praktyki poszerzania swojej strefy wpływu i robienia małych kroków. Poproś, aby każda osoba zastanowiła się nad jedną małą rzeczą, jaką chciałaby osiągnąć, zmianie, jaką chciałaby wprowadzić w swoim życiu i/lub swojej społeczności. Powiedz, że można posłużyć się zdaniami z początku zajęć lub zapisać coś innego, co przychodzi do głowy.

Rozdaj załącznik nr 1 „Moja strefa wpływu” i poproś uczniów oraz uczennice o indywidualną refleksję oraz zapisanie pierwszych pomysłów, jakie przychodzą im do głowy (2 min).

Co chcę osiągnąć/zmienić?

Mój wpływ na samą/samego siebie. Co mogę zrobić z innymi?

Co mogę zrobić sam/sama? Pierwszy mały krok

Następnie poproś, by wszyscy stanęli w dwóch rzędach (A i B) naprzeciw siebie, tak aby każda osoba miała drugą do pary. Osoba z rzędu A opowiada osobie z rzędu B, co chciałaby zmienić, osiągnąć, następnie osoba z rzędu B mówi osobie A swoje pomysły na pierwszy krok, jakie osoba B może wykonać, by zrealizować swój plan (1 minuta). Po pierwszej wymianie pierwsza osoba z rzędu A idzie na koniec, dzięki czemu powstają nowe pary do rozmów. Powtórzcie procedurę 2–3 razy, tak aby każda osoba mogła usłyszeć pomysły od kilku rozmówców.

Po serii rozmów powtórzcie ćwiczenie, zamieniając role osób z rzędu A i B: tym razem to B opowiadają o swoich celach i planach, z kolei A dają pomysły na pierwszy krok do ich realizacji.

Po ćwiczeniu zaproś wszystkich do tego, by dopisali do swoich kart pracy dodatkowe pomysły, które pojawiły się podczas aktywności. Zachęć osoby do kontynuowania pracy w domu i wypisywania kolejnych małych kroków, jakie przyjdą im do głowy.

Podsumowanie



3 min

Na zakończenie poproś, aby każda osoba pomyślała, co chce zapamiętać z dzisiejszych zajęć oraz jaką technikę pracy ze zmniejszeniem lęku dotyczącego przyszłości chce praktykować w najbliższym tygodniu. Zaproś osoby do wymiany w parach. Nie zapomnij poprosić o podzielenie się z Tobą tym, co było dla nich ważne, za pomocą skrzynki z emocjami.

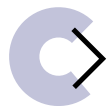
Ćwiczenie dodatkowe – praktyka tu i teraz



2 min

Jeżeli poczujesz, że grupa potrzebuje przerwy, warto zrobić krótką praktykę bycia tu i teraz z grupą. Poproś wszystkich, by wstali, rozejrzeli się po sali (mogą także patrzeć przez okno), a następnie znaleźli i nazwali w swoich myślach: pięć elementów w kolorze zielonym, trzy w kolorze czerwonym, trzy drewniane, dwa, które są twarde, i coś, co jest największe. Podsumuj ćwiczenie, mówiąc o tym, że praktykowanie uważności, bycia tu i teraz, koncentracji na tym, co widzimy, lub na doznaniach z innych zmysłów

(dotyku, słuchu, węchu itp.), a także na oddechu, pomaga w redukcji siły odczuwanego lęku, niepokoju i w zatrzymywaniu negatywnych myśli. Im częściej i regularniej to praktykujemy, tym łatwiej się uspokoić i skoncentrować na tym, co mamy do zrobienia.



Polecane materiały

- McCurry C. (2020). *Dorastanie bez lęku*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Co chcę osiągnąć/zmienić?

**Mój wpływ na samą/samego siebie.
Co mogę zrobić z innymi?**

**Co mogę zrobić sam/sama?
Pierwszy mały krok.**

LĘK jest naturalnym stanem emocjonalnym (odczuciem), który czasem każdego z nas ogarnia.

Lęk jest reakcją organizmu na postrzegane potencjalne zagrożenie. Często potocznie używamy słowa „boję się” do opisu zarówno strachu, jak i lęku. Różnica pomiędzy tymi pojęciami polega na tym, że strach to emocja, jaką odczuwamy przed bezpośrednim, konkretnym, realnym zagrożeniem (np. niedźwiedziem), lęk zaś jest procesem wewnętrznym, niezwiązanym z bezpośrednim zagrożeniem, ale z naszym wyobrażeniem na temat tego, co może się wydarzyć.

Lęk przed przyszłością (nazywany również lękiem antycypacyjnym) to uczucie niepokoju związane z przewidywaniem negatywnych wydarzeń w przyszłości. Lęk przed przyszłością może dotyczyć także obawy przed przemijaniem.

Lęk przed przyszłością może wiązać się z obawami o własną przyszłość (w różnych sferach życia, np. edukacja, praca, finanse, relacja, zdrowie itp.), jak i o przyszłość społeczeństwa, w którym się żyje, ludzkości, planety (np. zmiany klimatyczne, konflikty zbrojne itp.).

Lęk o przyszłość w umiarkowanym natężeniu jest naturalny, a nawet adaptacyjny.

Można spojrzeć na lęk jako na informację o tym, że coś jest dla nas ważne, na czymś nam zależy. Lęk może pomóc nam przygotować się, zmobilizować do działania ku temu, co dla nas ważne. Może pomagać żyć zgodnie ze swoimi wartościami oraz przygotować się na potencjalne wyzwania (np. podejmujemy trud związany z przygotowaniem do egzaminu na wymarzony kierunek studiów, zamiast oglądać filmy na kanapie).

Problemem jest **nadmierny lęk**. Gdy jest zbyt duży, może być bardzo nieprzyjemny i generować zalewające nas **katastroficzne myśli**, rozkręcające się jak **kula śniegowa** i prowadzące do problemów z koncentracją, snem itp. Zbyt duży lęk może utrudniać działanie, prowadzić do zachowań unikowych (np. niepodejmowania próby dostania się na wymarzone studia). Lęk może działać również jak **samospełniająca się przepowiednia**, np. ktoś boi się, że nie zostanie przyjęty do pracy, podczas rozmowy kwalifikacyjnej denerwuje się, nie odpowiada na miarę swoich możliwości, w efekcie wypada gorzej niż inne osoby i nie zostaje przyjęty na wymarzone stanowisko. Pod wpływem lęku możemy stosować nieadaptacyjne strategie zachowań, które potęgują odczuwany niepokój.

Co może wpływać na nasilenie się wśród młodych osób lęku oraz obaw dotyczących przyszłości?

- współczesna rzeczywistość – jest ona dużo bardziej złożona niż rzeczywistość naszych przodków, w efekcie dynamiczne zmiany (np. technologiczne), ilość i dostępność informacji z całego świata, brak gotowych skryptów zachowań dla nowej rzeczywistości mogą powodować poczucie zagubie-

- nia i wzmacniać lęk
- przekazy medialne nagłaśniające informacje negatywne, zagrażające, przekazywane w sensacyjny sposób
- koncentracja na rzeczach, na które nie mamy wpływu, co obniża poczucie sprawczości
- trudne, a czasem wręcz traumatyczne doświadczenia z przeszłości mogą wpływać na postrzeganie przyszłości jako potencjalnie niebezpiecznej
- różnice indywidualne, różna wrażliwość układu nerwowego
- niskie poczucie własnej wartości i wiary we własne kompetencje

Co pomaga konstruktywnie radzić sobie z lękiem dotyczącym przyszłości?

- zaakceptowanie tego, że lęk jest naturalny i że czasem możemy go odczuwać
- zrozumienie swojego lęku – jako informacji o tym, że coś jest dla nas ważne, na czymś nam zależy, mówi o naszych wartościach
- koncentracja na swojej strefie wpływów, czyli na przestrzeni, która jest zależna od nas, w której możemy podejmować decyzje i wpływać na otoczenie
- budowanie poczucia sprawczości poprzez działanie, robienie małych kroków w kierunku zmian, na których nam zależy, i budowania własnej kompetencji
- przypomnienie sobie, z iloma zmianami w życiu w przeszłości już sobie poradzieliśmy, jakie wówczas towarzyszyły nam obawy przed zmianą, jakie zasoby (zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne) pomogły nam zaadaptować się do nowej sytuacji (np. przy przejściu ze szkoły podstawowej do średniej)
- działania proaktywne nastawione na przygotowanie się na potencjalne trudności
- plan B: stworzenie alternatywnego scenariusza, na wypadek gdyby nie powiódł się plan, do którego dążymy
- limit czasu na sprawdzanie wiadomości ze świata
- zaangażowanie w działalność społeczną dotyczącą ważnego dla nas obszaru życia – pomaga to budować poczucie sensu
- techniki antystresowe: oddychanie, praktyka uważności tu i teraz, ćwiczenie elastyczności uwagi
- wspierające rozmowy z innymi osobami i wsparcie bliskich osób
- terapia (np. przepracowanie z psychologiem trudnych doświadczeń z przeszłości, aby nie generowały lęków na przyszłość, praca nad poczuciem własnej wartości itp.)
- leki (przy zaburzeniach lękowych i/lub w określonym momencie życia) pod opieką lekarską, najlepiej w połączeniu z terapią

NADZIEJA to ogólne, pozytywne oczekiwanie dotyczące przyszłości, antycypacja pozytywnych zdarzeń, zmiany w pożądanym dla nas kierunku.

