

SCENARIUSZ LEKCJI Z WYCHOWAWCĄ

Temat: Jak skutecznie radzić sobie ze stresem i przeciążeniem psychicznym?

Adresaci: uczniowie szkoły ponadpodstawowej – technikum

Czas: 45 lub 90 minut

Prowadzący: wychowawca klasy / nauczyciel

Forma: godzina z wychowawcą

1. Cele lekcji

Cele ogólne

Uczeń:

- rozumie, czym jest stres i wie, że jest naturalną reakcją organizmu;
- potrafi rozpoznać podstawowe objawy stresu;
- rozpoznaje sytuacje szkolne, które mogą powodować stres i przeciążenie;
- poznaje różne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- potrafi dobrać metodę radzenia sobie ze stresem do konkretnej sytuacji;
- rozumie znaczenie odpoczynku, snu, aktywności fizycznej, organizacji czasu i wsparcia innych osób;
- wie, kiedy stres przestaje być zwykłym elementem codzienności i warto zwrócić się po pomoc.

2. Metody pracy

- rozmowa kierowana,
- burza mózgów,
- miniwykład,
- ćwiczenia praktyczne,
- praca indywidualna,
- praca w parach lub małych grupach,
- analiza sytuacji problemowych.

3. Potrzebne materiały

- tablica lub ekran,
- kartki papieru,
- długopisy,
- opcjonalnie karteczki samoprzylepne.

PRZEBIEG LEKCJI

ETAP 1. „Co mnie stresuje?” – rozpoczęcie lekcji

Czas: około 5 minut

Nauczyciel zapisuje na tablicy słowo:

STRES

Następnie pyta uczniów:

„Jakie sytuacje związane ze szkołą najczęściej powodują stres u młodych ludzi?”

Uczniowie podają przykłady. Nauczyciel zapisuje je na tablicy.

Mogą pojawić się m.in.:

- sprawdziany i kartkówki,
- odpowiedzi ustne,
- duża liczba sprawdzianów w krótkim czasie,
- zaległości,
- konieczność poprawiania ocen,
- egzaminy zawodowe,
- matura,
- projekty i zadania z terminami,
- praktyki zawodowe,
- wystąpienia przed klasą,
- presja rodziców,
- oczekiwania nauczycieli,
- porównywanie się z innymi,
- konflikty w klasie,
- brak czasu,
- niewyspanie,
- poczucie: „mam tyle do zrobienia, że nie wiem, od czego zacząć”.

Pytanie do klasy:

„Czy zawsze stres jest czymś złym?”

Po krótkiej dyskusji nauczyciel wyjaśnia:

Stres jest naturalną reakcją organizmu na sytuację, którą odbieramy jako wymagającą, trudną lub zagrażającą. Niewielki i krótkotrwały stres może działać mobilizująco – pomaga skoncentrować uwagę i przygotować się do działania. Problem pojawia się wtedy, gdy stres jest bardzo silny albo utrzymuje się przez długi czas i nie mamy możliwości regeneracji.

ETAP 2. Jak rozpoznać przeciążenie stresem?

Czas: około 5 minut

Nauczyciel dzieli tablicę na trzy części:

CIAŁO – MYŚLI I EMOCJE – ZACHOWANIE

Uczniowie próbują podać przykłady objawów stresu.

Nauczyciel uzupełnia odpowiedzi.

CIAŁO

- napięcie mięśni,
- ból głowy lub brzucha,
- przyspieszone bicie serca,
- pocenie się,
- drżenie rąk,
- problemy ze snem,
- zmęczenie,
- uczucie ścisku w żołądku.

MYŚLI I EMOCJE

- trudności z koncentracją,
- rozdrażnienie,
- niepokój,
- poczucie przytłoczenia,
- „nie dam rady”,
- „na pewno zawalę”,
- trudności z zapamiętywaniem,
- ciągłe myślenie o obowiązkach.

ZACHOWANIE

- odkładanie nauki,
- unikanie trudnych zadań,
- wielogodzinne siedzenie nad książkami bez efektu,
- nadmierne korzystanie z telefonu lub internetu jako formy ucieczki,
- wybuchy złości,
- wycofywanie się z kontaktów,
- rezygnowanie z odpoczynku.

Nauczyciel zwraca uwagę na ważny mechanizm:

STRES → ODKŁADANIE ZADANIA → ZALEGŁOŚCI → JESZCZE WIĘKSZY STRES

To jeden z najczęstszych mechanizmów związanych ze stresem szkolnym.

