



Jak stres wpływa na relacje?

Scenariusz lekcji „Jak stres wpływa na relacje?” proponuje zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne uczniów w wieku 12–14 lat. Ich celem jest uświadomienie młodzieży, że stres nie jest tylko wewnętrznym przeżyciem, ale realnie przekłada się na zachowanie i może stać się źródłem konfliktów z bliskimi. Scenariusz prowadzi młodych ludzi od rozpoznania sygnałów płynących z ciała do praktycznego treningu empatii i asertywności. Dzięki temu uczniowie doświadczą, że mają realny wpływ na łagodzenie napięć i mogą komunikować swoje potrzeby w sposób, który buduje, a nie niszczy relacje.



TEMAT: Jak stres wpływa na relacje?



OPRACOWANIE: Monika Komisarczyk



CZAS TRWANIA: 45 min



POZIOM NAUCZANIA: VII–VIII klasa szkoły podstawowej



PRZEDMIOT: edukacja zdrowotna, WF, zajęcia świetlicowe, biologia, godzina do dyspozycji wychowawcy

Cele

- dowiem się, czym jest stres i jakie są jego fizjologiczne objawy
- zrozumiem, w jaki sposób stres może wpływać na moje relacje z innymi osobami
- zastanowię się, jak mogę wspierać i być wspierany w stresujących sytuacjach

Kryteria sukcesu

- opisuję, co dzieje się w moim ciele, kiedy odczuwam stres
- podaję przykłady, jak moje zachowanie pod wpływem stresu może wpłynąć na innych
- umiem podać przykład co najmniej jednego zachowania (gestu, słów), które wspierają drugą osobę w trudnej, stresującej sytuacji

Kluczowe zagadnienia: fizjologiczne i psychologiczne aspekty stresu, wpływ stresu na komunikację i relacje interpersonalne, konstruktywne i destruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem, empatia, asertywność, wsparcie społeczne

Metody: dyskusja, miniwykład, metoda przypadków (analiza scenek)

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć: komputer z dostępem do internetu i nagraniem piosenki Stanisława Soyki „Ty druha we mnie masz”, karty z opisem sytuacji konfliktowych (załącznik nr 1), rzutnik lub wydrukowany tekst piosenki „Ty druha we mnie masz” (załącznik nr 2), tablica lub flipchart, arkusze papieru i flamastry dla grup

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ ⌚ 5 min

Przywitaj uczniów, rozpocznij lekcję poprzez zapisanie tematu na tablicy oraz zadanie pytań: „Co Was ostatnio stresowało?”, „Jak stres wpływa na Wasze samopoczucie i zachowanie?”. Poprowadź rozmowę z młodzieżą przez kilka minut na ten temat.

MINI WYKŁAD – Stres pod lupą ⌚ 10 min

W przystępny sposób wyjaśnij, czym jest reakcja „walcz lub uciekaj” oraz co dzieje się w organizmie pod wpływem stresu (przyspieszony puls, napięcie mięśni, wydzielanie adrenaliny). Możesz powiedzieć np.:

Wyobraźcie sobie, że jesteście w grze komputerowej, a przed Wami pojawia się nagle wielki niedźwiedź. Co robicie? Zaczynacie z nim walczyć albo bierzecie nogi za pas i uciekacie, prawda? Wasz organizm ma wbudowany dokładnie taki sam mechanizm. Nazywa się on reakcją „walcz lub uciekaj”. To taki wewnętrzny system alarmowy, który odziedziczyliśmy po przodkach. Kiedyś pomagał im przetrwać spotkanie z groźnym zwierzęciem. Dzisiaj ten sam alarm włącza się w zupełnie innych sytuacjach – przed ważnym sprawdzianem, podczas kłótni z kolegą czy nawet gdy martwicie się, co inni o Was pomyślą.

Co się dzieje w Twoim ciele, gdy włącza się alarm?

