

scenariusz warsztatu

moduł IV

szkoła ponadpodstawowa

radzę sobie

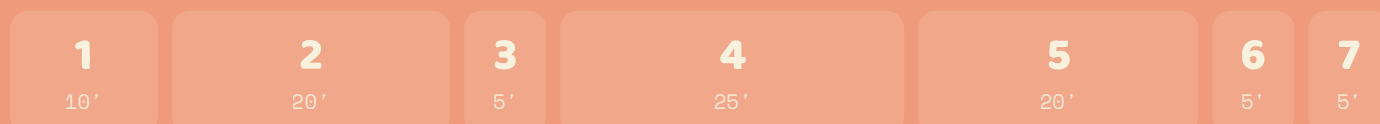
Warsztat o odporności psychicznej: wspólna mapa zasobów, strategie radzenia sobie ze stresem wzięte pod lupę i plan działania na trudną sytuację — z jasnym sygnałem, kiedy szukać dalszej pomocy.

o czym naprawdę jest ten warsztat

- 01 z czego naprawdę składa się odporność psychiczna
- 02 cztery obszary zasobów — od osobistych po regenerację
- 03 strategia pod lupą: kiedy pomaga, kiedy przestaje
- 04 plan działania i moment, w którym potrzebna jest pomoc

przebieg – 7 części

szerokość = czas trwania



90

minut warsztatu

4

obszary zasobów
odporności

szkoły
ponadpodstawowe

grupa odbiorców

0 min

90 min

zanim zaczniesz

czas trwania

90 minut

grupa odbiorców

**uczniowie szkół
ponadpodstawowych**

miejsce w serii

moduł IV

cele warsztatu

po zakończeniu zajęć uczestnik:

- 1 rozumie, czym jest odporność psychiczna;
- 2 rozpoznaje czynniki, które mogą wzmacniać jego zdolność do radzenia sobie ze stresem;
- 3 zna różne strategie radzenia sobie ze stresem i rozumie, że ich skuteczność zależy od sytuacji;
- 4 potrafi elastycznie dobierać strategie radzenia sobie do rodzaju trudności;
- 5 rozpoznaje sytuacje, w których własne sposoby radzenia sobie mogą być niewystarczające;
- 6 zna podstawowe zasady reagowania w sytuacjach kryzysowych;
- 7 rozumie znaczenie korzystania ze wsparcia innych osób i specjalistów;
- 8 rozumie rolę Rówieśniczych Sieci Wsparcia w budowaniu bezpiecznej społeczności szkolnej.

materiały

- | | |
|--|---|
| ☐ komputer i projektor | ☐ prezentacja multimedialna |
| ☐ arkusz papieru lub tablica | ☐ markery |
| ☐ karty strategii do ćwiczenia „strategia pod lupą” | ☐ karty sytuacji do ćwiczenia „plan działania” |
| ☐ ankiety ewaluacyjne | |

Karty strategii i karty sytuacji znajdziesz w komplecie kart pracy — wydrukuj je przed zajęciami, każda grupa pracuje na własnym egzemplarzu.

plan na 90 minut

0:00 **1 powitanie i ustalenie zasad współpracy**

10 min

0:10 **2 ćwiczenie „mapa odporności”**

z czego składa się odporność psychiczna – mapa myśli

20 min

0:30 **3 czym jest odporność psychiczna?**

mini-wykład: definicja + cztery obszary zasobów

5 min

0:35 **4 ćwiczenie „strategia pod lupą”**

głosowanie + analiza czterech strategii w grupach

25 min

1:00 **5 ćwiczenie „plan działania”**

co może pomóc w trudnej sytuacji – praca na kartach

20 min

1:20 **6 rówieśnicze sieci wsparcia**

5 min

1:25 **7 podsumowanie i miejsca wsparcia**

5 min

0:00 – start

1:30 – koniec, czyli równo półtorej godziny

1 powitanie i ustalenie zasad współpracy

10 minut

cel → stworzenie bezpiecznej atmosfery sprzyjającej aktywnemu udziałowi uczestników.