AKTYWNA NADZIEJA nie jest biernym oczekiwaniem na lepszą przyszłość, ale świadomym działaniem w kierunku pożądanego przyszłości.

- **ZAAKCEPTUJ, ŻE ODCZUWASZ CZASEM LĘK, TO NATURALNE.**
- **POTRAKTUJ LĘK JAKO INFORMACJĘ, ŻE COŚ JEST DLA CIEBIE WAŻNE (np. rozwój, bliskie relacje).**
- **KIERUJ UWAGĘ NA WŁASNĄ STREFĘ WPŁYWÓW, W KTÓREJ MOŻESZ PODEJMOWAĆ DECYZJE.**
- **PRZYPOMNIJ SOBIE DOTYCHCZASOWE ZMIANY W TWOIM ŻYCIU I TO, CO POMOGŁO CI ZAADAPTOWAĆ SIĘ DO NICH (ZASOBY WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE).**
- **PRAKTYKUJ REGULARNIE TECHNIKI ANTYSTRESOWE: PRAKTYKA TU I TERAZ, ĆWICZENIA ODDECHOWE.**
- **SIĘGNIJ PO WSPARCIE INNYCH OSÓB LUB WSPIERAJĄCĄ ROZMOWĘ.**
- **NIE BÓJ SIĘ SKORZYSTAĆ Z TERAPII, JEŻELI CZUJESZ, ŻE TEGO POTRZEBUJESZ.**
- **SKONCENTRUJ SIĘ NA DZIAŁANIU, NA MAŁYCH KROKACH, KTÓRE MOŻESZ ZROBIĆ, W KIERUNKU PREFEROWANEJ PRZYSZŁOŚCI.**
- **ZAANGAŻUJ SIĘ W DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNĄ RAZEM Z OSOBAMI, KTÓRE PODZIELAJĄ TWOJE WARTOŚCI.**
- **ZRÓB PLAN DZIAŁANIA.**
- **PRZYGOTUJ PLAN B (stwórz alternatywny plan, gdyby nie powiódł się PLAN A – ten, który preferujesz).**
- **WYZNACZ LIMIT CZASOWY na sprawdzanie wiadomości ze świata.**

Życie bez filtrów – jak przestać się porównywać?

Według wyników ankiety potrzeb do projektu „Szkoła pełna emocji” poczucie własnej wartości to jeden z najczęściej wymienianych tematów, o którym chce rozmawiać młodzież. Podczas zajęć osoby uczestniczące mają okazję do tego, by wspólnie się zastanowić i poszukać odpowiedzi na następujące pytania: Czym jest poczucie własnej wartości? Co może wpływać niekorzystnie na pozytywny obraz własnej osoby? Co pomaga budować poczucie własnej wartości? Podczas zajęć osoby mają okazję przećwiczyć kilka praktyk wzmacniania samoświadomości i samoakceptacji.



Temat Życie bez filtrów – jak przestać się porównywać?



Opracowanie Anna Kawalska



Czas trwania 45 minut



Poziom nauczania VII–VIII klasa szkoły podstawowej,
szkoły ponadpodstawowe



Przedmiot godzina do dyspozycji wychowawcy, edukacja
zdrowotna, zajęcia z psychologiem/pedagogiem

Cele:

- refleksja nad poczuciem własnej wartości
- pokazanie, że poczucie własnej wartości jest czymś, co można budować
- refleksja nad tym, co obniża pozytywny obraz samego/samej siebie, a co pomaga budować poczucie własnej wartości
- budowanie życzliwego stosunku do samego/samej siebie i innych osób

Kryteria sukcesu:

- uczniowie i uczennice potrafią powiedzieć, czym jest poczucie własnej wartości
- uczniowie i uczennice zauważają, że są tak samo ważni i ważne jak ich koledzy i koleżanki z klasy
- uczniowie i uczennice rozumieją, że poczucie własnej wartości można budować, oraz poznają konstruktywne strategie budowania pozytywnego obrazu siebie

Kluczowe zagadnienia:

poczucie własnej wartości, budowanie pozytywnego obrazu samego/samej siebie, samoświadomość

Metody:

praca z filmem, dyskusja

Formy pracy:

praca w parach, grupach, praca indywidualna, praca na forum

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

komputer, rzutnik, dostęp do internetu, kserokopie kart pracy (załączniki nr 1 i 2) oraz opcjonalnie materiału pomocniczego (załącznik nr 3) w ilości odpowiadającej liczbie osób uczestniczących, kartki A4 lub większe, coś do pisania



Załączniki do scenariuszy

- Załącznik nr 1:
Film Życie bez filtrów – jak przestać się porównywać? (online)
 - Załącznik nr 2:
Karta pracy Lubię...
 - Załącznik nr 3:
Karta pracy Ja
 - Załącznik nr 4:
Materiał pomocniczy dla osoby prowadzącej, do prezentacji. Może być również rozdany jako podsumowanie dla osób uczestniczących
-

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Rozpoczęcie zajęć



3 min

Na początku zajęć powiedz, że na dzisiejszej lekcji będziecie zajmować się tym, czym jest poczucie własnej wartości, oraz tym, co utrudnia, a co pomaga w budowaniu pozytywnego obrazu samego/samej siebie. Zaproś wszystkich do tego, by w parach porozmawiali, co oznacza dla nich poczucie własnej wartości.

Możesz zachęcić kilka osób do podzielenia się na forum wnioskami z rozmów w parach.

Film o poczuciu własnej wartości



17 min

Zaproś osoby do obejrzenia filmu. Powiedz, że powstał on na podstawie wypowiedzi osób w wieku 15–18 lat. Poproś, aby podczas oglądania filmu uczniowie i uczennice zwrócili uwagę na następujące zagadnienia:

- Czym według bohaterów i bohaterek filmu jest poczucie własnej wartości?
- Co według nich ma wpływ na to, że młode osoby mogą mieć niskie poczucie własnej wartości?
- Co według nich pomaga budować poczucie własnej wartości?

Po obejrzeniu filmu poproś najpierw uczniów i uczennice o podzielenie się wrażeniami i refleksjami przez 2 minuty w parach (tych samych, co na początku zajęć). Zadaj pytania pomocnicze:

- *Jakie są Wasze wrażenia i myśli po filmie?*
- *Jakie wypowiedzi bohaterów/bohaterek wydały Wam się bliskie?*
- *Czy postaci w filmie myślą o poczuciu własnej wartości podobnie jak Wy czy inaczej?*

Zaproś kilka chętnych osób do podzielenia się na forum odpowiedzią na powyższe pytania.

Następnie połącz pary w czwórki.

Poproś połowę osób z klasy, aby na podstawie filmu i własnych przemyśleń porozmawiały (przez 5 minut) i zapisały swoje odpowiedzi na kartkach na temat:

Co wpływa na to, że młode osoby mają niskie poczucie własnej wartości?

Poproś uczniów i uczennice, aby pomyśleli zarówno o czynnikach zewnętrznych, jak i o nieadaptacyjnych strategiach/zachowaniach tych osób.

Druga połowa klasy niech skupi się na pytaniu:

Co pomaga budować wysokie/silne poczucie własnej wartości?

Poproś grupy o zaprezentowanie swoich odpowiedzi na forum: najpierw na pierwsze, a potem na drugie pytanie. Uzupełniaj i podsumowuj wypowiedzi (możesz posłużyć się do tego prezentacją lub skorzystać z treści z materiału pomocniczego – załącznik nr 4).

Ćwiczenie 1 – Co lubię



5 min

Powiedz uczniom i uczennicom, że ważnym elementem budowania poczucia własnej wartości jest samoświadomość – poznanie i rozumienie samego/samej siebie: tego, co lubimy i co jest dla nas ważne, swoich uczuć i potrzeb.

Znając siebie, możemy wybierać to, co jest dla nas dobre, co do nas pasuje, zaczynając od drobnych, codziennych aktywności (np. co chcemy zjeść), a kończąc na ważnych wyborach drogi życiowej (studia, praca, styl życia).

W ramach rozgrzewki zaproś wszystkich do krótkiej zabawy, która pomoże im przez chwilę skupić się na tym, co lubią.

Podziel uczniów i uczennice na pary. Zadaniem pierwszej osoby w parze jest wymienić jak najwięcej rzeczy, które lubi, w ciągu jednej minuty. Druga osoba liczy, ile rzeczy zostało wymienione. Podkreśl, że mamy prawo lubić różne rzeczy. Możesz (opcjonalnie) wypisać na tablicy kategorie pomocnicze: jedzenie, pogoda, pora roku, miasta, dźwięki, smaki, widoki, zapachy, książki, filmy, cechy charakteru itp.

Po upływie minuty poproś uczniów i uczennice, aby zamienili się rolami.

Następnie możesz poprosić, aby każda osoba z klasy powiedziała na forum o jednej rzeczy, którą lubi.

Po zakończeniu ćwiczenia zaproś kilka chętnych osób, by podzieliły się tym, jakie emocje towarzyszyły im podczas wykonywania tego zadania, oraz wyjaśniły, czy było ono łatwe, czy trudne.

Zadanie to dla jednych osób może okazać się łatwe, a innym może sprawić większą trudność. Ważne, aby nie oceniać i dać sobie prawo do mówienia tego, na co ma się

ochotę, i zaufać sobie. Im częściej to praktykujemy, tym łatwiejsze staje się wypisywanie rzeczy, które lubimy, i mówienie o nich.

Na zakończenie możesz rozdać uczniom i uczennicom kartę pracy *Lubię...* (załącznik nr 2) i poprosić, by przez tydzień w domu codziennie przez jedną minutę wypisywali rzeczy, które lubią. Na następnych zajęciach możesz poprosić, by podzielili się swoimi wrażeniami z wykonania zadania. Możesz też zasugerować, aby sami w domu przeanalizowali, jakie uczucia towarzyszą im podczas wykonywania zadania, jakie treści się powtarzają, co nowego w sobie zauważyli itp.

Ćwiczenie 2 – Co lubię



15 min

Wyjaśnij, że często łatwiej przychodzi nam krytyka, krytyczne myślenie o innych i sobie samym niż myślenie w sposób życzliwy, wspierający. Krytyczne spojrzenie może być szczególnie silne w okresie nastoletnim. W kulturze polskiej występuje ponadto tendencja do narzekania i krytykowania. Krytyka bywa konstruktywna, ale wielokrotnie odbiera energię i poświęcamy zbyt mało uwagi na docenienie siebie i innych.

Rozdaj każdej osobie ksero karty pracy *Ja* (załącznik nr 3). Zaproś do indywidualnej pracy i uzupełnienia pól w karcie:

- *Lubię w sobie...* (aspekt fizyczny, psychiczny)
- *Cenię w sobie...* (cechy charakteru, co robisz, jak się zachowujesz)
- *Akceptuję w sobie...* (Twoje strony, które uważasz za słabsze, coś, co w sobie mniej lubisz)
- *Potrafię...* (umiejętności, np. gotowanie, wysłuchanie do końca kogoś, z kim się nie zgadzam)
- *Mogę...* (Twoje możliwości, co możesz zrobić, np. nauczyć się hiszpańskiego)

Powiedz, że każdy będzie mógł się podzielić tylko tym, czym zechce.

Po wykonaniu pracy indywidualnej poproś uczniów i uczennice o dobranie się w kilkusobowe grupy. W grupach każda osoba czyta pozostałym to, co chce, ze swojej karty. Pozostałe osoby uważnie słuchają, mogą też dopisywać do swoich kart te właściwości, które również są dla nich ważne i do nich pasują.

Na zakończenie ćwiczenia poproś chętne osoby o podzielenie się na forum, jakie to było dla nich ćwiczenie, jakie budziło emocje, czego dowiedzieli się o sobie i innych.

Poproś uczniów i uczennice o zabranie kart do domu oraz dopisanie w poszczególnych kategoriach rzeczy, które przyjdą im do głowy.

Podsumowanie



5 min

Na zakończenie poproś, aby każda osoba napisała na karteczce post-it jedną rzecz, którą chce zapamiętać z dzisiejszych zajęć, i aby przykleiła ją na tablicy. Uczniowie i uczennice czytają karteczki przyklejone na tablicy. Zachęć ich do dalszej pracy w domu z kartami pracy i powiedz, że chętnie porozmawiasz o ich refleksjach z wykonywania tego zadania na kolejnych zajęciach lub na godzinie wychowawczej. Użyj skrzynki z emocjami, żeby dowiedzieć się od uczniów, czego było za mało, a czego za dużo na dzisiejszych zajęciach. Możesz użyć również innego pytania, pozwalającego zebrać informację zwrotną od wszystkich.

ZAŁĄCZNIK NR 2



Włącz timer, weź głęboki oddech i przez jedną minutę wypisuj wszystko, co lubisz (np. jedzenie, pogoda, pora roku, miasta, dźwięki, smaki, widoki, zapachy, książki, filmy, cechy charakteru itp). Nie zastanawiaj się, pozwól sobie na tzw. strumień świadomości, niech twoja ręka zapisuje wszystko, co pojawia Ci się w myślach (tabelka karty pracy na następnej stronie).

Poniedziałek	
Wtorek	
Środa	
Czwartek	
Piątek	
Sobota	
Niedziela	



Poczucie własnej wartości – uznanie przyrodzonej wartości samego/samej siebie (i każdego człowieka), przekonanie o własnej wartości jako osoby, niezależnie od sukcesów i porażek.

To rozumienie i akceptacja swoich słabości oraz docenianie i cieszenie się swoimi mocnymi stronami, to akceptacja siebie, miłość do samego/samej siebie.

Osoby z wysokim poczuciem własnej wartości są przekonane o wartości wszystkich ludzi, potrafią przyznać się do swoich wad bez poczucia wstydu i cieszyć się swoimi mocnymi stronami bez umniejszania kogokolwiek.

Co może obniżać lub wpływać niekorzystnie na poczucie własnej wartości?

- przekazy innych osób (szczególnie ważnych dla nas, też rówieśników/rówieśniczek)
- przekazy medialne (social media, reklamy, wyidealizowane, retuszowane, wybiórcze obrazy innych osób, biznes kosmetyczny)
- porównywanie się do innych osób oraz ich wyidealizowanych obrazów
- wiek nastoletni sam w sobie nie jest łatwy, wiąże się z wieloma zmianami, zarówno wewnętrznymi (mózg, ciało), jak i społecznymi w życiu osoby nastoletniej, poszukiwaniem swojej tożsamości, silnymi emocjami itp. – konieczność adaptacji może generować stres, prowadzić do wahań nastroju, a samoocena może się obniżyć lub być chwiejna

Co pomaga w budowaniu poczucia własnej wartości?

- otaczanie się życzliwymi osobami, jeden prawdziwy przyjaciel/przyjaciółka, przy którym można sobie pozwolić na autentyczność
- przekonanie, że poczucie wartości jest czymś, co można budować, oraz decyzja, że chce się nad tym pracować
- budowanie samoświadomości (co lubię, kim jestem, jakie mam mocne strony, jakie wady, ograniczenia, uczucia, potrzeby)
- praca ze swoim monologiem wewnętrznym i zamiana krytyka wewnętrznego na bardziej wspierający głos wewnętrzny
- dbanie o siebie (uwaga na swoje potrzeby fizyczne i psychiczne, np. odpoczynek, robienie tego, co się lubi itp.)
- praktykowanie wdzięczności
- praca z psychologiem, terapeutką (różne rodzaje terapii: indywidualna, rodzinna, grupowa)

Między „muszę” a „chcę” – jak radzić sobie z presją

Presja ze strony innych to kolejny, czwarty już temat, któremu młode osoby chciałyby przyjrzeć się bliżej. Poniższy scenariusz jest odpowiedzią na tę potrzebę. Jaki efekt może wywierać na nas zewnętrzna presja? Czy wpływa na nasze samopoczucie? Jak odróżnić presję, która jest dla nas motywującym wyzwaniem, od tej, która przytłacza? Mamy nadzieję, że lekcja, którą proponujemy, będzie okazją do tego, by porozmawiać o tych pytaniach.



Temat Między „muszę” a „chcę” – jak radzić sobie z presją



Opracowanie Elżbieta Grab



Czas trwania 45 minut



Poziom nauczania VII–VIII klasa szkoły podstawowej, szkoły ponadpodstawowe



Przedmiot godzina do dyspozycji wychowawcy, edukacja zdrowotna, zajęcia z psychologiem/pedagogiem

Cele:

- refleksja nad zjawiskiem presji ze strony innych
- rozróżnienie działań ze strony innych na te, które nas motywują, i na te, które nas przytłaczają
- ćwiczenie asertywnej komunikacji

Kryteria sukcesu:

- uczniowie i uczennice otwierają się na rozmowę na temat presji ze strony innych
- uczniowie i uczennice łatwiej nazywają sytuacje, które ich motywują, oraz te, które ich przytłaczają
- uczniowie i uczennice tworzą wypowiedzi, opierając się na zasadach asertywnej komunikacji

Kluczowe zagadnienia:

presja, emocje, asertywność

Metody:

praca z filmem, praca z matrycą, dyskusja

Formy pracy:

praca w grupach, praca indywidualna, praca na forum

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

komputer, rzutnik, głośniki, dostęp do internetu, karteczki samoprzylepne (min. 3 na osobę), tablica lub flipchart



Załączniki do scenariuszy

- Załącznik nr 1
Film Między „muszę” a „chcę” –
jak radzić sobie z presją (online)
-

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Rozpoczęcie zajęć



5 min

Zaproś uczniów i uczennice do krótkiego ćwiczenia, które będzie wprowadzeniem do tematu lekcji. Rozdaj im po trzy karteczki samoprzylepne. Poproś, by każda osoba zapisała trzy sytuacje, które są dla niej przykładem presji ze strony innych – po jednej sytuacji na karteczkę. Podkreśl, że ważne jest, by była to presja, której źródło nie leży wewnątrz, ale płynie z zewnątrz. Zachęć, by uczniowie i uczennice pomyśleli o różnych sytuacjach, w których czują zewnętrzną presję, i o osobach z różnych środowisk, które ją na nich wywierają. Poproś też, by sytuacje zapisane na karteczkach były możliwie konkretne – kto, gdzie i w jakiej sprawie tę presję na nich wywiera. Jednocześnie podkreśl, że nie chodzi o podawanie konkretnych imion i nazwisk, a karteczki na późniejszym etapie będą zebrane i anonimowo odczytane.

Daj ok. 3 minuty na wykonanie zadania i poproś, by uczniowie i uczennice zatrzymali karteczki przy sobie i nie pokazywali nikomu, co zapisali. Do karteczek wróćcie w dalszej części zajęć.

Ćwiczenie 1 – Projekcja filmu i pierwsze wrażenia



10 min

Powiedz grupie, że za moment obejrzyjecie krótki film, który jest jednym z odcinków cyklu pod tytułem „Szkoła pełna emocji”.

Uruchom projekcję filmu.

Po wspólnym seansie poproś uczniów i uczennice, by w parach lub trójkach wymienili się wrażeniami z projekcji. Możesz skorzystać z pytań pomocniczych:

- *O czym dla Ciebie był ten film?*
- *Co zwróciło Twoją uwagę?*
- *Co czujesz po obejrzeniu filmu?*
- *Czy w filmie pojawiły się sytuacje podobne do tych opisanych na Twojej karteczce?**

* Uczniowie mogą, ale nie muszą mówić jakie.

Zaproś chętne osoby do podzielenia się wrażeniami na forum.

Ćwiczenie 2 - Co nas motywuje, co nas przytłacza?



10 min

Narysuj na tablicy lub flipcharcie dwie przecinające się prostopadłe osie (jak na slajdzie nr 2 w prezentacji). Oś pionowa niech będzie „osią motywacji” – na górze zapisz zdanie: „Czuję, że mnie to motywuje”, na dole zaś: „Czuję, że mnie to przytłacza”. Oś pozioma to „oś obowiązku” – z lewej strony zapisz: „Czuję, że to mój obowiązek”, z prawej: „Czuję, że nie jest to mój obowiązek”. W ten sposób powstaną cztery pola: sytuacje, które są moim obowiązkiem i mnie motywują; sytuacje, które są moim obowiązkiem i mnie przytłaczają; sytuacje, które nie są moim obowiązkiem i mnie motywują; sytuacje, które nie są moim obowiązkiem i mnie przytłaczają.

Możesz też wyświetlić slajd nr 2 z prezentacji, który prezentuje opisaną wyżej matrycę. Wtedy na tablicy wystarczy narysowanie dwóch osi, tak by powstały cztery pola.

Krótko omów narysowany układ i sprawdź, jak uczniowie i uczennice rozumieją poszczególne pola. Zaproś wszystkich, by zgodnie z własnymi odczuciami umieścili w odpowiednich polach karteczki, które zapisali na początku lekcji.

Gdy każdy przyklei swoje karteczki, odczytaj, jakie sytuacje znalazły się w poszczególnych ćwiartkach. Może się okazać, że taka sama lub podobna sytuacja znajdzie się w różnych polach – możesz zapytać autorów karteczek, czy chcą zabrać głos i odpowiedzieć, czym się kierowali. Nie chodzi jednak o to, by ktoś przekonywał innych do swojej racji. Podkreśl, że zdania na osiach dotyczą tego, jak każda osoba odczuwa daną sytuację, i mamy prawo się pod tym względem różnić. To dobra okazja, by zobaczyć, że to samo wydarzenie każdy może odbierać inaczej.

Być może się okaże, że jakaś ćwiartka została pusta. Zastanówcie się dlaczego i czy wspólnie uda Wam się wymyślić przykład należący do tej części.

Zapytaj uczniów i uczennice, czy przyporządkowanie sytuacji do odpowiednich ćwiartek było dla nich łatwym czy trudnym zadaniem. Czy któreś sytuacje były zupełnie jasne, a któreś sprawiały więcej trudności? Jeśli tak, to które? Czy coś ich zaskoczyło w tym zadaniu?

Podsumuj, jak można wykorzystać matrycę, na której teraz pracujecie, do tego, by porządkować natłok spraw wywierających presję i podejmować decyzję co do strategii radzenia sobie w danej sytuacji.

Na przykład sytuacje z lewego górnego rogu (motywacja i obowiązek) to zadania, na których warto się skupiać. Sytuacje z prawego górnego rogu (motywacja bez obowiązku) mogą okazać się zadaniami-przyjemnościami, na które można znaleźć czas w ramach odpoczynku. Lewy dolny róg (obowiązek bez motywacji) to sytuacje, nad którymi można spróbować się zastanowić – czy jest coś, co sprawi, że będą bardziej motywujące lub przyjemne (np. można umówić się na wykonanie ich razem)? A może warto określić minimum, które w ramach tego obowiązku musimy wykonać, i skupić się na tym, co „wystarczająco dobre”, a niekoniecznie „perfekcyjne”? Prawy dolny róg

(brak motywacji i obowiązku) to z kolei sytuacje związane z zadaniami, z których być może warto zrezygnować w pierwszej kolejności lub zastanowić się, jak ograniczyć poświęcane na nie czas i energię.

Zachęć do indywidualnej pracy z matrycą, gdy uczniowie i uczennice czują nadmiar spraw, którymi się zajmują. Przypomnij też pytania, które mogą pomóc w rozpoznaniu, czy dana sytuacja jest presją „motywującą”, która nas wspiera, czy tą „przytłaczającą”. Możesz w tym momencie wyświetlić slajd nr 3:

- *Co czuję? Czy ta sytuacja bazuje na strachu lub poczuciu winy?*
- *Czy mogę powiedzieć „nie” i nie bać się przy tym odrzucenia?*
- *Czy to jest w zgodzie z moimi wartościami?*
- *Czy to pozwala mi być sobą, czy każe zupełnie się zmienić?*

Ćwiczenie 3 – Jak na to odpowiem?



15 min

Powiedz uczniom i uczennicom, że teraz zajmiecie się sytuacjami z ćwiartki „brak motywacji i brak obowiązku”. Czasem zrezygnowanie z zadania, które znajduje się w tej części, wiąże się z koniecznością odmówienia komuś, co może być trudne i stresujące. Warto ćwiczyć tego rodzaju komunikaty, tak by zarówno zadbać o siebie, jak i o uczucia drugiej strony.

Wyświetl slajd nr 4 i omów z uczniami i uczennicami zasady asertywnej komunikacji.

1. Komunikat „ja” – mów o sobie, nie o innych.
2. Unikaj generalizacji typu „zawsze”, „nigdy”, „wszyscy”.
3. Skup się na faktach, nie na ocenach.
4. Powiedz o swoich emocjach.
5. Masz prawo mówić o swoich potrzebach.
6. Powiedz, czego chcesz lub czego nie chcesz.
7. Masz prawo odmówić.

Poproś uczniów i uczennice, by połączyli się w 4- lub 5-osobowe zespoły. Zadaniem każdego zespołu jest wybranie jednej sytuacji z pola „brak motywacji i brak obowiązku” i przygotowanie komunikatu, który można skierować do osoby wywierającej w danej sytuacji presję.

Na przykład w filmie osoba opowiada, że zrezygnowała z poprawiania oceny jednego sprawdzianu. Jej przykładowy komunikat mógłby brzmieć:

„Dziękuję za możliwość poprawy oceny. Wiem, że nie jest ona wysoka, ale dla mnie w tej chwili jest wystarczająca. Działam w samorządzie uczniowskim i chcę się skupić teraz na organizacji szkolnego wydarzenia, bo jest to dla mnie ważne działanie. Mam nadzieję, że mnie Pani zrozumie”.

Daj grupom czas na przygotowanie co najmniej jednego komunikatu, a następnie poproś każdą z nich o prezentację swoich propozycji.

Podsumowanie



5 min

Podziękuj uczniom i uczennicom za pracę na lekcji i poproś o podzielenie się wrażeniami lub refleksjami na zakończenie. Możesz skorzystać z poniższych pytań:

- Co chcecie zapamiętać z zajęć?
- Czy uważacie, że ćwiczenie, które dziś wykonaliśmy, może Wam się przydać? Jeśli tak, w jakich sytuacjach widzicie jego zastosowanie?
- Czy któryś z elementów dzisiejszej lekcji chcielibyście rozwinąć dalej? Jeśli tak, to który?

Pamiętaj o zebraniu krótkiej informacji zwrotnej od wszystkich uczestniczek i uczestników z wykorzystaniem skrzynki z emocjami.

WARIANT PRACY INDYWIDUALNEJ

W zależności od możliwości i potrzeb możesz zdecydować się na wariant, w którym uczniowie i uczennice pracują indywidualnie. Wykorzystaj slajdy z prezentacji jako karty zadań. Wydrukuj zestaw trzech kart dla każdej osoby (lub prześlij slajdy, jeśli osoby będą wykonywały zadania w domu). W pierwszej kolejności poproś uczniów i uczennice o sporządzenie listy sytuacji, w których czują, że ktoś wywiera na nich presję (w tym wariantcie osoby wypisują więcej niż trzy sytuacje; najlepiej wszystkie, które w danym momencie przychodzą im do głowy jako aktualne). Następnie poproś uczniów i uczennice o uporządkowanie sytuacji na macierzy ze slajdu nr 2. Jednocześnie w tym zadaniu mogą się wspierać pytaniami ze slajdu nr 3. W dalszej części zajęć możesz zaprosić ich do tego, by porozmawiali z innymi osobami w grupie i porównali swoje matryce. Możesz też poprosić o indywidualną pracę nad komunikatem do wybranej sytuacji na slajdzie nr 4.

Kiedy smutek nie mija – jak rozpoznać i zrozumieć depresję?

Jako piąty temat młodzież wskazała depresję. Zdajemy sobie sprawę z tego, że dostępne jest wiele dobrych materiałów na ten temat. Jednak nasi młodzi rozmówcy wskazali nam konkretne wyzwania, z którymi się mierzą: Po czym właściwie rozpoznać depresję? Czym różni się od smutku lub chwilowego spadku nastroju? Jak wspierać osobę, u której podejrzewamy tę chorobę? Mamy nadzieję, że lekcja, którą proponujemy, będzie okazją do tego, by odpowiedzieć na te pytania.



Temat Kiedy smutek nie mija – jak rozpoznać i zrozumieć depresję?



Opracowanie Anna Koziół



Czas trwania 45 minut



Poziom nauczania VII–VIII klasa szkoły podstawowej, szkoły ponadpodstawowe



Przedmiot godzina do dyspozycji wychowawcy, edukacja zdrowotna, zajęcia z psychologiem/pedagogiem

Cele:

- weryfikacja i uspołnienie wiedzy uczniów i uczennic na temat depresji
- stworzenie przestrzeni w klasie do rozmowy na trudny, aktualny temat

Kryteria sukcesu:

- uczniowie i uczennice wiedzą, czym charakteryzuje się depresja
- uczniowie i uczennice mają jasność, jakie komunikaty wspierają osobę w depresji, a jakich warto unikać
- uczniowie i uczennice wiedzą, gdzie szukać pomocy i kogo o nią poprosić, jeśli zaobserwują u siebie lub u rówieśnika objawy depresji

Kluczowe zagadnienia:

depresja, spadek nastroju, smutek, wsparcie

Metody:

praca z filmem, dyskusja

Formy pracy:

praca w grupach, praca indywidualna, praca na forum

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

komputer, rzutnik, głośniki, dostęp do Internetu, kartki A4, wydrukowane karty pracy, nożyczki, długopisy



Załączniki do scenariuszy

- Załącznik nr 1
Film Kiedy smutek nie mija – jak rozpoznać i zrozumieć depresję? (online)
- Załącznik nr 2
Karta pracy Jak rozmawiać z osobą, u której podejrzewamy depresję?

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Rozpoczęcie zajęć



5 min

Na początku warsztatów powiedz, że dzisiaj obejrzyjecie film i porozmawiacie o tym, czego dotyczy. Ważne jest to, żeby nie zdradzić, czemu będą poświęcone film i warsztaty, tak by zachować element zaskoczenia, na którym zależało twórcom filmu.

Przypomnij zapisy kontraktu ważne przy takich rozmowach:

- zasada poufności
- zasada dobrowolności
- każdy mówi w swoim imieniu
- możemy się różnić i to jest w porządku
- zdanie każdego jest ważne

Ćwiczenie 1 – Projekcja filmu



5 min

Powiedz uczniom, że będziecie oglądać krótki film, który jest częścią cyklu filmów w ramach projektu „Szkoła pełna emocji”. Odtwórz film.

Ćwiczenie 2 – Moje refleksje po obejrzeniu filmu



10 min

Po seansie podziel uczniów na pary lub trójki i zaproś ich do podzielenia się własnymi refleksjami i odczuciami po filmie. Zaproponuj kilka z podanych poniżej pytań do dyskusji (wybierz te, które najbardziej Ci pasują):

- O czym był dla mnie ten film?
- Czy było coś, co mnie zdziwiło, zaskoczyło?
- Jakie myśli przychodzą mi do głowy po jego obejrzeniu?
- Jakie emocje się pojawiły?
- Który z bohaterów jest mi bliski?
- Które z wypowiedzi były dla mnie ważne?

Po pracy w parach zaproś chętne osoby do podzielenia się wnioskami, refleksjami.

Ćwiczenie 3 – Czego nowego

dowiedziałam(-łem) się o depresji z filmu?



5 min

Po podzieleniu się refleksjami zaproś uczniów do dyskusji na temat tego, czy dowiedzieli się czegoś nowego o depresji. Czy coś ich zdziwiło albo stało się jaśniejsze?

W razie potrzeby możesz skorzystać ze slajdu nr 1 w prezentacji, który systematyzuje informacje pojawiające się w filmie.

Ćwiczenie 4 – Jak rozmawiać z osobą,

u której podejrzewamy depresję?



10 min

Zaproś uczniów do ćwiczenia mającego na celu przyjrzenie się, które komunikaty mogą być wspierające, a które niewspierające dla osoby będącej w depresji. Możesz odwołać się do filmu i zauważyć, że było to elementem dyskusji bohaterów, i zapytać klasę, czy dla nich to też może stanowić trudność.

Podziel uczniów na grupy 3- lub 4-osobowe, rozdaj kartę pracy nr 1 i poproś, by przypomnieli sobie, jakie komunikaty wspierające i niewspierające pojawiły się w filmie. Poproś, żeby zaproponowali też własne, które słyszeli albo które mogłyby być dobrymi przykładami w obu grupach komunikatów.

Po wykonaniu ćwiczenia omówcie wypisane przez uczniów przykłady komunikatów, zweryfikujcie, czy faktycznie jedno z nich klasyfikują się do grupy niewspierających, a drugie – jako niewspierające. Do pomocy masz również slajdy nr 2 i 3, w których podane są przykłady komunikatów. Przykłady komunikatów ze slajdów można również wydrukować, wyciąć i wykorzystać jako rozsypywanke z zadaniem dla uczniów, aby je pogrupowali na komunikaty niewspierające i wspierające.

Na koniec zastanówcie się, jakie są elementy wyróżniające komunikaty niewspierające, a jakie wspierające. Możesz posłużyć się slajdem nr 4, który wyróżnia niektóre z takich elementów.

Podsumowanie, wnioski



5 min

Podziękuj uczniom i uczennicom za pracę na lekcji i poproś o podzielenie się wrażeniami lub refleksjami na zakończenie. Możesz skorzystać z poniższych pytań:

- Co chcecie zapamiętać z zajęć?
- Czy uważacie, że ćwiczenie, które dziś wykonaliśmy, może Wam się przydać? Jeśli tak, w jakich sytuacjach widzicie jego zastosowanie?
- Czy któryś z elementów dzisiejszej lekcji chcielibyście rozwinąć dalej? Jeśli tak, to który?

Poproś, aby wszyscy podzielili się jednym zdaniem podsumowania dla Ciebie w skrzynce z emocjami.



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ



Wzmacniaj
odporność

Gdy serce bije szybciej – jak opanować stres?

PREZENTACJA



Szkoła Pełna Emocji



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Wzmacniaj odporność

SZKOŁA
PEŁNA
EMOCJI

PRZYJACIELE,
ZNAJOMI

SZKOŁA

Sytuacje stresujące.
Przypomnij sobie sytuacje, które są dla ciebie stresujące. Wypisz je, dzieląc na różne obszary życia.

INNE

RODZINA



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Wzmacniaj odporność

SZKOŁA
PEŁNA
EMOCJI

CIAŁO:

- wzrost ciśnienia
- wzrost napięcia mięśniowego
- rozszerzenie źrenic
- ból głowy
- ból brzucha
- trudności z oddychaniem
- drżenie kończyn

MYŚLI:

- powtarzające się myśli:
 - Nie poradzę sobie z tym.
 - To już za dużo.
 - Jak mogli mnie w to zrobić!
 - Czy nikt mi nie pomoże?!
- poczucie pustki w głowie
- gonitwa myśli

UCZUCIA:

- strach, lęk, niepokój
- irytacja, złość
- poczucie winy, poczucie krzywdy
- smutek, obniżony nastrój

ZACHOWANIE:

- unikanie kontaktu z ludźmi
- dezorganizacja
- bierność
- agresja



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Wzmacniaj odporność

**SZKOŁA
PEŁNA
EMOCJI**

ZBYT NISKIE POBUDZENIE

- wycofanie,
- bierność,
- odrętwienie,
- uczucie pustki
(w głowie lub w emocjach),
- brak słów



- skłonność
do irytacji,
- wybuchy złości,
- trudności
w koncentracji,
- ataki paniki,
- uczucie
przytłoczenia

ZBYT WYSOKIE POBUDZENIE



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ



Wzmacniaj
odporność

Na progu dorosłości – jak stawić czoła niepewności i obawom?

PREZENTACJA



Szkoła Pełna Emocji



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Czego się obawiamy w przyszłości?

Obawa przed zmianą

Obawa przed nową rzeczywistością,
której nie znamy.

Obawa przed negatywnymi/trudnymi wydarzeniami,
które mogą się wydarzyć w przyszłości.

Obawy dotyczące naszej przyszłości
(studiów, pracy, związków, sytuacji finansowej itp.)

Obawy dotyczące przyszłości społeczności, ludzkości, planety.



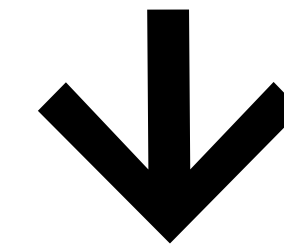
CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Wzmacniaj odporność

SZKOŁA
PEŁNA
EMOCJI

Jak lęk może nam utrudniać funkcjonowanie

Problemem jest **nadmierny lęk.**



- generowanie katastroficznych myśli, które mogą rozkręcać się jak **kula śniegowa**,
- problemy z koncentracją, snem
- **zachowania unikowe, nie dawanie sobie szansy**
- **samospełniająca się przepowiednia**



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

O lęku

Lęk o przyszłość w umiarkowanym stopniu jest naturalny,
a nawet adaptacyjny.

