



Stres – czy można go zobaczyć?

Lekcja służy pogłębieniu rozumienia stresu, jego objawów na poziomie ciała oraz myśli, a także nauce technik samoregulacyjnych. Ważnym elementem jest praca własna uczniów i uczennic z kartą pracy, która pomoże im się przygotować na to, by stawić czoła trudnym sytuacjom w przyszłości.

-  **TEMAT:** Stres – czy można go zobaczyć?
-  **OPRACOWANIE:** Anna Chełmińska
-  **CZAS TRWANIA:** 45 min
-  **POZIOM NAUCZANIA:** VII–VIII klasa szkoły podstawowej
-  **PRZEDMIOT:** edukacja zdrowotna, godzina do dyspozycji wychowawcy, biologia, zajęcia świetlicowe

Cele

- poznam, w jaki sposób stres objawia się w ciele i umyśle
- nauczę się identyfikować, jakie są to objawy w moim przypadku
- dowiem się, czym jest samoregulacja
- poznam wybrane techniki samoregulacji i przećwiczę jej zastosowanie
-

Kryteria sukcesu

- rozumiem, że przyczyny stresu mogą być różne
- umiem wymienić przykładowe sytuacje, które mogą stresować mnie i innych ludzi
- znam swoje typowe reakcje na stres
- znam przynajmniej jedną technikę uspokojenia się w trudnej sytuacji
- dodatkowo: przygotowuję prosty plan działania w trudnej sytuacji

Kluczowe zagadnienia: stresujące sytuacje i reakcje, samoregulacja

Metody: burza mózgów

Formy pracy: praca w parach, praca w grupach, praca indywidualna

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć: flipchart / duża kartka z narysowaną sylwetką człowieka, naklejki w trzech kolorach (czerwone, żółte, zielone) lub kolorowe markery/kredki, karteczki samoprzylepne i cienkopisy, krótka karta instrukcji techniki oddechowej (do powieszenia)

Załączniki do scenariusza: Załącznik nr 1 – Karta pracy: Mój plan na trudną sytuację – krok po kroku

Przygotowanie do zajęć: Jeśli jeszcze nie miałaś(-eś) okazji, warto stworzyć z uczniami kontrakt dotyczący zasad współpracy i komunikacji podczas aktywności. To da im poczucie bezpieczeństwa w sytuacji, kiedy będą się dzielili własnymi doświadczeniami związanymi ze stresem.

Wskazówki dydaktyczne:

- Używaj prostego języka i obrazów.
- Zachęcaj do dobrowolnego dzielenia się; nie wymuszaj osobistych wyznań.
- Monitoruj silne reakcje – proponuj indywidualną rozmowę lub kontakt z pedagogiem, jeśli pojawi się potrzeba.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ ⌚ 2 min

Przywitaj się z uczniami i uczennicami wprowadzając temat:

Dzisiaj zbadamy, jak stres objawia się w ciele i umyśle, oraz opracujemy realne plany radzenia sobie z nim w trudnych sytuacjach.

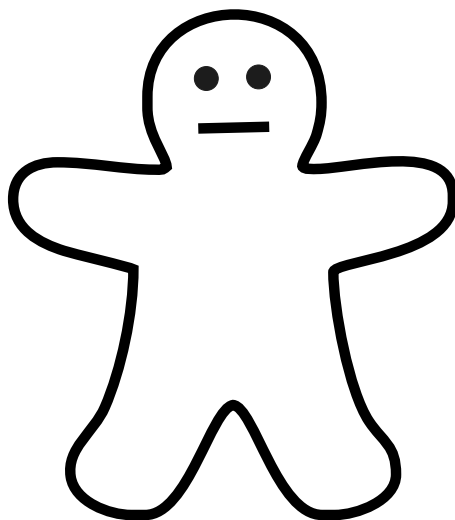
Przypomnij zasady, którymi kierujecie się podczas wspólnej pracy, takie jak szacunek, dyskrecja, dobroć, wolność.

BURZA MÓZGÓW W PARACH – co stresuje ludzi? ⌚ 8 min

Powiedz uczniom, aby w parach w ciągu 3 minut wypisali na karteczkach jedną–dwie sytuacje, które ich zdaniem stresują ludzi (np. sprawdzian, wystąpienie, kłótnia w domu). Następnie poproś, aby pary przykleiły swoje karteczki wokół dużej sylwetki człowieka na flipcharcie, przygotowanej przez Ciebie. Odczytaj i pogrupuj podobne odpowiedzi (szkoła, dom, rówieśnicy, media) i omów główne kategorie, akcentując kontekst rówieśniczy i medialny. Następnie uzupełnij je krótko o istotne dla Ciebie przykłady i skomentuj.

PRACA GRUPOWA – mapa ciała stresu ⌚ 15 min

Podziel klasę na cztery–pięć grup. Rozdaj każdej grupie flipcharty (po jednym na grupę), naklejki, markery kolorowe lub kredki i poproś o narysowanie sylwetki człowieka, np. takiej jak na ilustracji poniżej.