- krótkie przedstawienie celu i przebiegu warsztatu;
- wspólne ustalenie zasad obowiązujących podczas zajęć;
- zapisanie zasad na arkuszu lub tablicy i pozostawienie ich w widocznym miejscu przez cały warsztat.

pytanie do grupy

„co powinno obowiązywać podczas naszego spotkania, aby każdy czuł się bezpiecznie i swobodnie?”

przykładowe zasady

jeżeli grupa nie wskaże wszystkich – uzupełnij listę

- słuchamy siebie nawzajem
- każdy ma prawo odmówić odpowiedzi
- mówimy o zachowaniach, nie o osobach
- aktywnie uczestniczymy w ćwiczeniach
- nie oceniamy wypowiedzi innych
- szanujemy różne opinie
- zachowujemy poufność osobistych historii

2 mapa odporności

20 minut

cel → rozwijanie świadomości czynników i zasobów wspierających odporność psychiczną — co pomaga radzić sobie z trudnościami.

- zapisz na środku tablicy hasło **ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNA**;
- zbieraj propozycje uczestników i zapisuj je wokół hasła — powstaje wspólna mapa myśli.

pytanie do grupy

„z czego, waszym zdaniem, składa się odporność psychiczna? co człowiek powinien mieć, umieć lub robić, żeby łatwiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami?”

moderowana dyskusja

pytania do dyskusji

- które z tych rzeczy możemy rozwijać?
- co może pomóc, kiedy jeden z zasobów przestaje wystarczać?
- czy osoba odporna psychicznie może potrzebować pomocy?
- które zależą od nas, a które możemy znaleźć w otoczeniu?
- czy odporność psychiczna może wyglądać inaczej u różnych osób?
- co się wydarzy, jeśli ktoś radzi sobie zawsze w ten sam sposób?

na koniec – każdy uczestnik wskazuje **trzy elementy mapy**, które jego zdaniem są szczególnie ważne w trudnej sytuacji, i krótko uzasadnia wybór.

podsumowanie – podkreśl, że:

- odporność psychiczna nie jest jedną cechą ani umiejętnością;
- tworzą ją różne zasoby: osobiste, społeczne i związane z codziennym funkcjonowaniem;
- odporność można rozwijać poprzez zdobywanie doświadczeń, rozwijanie umiejętności i korzystanie ze wsparcia;
- ważne jest nie tylko posiadanie zasobów, ale rozpoznawanie, czego potrzebujemy w danej sytuacji;
- odporność psychiczna nie oznacza konieczności samodzielnego radzenia sobie ze wszystkim.

3 czym jest odporność psychiczna?

mini-wykład · 5 minut

definicja do przekazania grupie

Odporność psychiczna to **zdolność do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami**, adaptowania się do zmieniających się warunków oraz stopniowego odzyskiwania równowagi po doświadczeniu trudności.

czym odporność nie jest — i skąd ją brać

odporność psychiczna nie oznacza:

braku stresu i trudnych emocji

niewrażliwości

ciągłego optymizmu

radzenia sobie ze wszystkim samodzielnie

szybkiego powrotu do równowagi po trudnym doświadczeniu

Zasoby wspierające odporność można uporządkować w czterech obszarach:

obszar 1

zasoby osobiste

doświadczenia, umiejętności, mocne strony,
poczucie sprawczości i elastyczność

obszar 2

relacje i wsparcie

bliskie osoby, poczucie przynależności i możliwość
poproszenia o pomoc

obszar 3

działanie i adaptacja

planowanie, szukanie rozwiązań i zmiana sposobu
działania, gdy dotychczasowy nie przynosi efektu

obszar 4

regeneracja

sen, odpoczynek, ruch i dbanie o podstawowe
potrzeby organizmu

podkreśl: odporność psychiczna wymaga korzystania z różnych zasobów — w zależności od sytuacji.

cel → zwiększanie samoświadomości własnych sposobów reagowania na stres oraz rozpoznawanie, kiedy strategia pomaga, a kiedy warto sięgnąć po inną.