ETAP 3. „Apteczka antystresowa” – konkretne metody radzenia sobie ze stresem

Czas: około 15 minut

Nauczyciel przedstawia uczniom różne strategie. Ważne jest podkreślenie, że **nie istnieje jedna metoda skuteczna dla wszystkich i w każdej sytuacji.**

1. Podziel duże zadanie na małe kroki

Zamiast:

„Muszę nauczyć się całego działu.”

→ „Przez 20 minut uczyć się dwóch pierwszych zagadnień.”

Zamiast:

„Muszę napisać projekt.”

→ „Dzisiaj znajduję trzy źródła i przygotowuję plan.”

Małe, konkretne zadanie jest psychicznie łatwiejsze do rozpoczęcia.

2. Ustal priorytety

Przy dużej liczbie obowiązków warto podzielić zadania na:

A – pilne i ważne

B – ważne, ale mogą trochę poczekać

C – mniej ważne

Nie wszystko musi zostać wykonane jednocześnie.

3. Pracuj w krótszych blokach

Przykład:

25 minut pracy → 5 minut przerwy

Po kilku takich blokach można zrobić dłuższą przerwę.

Podczas krótkiego bloku pracy telefon warto odłożyć poza zasięg ręki lub wyłączyć powiadomienia.

4. Zastosuj zasadę „zaczynij od 5 minut”

Jeżeli trudno rozpocząć naukę, można powiedzieć sobie:

„Nie muszę teraz zrobić wszystkiego. Popracuję tylko 5 minut.”

Najtrudniejszym etapem często jest samo rozpoczęcie zadania.

5. Uspokój ciało

Nauczyciel przeprowadza krótkie ćwiczenie.

Ćwiczenie oddechowe:

- spokojny wdech nosem przez około 4 sekundy,
- spokojny, nieco dłuższy wydech przez około 6 sekund,
- powtórzyć kilka razy bez forsowania oddechu.

Nauczyciel wyjaśnia, że świadome spowolnienie oddechu może pomóc obniżyć pobudzenie organizmu przed sprawdzianem, odpowiedzią czy wystąpieniem.

6. Wykorzystaj ruch

Nawet krótka aktywność może pomóc rozładować napięcie:

- spacer,
- rower,
- bieganie,
- trening,
- taniec,
- kilka minut prostych ćwiczeń.

Nie trzeba wykonywać intensywnego treningu – chodzi przede wszystkim o przerwanie długiego siedzenia i zmianę aktywności.

7. Zadbaj o sen

Nauczyciel pyta:

„Co zwykle robimy, kiedy mamy bardzo dużo nauki?”

Prawdopodobna odpowiedź: śpimy krócej.

Nauczyciel zwraca uwagę na paradoks: ograniczenie snu może pogarszać koncentrację, pamięć, samopoczucie i zdolność uczenia się. W efekcie nauka może zajmować jeszcze więcej czasu.

8. Zmień sposób mówienia do siebie

Nauczyciel zapisuje:

„Nie dam rady. Tego jest za dużo.”

i proponuje zmianę:

„Nie muszę zrobić wszystkiego teraz. Wybiorę pierwszą rzecz i od niej zacznę.”

Inne przykłady:

„Na pewno dostanę jedynkę.”

→ „Nie wiem, jak pójdzie. Mogę przygotować się najlepiej, jak potrafię.”

„Wszyscy są lepsi ode mnie.”

→ „Nie wiem, jak naprawdę radzą sobie inni. Skupiam się na swoim zadaniu.”

9. Zrób prawdziwą przerwę

Przerwa nie zawsze oznacza telefon i media społecznościowe.

Można:

- wyjść na kilka minut,
- posłuchać muzyki,
- porozmawiać z kimś,
- pobawić się ze zwierzęciem,
- zrobić sobie coś do picia,
- rozciągnąć się,
- przez kilka minut po prostu niczego nie robić.

10. Nie zostawaj ze wszystkim sam

Rozmowa może być jedną ze strategii radzenia sobie ze stresem.

Można zwrócić się do:

- kolegi lub koleżanki,
- rodzica lub innej bliskiej osoby,
- wychowawcy,
- nauczyciela,
- pedagoga lub psychologa szkolnego.

Prośbenie o pomoc nie oznacza, że ktoś sobie „nie radzi”. Czasami jest właśnie najbardziej racjonalnym sposobem rozwiązania problemu.

ETAP 4. „Co zrobiłbyś w tej sytuacji?” – praca z przykładami

Czas: około 10 minut

Nauczyciel dzieli klasę na pary lub małe grupy. Każda grupa otrzymuje jedną sytuację.

SYTUACJA A

Jutro masz sprawdzian. Jest godzina 20.00. Materiału jest bardzo dużo, a ty prawie nie zacząłeś się uczyć. Zaczynasz panikować.

Co możesz zrobić przez najbliższe 2–3 godziny, żeby nie zwiększać swojego stresu?

SYTUACJA B

W tym tygodniu masz dwa sprawdziany, projekt i zaległą poprawę. Masz wrażenie, że wszystko jest równie pilne.

Jak możesz uporządkować sytuację?

SYTUACJA C

Za chwilę masz odpowiedź ustną. Umiesz materiał, ale serce bije ci bardzo szybko i masz wrażenie, że wszystko zapomniałeś.

Co możesz zrobić przez najbliższe 2 minuty?

SYTUACJA D

Od kilku tygodni uczysz się prawie codziennie do późnego wieczora. Jesteś ciągle zmęczony, trudno ci się skoncentrować i zaczynasz mieć coraz większe zaległości.

Co należałoby zmienić?

SYTUACJA E

Dostałeś słabą ocenę ze sprawdzianu, mimo że się uczyłeś. Myślisz:

„Nie nadaję się do tego. I tak nie zdam.”

Jak można inaczej spojrzeć na tę sytuację?

Po około 5 minutach grupy przedstawiają swoje rozwiązania. Nauczyciel zachęca klasę do proponowania dodatkowych sposobów.

Wskazówki dla nauczyciela (propozycje rozwiązań do hipotetycznych sytuacji przedstawionych w etapie 4)- oczywiście do omówienia RAZEM z propozycjami uczniów jako alternatywa.

Proponowane rozwiązania sytuacji A–E

Poniższe odpowiedzi nie są jedynymi prawidłowymi rozwiązaniami. Mają służyć nauczycielowi jako pomoc przy omawianiu propozycji przedstawionych przez uczniów.

SYTUACJA A – Sprawdzian następnego dnia, mało czasu i panika

Proponowane rozwiązanie:

- Nie próbować nauczyć się wszystkiego – ustalić, które zagadnienia są najważniejsze.
- Podzielić pozostały czas na krótkie bloki nauki, np. 25–30 minut pracy i kilka minut przerwy.
- Zacząć od materiału najważniejszego lub tego, który można stosunkowo szybko opanować.
- Odłożyć telefon i inne rozpraszacze.
- Wyznaczyć godzinę zakończenia nauki i **nie rezygnować całkowicie ze snu**.
- Jeżeli pojawia się panika, zrobić krótką przerwę i zastosować spokojny, wydłużony wydech.

Warto podkreślić: w sytuacji kryzysowej celem nie jest perfekcyjne przygotowanie, lecz **najlepsze wykorzystanie czasu, który pozostał**.

SYTUACJA B – Kilka sprawdzianów, projekt, poprawa i poczucie, że wszystko jest pilne

Proponowane rozwiązanie:

Najpierw wypisać wszystkie zadania, a następnie ustalić ich kolejność według:

1. terminu wykonania,
2. ważności,
3. ilości czasu potrzebnego na wykonanie.

Duże zadania podzielić na mniejsze etapy, np. zamiast „zrobić projekt”:

znaleźć materiały → przygotować plan → wykonać pierwszą część → dokończyć → sprawdzić.

Jeżeli obowiązków rzeczywiście jest zbyt dużo, warto sprawdzić, czy któryś termin można przesunąć albo porozmawiać z nauczycielem.

Warto podkreślić: samo zapisanie obowiązków i ustalenie kolejności działania często zmniejsza poczucie chaosu.

SYTUACJA C – Za chwilę odpowiedź ustna, materiał jest opanowany, ale pojawia się silny stres

Proponowane rozwiązanie:

- Przez chwilę skoncentrować się na spokojnym oddechu – np. wdech około 4 sekund i nieco dłuższy wydech około 6 sekund.
- Rozluźnić ramiona, dłonie i szczękę.
- Nie próbować w ostatniej chwili powtarzać całego materiału.
- Przypomnieć sobie: „**Stres nie oznacza, że niczego nie umiem. To tylko reakcja mojego organizmu.**”
- Skupić uwagę na pierwszym pytaniu lub pierwszym zadaniu, zamiast myśleć o całej odpowiedzi.

Warto podkreślić: celem nie musi być całkowite pozbycie się stresu. Wystarczy zmniejszyć jego natężenie na tyle, żeby móc działać.

SYTUACJA D – Wielotygodniowe przeciążenie, zmęczenie i narastające zaległości

Proponowane rozwiązanie:

Tutaj nie wystarczy jednorazowe ćwiczenie oddechowe – trzeba zmienić **organizację funkcjonowania**.

