



**RADZENIE SOBIE  
W SYTUACJACH TRUDNYCH  
ZWIĄZANYCH  
Z EGZAMINAMI, ZMIANĄ  
SZKOŁY**

**SAMORZĄDOWY OŚRODEK  
DORADZTWA METODYCZNEGO  
I DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
w Kielcach**

## **Koleżanki i Koledzy Nauczyciele,**

Przedstawiam scenariusze zajęć, które mogą być przydatne do przygotowania uczniów do pokonywania stresu w czasie zdawania egzaminu ósmoklasisty oraz zmiany szkoły.

Nauczyciele klas ósmych, rodzice uczniów otrzymują liczne sygnały o przeżywanych lękach, obawach związanych z egzaminami, od których to zależy przyjęcie do wymarzonej szkoły a także sprawdzianami, wystąpieniami publicznymi, kontaktami z rówieśnikami, ze znalezieniem miejsca w grupie rówieśniczej, adaptacją do nowej sytuacji w nieznannej placówce, podejmowaniem decyzji związanej z wyborem szkoły.

Dlatego warto w rocznych planach pracy wychowawczo - profilaktycznej klasy ująć zadania związane ze wzbogacaniem wiedzy z zakresu zdrowia i higieny psychicznej.

Wśród planowanych tematów proponuję zajęcia się problemem: **Radzenie sobie w sytuacjach trudnych związanych ze egzaminami oraz zmianą szkoły.** Adresatami zajęć są uczniowie klas 8.

Małgorzata Majta

doradca metodyczny w zakresie wychowania i opieki  
w Samorządowym Ośrodku Doradztwa Metodycznego  
i Doskonalenia Nauczycieli w Kielcach

**Cel główny cyklu spotkań:**

Podniesienie kompetencji uczniów z zakresu zdrowia i higieny psychicznej.

**Cele szczegółowe:**

- usystematyzowanie wiedzy na temat stresu, psychiczne i fizyczne symptomy stresu,
- pomoc w zrozumieniu istoty i przyczyn stresu,
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania objawów stresu i sposobów radzenia sobie z nim,
- uaktywnienie pozytywnego myślenia o sobie i innych,
- zwiększenie samoświadomości na temat czynników wpływających na samopoczucie.

**Procedury osiągnięcia celów:**

Zajęcia będą prowadzone w różnych formach i wieloma metodami. Będą wśród nich praca w małych grupach oraz indywidualna, natomiast wśród metod wystąpi wykład z prezentacją multimedialną, a także elementy treningu interpersonalnego (samopoznanie, skuteczna komunikacja, autoprezentacja, poczucie bezpieczeństwa), elementy dramy, burza mózgów oraz elementy pedagogiki zabawy.

**Przewidywane efekty:****UCZEŃ:**

- zna czynniki stresogenne,
- przeprowadza ćwiczenia relaksacyjne,
- jest świadomy znaczenia samooceny i samopoznania w rozwoju osobowości,
- docenia wpływ pozytywnego myślenia w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.

**CZAS TRWANIA:** 3 spotkania po 2 godziny lekcyjne.

**MIEJSCE:** klasa lekcyjna.

**POMOCE DYDAKTYCZNE:** plansze przygotowane przez prowadzącego/ slajdy prezentacji z postacią człowieka, lista emocji, flamastry, małe kolorowe kartki, „cenki” kartki z małymi postaciami, szary papier.

## MODUŁ I Co wiemy o stresie?

### Wprowadzenie:

- podanie tematu spotkania,
- ustalenie zasad obowiązujących na zajęciach, zapisanie ich na szarym kartonie i umieszczenie w widocznym miejscu.

### Ćwiczenia rozluźniające:

- każdy uczeń otrzymuje kontur postaci, wpisuje swoje imię w takiej formie, jak chce by się do niego zwracano, przypina do ubrania,
- poszczególni uczniowie przedstawiają się oraz podają informacje porównując swój nastrój w danej chwili do pogody.

### Emocje:

- w grupach 6-8 osobowych uczniowie opracowują listę emocji przeżywanych w trudnych sytuacjach,
- prezentacja wyników pracy grup,
- zapis emocji na szarym papierze z podziałem na emocje mobilizujące i demobilizujące.

### Stres:

- burza mózgów, uczniowie podają to co im kojarzy się ze słowem stres (sytuacje związane ze szkołą, z rodziną, kolegami), pomysły zapisujemy na szarym papierze,
- próba zdefiniowania przez uczniów pojęcia stres,
- mini wykład prowadzącego na temat stresu.

### Stres odczuwany w ciele:

- literówka ze słowa koncentracja - uczniowie w ciągu 3 minut mają ułożyć jak najwięcej nowych słów,
- każdy z uczestników na swoim schemacie postaci zaznacza miejsca w ciele, w których odczuwał napięcie związane z wykonywanym ćwiczeniem,
- naniesienie punktów napięć na planszy z konturem dużej postaci,
- uzupełnienie miejsc, w których odczuwamy napięcie związane z innymi trudnymi sytuacjami,

- umieszczenie planszy w widocznym miejscu.