Poproś uczniów i uczennice każdej z grup, aby:

- zaznaczyli miejsca odczuwania przez nich napięcia, gdy są zestresowani,
- wpisali wokół rysunku (np. w chmurkach) typowe myśli, które występują w tych sytuacjach (np. „Nie dam rady”, „Co pomyślą inni?”),

- dopisali propozycję, co mogliby zrobić, aby w krótkim czasie zmniejszyć napięcie w zaznaczonym miejscu.

Staraj się wspierać uczniów w realizacji zadania. Możesz krążyć, proponować pytania pogłębiające (np. „Co czujesz w głowie?”, „A kiedy tak Cię ściska w głowie, to co mógłbyś/mogłabyś zrobić, żeby sobie pomóc?”). Czas na pracę: 11 min; prezentacje: 4 min (ogranicz je do jednej–dwóch grup).

PRAKTYKA SAMOREGULACJI ⌚ 10 min

Zaprezentuj uczniom i uczennicom prostą technikę oddechową (np. oddech po kwadracie, zaprezentowany w podlinkowanej grafice, którą możesz wyświetlić na ekranie lub tablicy:

https://globalna.ceo.org.pl/wp-content/uploads/sites/4/2024/10/oddychanie_po_kwadracie.png

Możesz także skorzystać z nagrania ćwiczenia „**Oddychanie przeponowe**” lub „**Napinanie i rozluźnianie mięśni**”. Warto zastosowanie każdej techniki przećwiczyć wcześniej kilka razy na sobie, aby lepiej zrozumieć, jaki efekt może przynieść i jak pomagać uczniom w jej prawidłowym zastosowaniu.

Zanim przystąpicie do wspólnego ćwiczenia, warto zachęcić uczniów, aby przez chwilę „przeskanowali” ciało i poczuli, gdzie jest napięte lub niespokojne. Następnie przeprowadź ćwiczenia. Po każdym z nich zapytaj, jak się teraz czują. Czy zauważyli różnicę po jego wykonaniu? Podkreśl, że technikę mogą zastosować w każdej chwili, gdy poczują napięcie. Ważne jednak, aby pamiętali, że – tak jak zwykły trening mięśni – techniki oddechowe i relaksacyjne trzeba trenować regularnie, aby mogły skutecznie zadziałać w sytuacji stresu lub napięcia. Zachęć uczniów i uczennice do próbowania różnych technik, aby mogli sprawdzić, która z nich sprawdza się najlepiej w ich przypadku lub w przypadku różnych sytuacji. Podsumuj tę część lekcji, podkreślając, że ćwiczenia, przez które przeszli, to trening umiejętności samoregulacji, dzięki którym uczymy się:

- **identyfikować: że jesteśmy pod wpływem stresu w danym momencie,**
- **dostrzegać i poczuć: jak objawia się to w moim ciele,**
- **zareagować: na reakcję ciała, aby wyłączyć „alarm stresowy”.**

PODSUMOWANIE I REFLEKSJA ⌚ 10 min

Przeprowadź z uczniami krótką rundkę refleksji (bez przymusu). Zapytaj ich:

Jaką jedną rzecz zabierzesz ze sobą z dzisiejszej lekcji?

Na koniec rozdaj karty pracy „Mój plan na trudną sytuację” (załącznik nr 1) i zachęć uczniów i uczennice, aby wypełnili je sami dla siebie, korzystając z tego, czego dowiedzieli się na lekcji. Wyłumacz, że zadanie polega na wyborze konkretnej sytuacji (np. sprawdzian, konflikt z kolegą lub koleżanką), opisanie typowych reakcji ciała w tej sytuacji, wskazaniu jednej techniki natychmiastowej, która pomoże obniżyć poziom stresu (np. oddech, przerwa), i jednego działania długoterminowego, które pozwoli przygotować się na stresującą sytuację (np. działania krok po kroku, rozmowa z nauczycielem). Zachęć, aby wybrane przykłady były konkretne i możliwe w realizacji.

Mój plan na trudną sytuację – krok po kroku

Imię:

A. Opis sytuacji (krótko)	Opisz jedną konkretną sytuację, która Cię stresuje (gdzie, kiedy, kto jest obecny):	
B. Objawy – co się z Tobą dzieje?	Co czujesz w ciele? (wymień 2–3 objawy)	
	1.	
	2.	
	3.	
	Jakie myśli pojawiają się w tej sytuacji?	
C. Moja strategia natychmiastowa (krok 1)	Co zrobisz od razu, żeby się uspokoić (1–3 działania)	
	1.	
	2.	
	3.	
D. Moja strategia długoterminowa (krok 2)	Co mogę robić wcześniej, by lepiej poradzić sobie następnym razem (np. rozbić naukę na mniejsze etapy, przećwiczenie wystąpienia z kimś, umówienie się z nauczycielem na dodatkowe wyjaśnienie)?	
	1.	
	2.	
	3.	
E. Zasoby i osoby	Kto może mi pomóc (osoby)?	Co może zrobić?
	W szkole:	
	W domu:	
	Poza domem i szkołą:	