Lęk możemy potraktować jako informację o tym,
że **coś jest dla nas ważne**, na czymś nam zależy.

Lęk może pomóc nam przygotować się,
zmobilizować do działania ku temu co dla nas ważne.

**Może pomagać żyć zgodnie ze swoimi wartościami,
a także przygotować się na potencjalne wyzwania**
(np. podejmujemy trud związany z przygotowaniem do egzaminu
na wymarzony kierunek studiów zamiast oglądać filmy na kanapie).



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Co może wpływać na nasilenie się wśród młodych osób lęku oraz obaw dotyczących przyszłości?

- współczesna rzeczywistość jest dużo bardziej złożona niż rzeczywistość naszych przodków:
 - dynamiczne zmiany (np. technologiczne),
 - ilość i dostępność informacji z całego świata,
 - brak gotowych skryptów zachowań dla nowej rzeczywistości
- przekazy medialne nagłaśniające negatywne, zagrażające informacje, przekazywane w sensacyjny sposób
- koncentracja na rzeczach, na które nie mamy wpływu, obniża poczucie sprawczości
- trudne (traumatyczne) doświadczenia z przeszłości
- różnice indywidualne, różna wrażliwość układu nerwowego
- niskie poczucie własnej wartości i wiary we własne kompetencje



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Co pomaga zmniejszać lęk dotyczący przyszłości i budować nadzieję?

- ZAAKCEPTUJ, ŻE ODCZUWASZ CZASEM LĘK, TO NATURALNE
- POTRAKTUJ LĘK JAKO INFORMACJĘ, ŻE COŚ JEST DLA CIEBIE WAŻNE (np. rozwój, bliskie relacje)
- KIERUJ UWAGĘ NA WŁASNĄ STREFĘ WPŁYWÓW, W KTÓREJ MOŻESZ PODJEMOWAĆ DECYZJE
- PRZYPOMNIJ SOBIE DOTYCHCZASOWE ZMIANY W TWOIM ŻYCIU I TO, CO POMOGŁO CI ZAADAPTOWAĆ SIĘ DO NICH (ZASOBY WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE)
- SKONCENTRUJ SIĘ NA DZIAŁANIU, NA MAŁYCH KROKACH/ DZIAŁANIACH, KTÓRE MOGĘ ZROBIĆ W KIERUNKU PREFEROWANEJ PRZYSZŁOŚCI
- ZAANGAŻUJ SIĘ W DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNĄ RAZEM Z OSOBAMI, KTÓRE PODZIELAJĄ TWOJE WARTOŚCI
- ZRÓB PLAN DZIAŁANIA
- ZRÓB PLAN B (stwórz alternatywny plan, gdyby nie powiódł się PLAN A- przez nas preferowany)
- PRAKTYKUJ REGULARNIE TECHNIKI ANTYSTRESOWE: PRAKTYKA TU I TERAZ, ĆWICZENIA ODDECHOWE
- SIĘGNIJ PO WSPARCIE INNYCH OSÓB/ WSPIERAJĄCĄ ROZMOWA
- NIE BÓJ SKORZYSTAĆ SIĘ Z TERAPII JEŻELI CZUJESZ, ŻE TEGO POTRZEBUJESZ



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Karta pracy: Moja strefa wpływu

Co chcę osiągnąć/ zmienić
Mój wpływ na samą/ samego siebie
Co mogę zrobić z innymi
Co mogę zrobić sam/ sama
Pierwszy, mały krok

Wzmacniaj odporność

SZKOŁA
PEENA
EMOCJI

Małymi krokami do celu

MAŁY KROK

- **zależy ode mnie**
- **mogę go zrobić w najbliższej przyszłości**
- **nie potrzebuję do tego dużo środków**



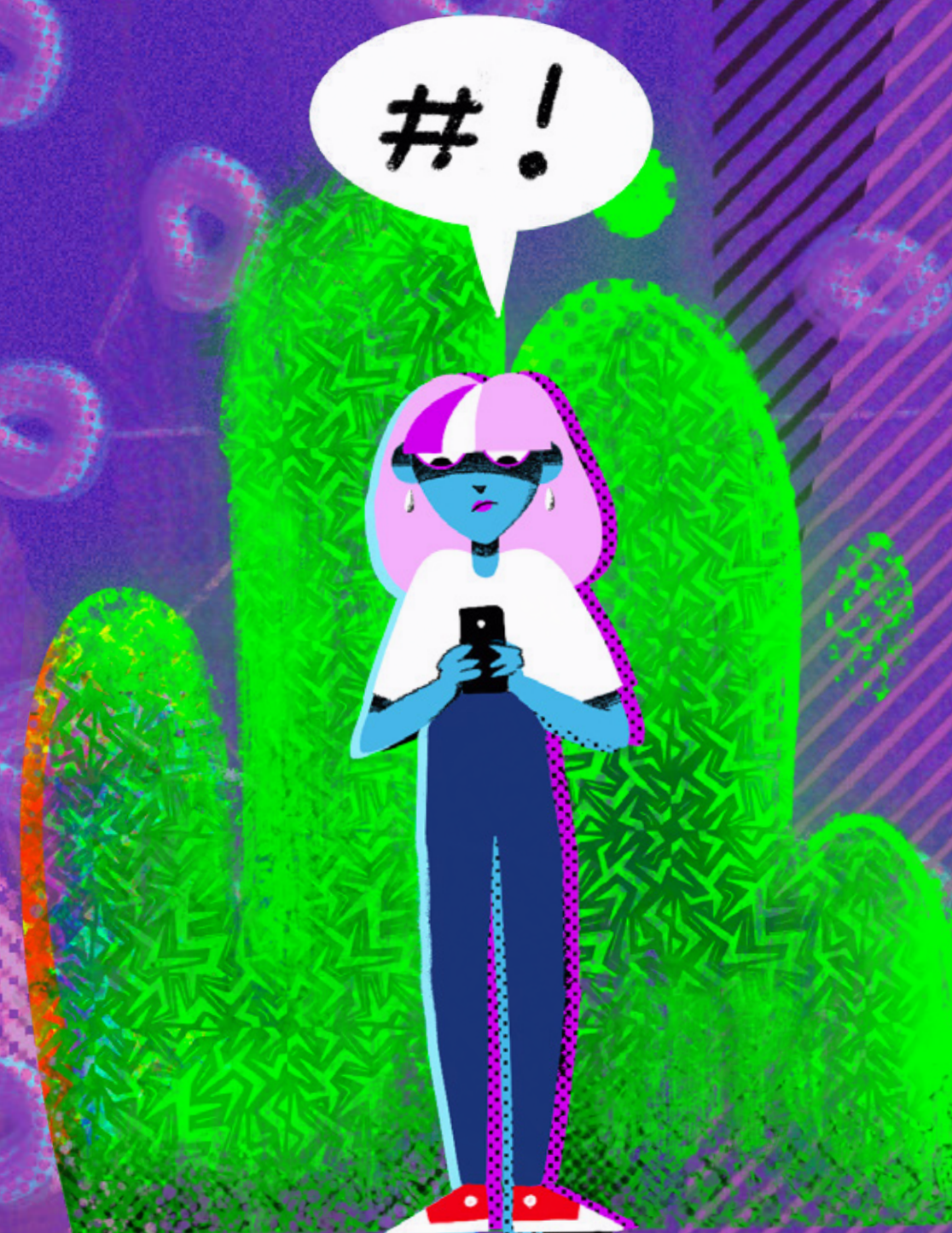
CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ



Wzmacniaj
odporność

Życie bez filtrów – jak przestać się porównywać??

PREZENTACJA



Szkoła Pełna Emocji



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Czym jest poczucie własnej wartości?

Poczucie własnej wartości

to uznanie przyrodzonej wartości samego/ samej siebie (i każdego człowieka), przekonanie o własnej wartości jako osoby, niezależnie od sukcesów i porażek;

to rozumienie i akceptacja swoich słabości oraz docenianie swoich mocnych stron i cieszenie się nimi, to akceptacja siebie, miłość do samego/ samej siebie.

Osoby z wysokim poczuciem własnej wartości są przekonane o wartości wszystkich ludzi, potrafią przyznać się do swoich wad bez poczucia wstydu i cieszyć się swoimi mocnymi stronami bez umniejszania kogokolwiek.



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Wzmacniaj odporność

SZKOŁA
PEENA
EMOCJI

Co może obniżyć poczucie własnej wartości lub wpływać na nie niekorzystnie?

- przekazy innych osób (szczególnie ważnych dla nas, w tym także rówieśników/ rówieśniczek)
- przekazy medialne (social media, reklamy; wyidealizowane, retuszowane, wybiórcze obrazy innych osób; biznes kosmetyczny)
- porównywanie się do innych osób oraz ich wyidealizowanych obrazów
- wiek nastoletni sam w sobie nie jest łatwy, związany jest z wieloma zmianami zarówno wewnętrznymi (mózg, ciało), jak i społecznymi w życiu osoby nastoletniej (poszukiwanie swojej tożsamości, silne emocje itp.) - konieczność adaptacji może wiązać się ze stresem, wahaniami nastroju, samoocena może obniżyć się lub być chwiejna



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Co pomaga w budowaniu poczucia własnej wartości?