- Ustalić bardziej realistyczny plan nauki.
- Wprowadzić regularne przerwy i czas bez nauki.
- Zadbać o odpowiednią ilość snu.
- Zrezygnować z próby wykonania wszystkiego perfekcyjnie.
- Podzielić zaległości na mniejsze części i nadrabiać je stopniowo.
- Zaplanować ruch i odpoczynek.
- Jeżeli przeciążenie utrzymuje się mimo prób zmiany sytuacji – porozmawiać z rodzicem, wychowawcą, pedagogiem lub psychologiem szkolnym.

Warto podkreślić: odpoczynek w takiej sytuacji **nie jest stratą czasu**. Jest warunkiem odzyskania zdolności do skutecznej nauki.

SYTUACJA E – Słaba ocena i myśl „Nie nadaję się do tego. I tak nie zdam”

Proponowane rozwiązanie:

Najpierw oddzielić **fakt od interpretacji**.

Fakt: „Dostałem słabą ocenę z jednego sprawdzianu.”

Interpretacja: „Nie nadaję się do tego i na pewno nie zdam.”

Można zastąpić ją bardziej realistycznym sposobem myślenia:

„Ten sprawdzian poszedł mi źle. Muszę sprawdzić, czego nie umiałem i czy mój sposób nauki był skuteczny. Jedna słaba ocena nie przesądza o wyniku całego przedmiotu.”

Następnie warto ustalić konkretne działanie:

- sprawdzić błędy,
- zapytać nauczyciela o niezrozumiałe zagadnienia,
- zmienić sposób przygotowania,
- zaplanować poprawę,
- poprosić kogoś o pomoc.

Warto podkreślić: nie chodzi o sztuczne „pozytywne myślenie”, np. *„Na pewno następnym razem dostanę piątkę”*. Chodzi o **myślenie bardziej realistyczne i skupione na tym, na co uczeń ma wpływ**.

ETAP 5. Moja osobista „apteczka antystresowa”

Czas: około 7 minut

Każdy uczeń otrzymuje kartkę i zapisuje:

Kiedy jestem przeciążony stresem...

1. Najczęściej stresuje mnie:

.....

2. Po czym poznaję, że jestem już przeciążony:

.....

3. Jedna rzecz, którą mogę zrobić od razu:

.....

4. Jedna rzecz, którą mogę zmienić w organizacji nauki:

.....

5. Co pomaga mi się naprawdę regenerować:

.....

6. Do kogo mogę zwrócić się o pomoc:

.....

Uczniowie **nie muszą odczytywać odpowiedzi na głos**. Ćwiczenie służy przede wszystkim indywidualnej refleksji.

ETAP 6. Zakończenie – „Jedna rzecz, którą zabieram z tej lekcji”

Czas: około 3 minut

Nauczyciel prosi uczniów:

„Wybierzcie jedną metodę z dzisiejszej lekcji, którą rzeczywiście moglibyście zastosować przy następnym stresującym tygodniu.”

Kilku chętnych uczniów podaje odpowiedzi.

Na zakończenie nauczyciel zwraca uwagę:

Stresu nie da się całkowicie wyeliminować i nie taki jest cel. Chodzi o to, żeby nauczyć się nim zarządzać: zauważać przeciążenie, reagować wcześniej i mieć kilka różnych sposobów, które można zastosować w zależności od sytuacji.

Jeżeli jednak silny stres utrzymuje się przez dłuższy czas, powoduje poważne problemy ze snem, uniemożliwia normalne funkcjonowanie, wywołuje bardzo silny lęk albo uczeń czuje, że sam przestaje sobie z nim radzić, warto porozmawiać z zaufaną osobą dorosłą, pedagogiem lub psychologiem szkolnym i poszukać odpowiedniej pomocy.

Materiał pomocniczy dla nauczyciela – 10 metod do zapisania na tablicy

MOJA APTECZKA ANTYSTRESOWA

1. Podziel duże zadanie na małe kroki.
2. Ustal, co jest naprawdę najważniejsze.
3. Ucz się w krótszych blokach i rób przerwy.
4. Kiedy nie możesz zacząć – zacznij od 5 minut.
5. W sytuacji napięcia zwolnij oddech.
6. Ruszaj się i wychodź na świeże powietrze.

7. Nie rezygnuj ze snu na rzecz kolejnych godzin nauki.
8. Zwracaj uwagę na katastroficzne myśli i próbuj je urealniać.
9. Zaplanuj prawdziwy odpoczynek.
10. Gdy problem cię przerasta – poproś kogoś o pomoc.

Najważniejsza zasada: nie czekaj z reagowaniem na stres do momentu, kiedy jesteś już całkowicie przeciążony.