Gdy mózg wykryje „zagrożenie”, wysyła sygnał do małych gruczołów nad nerkami, żeby wypuściły do krwi superpaliwo. To paliwo to hormon o nazwie adrenalina. Adrenalina działa błyskawicznie i wywołuje w ciele prawdziwą rewolucję:

- **Serce zaczyna bić jak szalone** (przyspieszony puls): Wasze serce to pompa. Kiedy dostaje sygnał o zagrożeniu, zaczyna pompować krew znacznie szybciej. Dlaczego? Żeby jak najszybciej dostarczyć tlen i energię do mięśni – na potrzeby walki lub ucieczki. To tak, jakbyście włączyli w samochodzie tryb turbo, żeby auto było gotowe do natychmiastowego ruszenia.
- **Mięśnie stają się twarde jak skała** (napięcie mięśni): Wasze mięśnie automatycznie się napinają i przygotowują do działania. To trochę tak jak w przypadku sprintera, który napina wszystkie mięśnie tuż przed startem. Ciało jest gotowe do nagłego, intensywnego wysiłku – żeby zadać cios albo bardzo szybko biec. Nawet jeśli siedzicie w ławce, Wasze mięśnie karku, ramion czy nóg mogą być napięte.
- **Oddech staje się szybszy i płytszy**: zaczynacie szybciej oddychać, żeby nabrać więcej tlenu. Tlen jest niezbędny do produkcji energii, której zaraz możecie potrzebować.
- **Zmysły się wyostrają**: Wasze źrenice się rozszerzają, żebyście lepiej widzieli. Jesteście bardziej czujni i skoncentrowani na zagrożeniu.

Wszystkie te zmiany dzieją się bez Waszej woli – to automatyczna reakcja organizmu, która ma jeden cel: pomóc Wam przetrwać. Problem polega na tym, że mózg nie zawsze odróżnia prawdziwe zagrożenie życia (jak spotkanie z niedźwiedziem) od stresu psychicznego (jak strach przed odpowiedzią przy tablicy). Ale reakcja organizmu jest bardzo podobna. Dlatego np. przed klasówką możecie czuć kołatanie serca, pocić się albo mieć „głaz w żołądku”.

Ważne, żeby pamiętać: to, co czujecie w stresie, jest naturalną i normalną reakcją organizmu. Wasze ciało nie jest „dziwne” – po prostu próbuje Was chronić w sposób, który zna od tysięcy lat. Kiedy zrozumiecie, dlaczego tak się dzieje, łatwiej Wam będzie nauczyć się uspokajać tę reakcję, np. przez głębokie oddychanie czy aktywność fizyczną.

STUDIUM PRZYPADKU ⌚ 20 min

Podkreśl, że stres nie jest kolejną emocją do nazwania, ale działa jak **LUPA** lub **WZMACNIACZ** – sprawia, że uczucia, które już w nas są (np. złość, lęk, smutek), stają się znacznie intensywniejsze i trudniejsze do opanowania. Dzięki temu powiązaniu uczennice łatwiej zrozumieją, dlaczego pod wpływem napięcia wybuchają.

Pomyślcie o sytuacji, kiedy czuliście duży stres – np. przed ważnym sprawdzianem, występem albo zawodami. Jak stres wpłynął na to, jak zachowywaliście się wobec przyjaciół lub rodziny? Czy łatwiej było wtedy o kłótnię lub nieporozumienie? Dlaczego tak się dzieje?

Porozmawiajcie o tym przez 5 minut.

Następnie podziel klasę na mniejsze grupy (sześć- lub trzyosobowe, jeśli klasa jest mniej liczna). Każdej grupie wręcz jedną kartę z trzech z opisem sytuacji konfliktowej (załącznik nr 1) i poproś uczniów, aby zastanowili się nad odpowiedzią na pytania:

- **Co mogło być źródłem stresu dla bohaterów?**
- **Jak stres wpłynął na ich zachowanie i komunikację?**
- **Jak inaczej mogliby się zachować?**

Po 7-10 minutach poproś, by każda grupa przedstawiła swoje wnioski. Moderuj dyskusję, zwracając uwagę na pojęcia takie jak „empatia” i „asertywność”.

WSPÓLNE WYŚLUCHANIE PIOSENKI „Ty druha we mnie masz” I DYSKUSJA ⌚ 10 min

W kolejnym kroku rozdaj młodzieży tekst piosenki „Ty druha we mnie masz” (załącznik nr 2). Tekst możesz też wyświetlić na ekranie i poprosić o jego ciche przeczytanie, następnie włącz wykonanie Stanisława Soyki. Po wysłuchaniu zapytaj młodzież, w jaki sposób tekst piosenki łączy się z tematem lekcji. Zainicjuj krótką dyskusję na temat **uniwersalności potrzeby wsparcia i przyjaźni** niezależnie od wieku.