- otaczanie się życzliwymi osobami; jeden prawdziwy przyjaciel/ przyjaciółka, przy którym można sobie pozwolić na autentyczność
- przekonanie, że poczucie wartości jest czymś, co można budować oraz decyzja, że chce się nad tym pracować
- budowanie samoświadomości (co lubię, kim jestem, jakie mam mocne strony, jakie wady/ ograniczenia, uczucia, potrzeby)
- praca ze swoim monologiem wewnętrznym/ zamiana krytyka wewnętrznego, na bardziej wspierający głos wewnętrzny



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Wspierający monolog wewnętrzny

- Mam prawo być sobą
- Chcę dbać o siebie
- Lubię siebie
- Jestem w porządku
- Jestem w porządku, nawet wówczas, gdy niektórym osobom się nie podobam
- Jestem w porządku, nawet wówczas, gdy nie udaje mi się odnieść sukcesu
- Jestem ważny/a
- Jestem dokładnie tak samo ważny/a jak inni ludzie
- Jestem niepowtarzalna/y i bezcenna/y
- Jestem wartościowym człowiekiem
- Wierzę w siebie
- Mam prawo czegoś nie wiedzieć
- To, że czegoś nie wiem (nie potrafię) nie umniejsza mojej wartości jako człowieka
- Mam wiele mocnych stron
- Mam prawo do popełniania błędów
- Nie muszę być doskonały/a
- Jestem wart/a miłości
- Są dziedziny, w których jestem kompetentna
- Moja praca jest wartościowa
- Potrafię się obronić
- Potrafię powiedzieć to, co chcę
- Są osoby, które chętnie przebywają w moim towarzystwie
- Mam prawo robić to, na co mam ochotę, jeśli nikomu nie robi to krzywdy
- Ja wiem najlepiej, co jest dla mnie dobre
- Mam prawo do istnienia, dokładnie tak samo, jak inni ludzie
- Mam prawo niekiedy nie czuć się dobrze
- Mam prawo do gorszych dni
- Mam wiele do zaoferowania
- Wiele mnie to kosztowało, ale zrobiłem to. Za każdym razem idzie mi lepiej
- Mam w sobie wiele dobroci
- Mam prawo do radości i przyjemności

SZKOŁA
PEŁNA
EMOCJI



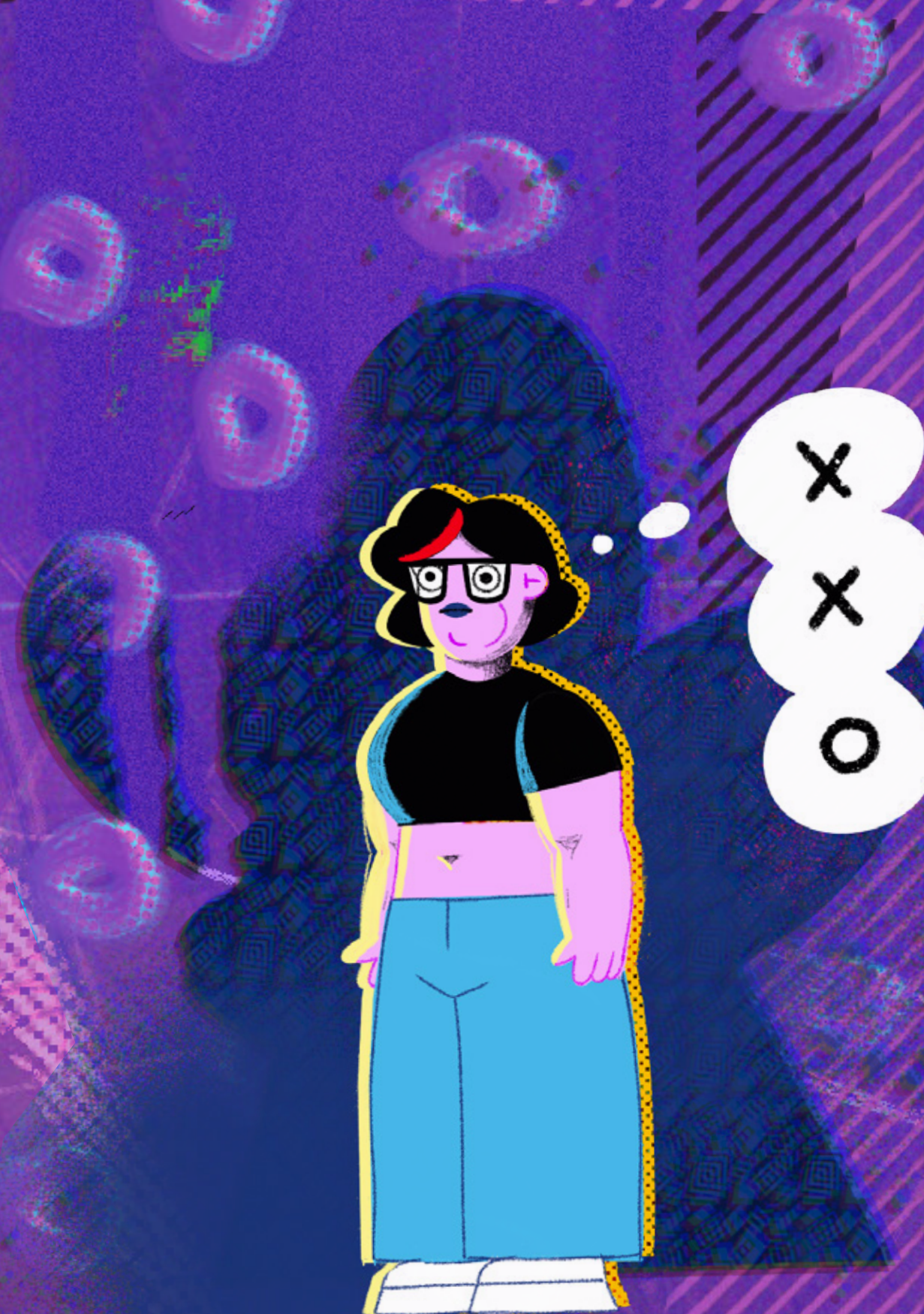
CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ



Wzmacniaj
odporność

Między „muszę” a „chcę” – jak radzić sobie z presją?

PREZENTACJA



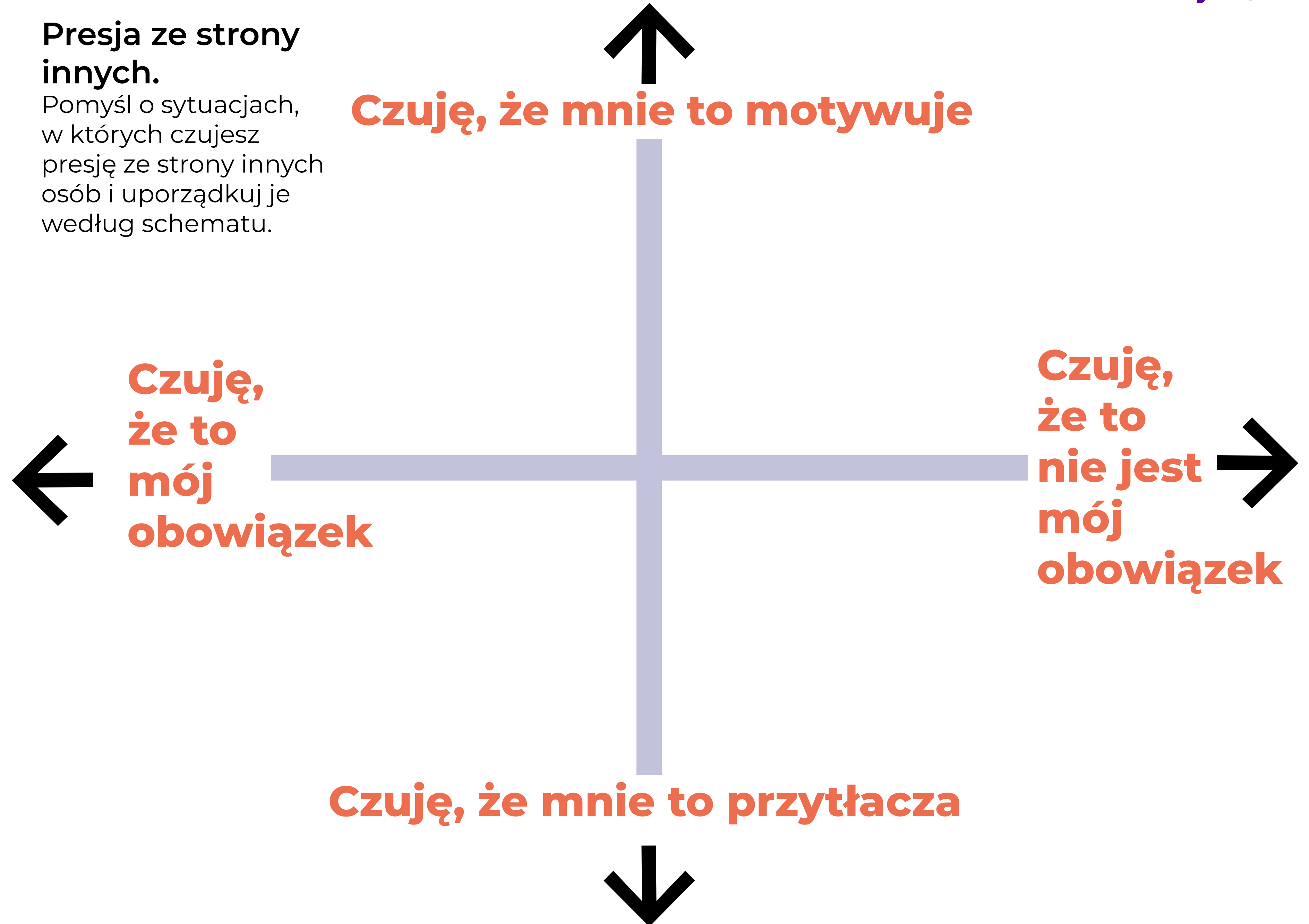
Szkoła Pełna Emocji



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Presja ze strony innych.