### **Ćwiczenia relaksacyjne:**

- wykorzystanie elementów ćwiczeń relaksacyjnych uwzględniających warunki szkolne.

### **Zasady, które mogą być podane przez uczniów to:**

- tolerancja,
- dyskrecja,
- dyscyplina,
- wzajemne słuchanie się.

Zapisujemy wszystkie podane zasady a następnie podajemy informację, że warto zwrócić uwagę na to czy dana zasada może być wyegzekwowana, sprawdzona, zastosowana. Warto doprecyzować zasady ogólne na przykład dyscyplina. Pytamy co to dla was znaczy, jak poznać, że ktoś nie stosuje zasady. Raz jeszcze przeglądamy zapis i zostawiamy 3 - 5 najważniejszych dla naszej pracy.

Miejsca zaznaczane w ciele w związku z odczuwanym napięciem w sytuacjach trudnych to: ból głowy, „gula w gardle”, drżenie, kołatanie serca, uginające się kolana, pocenie się, włosy stojące „dęba”.

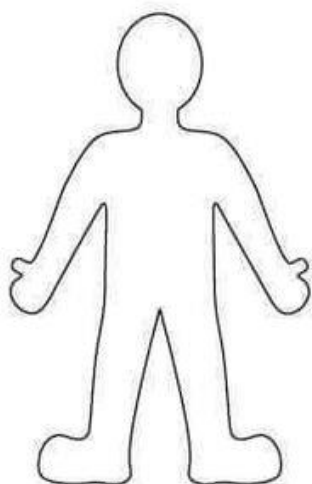
Ważne by wysłuchać wszystkich chętnych uczniów i zaznaczać na dużym konturze podawane przez nich miejsca.

Emocje, które mogą pojawić się w trakcie zajęć:

- emocje mobilizujące to ciekawość, radość, ulga, przyjaźń, zadowolenie, podniecenie,
- emocje demobilizujące: zdenerwowanie, brak zdecydowania, lęk, obawa, niepewność, strach, bezradność, rozczarowanie.

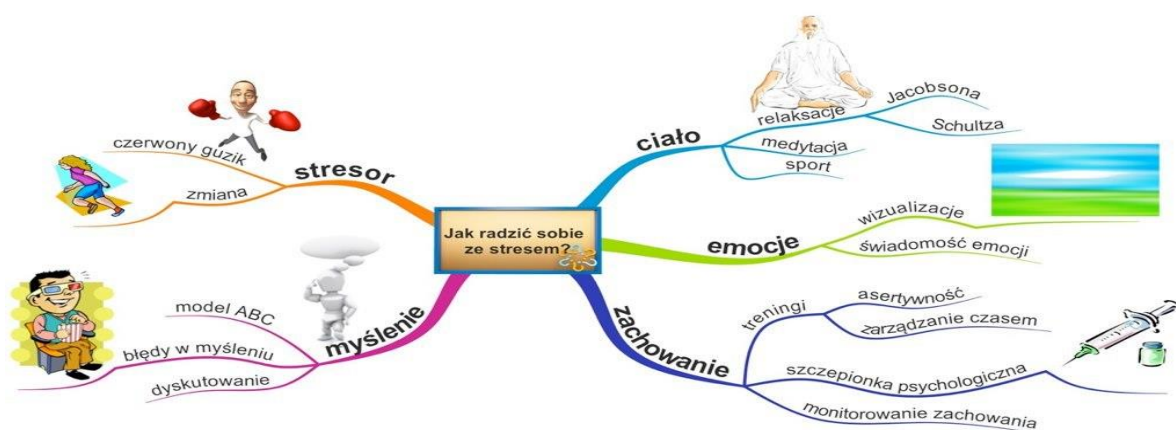
W mini wykładzie warto omówić fizjologiczne i psychologiczne objawy stresu, typowe reakcje na stres, poziomy stresu oraz metody zmniejszania stresu.

## Załącznik nr 1



<https://pl.pinterest.com/sebimana86/obrazki-konturowe/>

 [facebook.com/yourlifebetterlife](https://www.facebook.com/yourlifebetterlife)



# Jak radzić sobie ze stresem?

## Żonglerka – trening dla mózgu

Lepszy refleks, koordynacja, pamięć za pomocą trzech piłeczek?

Nieosiągalne?

Zalety żonglerki już dawno dostrzegli naukowcy, a w ślad za nimi także pedagodzy, terapeuci oraz wszyscy ci, którzy spróbowali swoich sił w żonglowaniu. To nie tylko świetna zabawa i relaks, lecz także metoda aktywizacji i trening mózgu na odreagowanie stresu, pomaga w relaksacji oraz uwalnia od myślenia o problemach.

## MODUŁ II Pozytywne myślenie

### Wprowadzenie:

- nawiązanie do poprzednich zajęć i zapowiedź kontynuacji,
- każdy z uczestników wypisuje na kartce myśli, jakie najczęściej pojawiają się u niego w sytuacjach trudnych, warunkiem jest napisanie co najmniej 5 zdań,
- prowadzący proponuje refleksje nad zapisanymi zdaniami, przypisaniu im odpowiednich znaków +, 0, - w zależności od tego jakie one mają znaczenie (+ dla zdań poprawiających samopoczucie, - dla zdań obniżających nastrój, 0 dla zdań obojętnych).

### Przekształcanie zdań - myśli negatywnych na pozytywne:

- praca wspólna nad wybranym zdaniem,
- dwie chętne osoby podają przykłady zdań negatywnych, pozostali próbują dokonać zamiany na zdania pozytywne,
- praca indywidualna nad swoimi zdaniami,
- prezentacja efektów pracy przez chętne osoby,
- runda podsumowująca: Jak się teraz czujesz?, Co sprawiło ci trudności w tym ćwiczeniu?

### Moje mocne strony:

- każdy uczeń wypisuje na kartce swoje 3 pozytywne cechy, kartki krążą w kręgu, zadaniem pozostałych jest dopisanie każdej osobie innych pozytywnych cech,
- runda podsumowująca: Czego dowiedziałeś się po tym ćwiczeniu?

### Mój sukces:

- każdy przypomina sobie swoje osobiste sukcesy,
- osiągnięcia zapisuje hasłowo na kartce dopisuje umiejętności, predyspozycje oraz wszystkie elementy, które przyczyniły się do osiągnięcia sukcesu.

### Runda kończąca polegająca na dokończeniu zdania:

Najważniejsze dla mnie było ...

Dowiedziałam/em się, że ...

### **Moje myśli:**

Myśli pozytywne, jakie mogą podawać uczniowie:

- umiem, uczyłam/em się,
- często mi się udaje,
- to nie takie trudne,
- potrafię sobie poradzić.

Myśli negatywne na temat sytuacji trudnej to:

- nic nie umiem, jestem beznadziejna/y,
- jestem najgorsza/y,
- to za trudne,
- inni są lepsi,
- nic mi się nie udaje.

Uczniowie podają zazwyczaj więcej myśli negatywnych niż pozytywnych.

### **Przykładowe przekształcanie zdań:**

Nic nie umiem.

Potrafię ładnie rysować.

Do niczego się nie nadaję.

Umiem zrobić wiele rzeczy np. naprawić rower, wczoraj zrobiłam ciasto.

To jest za trudne.

To nowe i ciekawe, dobrze jest poznawać nowe rzeczy i pokonywać trudności.

Wszyscy się mnie czepiają.

Wiele osób mnie lubi, Zosia była wczoraj dla mnie miła.



## **MODUŁ III. Sytuacje, których obawiają się uczniowie między innymi związanych ze zmianą szkoły**

### **Wprowadzenie:**

- nawiązanie do poprzednich zajęć, zapowiedź kontynuacji tematu.

### **Ćwiczenia rozluźniające potraktowane jako rozgrzewka przed trudniejszymi zadaniami:**

- łańcuch skojarzeń, prowadzący podaje słowo - szkoła, następny uczestnik podaje skojarzenie ze słowem wypowiedzianym przez poprzednika.

**Burza mózgów:** uczestnicy w grupach 6-8 osobowych wypisują konkretne sytuacje, których obawiają się w związku ze zmianą szkoły:

- prezentacja wyników na forum - zapisanie na planszy,
- szeregowanie wagi problemów - każdy uczeń otrzymuje tzw. „cenki”, przykleja je przy problemach dla niego najistotniejszych,
- dyskusja na temat wyników pracy, wybór czterech najczęściej wybieranych problemów.

### **Opracowanie problemów:**

- podział klasy na 4 zespoły, każdy z zespołów wybiera jeden z wytypowanych problemów i opracowuje go,
- nazwanie konkretnych zachowań, których obawiają się uczniowie w kontakcie z innymi,
- wypisanie myśli i emocji, jakie pojawiają się w związku z tym,
- prezentacja wyników.

### **Fantazje na temat środków zaradczych:**

- w małych grupach zapisanie wszystkich możliwych sposobów radzenia sobie z problemami,
- prezentacja i zapis na tablicy,
- wyłonienie najskuteczniejszych rozwiązań.

### **Runda podsumowująca:**

- Czego nauczyła/łem się w trakcie tych spotkań?
- Jakie są Twoje refleksje po tych zajęciach?

## **Literatura:**

- Cialdini R.: Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka. GWP, Gdańsk, 1996
- Eichelberger W.: Jak wychować szczęśliwe dzieci. Agencja Wydawnicza TU, Warszawa, 2000
- Faber A. Mazlish E.: Jak mówić, żeby dzieci słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Media Rodzina, Poznań, 1993
- Gordon T.: Wychowanie bez porażek. IW PAX, Warszawa, 1991
- Santorski J.: Jak przetrwać w stresie. Warszawa, 1992
- Król - Fijewska M.: Stanowczo, łagodnie, bez lęku. INTRA Warszawa, 1993
- Pankowska D. Chomczyńska – Miliszkiewicz M.: Polubić szkołę. Ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej. WSiP, Warszawa, 1995
- Zawadzki R.: Stres – sztuka życia. WSiP, Warszawa, 2004