

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA – KOMPETENCJA, KTÓRA ZOSTAJE NA CAŁE ŻYCIE - Jak ćwiczyć odporność psychiczną?

SCENARIUSZ LEKCJI | KLASY PONADPODSTAWOWE

Scenariusz przygotowany w ramach Ogólnopolskiego Programu Fundacji Digital University - Be.Net, którego celem jest wsparcie edukacji w zakresie nowoczesnych technologii, sztucznej inteligencji, cyberbezpieczeństwa, dezinformacji oraz kompetencji i zawodów przyszłości.

WPROWADZENIE

Model MOC

Scenariusz opiera się na autorskim modelu **MOC**, który porządkuje najważniejsze elementy odporności psychicznej w prosty i zapamiętywalny sposób.

M – Myśli

To sposób, w jaki interpretujemy wydarzenia. Dzieci i młodzież uczą się zauważać własne przekonania, odróżniać fakty od interpretacji oraz zastępować myśli, które odbierają siłę, bardziej wspierającymi sposobami myślenia.

O – Odwaga

Odwaga nie oznacza braku lęku. To gotowość do działania mimo obaw, podejmowania nowych wyzwań i uczenia się na błędach. W programie uczniowie ćwiczą wytrwałość, elastyczność oraz gotowość do ponawiania prób.

C – Codzienne działania

Odporność psychiczną buduje się poprzez małe, regularne kroki. Uczniowie uczą się planowania działań, wykorzystywania własnych zasobów i zauważania codziennych sukcesów.

Model MOC stanowi wspólny język dla scenariuszy opracowanych dla 4 grup wiekowych, dzięki czemu nauczyciele mogą konsekwentnie wzmacniać te same kompetencje na różnych etapach edukacji.

Ćwiczenia zostały dostosowane do wieku uczniów. Nie są powielane pomiędzy grupami wiekowymi – każda grupa pracuje innymi metodami i językiem odpowiednim do swojego etapu rozwoju.

Przegląd

Zajęcia wprowadzają uczniów w temat przejęcia pełnej odpowiedzialności za własne decyzje. Uczniowie podejmą próbę zbudowania kompleksowego projektu osobistej odporności psychicznej.

Czas trwania:

45 minut (Jeśli zechcesz, poświęć więcej czasu na dany temat. Zdecyduj po zapoznaniu się ze scenariuszem. Weź pod uwagę grupę uczniów, z którymi pracujesz.)

Cele główne zajęć:

- świadomość znaczenia odporności psychicznej w życiu osobistym oraz zawodowym,
- rozpoznanie własnych zasobów i obszarów wymagających dalszego rozwoju,
- rozwijanie umiejętności świadomego reagowania na trudności,
- odróżnienie tego, na co mam wpływ, od tego, czego nie mogę kontrolować,
- budowanie indywidualnego planu wzmacniania odporności psychicznej.

Cel dla ucznia (językiem dziecka):

„Po tej lekcji będę potrafił/potrafiła uszeregować hierarchię własnych wartości i jasno określić własne zasoby i kompetencje.”

Przygotowanie do zajęć - Materiały

- karty pracy uczniów,
- samoprzylepne kolorowe karteczki,
- kartki papieru
- karta pracy nauczyciela.

Cele szczegółowe**Uczeń:**

- definiuje pojęcie odporności psychicznej,
- rozpoznaje własne reakcje na stres,
- analizuje wpływ przekonań na podejmowane decyzje,
- identyfikuje własne wartości jako źródło motywacji,
- planuje konkretne działania wzmacniające dobrostan psychiczny.

ROZWIJANE KOMPETENCJE

- samoświadomość,
- samoregulacja,
- odpowiedzialność,
- odporność na stres,
- podejmowanie decyzji,
- krytyczne myślenie,
- planowanie,
- współpraca,
- komunikacja.

METODY PRACY

- analiza przypadku,
- praca coachingowa,
- refleksja indywidualna,
- dyskusja moderowana,
- ćwiczenia problemowe,
- elementy ACT,
- elementy CBT,
- analiza wartości.

Formy pracy:

- praca z całą klasą,
- praca w grupach 3–4 osobowych,
- praca indywidualna (refleksja, ćwiczenia, praca domowa).

Przebieg zajęć

1. Faza wprowadzająca

OTWARCIE - Czas: 5 minut

Zapisz na tablicy pytanie:

Czy życie staje się łatwiejsze, gdy jesteśmy dorośli?

Uczniowie zapisują anonimowo odpowiedź na karteczkach. Następnie nauczyciel odczytuje wybrane odpowiedzi.

Rozmowa kierowana:

- Co powoduje największy stres u młodych ludzi?
- Czy można całkowicie wyeliminować stres?
- Co pomaga nie poddać się mimo trudności?

Po dyskusji podsumuj:

Odporność psychiczna nie polega na unikaniu problemów. Jest zupełnie odwrotnie – polega na wychodzeniu im naprzeciw. Budowanie odporności psychicznej jest konsekwentnym procesem rozwijania umiejętności radzenia sobie z nimi.

Karta pracy - ZADANIE 1 – Co jest moją siłą?**ĆWICZENIE - KOŁO WPŁYWU I KOŁO TROSKI****Czas: 10 minut**

Narysuj na tablicy dwa współśrodkowe okręgi. W środku zapisz: **MAM WPŁYW**. Na zewnętrznym kole: **MARTWIĘ SIĘ**. Następnie rozdaj uczniom karteczki.

Polecenie:

Wypisz wszystkie rzeczy, które obecnie wywołują u Ciebie stres.

Przykłady:

- matura,
- opinie innych,
- relacje,
- wygląd,
- zdrowie,
- przeszłość,
- pieniądze,
- oceny,
- media społecznościowe,
- konflikty,
- własne przykłady.

Uczniowie przyklejają karteczki na tablicy. Następnie wspólnie decydują, które sprawy należą do:

KOŁA WPŁYWU np.

- przygotowanie do sprawdzianu,
- ilość snu,
- organizacja czasu,
- sposób komunikacji,
- prośenie o pomoc,
- regularna nauka,
- aktywność fizyczna.

Oraz KOŁA TROSKI np.

- pogoda,
- przeszłość,
- decyzje innych ludzi,
- komentarze anonimowych osób,
- globalne wydarzenia,
- wyniki innych osób.

Omówienie

Poproś uczniów o spontaniczne wypowiedzi dotyczące przyklejonych karteczek. Zadać pytania:

- Gdzie kierujemy więcej energii?
- Czy zamartwianie zwiększa wpływ?
- Co się dzieje, gdy koncentrujemy się na tym, czego nie możemy zmienić?

Podsumowanie

Ogromne znaczenie ma umiejętność odróżnienia tego, na co mamy wpływ od tego, na co nie mamy. Odporność psychiczna wzrasta wtedy, gdy świadomie inwestujemy energię w to, na co rzeczywiście mamy wpływ.

Karta pracy – **Zadanie 2** - Moje Koło Wpływu

2. Faza realizacyjna

ĆWICZENIE - FAKTY – PRZEKONANIA – DZIAŁANIA

Czas: 10 minut

Zapisz zdanie na tablicy:

"Nie dostałem się na wymarzone studia."

Zapytaj:

Czy ta sama sytuacja może prowadzić do różnych decyzji?

Następnie podziel uczniów na cztery grupy. Każda grupa otrzymuje do analizy inne przekonanie.

Grupa 1

"To koniec moich marzeń."

Grupa 2

"Spróbuję ponownie za rok."

Grupa 3

"Poszukam innej drogi."

Grupa 4

"To okazja, aby sprawdzić inne możliwości."

Każda grupa odpowiada:

- Jakie emocje pojawią się u tej osoby?
- Jak będzie się zachowywać?
- Jak będzie wyglądało jej życie za rok?

Po prezentacji nauczyciel podsumowuje: *To samo wydarzenie nie musi prowadzić do tych samych konsekwencji.*

Największy wpływ na budowanie naszej odporności mają nasze przekonania oraz decyzje podejmowane po trudnym doświadczeniu. Od nich zależy, czy będziemy dalej konsekwentni i wytrwali w dążeniu do własnych celów, czy będziemy łatwo z nich rezygnować

ĆWICZENIE - MÓJ KOMPAS WARTOŚCI

Czas: 10 minut

Polecenie: przyjrzyj się przykładowym wartościom w swojej karcie pracy

Przykładowe wartości:

- uczciwość,

- odwaga,
- rozwój,
- rodzina,
- zdrowie,
- przyjaźń,
- odpowiedzialność,
- niezależność,
- ciekawość,
- kreatywność,
- bezpieczeństwo,
- szacunek,
- wolność,
- współpraca,
- bogactwo,
- inteligencja,
- wytrwałość,
- empatia.

Polecenie

Krok 1

Wybierz i zakreśl dziesięć najważniejszych.

Krok 2

Spośród nich wybierz pięć.

Krok 3

Spośród pięciu wybierz trzy.

Krok 4

Jeśli możesz wybierz teraz jedną, najważniejszą

Krok 5

Odpowiedz

Czy Twoje codzienne decyzje są zgodne z tymi wartościami? Jeżeli nie, co chciałbyś zmienić?

Podsumuj tę część waszej pracy:

Odporność psychiczna nie oznacza życia bez trudności. Oznacza życie zgodne z tym, co jest dla nas naprawdę ważne. Miarą naszego prywatnego szczęścia jest nie tylko rozeznanie własnej hierarchii wartości, lecz konsekwentne podążanie za nimi

REFLEKSJA KOŃCOWA

Każdy uczeń kończy dwa zdania.

Najbardziej poruszyło mnie.....

Od jutra zacznę.....

3. Faza podsumowująca

ĆWICZENIE - „TRZY SCENARIUSZE PRZYSZŁOŚCI”

Czas: 10 minut

Cel ćwiczenia

Rozwijanie realistycznego myślenia, ograniczanie tendencji do katastrofizacji oraz wzmacnianie poczucia własnej sprawczości.

W okresie licealnym wielu uczniów doświadcza silnego lęku przed przyszłością. Często pojawiają się myśli:

- „Jeśli mi się nie uda, wszystko stracę.”
- „Muszę wybrać idealną drogę.”
- „Jeden błąd zdecyduje o całym moim życiu.”

Ćwiczenie pomaga zobaczyć, że przyszłość nie jest jednym zamkniętym scenariuszem.

Wprowadzenie

Kiedy pojawia się trudna sytuacja, nasz umysł często tworzy najgorszą możliwą wersję wydarzeń. To naturalny mechanizm ochronny, ale czasami powoduje niepotrzebny stres. Odporność psychiczna polega na tym, aby nie zatrzymywać się tylko na pytaniu: „Co najgorszego może się wydarzyć?”, ale również zapytać: „Jak mogę sobie poradzić?”.

Zadanie indywidualne

Uczeń wybiera jedną sytuację, która obecnie jest dla niego wyzwaniem.

Przykłady:

- egzamin maturalny,
- wybór kierunku studiów,
- ważna rozmowa,
- konflikt,
- zmiana środowiska,
- wystąpienie publiczne.

Następnie uzupełnia trzy pola.

SCENARIUSZ 1 - Najgorsza możliwość

Co jest moją największą obawą?

.....

Co wtedy mógłbym zrobić?

.....

Kto mógłby mi pomóc?

.....

SCENARIUSZ 2 - Najbardziej prawdopodobna możliwość

Co prawdopodobnie się wydarzy?

.....

Jak mogę się przygotować?

.....

SCENARIUSZ 3 - Najlepsza możliwość

Co chciałbym, aby się wydarzyło?

.....

Jakie działania zwiększają szansę powodzenia?

.....

Omówienie

Zapytaj:

- Czy najgorszy scenariusz zawsze jest najbardziej prawdopodobny?
- Co zmienia się, gdy zamiast tylko się martwić, tworzymy plan?
- Jakie działania zwiększają nasze poczucie kontroli?

Podsumowanie

Odporność psychiczna nie oznacza pewności, że wszystko pójdzie idealnie. Oznacza przekonanie: „Nawet jeśli pojawi się trudność, będę szukać sposobów poradzenia sobie”.