Przykładowe pytania pomocnicze:

1. W piosence słyszymy obietnicę: „Kiedy masz kłopot, diabeł z nim Pomocy trzeba Ci, wal jak w dym”. Co to konkretnie może oznaczać w szkolnej rzeczywistości? Jakie proste gesty, słowa lub zachowania pokazują, że jesteśmy dla kogoś takim wsparciem, gdy ta osoba przeżywa trudny, stresujący czas?
2. Stanisław Soyka śpiewa „Ty druha we mnie masz”. A co jeśli to my sami jesteśmy zmęczeni i zestresowani? Czy łatwo być dobrym przyjacielem dla kogoś, kto też ma trudny czas? Co może nam w tym przeszkadzać, a co pomóc?
3. Czasami pod wpływem stresu mówimy lub robimy coś, czego później żałujemy w relacji z drugą osobą. Jak myślicie, co – oprócz relacji z przyjacielem opisanym w piosence – może pomóc nam uniknąć takich sytuacji? O czym warto pamiętać, zanim zareagujemy w złości lub zdenerwowaniu?

Runda końcowa

Poproś uczniów, aby wzięli małe karteczki i dokończyli zapisane na nich zdanie: „Z dzisiejszej lekcji zabieram ze sobą...”. Zachęć, aby trzy–cztery osoby podzieliły się tym, co napisały. Resztę karteczek zbierz jako informację zwrotną dla siebie.

Zakończenie

Podziękuj młodzieży za aktywny udział i podkreśl, że umiejętność radzenia sobie ze stresem jest ważna dla zdrowia fizycznego i psychicznego oraz budowania dobrych relacji z innymi. Ważne, żeby umieli zauważać, kiedy są pod wpływem stresu, jak wtedy reaguje ich ciało i jak się zachowują, oraz zastosować jakiś sposób na obniżenie napięcia.

Karty z opisem sytuacji

Sytuacja 1:

Ania dostała słabą ocenę ze sprawdzianu z matematyki, na który długo się uczyła. Kiedy wróciła do domu, młodszy brat bawił się jej słuchawkami. Ania krzyknęła na niego i zabrała mu je siłą, chociaż zwykle jest dla niego miła.

Sytuacja 2:

Kuba bardzo chciał wygrać szkolne zawody sportowe. Podczas meczu kolega z drużyny popełnił błąd, przez który stracili punkt. Kuba zaczął go obwiniać i powiedział mu kilka niemiłych słów przy całej drużynie. Po meczu nikt nie chciał rozmawiać z chłopcem oskarżanym o porażkę drużyny.

Sytuacja 3:

Zosia umówiła się z przyjaciółką do kina. W ostatniej chwili przyjaciółka odwołała spotkanie, mówiąc, że musi pomóc rodzicom. Zosia nic nie odpowiedziała, ale przestała odpisywać na jej wiadomości i zaczęła unikać jej w szkole. Czuła się zawiedziona i zła.

Karta z tekstem piosenki Stanisława Soyki „Ty druha we mnie masz”

Ty druha we mnie masz
Ty druha we mnie masz
Kiedy szukasz, gdzie Twój ką
A przytulny dom jest wiele mil stąd
Nie zapomnij, bo popełnisz błąd
Że Ty druha we mnie masz
Tak, Ty druha we mnie masz
Ty druha we mnie masz
Ty druha we mnie masz
Kiedy masz kłopot, diabeł z nim
Pomocy trzeba Ci, wal jak w dym
Razem trzymajmy się, przekonasz się
Że Ty druha we mnie masz
Ty druha we mnie masz
Niektórym wydaje się, że są dużo lepsi,
silniejsi itede (może)
Lecz żaden z nich na pewno nie ma pojęcia, że ja
Ja kocham Cię, to wiesz
Z biegiem zim i lat ta przyjaźń bez przerwy trwa
Gdzie ja, tam Ty, w złe i dobre dni
Ty druha we mnie masz
Ty druha we mnie masz
Ty druha we mnie masz

Źródło: Musixmatch