Odczytuj kolejne stwierdzenia. Uczestnicy **dobrowolnie** głosują przez podniesienie ręki — nie muszą głosować ani uzasadniać odpowiedzi.

często

zdarza mi się tak
reagować

czasami

zależy od sytuacji

rzadko

raczej tak nie reaguję

stwierdzenia do odczytania

- *kiedy mam dużo na głowie, próbuję od razu wszystko uporządkować.*
- *kiedy coś mnie stresuje, odkładam to na później.*
- *kiedy jestem przeciążony/-a, potrzebuję побыć chwilę sam/-a.*
- *kiedy mam problem, szukam kogoś, z kim mogę o nim porozmawiać.*
- *kiedy coś mnie stresuje, próbuję zająć się czymś innym.*
- *kiedy mam dużo do zrobienia, próbuję zrobić jeszcze więcej.*
- *kiedy nie wiem, co zrobić, szukam informacji lub pytam kogoś o radę.*
- *kiedy sytuacja mnie przerasta, trudno mi powiedzieć innym, że potrzebuję pomocy.*
- *kiedy jestem zestresowany/-a, trudno mi odpocząć, dopóki nie skończę wszystkiego.*
- *kiedy dotychczasowy sposób nie działa, próbuję zrobić coś inaczej.*

Po głosowaniu zapowiedz pracę w grupach: każda weźmie **jedną strategię pod lupę** — bez oceniania jej jako „dobrej” lub „złej”.

cztery strategie pod lupą

- podziel uczestników na 4–5-osobowe grupy;
- każda grupa otrzymuje kartę pracy z jedną strategią radzenia sobie ze stresem;
- grupy odpowiadają na trzy pytania i przedstawiają wnioski na forum.

działanie

odkładanie

**odwracanie
uwagi**

**szukanie
wsparcia**

pytanie 1

kiedy ta strategia
może być pomocna?

pytanie 2

kiedy może przestać
pomagać?

pytanie 3

co można zrobić, jeśli
przestaje działać?

podkreśl: zadaniem grup nie jest ocenienie strategii jako „dobrej” lub „złej”, ale określenie, w jakich warunkach wspiera radzenie sobie, a kiedy staje się mniej skuteczna.

omówienie – podsumuj odpowiedzi, uwzględniając:

- każda strategia może być pomocna w określonych sytuacjach — żadna nie działa zawsze i dla każdego;
- znaczenie ma nie tylko to, co robimy, ale również efekt naszego działania;
- strategia może przestać pomagać, jeśli stosujemy ją zbyt często lub w sytuacji, do której nie pasuje;
- kiedy dotychczasowy sposób nie działa, warto spróbować innego lub połączyć kilka strategii;
- korzystanie ze wsparcia innych osób jest ważnym sposobem radzenia sobie ze stresem;
- rozwijanie odporności to poszerzanie repertuaru sposobów radzenia sobie i elastyczne dopasowywanie ich do sytuacji.

cel → rozpoznawanie potrzeb osoby w trudnej sytuacji, planowanie adekwatnych działań i rozpoznawanie momentu, w którym potrzebne jest dodatkowe wsparcie.

Podziel uczestników na 4–5-osobowe grupy i rozdaj karty z opisami sytuacji. **Zadaniem grup jest stworzenie krótkiego planu działania dla bohatera.**

sytuacja 1 Ola ma w najbliższym tygodniu trzy sprawdziany i duży projekt do oddania. Od kilku dni śpi mniej, trudno jej się skupić i ma poczucie, że nie zdąży ze wszystkim. Zaczyna odkładać naukę, bo sama myśl o ilości materiału powoduje u niej stres.

sytuacja 2 Michał od kilku tygodni ma coraz mniej energii. Przestał chodzić na treningi, rzadziej spotyka się ze znajomymi i coraz częściej nie chce wychodzić z domu. Mówi, że „nic mu się nie chce” i nie widzi sensu w zajmowaniu się rzeczami, które wcześniej sprawiały mu przyjemność.

sytuacja 3 Kuba bardzo stresuje się wystąpieniami przed klasą. Przed każdym wystąpieniem ma trudności ze snem, boli go brzuch i zaczyna myśleć o tym, żeby nie przyjść do szkoły. Próbował unikać takich sytuacji, ale stres z każdym wystąpieniem jest większy.

sytuacja 4 Maja pokłóciła się z najbliższymi koleżankami i od kilku tygodni sytuacja się nie poprawia. Na grupowym czacie pojawiają się komentarze na jej temat, a dziewczyny przestają ją zapraszać do wspólnych aktywności. Maja unika szkoły w dni, kiedy ma z nimi lekcje.