ĆWICZENIE - „PERFEKCJONIZM – MÓJ SPRZYMIERZENIE CZY PRZECIWNİK?”

Czas: 5 minut

Cel: Rozwijanie zdrowego podejścia do osiągnięć i błędów.

Wprowadzenie

Zapisz na tablicy:

DAŻENIE DO DOSKONAŁOŚCI oraz PRESJA BYCIA IDEALNYM

Następnie **zapytaj**:

Czy to jest to samo?

Poproś uczniów o podanie przykładów.

Następnie **wyjaśnij**:

Zdrowa ambicja:

- chcę się rozwijać,
- uczę się na błędach,
- cieszę się postępem,
- akceptuję, że nie wszystko będzie perfekcyjne.

Niszczący perfekcjonizm:

- nie mogę popełnić błędu,
- moja wartość zależy od wyników,
- porównuję się z innymi,
- odkładam działanie ze strachu przed porażką.

ZADANIE

Uczniowie otrzymują zdania. Przekształcają je z języka perfekcjonizmu na język rozwoju.

Zdanie 1

„Muszę zdać wszystko idealnie, inaczej jestem przegrany.”

Zmiana:

Zdanie 2

„Jeżeli ktoś jest lepszy ode mnie, oznacza to, że jestem słaby.”

Zmiana:

Zdanie 3

„Nie mogę się pomylić podczas prezentacji.”

Zmiana:

Zdanie 4

„Jeśli nie wiem wszystkiego, nie powinienem próbować.”

Zmiana:

Podsumowanie:

Popęlnianie błędów jest niezbędnym elementem naszego rozwoju. Dzięki błędom możemy uczyć się i poznawać samych siebie. Osoba odporna psychicznie nie mówi: „Nie popełnię już więcej żadnych błędów”.

Mówi: „Jeżeli popełnię błąd, będę wiedzieć, czego się nauczyć”.

Karta pracy - Zadanie 4 - MÓJ WEWNĘTRZNY DIALOG**ĆWICZENIE KOŃCOWE - „MÓJ OSOBISTY PLAN ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ”**

Czas: 10 minut

Ćwiczenie pomaga uczniom lepiej zrozumieć własne zasoby oraz deficyty oraz stworzyć własny plan działania – budowania odporności psychicznej

1. Sytuacje, które najbardziej mnie obciążają

.....

2. Moje sygnały stresu

Po czym poznaję, że jest mi trudno?

Ciało:

Myśli:

Zachowanie:

3. Moje strategie wzmacniające

Co pomaga mi wrócić do równowagi?

☐ rozmowa z kimś bliskim

- ☐ ruch
- ☐ odpoczynek
- ☐ planowanie
- ☐ muzyka
- ☐ kontakt z naturą
- ☐ rozwijanie pasji
- ☐ inne:

4. Moja zasada odporności

Dokończ zdanie: *Kiedy pojawi się trudność, chcę pamiętać, że*

Karta pracy - **Zadanie 5** - MÓJ PLAN ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

Czas: 5 minut

Poproś uczniów o odpowiedź na pytanie: „**Co zabierasz ze sobą z tych zajęć?**”

Każdy uczeń wybiera jedną odpowiedź:

1. Jedną myśl, którą chcę zmienić.
2. Jedno działanie, które chcę rozpocząć.
3. Jedną rzecz, którą chcę sobie przypominać.

4. Praca domowa (opcjonalnie)

MOJE ZASOBY

Wiesz już, że kiedy jest trudno, nie zaczynasz od zera. Masz już pewne kompetencje i zasoby. Dobrze jest zawsze wtedy o nich pamiętać. Pomoże Ci w tym ostatnia **Karta pracy**

– **Zadanie 6** – MOJE ZASOBY

PODSUMOWANIE

Najważniejsze przesłanie zajęć:

Odporność psychiczna nie jest cechą osób, które nigdy nie mają problemów.

Jest umiejętnością osób, które uczą się wracać do równowagi, podejmować decyzje i działać mimo trudności.

Więcej bezpłatnych materiałów dydaktycznych znajdziesz na platformie edukacyjnej programu Be.Net: <https://benet.edu.pl/>

Autor: Tomasz Chudziński