Pomyśl o sytuacjach,
w których czujesz
presję ze strony innych
osób i uporządkuj je
według schematu.





CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Pytania pomocnicze.

Jak odróżnić presję, która jest dla nas motywującym wyzwaniem od tej, która nas przytłacza?

Co czuję? Czy ta sytuacja bazuje na strachu lub poczuciu winy?

TAK / NIE

Dodatkowa obserwacja lub refleksja:

Czy mogę powiedzieć „nie” i nie bać się przy tym odrzucenia?

TAK / NIE

Dodatkowa obserwacja lub refleksja:

Czy to jest w zgodzie z moimi wartościami?

TAK / NIE

Dodatkowa obserwacja lub refleksja:

Czy to pozwala mi być sobą, czy każe zupełnie się zmienić?

TAK / NIE

Dodatkowa obserwacja lub refleksja:



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Zasady asertywnej komunikacji

1. Komunikat „ja” – mów o sobie, nie o innych.
2. Unikaj generalizacji typu „zawsze”, „nigdy”, „wszyscy”.
3. Skup się na faktach, nie na ocenach.
4. Powiedz o swoich emocjach.
5. Masz prawo mówić o swoich potrzebach.
6. Powiedz, czego chcesz lub czego nie chcesz.
7. Masz prawo odmówić.

Wybierz sytuację z pola „brak motywacji i brak obowiązku”. Stwórz komunikat, który można skierować do osoby wywierającej w tej sytuacji presję i który jest zgodny z zasadami asertywnej komunikacji.



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

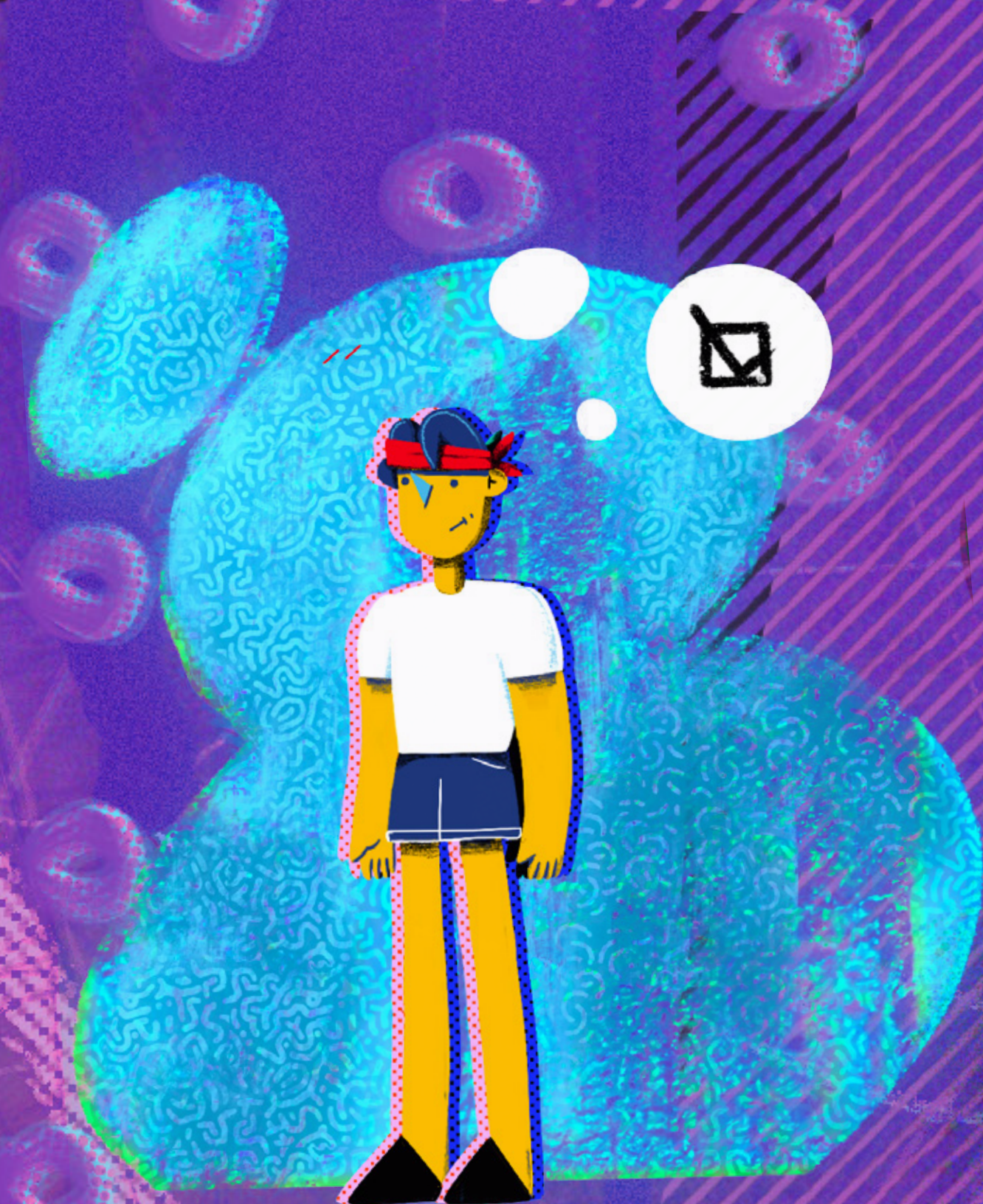


Wzmacniaj
odporność

Kiedy smutek nie mija – jak rozpoznać i zrozumieć depresję?

PREZENTACJA

Szkoła Pełna Emocji





CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Depresja to zaburzenie afektywne, czyli dotyczy nastroju

1. charakteryzuje się obniżonym nastrojem, długotrwałym poczuciem smutku lub beznadziei
2. często odczuwane emocje nie są związane z konkretnym, smutnym wydarzeniem, a ogarniają nas jakby bez zrozumiałego powodu
3. depresji towarzyszy często brak energii i chęci do robienia czegokolwiek, nawet aktywności, które wcześniej bardzo lubiliśmy
4. o depresji mówimy, kiedy opisane powyżej objawy utrzymują się przez okres co najmniej 2 tygodni
5. nieleczona depresja może prowadzić do myśli samobójczych



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Wzmacniaj odporność

**SZKOŁA
PEŁNA
EMOCJI**

Komunikaty niewspierające - przykłady

Będzie dobrze! Nie martw się

Nie myśl o tym! Chodź, pójdziemy do kina.

To normalne! Wszyscy tak mają, nie ma się co martwić.

Nie mów o tym nikomu, nie ma co martwić rodziców, przejdzie Ci!

Nie przesadzaj, nie jest aż tak źle. Szukaj pozytywów!



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Wzmacniaj odporność

**SZKOŁA
PEENA
EMOCJI**

Komunikaty wspierające - przykłady

Jestem przy Tobie. Zawsze możesz do mnie zadzwonić.

Powiedz mi proszę, jak się czujesz. Jak mogę Ci pomóc?

**Jesteś dla mnie ważny!
Razem możemy pomyśleć, gdzie poszukać pomocy.**

Widzę, że jest Ci trudno. Możesz na mnie liczyć.

**Chcę być przy Tobie i pomóc Ci w poradzeniu sobie z trudnościami.
Razem znajdziemy sposób.**



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Komunikaty niewspierające - co je łączy, jakie są elementy

- pocieszanie
- bagatelizowanie
- umniejszanie

Co może prowadzić do tego, że osoba, która je słyszy, czuje się:

- nierozumiana
- niesłyszana
- niewidoczna



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Komunikaty wspierające - co je łączy, jakie elementy zauważamy

- chęć towarzyszenia
- zauważenie drugiej osoby i jej trudności
- chęć zrozumienia, czego dotyczy trud drugiej osoby
- zapewnienie o swojej dostępności, obecności i chęci wsparcia

Co może prowadzić do tego, że osoba, która je słyszy, czuje:

- że jest widziana
- że nie jest w tym całkowicie sama
- że ma bliską osobę, której zależy
- że jest dla kogoś ważna
-



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Wzmacniaj odporność

SZKOŁA
PEŁNA
EMOCJI

Miejsca, które wspierają młodzież w kryzysie

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

Strona zwjr.pl (Życie warte jest rozmowy)

**Dziecięcy telefon zaufania
przy Biurze Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12**