grupy zapisują odpowiedzi w formie schematu

problem

→

pierwszy krok

→

potrzeba

→

wsparcie

→

kiedy szukać dalszej pomocy

pięć pytań planu działania

- 1 co się dzieje?** — co jest obecnie największą trudnością?
- 2 pierwszy krok** — co bohater może zrobić w pierwszej kolejności?
- 3 czego potrzebuje?** — czego może potrzebować, żeby lepiej poradzić sobie z sytuacją?
- 4 kto lub co może pomóc?** — z jakich osób, zasobów lub form wsparcia może skorzystać?
- 5 kiedy potrzebna jest dodatkowa pomoc?** — po czym rozpoznać, że sytuacja przekracza możliwości samodzielnego poradzenia sobie?

po prezentacjach – pytania do dyskusji

dłaczego wybraliście właśnie ten pierwszy krok? · dlaczego ta osoba potrzebuje takiego wsparcia? · po czym rozpoznać, że potrzebna jest pomoc dorosłego lub specjalisty?

omówienie – podkreśl, że:

- w trudnej sytuacji pomocne jest skupienie się na jednym konkretnym kroku;
- plan działania może obejmować własne działania i korzystanie ze wsparcia innych;
- nie każdą trudność można rozwiązać samodzielnie;
- jeżeli trudność utrzymuje się, nasila lub znacząco wpływa na codzienne funkcjonowanie — warto włączyć dodatkowe wsparcie;
- elastyczne radzenie sobie to gotowość do zmiany działania, gdy dotychczasowe nie przynosi efektu;
- **w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia potrzebna jest pilna pomoc osoby dorosłej i odpowiednich służb.**

Rówieśnicze Sieci Wsparcia opierają się na założeniu, że młodzi ludzie mogą wzajemnie wspierać się poprzez codzienne działania, życzliwe relacje i inicjatywy na rzecz swojej społeczności szkolnej. W ramach projektu szkoła otrzymała zestaw materiałów „uczniowie dla uczniów”: krótkie scenariusze warsztatów i aktywności peer-to-peer do wykorzystania na godzinach wychowawczych, spotkaniach samorządu uczniowskiego i przy innych działaniach szkolnych.

jak uczniowie mogą się angażować

- prowadząc krótkie warsztaty i aktywności dla rówieśników na podstawie materiałów przekazanych szkole;
- inicjując działania promujące życzliwość, konstruktywny dialog i wzajemny szacunek;
- wspierając integrację nowych uczniów oraz osób z trudnościami w relacjach;
- organizując oddolne inicjatywy wzmacniające poczucie przynależności w społeczności szkolnej;
- zachęcając rówieśników do korzystania ze wsparcia i kierując ich do osoby dorosłej, gdy sytuacja tego wymaga.

przykładowe inicjatywy

warsztat peer-to-peer
dla klasy

akcja promująca
życzliwą komunikację

inicjatywa integracyjna
dla nowych uczniów

skrzynka życzliwości /
dobrego słowa

akcja „nikt nie siedzi
sam”

szkolna kampania o
zdrowiu psychicznym

ważne: Rówieśnicze Sieci Wsparcia nie zastępują pomocy psychologa, pedagoga ani innych specjalistów. Ich celem jest wzmacnianie kultury wzajemnego wsparcia, rozwijanie odpowiedzialności za społeczność szkolną i zachęcanie uczniów do działań na rzecz dobrostanu rówieśników.

- krótko podsumuj najważniejsze wnioski z warsztatu;
- podziękuj za aktywny udział, rozdaj i zbierz ankiety ewaluacyjne.

gdzie szukać wsparcia

Przypomnij, że w sytuacji trudności emocjonalnych lub problemów w relacjach warto zwrócić się o pomoc do zaufanych osób dorosłych: rodziców, opiekunów, wychowawcy, pedagoga lub psychologa szkolnego.

Dostępne są też anonimowe formy wsparcia:

116 111**telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

bezpłatny · anonimowy ·
telefon i online

800 12 12 12**dziecięcy telefon zaufania
rzecznika praw dziecka**

bezpłatny · czynny całą dobę

112**numer alarmowy**

bezpośrednie
zagrożenie życia
lub zdrowia

**radzenie sobie to nie zawsze
radzenie sobie w pojedynkę.**



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA