PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla wychowawców oraz nauczycieli specjalistów (pedagog, psycholog) szkół podstawowych

Materiał opracowany w ramach grantu przez Małgorzatę Pruś

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli Sosnowieckiego Centrum Edukacyjnego "Edukator"

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Spis treści

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH....1
SCENARIUSZ 1 (Z 3)....3
PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:....6
BIBLIOGRAFIA....11
NETOGRAFIA....12
ZAŁĄCZNIK....14
....14
SCENARIUSZ 2 (Z 3)....15
NETOGRAFIA....25
ZAŁĄCZNIK....27
....27
SCENARIUSZ 3 (Z 3)....28
PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:....31
BIBLIOGRAFIA....36
NETOGRAFIA....38
ZAŁĄCZNIK....40

SCENARIUSZ 1 (Z 3)

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA: uczniów klas IV-VIII szkoły podstawowej

PROWADZONYCH PRZEZ wychowawców oraz nauczycieli specjalistów

TEMAT: Co wiemy, a czego jeszcze nie wiemy o stresie

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE: (PODSTAWA PROGRAMOWA)

„Kształcenie ogólne w szkole podstawowej ma na celu:

1) wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);

2) wzmacnianie poczucia tożsamości indywidualnej, kulturowej, narodowej, regionalnej i etnicznej;

3) formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;

4) rozwijanie kompetencji, takich jak: kreatywność, innowacyjność i przedsiębiorczość;

5) rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania i wnioskowania;

6) ukazywanie wartości wiedzy jako podstawy do rozwoju umiejętności;

7) rozbudzanie ciekawości poznawczej uczniów oraz motywacji do nauki;

8) wyposażenie uczniów w taki zasób wiadomości oraz kształtowanie takich umiejętności, które pozwalają w sposób bardziej dojrzały i uporządkowany zrozumieć świat;

9) wspieranie ucznia w rozpoznawaniu własnych predyspozycji i określaniu drogi dalszej edukacji;

10) wszechstronny rozwój osobowy ucznia przez pogłębianie wiedzy oraz zaspokajanie i rozbudzanie jego naturalnej ciekawości poznawczej;

11) kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;

12) zachęcanie do zorganizowanego i świadomego samokształcenia opartego na umiejętności przygotowania własnego warsztatu pracy;

13) ukierunkowanie ucznia ku wartościom”.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE: (PODSTAWA PROGRAMOWA)

„Najważniejsze umiejętności rozwijane w ramach kształcenia ogólnego w szkole podstawowej to:

1) sprawne komunikowanie się w języku polskim oraz w językach obcych nowożytnych;

2) sprawne wykorzystywanie narzędzi matematyki w życiu codziennym, a także kształcenie myślenia matematycznego;

3) poszukiwanie, porządkowanie, krytyczna analiza oraz wykorzystanie informacji z różnych źródeł;

4) kreatywne rozwiązywanie problemów z różnych dziedzin ze świadomym wykorzystaniem metod i narzędzi wywodzących się z informatyki, w tym programowanie;

5) rozwiązywanie problemów, również z wykorzystaniem technik mediacyjnych;

6) praca w zespole i społeczna aktywność; 7) aktywny udział w życiu kulturalnym szkoły, środowiska lokalnego oraz kraju.

Szkoła ma stwarzać uczniom warunki do nabywania wiedzy i umiejętności potrzebnych do rozwiązywania problemów z wykorzystaniem metod i technik wywodzących się z informatyki, w tym logicznego i algorytmicznego myślenia, programowania, posługiwania się aplikacjami komputerowymi, wyszukiwania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł, posługiwania się komputerem i podstawowymi urządzeniami cyfrowymi oraz stosowania tych umiejętności na zajęciach z różnych przedmiotów m.in. do pracy nad tekstem, wykonywania obliczeń, przetwarzania informacji i jej prezentacji w różnych postaciach. Szkoła ma również przygotowywać ich do dokonywania świadomych i odpowiedzialnych wyborów w trakcie korzystania z zasobów dostępnych w internecie, krytycznej analizy informacji, bezpiecznego poruszania się w przestrzeni cyfrowej, w tym nawiązywania i utrzymywania opartych na wzajemnym szacunku relacji z innymi użytkownikami sieci.

Szkoła dba o wychowanie dzieci i młodzieży w duchu akceptacji i szacunku dla drugiego człowieka, kształtuje postawę szacunku dla środowiska przyrodniczego, w tym upowszechnia wiedzę o zasadach zrównoważonego rozwoju, motywuje do działań na rzecz ochrony środowiska oraz rozwija zainteresowanie ekologią. Duże znaczenie dla rozwoju młodego człowieka oraz jego sukcesów w dorosłym życiu ma

nabywanie kompetencji społecznych takich jak komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych lub indywidualnych oraz organizacja i zarządzanie projektami. Działalność wychowawcza szkoły należy do podstawowych celów polityki oświatowej państwa. Wychowanie młodego pokolenia jest zadaniem rodziny i szkoły, która w swojej działalności musi uwzględniać wolę rodziców, ale także i państwa, do którego obowiązków należy stwarzanie właściwych warunków wychowania. Zadaniem szkoły jest ukierunkowanie procesu wychowawczego na wartości, które wyznaczają cele wychowania i kryteria jego oceny. Wychowanie ukierunkowane na wartości zakłada przede wszystkim podmiotowe traktowanie ucznia, a wartości skłaniają człowieka do podejmowania odpowiednich wyborów czy decyzji".

METODY PRACY:

- mini-wykład online
- prezentacja online
- infografika online
- diamentowe uszeregowanie online
- metoda ćwiczeniowa online
- współpraca w grupie online
- współpraca w parach online
- praca zdalna na platformie
- informacja zwrotna online

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- urządzenie ekranowe i Internet
- kamera, mikrofon, słuchawki
- program do zdalnej edukacji MS Teams
- Google Jamboard
- Google Slides
- Google Docs
- Google Chat
- Google Forms

PRZEWIDYWANY CZAS: 90 minut / dwie jednostki lekcyjne

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1. Warsztaty online prowadzone przez wychowawcę lub specjalistę na platformie do zdalnej edukacji rozpoczynają się od przywitania się ze sobą oraz przedstawienia się w kilku słowach wszystkich osób biorących udział w zajęciach.

Potem osoba prowadząca spotkanie w formule współpracy online wykonuje niezbędne czynności organizacyjne, w tym sprawdza obecność uczniów i uczennic, prosząc ich o włączenie w tym czasie mikrofonów oraz kamer. Następnie młodzież zapoznaje się z problematyką zdalnych zajęć, związanymi z tą formą edukacji możliwościami oraz ograniczeniami. Wprowadzone zostają zasady współpracy online obowiązujące wszystkie osoby podczas spotkania na platformie MS Teams. Wychowawca lub specjalista prezentuje im temat, cele, metody oraz formy pracy podczas warsztatów online z wykorzystaniem narzędzi Google oraz platformy MS Teams. Udostępnia również uczniom i uczennicom przestrzeń do tego, aby wskazali swoje potrzeby oraz oczekiwania związane z realizacją tematu zdalnych zajęć.

Osoba prowadząca spotkanie uwzględnia rozpoznanie potencjału każdego ucznia i uczennicy, co warunkuje wybór odpowiednich form indywidualizacji nauczania. Dba o to, aby planowane aktywności zostały dostosowane do tempa uczenia się uczniów i uczennic ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi, a zadania nie powodowały obniżenia motywacji do radzenia sobie ze stawianymi przed nimi problemami do rozwiązania i wyzwaniami. Dlatego, mając na względzie możliwości uczniów i uczennic, wybiera ćwiczenia oraz sposób ich wykonania zgodnie z najlepszymi zasadami edukacji włączającej.

Część 2. Zajęcia prowadzone za pośrednictwem platformy do zdalnej edukacji mają specyficzny zapośredniczony charakter, dlatego szczególnie ważne jest dbanie o nawiązanie dobrej komunikacji oraz współpracy pomiędzy uczniami i uczennicami oraz z osobą prowadzącą spotkanie. Choć budowanie i dbanie o dobre relacje w wirtualnym świecie jest trudne, to warto zaplanować czas na integrację zespołu. To kluczowy element, mający znaczący wpływ na jakość realizowanych online zajęć. Dbanie o życzliwą, przyjazną, pełną zaufania atmosferę na spotkaniu sprzyja efektywnej współpracy oraz skutecznej komunikacji w zespole.

Warto poprosić uczniów i uczennice o przygotowanie oraz przedstawienie na forum zespołu krótkiej autoprezentacji online. Następnie można zaprosić młodzież do rundki bez przymusu, podczas której chętne osoby odpowiedzą na pytanie: „Jakie ekscytujące (fascynujące, emocjonujące) wydarzenie ostatnio doświadczyli?”. Osoby

uczące się budują wypowiedź w formie ustnej bądź pisemnej, werbalnej oraz niewerbalnej jako wizualizacja (grafika, ikona, rysunek). Istnieje również możliwość przesłania swojej odpowiedzi za pomocą Google Chat.

Część 3. Wychowawca lub specjalista prosi uczniów i uczennice o podzielenie się swoimi refleksjami na temat tego, jak rozumieją pojęcie stresu. Po spontanicznej dyskusji wyjaśnia, że stres to reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia. Następnie prezentuje kilka definicji stresu. Zadaniem uczniów jest podanie konkretnych przykładów w oparciu o własne doświadczenia.

- Eustres to pozytywny, motywujący, a nawet niezbędny stres; mobilizacja organizmu w odpowiedzi na daną sytuację; towarzyszy ekscytującym wydarzeniom lub w sytuacji wymagającej szybkiego znalezienia rozwiązania. Przykłady pozytywnego działania stresu to: uczestniczenie w zawodach sportowych, rozpoczęcie wakacji, inne jakie?
- Understres to stan niedociążenia, przeciwieństwo eustresu; znudzenie, beznadzieja, bezruch; zautomatyzowane zadania; wykonywanie prostych, powtarzalnych, monotonnych czynności. Przykłady stresu niedociążenia to: zadanie do wykonania poniżej możliwości, wykonywanie monotonnej zautomatyzowanej czynności, inne jakie?
- Overstres to nadmierny stres, napięcie emocjonalne, psychiczne lub fizyczne, przeciążenie, kiedy przekraczamy swoje możliwości lub kładziemy zbyt duży nacisk na coś; brak regeneracji; istnieje niebezpieczeństwo urazu. Przykłady nadmiernego stresu to: udział w maratonie, intensywny trening, inne jakie?
- Dystres to najbardziej typowy stres, dyskomfort, uczucie niepokoju, przytłoczenia; jest spowodowany trudnymi sytuacjami; prowadzi do negatywnej reakcji stresowej; objawia się: frustracją, złością, bezradnością, stratą, obawą, napięciem, zmęczeniem, zamartwianiem się, rozpaczą. Przykłady negatywnego stresu to: choroba bliskiego, finansse, inne jakie?

Pytanie kluczowe, na które uczniowie i uczennice próbują udzielić odpowiedzi w trakcie wykonania zadania: „Czym jest dobry i zły stres?”. Podczas współpracy online korzystają z narzędzia wspierającego zdalną edukację Google Jamboard. Podczas warsztatu ma miejsce wyjaśnianie przez osobę prowadzącą zajęcia zdalne stosowanego słownictwa oraz wprowadzanych nowych pojęć przez łączenie ich z wcześniejszą wiedzą oraz z doświadczeniami uczniów i uczennic ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi.

Część 4. Każdego dnia jesteśmy narażeni na działanie stresu. Jeśli stres jest odczuwany przez dłuższy okres czasu wówczas ma duży wpływ na cały organizm. Osoba prowadząca zdalne zajęcia przedstawia mini-wykład, podczas którego udziela odpowiedzi na pytanie kluczowe: „Co się dzieje, kiedy się stresujemy?”. Poszczególne obszary obrazuje z wykorzystaniem prezentacji online Google Slides.

- Mózg: osłabienie pamięci i koncentracji, zmniejszona zdolność uczenia się.
- Układ odpornościowy: częstsze infekcje, problemy zdrowotne.
- Włosy: nadmierne wypadanie, łysienie plackowate.
- Żołądek: wrażenie skurczu, uszkodzenie błon żołądka.
- Płuca i oskrzela: nasilone objawy astmy, przewlekłe zapalenie oskrzeli, kaszel.
- Serce i układ krwionośny: przyspieszone bicie serca, wzrost ciśnienia krwi.
- Mięśnie: kumulowanie napięcia, usztywnienie, osłabienie kręgosłupa.
- Układ trawienny: częstsze uczucie głodu.
- Kręgosłup: przeciążenie, napięcie, bóle pleców.

W prezentacji interaktywnej Google Slides, gdzie pojawia się słowo pisane, osoba prowadząca mini-wykład zapewnia: odpowiedni krój, kolor oraz rozmiar prezentowanego tekstu, kontrast między tłem a tekstem lub obrazem, maksymalną czytelność istotnych informacji oraz zgodność z różnymi technikami lub urządzeniami ekranowymi używanymi przez uczniów i uczennice ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi podczas zdalnej edukacji.

Część 5. Uczniowie i uczennice podczas współpracy online w grupach z wykorzystaniem narzędzia Google Docs tworzą listy stresorów, czyli czynników stanowiących przyczyny stresu szkolnego. Następnie przesyłają je do osoby prowadzącej warsztaty online za pośrednictwem poczty Google Gmail. Potem omawiają na forum klasy wyniki swojej pracy. Współpracując w parach wybierają dziesięć najważniejszych ich zdaniem przyczyn, później układają je od najważniejszej do mniej ważnej. Dokonują wartościowania czynników wywołujących stres z wykorzystaniem metody diamentowego uszeregowania.

Przykładowe źródła stresu w szkole:

- niesprawiedliwa ocena, wyśmiewanie przez rówieśników, strach przed sprawdzaniem, wywołanie do tablicy, kartkówka, lęk przed oceną niedostateczną, zbyt dużo nauki, kontakty z rówieśnikami, trudne zadania domowe, konieczność siedzenia bez ruchu, hałas, bałagan, zatłoczone duszne sale, brak dyscypliny, brak akceptacji w klasie, hejt, nudne lekcje.

Pytanie kluczowe, na które uczniowie i uczennice próbują udzielić odpowiedzi w trakcie wykonania zadania: „Skąd bierze się stres?”. Uczniowie i uczennice ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi otrzymują od wychowawcy lub innego specjalisty możliwość stosowania różnorodnych form pracy wspomagających rozumienie poprzez wykorzystywanie wirtualnych checklists, karteczek, organizerów wspierających stopień oraz sposób wykonywania zadania na zajęciach zdalnych.

Część 6. Jednym z głównych źródeł stresu dla młodzieży jest środowisko szkolne. Szkolny stres wywołuje wiele niekorzystnych symptomów. Uczniowie i uczennice wykonują ćwiczenie online z wykorzystaniem karty pracy, próbując udzielić odpowiedzi na pytanie kluczowe: „Jak objawia się przewlekły stres?”. Współpracując online w parach muszą dopasować wybrane symptomy stresu do odpowiedniej kategorii:

- somatyka,
- emocje,
- zachowanie.

Wspieranie przez wychowawcę lub specjalistę zaangażowania oraz motywacji uczniów i uczennic ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi może odbywać się jako dostosowywanie do wykonania podczas pracy zdalnej na platformie MS Teams zadań poprzez ich skracanie lub dzielenie na mniejsze części, co pozwoli osobom uczącym się na osiągnięcie sukcesu podczas warsztatów online.

Część 7. Wychowawca lub specjalista proponuje młodzieży zaprojektowanie infografiki mówiącej o tym, w jaki sposób zredukować poziom odczuwanego stresu. Minimalizowanie skutków stresu to umiejętność, którą warto trenować. Dlatego uczniowie i uczennice formułują na podstawie zdobytej wiedzy podczas zajęć online, a także odwołując się do własnego doświadczenia rady mogące pomóc w skuteczniejszym radzeniu sobie z nadmiernym stresem. Oto kilka przykładowych technik, które pomagają zwalczyć negatywne skutki stresu:

- rekreacja na świeżym powietrzu,
- ćwiczenia relaksacyjne,
- pozytywne myślenie,
- odpoczynek i sen,
- rozmowy z bliskimi osobami,

- poczucie humoru,
- i inne.

Pytanie kluczowe, na które uczniowie i uczennice próbują udzielić odpowiedzi w trakcie wykonania zadania: „W jaki sposób zmniejszyć stres?”. Promowanie przez wychowawcę lub specjalistę metody małych kroków oraz jednozadaniowości jako form pracy wspierających uczniów i uczennice ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi podczas wykonywania zdalnie zadania, aby pomóc im w skupieniu się na wykonywaniu jednej czynności na raz oraz zapobiec nienadążaniu przez nich za tempem pracy pozostałych osób biorących udział w zdalnych zajęciach.

EWALUACJA ZAJĘĆ

Osoby uczestniczące w zajęciach online z wychowawcą lub specjalistą – w ramach rekapitulacji, zebrania najistotniejszych wniosków i rekomendacji z warsztatów – wspólnie poszukują oraz ustalają odpowiedzi na pięć następujących pytań kluczowych:

- Czym jest dobry i zły stres?,
- Co się dzieje, kiedy się stresujemy?,
- Skąd bierze się stres?,
- Jak objawia się przewlekły stres?,
- W jaki sposób zmniejszyć stres?.

Swoje wypowiedzi, które uznają za najbardziej trafne zapisują w formularzu online Google Forms w wyznaczonym do tego miejscu.

Wychowawca lub specjalista wspiera zaangażowanie oraz motywację do wykonywania zadania online uczniów i uczennic ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi w formie udzielanej na bieżąco ustnej/pisemnej konstruktywnej informacji zwrotnej online. Proces ewaluacji zajęć wspomagany jest z wykorzystaniem narzędzia Google Chat.

BIBLIOGRAFIA

1. Bailey A., Ciarrochi J., Hayes L., (2022), *W pułapce myśli - dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP.
2. Baumeister R. F., Tierney J. (2013), *Siła woli. Odkryjmy na nowo to, co w człowieku najpotężniejsze*, Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
3. Clayton M., (2012), *Zarządzanie stresem, czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach*, Warszawa: Wydawnictwo Edgard.
4. Dębski M., Flis J., (2022), *Zdrowa szkoła. Ocena jakości relacji szkolnych w świetle ogólnopolskich wyników badań uczniów i nauczycieli*, Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Zasięg.
5. Fijałkowska A., Oblacińska A., Korzycka M., (2019), *Zdrowie i styl życia polskich uczniów. Raport z badań*, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
6. Greenberg M., (2018), *Mózg odporny na stres. Zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres, wykorzystując naturalne właściwości mózgu*, Poznań: Wydawnictwo Dom Wydawniczy Rebis.
7. Jarmuż S., (2020), *Paradoksalna psychologia, czyli zdrowy rozsądek na manowcach*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP.
8. Mate G., (2022), *Kiedy ciało mówi nie*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
9. Półtorak M., (2018), *Stres szkolny – skala problemu i jego symptomatologia w postrzeganiu uczniów. Doniesienia z badań*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, 2, 2018, s. 47–58.
10. Rogers B., (2014), *Jak radzić sobie ze stresem*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
11. Seligman M. E.P., (2007), *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*, Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.

12. Smith S., Hayes S. C., (2021), *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

13. Staniek M., (2015), *Autoterapia. Pokonaj problemy, stres i lęki*, Warszawa: Wydawnictwo Edgard.

14. *Zachowania zdrowotne polskiej młodzieży na tle rówieśników z 42 krajów*", Międzynarodowe badanie HBSC 2017-2018 (Health Beahaviour in School-aged Children).

NETOGRAFIA

1. Jak możemy pomóc dzieciom radzić sobie ze szkolnym stresem, artykuł w serwisie: https://indywidualni.pl/edustrefa/jak-mozemy-pomoc-dzieciom-radzic-sobie-ze-szkolnym-stresem, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].

2. Jak radzić sobie ze stresem, artykuł w serwisie: https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-radzic-sobie-ze-stresem, dostępny online [dostęp: 18.04.2023].

3. Jak zmniejszyć stres nastolatka? 10 rad psychiatry, artykuł w serwisie: https://charaktery.eu/artykul/jak-zmniejszyc-stres-nastolatka-10-rad-psychiatry, dostępny online [dostęp: 17.04.2023].

4. Mobilizująca funkcja stresu, artykuł w serwisie: https://charaktery.eu/artykul/mobilizujaca-funkcja-stresu, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].

5. Nastolatek w stresie. Poradnik dla rodziców i opiekunów, artykuł w serwisie: file:///D:/Downloads/Nastolatek_w_stresie_broszura_www.pdf, dostępny online [dostęp: 18.04.2023].

6. Strach przed matematyką dotyka uczniów… dobrych z matematyki, artykuł w serwisie: https://fundusz.org/blog/strach-przed-matematyka-dotyka-uczniow-dobrych-z-matematyki/, dostępny online [dostęp: 16.04.2023].

7. Stres pod nadzorem, artykuł w serwisie: https://charaktery.eu/artykul/stres-pod-nadzorem, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].

8. Stres przed egzaminem? Naukowcy znają na niego sposób, artykuł w serwisie: https://www.wsip.pl/blog/jak-opanowac-stres-przed-egzaminem/, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].

9. Uczeń w potrzasku, artykuł w serwisie: https://charaktery.eu/artykul/uczen-w-potrzasku, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].

10. Uczniowie: „W szkole rządzi stres, a psycholog mówi: idź pobiegaj”, artykuł w serwisie: https://wyborcza.pl/7,82983,29155020,szkola-rzadzi-stres-i-gonitwa-o-oceny-uczniowie-bez-ogrodek.html, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].

11. Wzmacnianie odporności psychicznej u dzieci, artykuł w serwisie: https://www.malecharaktery.pl/artykul/wzmacnianie-odpornosci-psychicznej-u-dzieci, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].

ZAŁĄCZNIK

Jak objawia się przewlekły STRES?

Oto wybrane niekorzystne symptomy stresu, dopasuj je do odpowiedniej kategorii:
napięcie mięśni, spocone dłonie, zmęczenie, drżenie, niezadowolenie, rozstrój żołądka, zły humor, pobudzenie, utrata wiary w siebie, picie alkoholu, uczucie przytłoczenia, nudności, obgryzanie paznokci, ból w klatce piersiowej, tiki nerwowe, środki psychoaktywne, wybuchowe reakcje, szybkie bicie serca, palenie papierosów, bezsenność, poczucie samotności, gniew, depresja, bezsilność, izolowanie się, częste przeziębienia, niestrawność, uzależnienie od smartfona, niepokój, lęk, panika, wahania nastroju, wypadanie włosów, niekontrolowane jedzenie, bóle głowy, apatia, płacz, postawa roszczeniowa, obniżona odporność, drżenie rąk, skupianie się na negatywach, agresja, i inne.

somatyka

zawroty głowy

emocje

rozdrażnienie

zachowanie

objadanie się

(Na podstawie: Clayton M., 2012, s. 15-16.)

Karta pracy: Jak objawia się przewlekły stres?. Źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem programu Canva.com. Grafika pochodzi z zasobów Canva.com.

SCENARIUSZ 2 (Z 3)

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA: uczniów klas IV-VIII szkoły podstawowej

PROWADZONYCH PRZEZ wychowawców oraz nauczycieli specjalistów

TEMAT: Co możemy zrobić, gdy poczujemy, że się stresujemy

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE: (PODSTAWA PROGRAMOWA)

„Kształcenie ogólne w szkole podstawowej ma na celu:

1) wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);

2) wzmacnianie poczucia tożsamości indywidualnej, kulturowej, narodowej, regionalnej i etnicznej;

3) formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;

4) rozwijanie kompetencji, takich jak: kreatywność, innowacyjność i przedsiębiorczość;

5) rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania i wnioskowania;

6) ukazywanie wartości wiedzy jako podstawy do rozwoju umiejętności;

7) rozbudzanie ciekawości poznawczej uczniów oraz motywacji do nauki;

8) wyposażenie uczniów w taki zasób wiadomości oraz kształtowanie takich umiejętności, które pozwalają w sposób bardziej dojrzały i uporządkowany zrozumieć świat;

9) wspieranie ucznia w rozpoznawaniu własnych predyspozycji i określaniu drogi dalszej edukacji;

10) wszechstronny rozwój osobowy ucznia przez pogłębianie wiedzy oraz zaspokajanie i rozbudzanie jego naturalnej ciekawości poznawczej;

11) kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;

12) zachęcanie do zorganizowanego i świadomego samokształcenia opartego na umiejętności przygotowania własnego warsztatu pracy;

13) ukierunkowanie ucznia ku wartościom”.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE: (PODSTAWA PROGRAMOWA)

„Najważniejsze umiejętności rozwijane w ramach kształcenia ogólnego w szkole podstawowej to:

1) sprawne komunikowanie się w języku polskim oraz w językach obcych nowożytnych;

2) sprawne wykorzystywanie narzędzi matematyki w życiu codziennym, a także kształcenie myślenia matematycznego;

3) poszukiwanie, porządkowanie, krytyczna analiza oraz wykorzystanie informacji z różnych źródeł;

4) kreatywne rozwiązywanie problemów z różnych dziedzin ze świadomym wykorzystaniem metod i narzędzi wywodzących się z informatyki, w tym programowanie;

5) rozwiązywanie problemów, również z wykorzystaniem technik mediacyjnych;

6) praca w zespole i społeczna aktywność; 7) aktywny udział w życiu kulturalnym szkoły, środowiska lokalnego oraz kraju.

Szkoła ma stwarzać uczniom warunki do nabywania wiedzy i umiejętności potrzebnych do rozwiązywania problemów z wykorzystaniem metod i technik wywodzących się z informatyki, w tym logicznego i algorytmicznego myślenia, programowania, posługiwania się aplikacjami komputerowymi, wyszukiwania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł, posługiwania się komputerem i podstawowymi urządzeniami cyfrowymi oraz stosowania tych umiejętności na zajęciach z różnych przedmiotów m.in. do pracy nad tekstem, wykonywania obliczeń, przetwarzania informacji i jej prezentacji w różnych postaciach. Szkoła ma również przygotowywać ich do dokonywania świadomych i odpowiedzialnych wyborów w trakcie korzystania z zasobów dostępnych w internecie, krytycznej analizy informacji, bezpiecznego poruszania się w przestrzeni cyfrowej, w tym nawiązywania i utrzymywania opartych na wzajemnym szacunku relacji z innymi użytkownikami sieci.

Szkoła dba o wychowanie dzieci i młodzieży w duchu akceptacji i szacunku dla drugiego człowieka, kształtuje postawę szacunku dla środowiska przyrodniczego, w tym upowszechnia wiedzę o zasadach zrównoważonego rozwoju, motywuje do działań na rzecz ochrony środowiska oraz rozwija zainteresowanie ekologią. Duże znaczenie dla rozwoju młodego człowieka oraz jego sukcesów w dorosłym życiu ma

nabywanie kompetencji społecznych takich jak komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych lub indywidualnych oraz organizacja i zarządzanie projektami. Działalność wychowawcza szkoły należy do podstawowych celów polityki oświatowej państwa. Wychowanie młodego pokolenia jest zadaniem rodziny i szkoły, która w swojej działalności musi uwzględniać wolę rodziców, ale także i państwa, do którego obowiązków należy stwarzanie właściwych warunków wychowania. Zadaniem szkoły jest ukierunkowanie procesu wychowawczego na wartości, które wyznaczają cele wychowania i kryteria jego oceny. Wychowanie ukierunkowane na wartości zakłada przede wszystkim podmiotowe traktowanie ucznia, a wartości skłaniają człowieka do podejmowania odpowiednich wyborów czy decyzji".

METODY PRACY:

- mini-wykład online
- prezentacja online
- metoda ćwiczeniowa online
- symulacja online
- współpraca w grupie online
- współpraca w parach online
- praca zdalna na platformie
- informacja zwrotna online

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- urządzenie ekranowe i Internet
- kamera, mikrofon, słuchawki
- program do zdalnej edukacji MS Teams
- Google Jamboard
- Google Slides
- Google Docs
- Google Chat
- Google Gmail
- Google Forms

PRZEWIDYWANY CZAS: 90 minut / dwie jednostki lekcyjne

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1. Warsztaty online prowadzone przez wychowawcę lub specjalistę na platformie do zdalnej edukacji rozpoczynają się od przywitania się ze sobą oraz przedstawienia się w kilku słowach wszystkich osób biorących udział w zajęciach.

Potem osoba prowadząca spotkanie w formule współpracy online wykonuje niezbędne czynności organizacyjne, w tym sprawdza obecność uczniów i uczennic, prosząc ich o włączenie w tym czasie mikrofonów oraz kamer. Następnie młodzież zapoznaje się z problematyką zdalnych zajęć, związanymi z tą formą edukacji możliwościami oraz ograniczeniami. Wprowadzone zostają zasady współpracy online obowiązujące wszystkie osoby podczas spotkania na platformie MS Teams. Wychowawca lub specjalista prezentuje im temat, cele, metody oraz formy pracy podczas warsztatów online z wykorzystaniem narzędzi Google oraz platformy MS Teams. Udostępnia również uczniom i uczennicom przestrzeń do tego, aby wskazali swoje potrzeby oraz oczekiwania związane z realizacją tematu zdalnych zajęć.

Osoba prowadząca spotkanie uwzględnia rozpoznanie potencjału każdego ucznia i uczennicy, co warunkuje wybór odpowiednich form indywidualizacji nauczania. Dba o to, aby planowane aktywności zostały dostosowane do tempa uczenia się uczniów i uczennic ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi, a zadania nie powodowały obniżenia motywacji do radzenia sobie ze stawianymi przed nimi problemami do rozwiązania i wyzwaniami. Dlatego, mając na względzie możliwości uczniów i uczennic, wybiera ćwiczenia oraz sposób ich wykonania zgodnie z najlepszymi zasadami edukacji włączającej.

Część 2. Zajęcia prowadzone za pośrednictwem platformy do zdalnej edukacji mają specyficzny zapośredniczony charakter, dlatego szczególnie ważne jest dbanie o nawiązanie dobrej komunikacji oraz współpracy pomiędzy uczniami i uczennicami oraz z osobą prowadzącą spotkanie. Choć budowanie i dbanie o dobre relacje w wirtualnym świecie jest trudne, to warto zaplanować czas na integrację zespołu. To kluczowy element, mający znaczący wpływ na jakość realizowanych online zajęć. Dbanie o życzliwą, przyjazną, pełną zaufania atmosferę na spotkaniu sprzyja efektywnej współpracy oraz skutecznej komunikacji w zespole.

Warto poprosić uczniów i uczennice do przygotowania oraz przedstawienia na forum zespołu krótkiej autoprezentacji online. Następnie można zaprosić młodzież do rundki bez przymusu, podczas której chętne osoby odpowiedzą na pytanie: „Jaki problem ostatnio rozwiązałeś/aś? W jaki sposób to zrobiłaś/eś”. Osoby uczące się

budują wypowiedź w formie ustnej bądź pisemnej, werbalnej oraz niewerbalnej jako wizualizacja (grafika, ikona, rysunek). Istnieje również możliwość przesłania swojej odpowiedzi za pomocą Google Chat.

Część 3. Każdego dnia uczniowie i uczennice napotykają w szkole różne stresujące ich sytuacje lub wydarzenia. Czasami jest to niezapowiedziana kartkówka, dodatkowe zadanie domowe, uwaga z zachowania, innym razem ocena, która ich zdaniem została wystawiona niesprawiedliwie lub konflikt z rówieśnikami. To co u jednej osoby powoduje negatywny stres i zniechęca do działania, paraliżuje lub wywołuje uczucie bezradności, smutku, złości, inną osobę może zmobilizować, zmotywować do działania i poszukania rozwiązania. Pytanie kluczowe, na które młodzież próbuje udzielić odpowiedzi: „Czy stres może być dobry?".

Wychowawca lub specjalista prosi uczniów i uczennice, aby współpracując online w parach omówili pozytywne i negatywne skutki działania stresu, odwołując się do informacji uzyskanych na zajęciach o stresie i do własnego doświadczenia. Następnie razem tworzą notatkę edytując wspólnie dokument z wykorzystaniem narzędzia Google Docs. Wychowawca lub specjalista powinien zadbać o właściwe zrozumienie poleceń kierowanych do uczniów i uczennic ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi formułując je pojedynczo, jasnym, prostym, znanym im językiem, bez metafor, przenośni, alegorii oraz zapewniając im dodatkowe precyzyjne wyjaśnienia lub inne sformułowanie polecenia uwzględniając przy tym specyfikę nauczania online na odległość.

Część 4. Uczniowie i uczennice wykonują ćwiczenie online, które polega na nazwaniu towarzyszących im emocji oraz obserwowanych reakcji w związku z wybranymi wyzwaniami stawianymi przed nimi w trakcie nauki. Podczas współpracy online w grupach odnoszą się do trzech obszarów związanych z kontrolowaniem samopoczucia w doświadczaniu stresu: stawiane wyzwania, przeżywane emocje, obserwowana reakcja. Jako pomoc dydaktyczna służy im karta pracy z kluczowym pytaniem „Jak kontrolować swoje samopoczucie?" wyświetlana przez osobę prowadząca zajęcia na wirtualnej tablicy w programie do zdalnej edukacji MS Teams. Ćwiczenie ma na celu pomóc uczniom i uczennicom zrozumieć oraz nazwać doświadczane emocje, aby szczególnie potrafili radzić sobie z trudnymi przeżyciami.

Przykładowe wyzwania stawiane przed młodzieżą w trakcie nauki: sprawdzian, wywołanie do tablicy, ustne odpytywanie, występ na akademii, kartkówka, egzamin, ocena niedostateczna, uwaga z zachowania, obniżenie

zachowania, wezwanie rodziców do szkoły, niesprawiedliwa ocena, wywiadówka, konflikt z rówieśnikami, trudne zadanie domowe, hałas, nudna lekcja, hejt, skomplikowane ćwiczenia, zgubienie wartościowej rzeczy, brak drugiego śniadania, wyśmiewanie przez innych, zmęczenie, senność, obowiązkowa wycieczka szkolna, odwołane zajęcia, i inne. Wspieranie zaangażowania oraz motywacji do wykonywania zadania online przez uczniów i uczennic ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi polega między innymi na aktywizowaniu osób uczących się zdalnie do rozmowy przez wychowawcę lub specjalistę poprzez zadawanie prostych pytań, wskazywanie kluczowych słów, stosowanie umownych gestów lub mimiki twarzy.

Część 5. Wychowawca lub specjalista przywołuje słowa psychologa Philipa Zimbardo: „Jednym ze sposobów odstresowania twojego życia jest przypatrzenie się na nowo swoim codziennym kłopotom. Spójrz na niedawne frustracje z poczuciem humoru, nabierz dystansu do problemów i pomyśl, jak mało ważne okazały się w rzeczywistości te trudności i przeszkody. Łatwa zmiana oceny codziennych trudności i uznanie ich za mało istotne pozwoli ci zachować pogodę ducha, pozostać produktywnym, a nawet nieźle się pośmiać. Otrząśnij się, przyhamuj, pozwól, aby automat z napojami zatrzymał sobie twoją monetę – i idź dalej”.

Uczniowie i uczennice mają za zadanie przedstawić opracowane w ramach pracy domowej zestawienie, na którym znajdują się wynotowane jedne po drugich wszystkie przykrości, kłopoty, frustrujące ich sytuacje i zdarzenia, irytujące zachowania, których doświadczali w ciągu wybranego dnia w ostatnim tygodniu od zakończenia pierwszych zaję

poświęconych tematyce stresu. Ważne, aby wymienione elementy zostały ocenione przez nich w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza brak odczuwanego stresu, 2 – niski poziom stresu, 3 – trudno określić, 4 – duży stres, 5 – bardzo duży stres. W dniu kolejnych zajęć z wychowawcą lub specjalistą dokonują ponownej oceny przedstawionych sytuacji i zdarzeń. Wspólnie zastanawiają się nad wynikłymi różnicami w ocenie oraz próbują poszukać rozwiązań, co mogą zrobić, aby zminimalizować poziom odczuwanego stresu.

Następnie wychowawca lub specjalista prezentuje z wykorzystaniem Google Slides mini-wykład na temat sposobów odstresowania życia odwołując się do opracowania „Psychologia. Kluczowe koncepcje” autorstwa Philipa G. Zimbardo, Roberta L. Johnsona, Vivian McCann (tom 5: „Człowiek i jego środowisko”, 2014,

Warszawa: Wydawnictwo PWN, s. 147) Pytanie kluczowe, na które osoba prowadząca zdalne warsztaty na temat stresu próbuje udzielić odpowiedzi wraz z uczniami oraz uczennicami w trakcie wykonania zadania: „Co może pomóc w codziennych kłopotach?”. Do potrzeb ujawnianych w trakcie edukacji zdalnej przez uczniów i uczennic ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi zostaje dostosowane wykorzystanie różnorodnych form alternatywnych do prezentowanych informacji słuchowych w formie między innymi podpisów lub automatycznej zamiany języka mówionego na tekst oraz wizualnych elementów na przykład emotikonek, symboli lub obrazów.

Część 6. Wychowawca lub specjalista, odwołując się do koncepcji optymizmu Martina Seligmana, zaprasza chętne osoby do symulacji online. Wybrane pary osób mają przedstawić trudne sytuacje, negatywne zdarzenia w dwóch perspektywach: optymistycznego stylu myślenia oraz pesymistycznego stylu myślenia.

Osoba A mówi do siebie w pozytywny sposób, dobrze się ocenia: „Trudno, nie nauczyłam się, powtórzę materiał i poprawię ocenę”.

Osoba B tworzy negatywną narrację, źle siebie ocenia: „Kolejna jedynka, jestem beznadziejna, nigdy tego nie poprawię”. Przykładowe sytuacje: uzyskanie oceny niedostatecznej ze sprawdzianu, kłótnia z koleżanką, niezakwalifikowanie się na zawody sportowe, i inne.

Pytanie kluczowe, na które uczniowie i uczennice próbują udzielić odpowiedzi w trakcie wykonania zadania: „Czy optymizmu można się nauczyć?”. Na wirtualnej tablicy Google Jamboard zapisują wszystkie pomysły, które mogą pomóc w rozwijaniu umiejętności optymistycznego myślenia i reagowania na potencjalne stresory. Osoba prowadząca zajęcia wspiera uczniów i uczennice ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi między innymi poprzez stałe monitorowanie ich postępów w formie otwartych pytań kształtujących umiejętność samokontroli i refleksji podczas ich udziału w zajęciach w formie zdalnej.

Część 7. Wychowawca lub specjalista udostępnia uczniom zapisane w wersji Google Forms przykłady twierdzeń dotyczących własnej osoby, które ułatwiają radzenie sobie ze stresem. Zadanie polega na odczytaniu zdań, wybraniu trzech spośród nich i odniesieniu ich do konkretnej trudnej stresującej sytuacji, której najczęściej doświadczają uczniowie i uczennice w szkole. Krótki opis stresora wraz z nową reakcją na niego wysyłają do osoby prowadzącej za pośrednictwem Google Gmail. Następnie wszyscy na forum grupy dokonują omówienia ćwiczenia.

Przykłady twierdzeń dotyczących własnej osoby, które ułatwiają radzenie sobie ze stresem według Zimbardo. („Psychologia i życie”, 1999, Warszawa: Wydawnictwo PWN, s. 501).

- Przygotowanie: Potrafię opracować plan uporania się z tym. Po prostu pomyśl, co możesz, z tym zrobić.
- Konfrontacja: Stopniowo, krok po kroku, potrafię poradzie sobie, z tą sytuacją. Zrelaksuję się, panuję nad sytuacją. Wezmę powoli głęboki oddech.
- Radzenie sobie: Kiedy pojawia się strach, po prostu zrób sobie przerwę. Skoncentruj się na teraźniejszości, co musisz zrobić? Nie staraj się wyeliminować strachu całkowicie, po prostu trzymaj go pod kontrolą. Po prostu pomyśl o czymś innym.
- Nagradzanie siebie: To poskutkowało, potrafiłem tego dokonać. Jestem naprawdę zadowolony z postępów, jakie poczyniłem.

Pytanie kluczowe, na które uczniowie i uczennice próbują udzielić odpowiedzi w trakcie wykonania zadania: „W jaki sposób ułatwić sobie radzenie ze stresem?”. Wskazywanie przez osobę prowadzącą zajęcia online sposobów zarządzania informacjami i zasobami to jedna z możliwych form wspierania uczniów i uczennice ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi podczas wykonywania zadania.

EWALUACJA ZAJĘĆ

Osoby uczestniczące w zajęciach online z wychowawcą lub specjalistą – w ramach rekapitulacji, zebrania najistotniejszych wniosków i rekomendacji z warsztatów – wspólnie poszukują oraz ustalają odpowiedzi na pięć następujących pytań kluczowych: „Czy stres może być dobry?”, „Jak kontrolować swoje samopoczucie?”, „Co może pomóc w codziennych kłopotach?”, „Czy optymizmu można się nauczyć?”, „W jaki sposób ułatwić sobie radzenie ze stresem?”. Swoje wypowiedzi, które uznają za najbardziej trafne zapisują w formularzu online Google Forms w wyznaczonym do tego miejscu. Wychowawca lub specjalista wspiera zaangażowanie oraz motywację do wykonywania podsumowującego zadania online uczniów i uczennic ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi w formie udzielanej na bieżąco ustnej bądź pisemnej konstruktywnej informacji zwrotnej online. Proces ewaluacji zajęć wspomagany jest z wykorzystaniem narzędzia Google Chat.

BIBLIOGRAFIA

1. Bailey A., Ciarrochi J., Hayes L., (2022), *W pułapce myśli - dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP.
2. Baumeister R. F., Tierney J. (2013), *Siła woli. Odkryjmy na nowo to, co w człowieku najpotężniejsze*, Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
3. Clayton M., (2012), *Zarządzanie stresem, czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach*, Warszawa: Wydawnictwo Edgard.
4. Dębski M., Flis J., (2022), *Zdrowa szkoła. Ocena jakości relacji szkolnych w świetle ogólnopolskich wyników badań uczniów i nauczycieli*, Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Zasięg.
5. Fijałkowska A., Oblacińska A., Korzycka M., (2019), *Zdrowie i styl życia polskich uczniów. Raport z badań*, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
6. Greenberg M., (2018), *Mózg odporny na stres. Zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres, wykorzystując naturalne właściwości mózgu*, Poznań: Wydawnictwo Dom Wydawniczy Rebis.
7. Jarmuż S., (2020), *Paradoksalna psychologia, czyli zdrowy rozsądek na manowcach*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP.
8. Mate G., (2022), *Kiedy ciało mówi nie*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
9. Półtorak M., (2018), *Stres szkolny – skala problemu i jego symptomatologia w postrzeganiu uczniów. Doniesienia z badań*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, 2, 2018, s. 47–58.
10. Rogers B., (2014), *Jak radzić sobie ze stresem*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
11. Seligman M. E.P., (2007), *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*, Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.

12. Smith S., Hayes S. C., (2021), *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

13. Staniek M., (2015), *Autoterapia. Pokonaj problemy, stres i lęki*, Warszawa: Wydawnictwo Edgard.

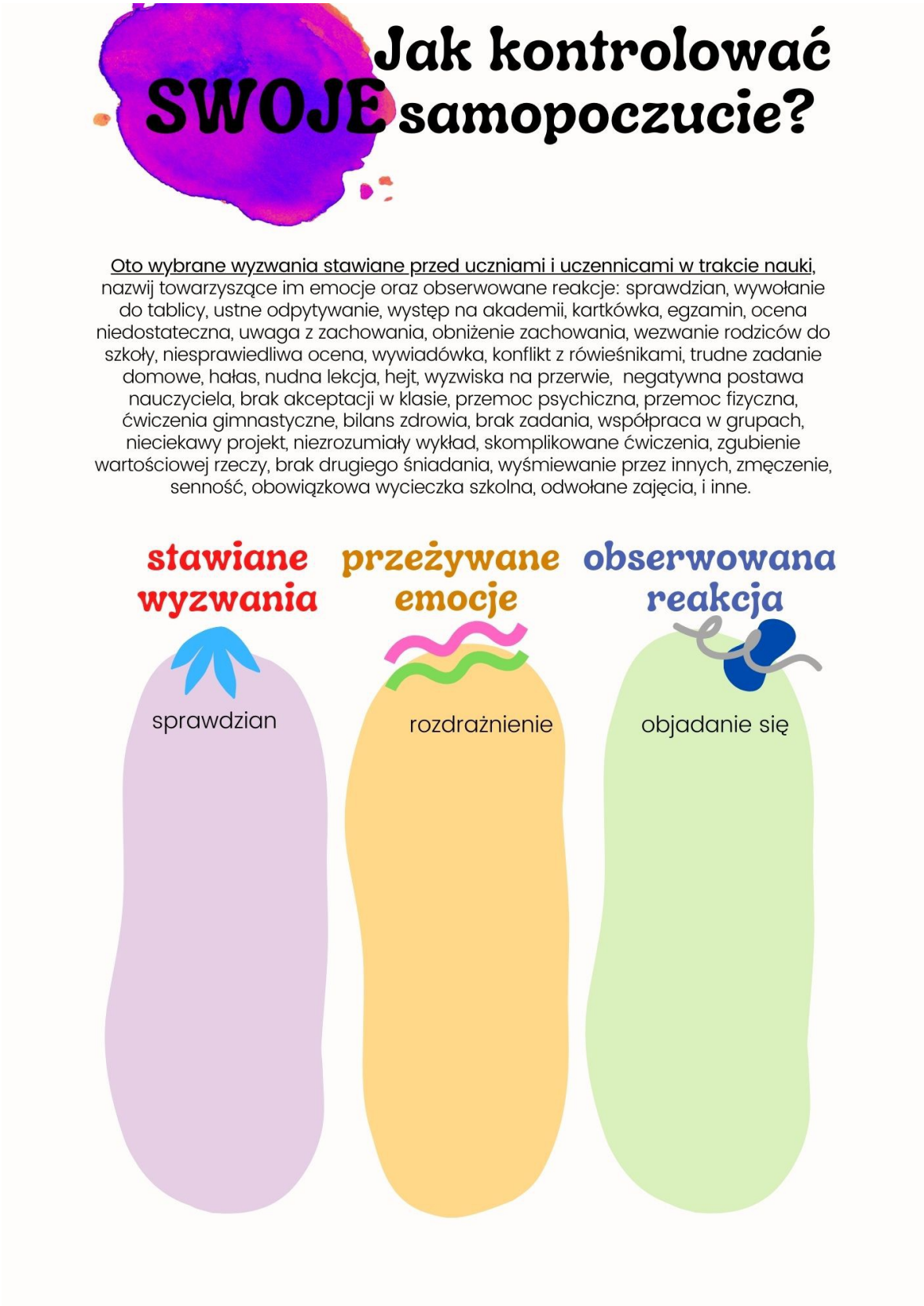
14. *Zachowania zdrowotne polskiej młodzieży na tle rówieśników z 42 krajów*", Międzynarodowe badanie HBSC 2017-2018 (Health Beahaviour in School-aged Children).

NETOGRAFIA

1. Jak możemy pomóc dzieciom radzić sobie ze szkolnym stresem, artykuł w serwisie: https://indywidualni.pl/edustrefa/jak-mozemy-pomoc-dzieciom-radzic-sobie-ze-szkolnym-stresem, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].
2. Jak radzić sobie ze stresem, artykuł w serwisie: https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-radzic-sobie-ze-stresem, dostępny online [dostęp: 18.04.2023].
3. Jak zmniejszyć stres nastolatka? 10 rad psychiatry, artykuł w serwisie: https://charaktery.eu/artykul/jak-zmniejszyc-stres-nastolatka-10-rad-psychiatry, dostępny online [dostęp: 17.04.2023].
4. Mobilizująca funkcja stresu, artykuł w serwisie: https://charaktery.eu/artykul/mobilizujaca-funkcja-stresu, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].
5. Nastolatek w stresie. Poradnik dla rodziców i opiekunów, artykuł w serwisie: file:///D:/Downloads/Nastolatek_w_stresie_broszura_www.pdf, dostępny online [dostęp: 18.04.2023].
6. Strach przed matematyką dotyka uczniów… dobrych z matematyki, artykuł w serwisie: https://fundusz.org/blog/strach-przed-matematyka-dotyka-uczniow-dobrych-z-matematyki/, dostępny online [dostęp: 16.04.2023].
7. Stres pod nadzorem, artykuł w serwisie: https://charaktery.eu/artykul/stres-pod-nadzorem, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].
8. Stres przed egzaminem? Naukowcy znają na niego sposób, artykuł w serwisie: https://www.wsip.pl/blog/jak-opanowac-stres-przed-egzaminem/, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].
9. Uczeń w potrzasku, artykuł w serwisie: https://charaktery.eu/artykul/uczen-w-potrzasku, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].
10. Uczniowie: „W szkole rządzi stres, a psycholog mówi: idź pobiegaj”, artykuł w serwisie: https://wyborcza.pl/7,82983,29155020,szkola-rzadzi-stres-i-gonitwa-o-oceny-uczniowie-bez-ogrodek.html, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].

11. Wzmacnianie odporności psychicznej u dzieci, artykuł w serwisie: https://www.malecharaktery.pl/artykul/wzmacnianie-odpornosci-psychicznej-u-dzieci, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].

ZAŁĄCZNIK



Karta pracy: Jak kontrolować swoje samopoczucie?. Źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem programu Canva.com. Grafika pochodzi z zasobów Canva.com.

SCENARIUSZ 3 (Z 3)

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA: uczniów klas IV-VIII szkoły podstawowej

PROWADZONYCH PRZEZ wychowawców oraz nauczycieli specjalistów

TEMAT: Co możemy zrobić, żeby poradzić sobie ze stresem w trudnej sytuacji

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE: (PODSTAWA PROGRAMOWA)

„Kształcenie ogólne w szkole podstawowej ma na celu:

1) wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);

2) wzmacnianie poczucia tożsamości indywidualnej, kulturowej, narodowej, regionalnej i etnicznej;

3) formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;

4) rozwijanie kompetencji, takich jak: kreatywność, innowacyjność i przedsiębiorczość;

5) rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania i wnioskowania;

6) ukazywanie wartości wiedzy jako podstawy do rozwoju umiejętności;

7) rozbudzanie ciekawości poznawczej uczniów oraz motywacji do nauki;

8) wyposażenie uczniów w taki zasób wiadomości oraz kształtowanie takich umiejętności, które pozwalają w sposób bardziej dojrzały i uporządkowany zrozumieć świat;

9) wspieranie ucznia w rozpoznawaniu własnych predyspozycji i określaniu drogi dalszej edukacji;

10) wszechstronny rozwój osobowy ucznia przez pogłębianie wiedzy oraz zaspokajanie i rozbudzanie jego naturalnej ciekawości poznawczej;

11) kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;

12) zachęcanie do zorganizowanego i świadomego samokształcenia opartego na umiejętności przygotowania własnego warsztatu pracy;

13) ukierunkowanie ucznia ku wartościom”.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE: (PODSTAWA PROGRAMOWA)

„Najważniejsze umiejętności rozwijane w ramach kształcenia ogólnego w szkole podstawowej to:

1) sprawne komunikowanie się w języku polskim oraz w językach obcych nowożytnych;

2) sprawne wykorzystywanie narzędzi matematyki w życiu codziennym, a także kształcenie myślenia matematycznego;

3) poszukiwanie, porządkowanie, krytyczna analiza oraz wykorzystanie informacji z różnych źródeł;

4) kreatywne rozwiązywanie problemów z różnych dziedzin ze świadomym wykorzystaniem metod i narzędzi wywodzących się z informatyki, w tym programowanie;

5) rozwiązywanie problemów, również z wykorzystaniem technik mediacyjnych;

6) praca w zespole i społeczna aktywność; 7) aktywny udział w życiu kulturalnym szkoły, środowiska lokalnego oraz kraju.

Szkoła ma stwarzać uczniom warunki do nabywania wiedzy i umiejętności potrzebnych do rozwiązywania problemów z wykorzystaniem metod i technik wywodzących się z informatyki, w tym logicznego i algorytmicznego myślenia, programowania, posługiwania się aplikacjami komputerowymi, wyszukiwania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł, posługiwania się komputerem i podstawowymi urządzeniami cyfrowymi oraz stosowania tych umiejętności na zajęciach z różnych przedmiotów m.in. do pracy nad tekstem, wykonywania obliczeń, przetwarzania informacji i jej prezentacji w różnych postaciach. Szkoła ma również przygotowywać ich do dokonywania świadomych i odpowiedzialnych wyborów w trakcie korzystania z zasobów dostępnych w internecie, krytycznej analizy informacji, bezpiecznego poruszania się w przestrzeni cyfrowej, w tym nawiązywania i utrzymywania opartych na wzajemnym szacunku relacji z innymi użytkownikami sieci.

Szkoła dba o wychowanie dzieci i młodzieży w duchu akceptacji i szacunku dla drugiego człowieka, kształtuje postawę szacunku dla środowiska przyrodniczego, w tym upowszechnia wiedzę o zasadach zrównoważonego rozwoju, motywuje do działań na rzecz ochrony środowiska oraz rozwija zainteresowanie ekologią. Duże znaczenie dla rozwoju młodego człowieka oraz jego sukcesów w dorosłym życiu ma

nabywanie kompetencji społecznych takich jak komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych lub indywidualnych oraz organizacja i zarządzanie projektami. Działalność wychowawcza szkoły należy do podstawowych celów polityki oświatowej państwa. Wychowanie młodego pokolenia jest zadaniem rodziny i szkoły, która w swojej działalności musi uwzględniać wolę rodziców, ale także i państwa, do którego obowiązków należy stwarzanie właściwych warunków wychowania. Zadaniem szkoły jest ukierunkowanie procesu wychowawczego na wartości, które wyznaczają cele wychowania i kryteria jego oceny. Wychowanie ukierunkowane na wartości zakłada przede wszystkim podmiotowe traktowanie ucznia, a wartości skłaniają człowieka do podejmowania odpowiednich wyborów czy decyzji".

METODY PRACY:

- mini-wykład online
- mini-dyskusja online
- symulacja online
- studium przypadku online
- współpraca w grupie online
- współpraca w parach online
- praca zdalna na platformie
- informacja zwrotna online

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- urządzenie ekranowe i Internet
- kamera, mikrofon, słuchawki
- program do zdalnej edukacji MS Teams
- Google Jamboard
- Google Slides
- Google Docs
- Google Chat
- Google Forms

PRZEWIDYWANY CZAS: 90 minut / dwie jednostki lekcyjne

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Część 1. Warsztaty online prowadzone przez wychowawcę lub specjalistę na platformie do zdalnej edukacji rozpoczynają się od przywitania się ze sobą oraz przedstawienia się w kilku słowach wszystkich osób biorących udział w zajęciach.

Potem osoba prowadząca spotkanie w formule współpracy online sprawdza obecność uczniów i uczennic, prosząc ich o włączenie w tym czasie mikrofonów oraz kamer. Następnie młodzież zapoznaje się z problematyką zdalnych zajęć, związanymi z tą formą edukacji możliwościami oraz ograniczeniami. Wprowadzone zostają zasady współpracy online obowiązujące wszystkie osoby podczas spotkania. Wychowawca lub specjalista prezentuje im temat, cele, metody oraz formy pracy podczas warsztatów online z wykorzystaniem narzędzi Google oraz platformy MS Teams. Udostępnia również uczniom i uczennicom przestrzeń do tego, aby wskazali swoje potrzeby oraz oczekiwania związane z realizacją tematu zdalnych zajęć.

Osoba prowadząca spotkanie uwzględnia rozpoznanie potencjału każdego ucznia i uczennicy, co warunkuje wybór odpowiednich form indywidualizacji nauczania. Dba o to, aby planowane aktywności zostały dostosowane do tempa uczenia się uczniów i uczennic ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi, a zadania nie powodowały obniżenia motywacji. Dlatego, mając na względzie możliwości uczniów i uczennic, wybiera ćwiczenia oraz sposób ich wykonania zgodnie z najlepszymi zasadami edukacji włączającej.

Część 2. Zajęcia prowadzone na platformie do zdalnej edukacji mają specyficzny zapośredniczony charakter, dlatego szczególnie ważne jest dbanie o nawiązanie dobrej komunikacji oraz współpracy pomiędzy uczniami i uczennicami oraz z osobą prowadzącą spotkanie. Choć budowanie i dbanie o dobre relacje w wirtualnym świecie jest trudne, to warto zaplanować czas na integrację zespołu. To kluczowy element, mający znaczący wpływ na jakość realizowanych online zajęć. Dbanie o życzliwą, przyjazną, pełną zaufania atmosferę na spotkaniu sprzyja efektywnej współpracy oraz skutecznej komunikacji w zespole.

Warto poprosić uczniów i uczennice do przygotowania oraz przedstawienia na forum zespołu krótkiej autoprezentacji online. Następnie można zaprosić młodzież do rundki bez przymusu, podczas której odpowiedzą na pytanie: „Jak poradziłeś/aś sobie ze stresem w trudnej sytuacji”. Osoby uczące się budują wypowiedź w formie werbalnej oraz niewerbalnej jako wizualizacja (grafika, ikona, rysunek). Istnieje również możliwość przesłania swojej odpowiedzi za pomocą Google Chat.

Część 3. Wychowawca lub specjalista prowadzi mini-wykład na temat stylów radzenia sobie ze stresem. W tym celu korzysta z karty pracy z pytaniem kluczowym „Jak radzić sobie ze stresem?" udostępnionej za pośrednictwem Google Slides. Przekazuje, że psycholodzy wyróżniają trzy style radzenia sobie ze stresem: skoncentrowany na emocjach, skoncentrowany na unikaniu oraz skoncentrowany na zadaniu. Następnie krótko charakteryzuje poszczególny styl w oparciu o opracowanie psychoterapeutki Magdaleny Staniek. (Staniek M., 2015, s. 147-148.)

Styl skoncentrowany na emocjach: skupianie się na sobie, koncentracja na własnych emocjach, myślenie o swoich przeżyciach, fantazjowanie, wyobrażanie sobie życia bez problemów, myślenie, co by było, gdyby problem zniknął, niepodejmowanie działania, poprawianie swojego samopoczucia, bez rozwiązania trudnej sytuacji, odwracanie uwagi od trudności, radzenie sobie zorientowane na emocje może zwiększać odczuwanie napięcia emocjonalnego. Na przykład relaksacja, wizualizacja, leki, słodycze, i inne. Osoba prowadząca prosi uczniów i uczennice, aby na tablicy Google Jamboard zapisali inne znane im przykłady radzenia sobie zorientowanego na emocje.

Styl skoncentrowany na unikaniu: ucieczka, dystansowanie się, odcinanie od stresora, powstrzymywanie myślenia o stresowej sytuacji, ignorowanie odczuwania emocji wywołanych stresorem, angażowanie się w inne czynności i zachowania, radzenie sobie zorientowane na unikanie może przynieść chwilową ulgę, ale w efekcie zwiększa odczuwanie stresu. Na przykład spotkania towarzyskie, nadmierne używanie urządzeń ekranowych i Internetu, sen jedzenie, sprzątanie, i inne. Osoba prowadząca prosi młodzież, aby na tablicy Google Jamboard zapisała inne znane przykłady radzenia sobie zorientowanego na unikaniu.

Styl skoncentrowany na zadaniu: rozpoznanie problemu, nazwanie emocji związanych z trudną sytuacją, mierzenie się z problemem, podjęcie wyzwania, stawianie czoła trudnościom, szukanie konstruktywnych rozwiązań, problem stanowi wyzwanie do rozwiązania, a nie przyczynę złego samopoczucia, radzenie sobie zorientowane na zadaniu przynosi efektywne i satysfakcjonujące poradzenie sobie ze stresorem. Na przykład tworzenie listy możliwych rozwiązań, i inne. Osoba prowadząca prosi uczniów i uczennice, aby na tablicy Google Jamboard zapisali inne znane im przykłady radzenia sobie zorientowanego na zadaniu.

W podsumowaniu tej części zdalnych zajęć odbywa się mini-dyskusja online, w trakcie której uczniowie i uczennice zastanawiają się nad następującymi kwestiami:

zastanów się, który z poznanych stylów najlepiej pomaga w trudnych sytuacjach, jaki rodzaj stylu jest w twoim odczuciu właściwy Tobie, w jaki sposób możesz doskonalić swój styl reagowania na stres? W celu wsparcia uczniów i uczennic ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi wychowawca lub specjalista prowadzący zajęcia na odległość stwarza możliwości wparcia języka dominującego w przypadku uczniów obcokrajowców, z innych kultur czy niesłyszących kluczowymi informacjami w językach będących ich językiem wiodącym przez zapewnienie e-translatora czy możliwości korzystania z e-słowników online, a także zapewnienie wizualnego wsparcia dla dodatkowego wyjaśniania przekazu werbalnego: obrazek, grafika, symbol, ikona, zdjęcie.

Część 4. Uczniowie i uczennice zapoznają się z opisami kilku studiów przypadków online. Współpracując w grupach na platformie do zdalnej edukacji MS Teams omawiają przykładowe sytuacje oraz wskazują styl radzenia sobie ze stresem, który jest właściwy dla bohatera/ki poznanej historii. Następnie formułują własną propozycję działania w danej sytuacji, krótko ją opisując i uzasadniając. E-notatkę przesyłają do wychowawcy lub specjalisty za pośrednictwem Google Gmail. Później następuje omówienie ćwiczeni na forum zespołu klasowego.

Przypadek 1.: Krzysiek był bardzo lubianą osobą w klasie dopóki nie zaczął kolegować się z Jasiem. Wyniknęły z tego same problemy. Ostatnio chłopcy schowali kurtki pozostałym kolegom w klasie, w wyniku czego dostali uwagi, obniżenie zachowania i zakaz wyjazdu na wycieczkę klasową. Jasiek sądził, że Krzysiek weźmie całą winę na siebie. Tak się nie stało i od tego momentu zaczął hejtować kolegę. Krzysiek odciął się od hejtera, zaczął go unikać. Zaprzyjaźnił się ze Stasiem. Aby nie myśleć o stresującej go sytuacji, zaczął więcej grać na smartfonie.

Przypadek 2.: Polonistka powiedziała Kamili, że w tym roku nie zgłosi jej do konkursu recytatorskiego, ponieważ ma bardzo słabe oceny z języka polskiego. Dziewczynce zrobiło się przykro i przez kilka dni nie odzywała się do nauczycielki. Przestała nawet odrabiać zadania domowe. Po jakimś czasie stwierdziła jednak, że złoszczenie się i obrażanie w niczym jej nie pomoże, tylko pogorszy sytuację. Jeśli poprawi wszystkie oceny na lepsze, napisze ostatni sprawdzian na piątkę, wówczas poprosi polonistkę o zmianę decyzji. Nauczycielka na pewno się zgodzi.

Przypadek 3.: Ania ma ostatnio same problemy z nauką. Dostała kilka ocen niedostatecznych z różnych przedmiotów i teraz nie wie, jak się wziąć za ich poprawę. Jest całkowicie zdemotywowana. Trudno nawet z nią porozmawiać na ten

temat, bo od razu zaczyna płakać i użalać się nad sobą, że ma pecha i sama sobie nie potrafi już z niczym poradzić. Powiedziała swojej przyjaciółce, że najlepiej, jakby te jedynki udało się jakoś wymazać z dziennika. Na razie jednak nie będzie o tym myślała bo ją to złości, tylko zje sobie batonika.

Pytanie kluczowe, na które uczniowie i uczennice próbują udzielić odpowiedzi w trakcie wykonania zadania: „Co pomaga w trudnych sytuacjach?". Wychowawca lub specjalista powinien wspierać uczniów i uczennice ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi we właściwym określaniu celów, planowaniu oraz realizowaniu zadania z wykorzystaniem jak najbardziej optymalnej dla nich strategii działania w ramach zdalnej edukacji.

Część 5. Trudne sytuacje w szkole, które stanowią źródło stresu dla wielu osób mają różnoraki charakter. Uczniowie i uczennice radzą sobie z nimi w taki sposób, jak potrafią lub nie radzą wcale. Konstruktywne rozwiązywanie problemów oraz mierzenie się z trudnymi sytuacjami to kompetencja, którą można i warto rozwijać oraz doskonalić. Osoby uczące się wykonują ćwiczenie polegające na symulacji online w celu nabywania umiejętności reagowania na stres w oparciu o styl skoncentrowany na zadaniu. Przykładowe sytuacje, mogące stać się tematem symulacji: stres związany z uczestniczeniem w lekcjach matematyki, stres wywołany wyśmiewaniem się z powodu noszenia okularów, stresujący występ podczas szkolnej uroczystości, stresujący nauczyciel, który „uwziął się" na ucznia/uczennicę, i inne.

Następuje omówienie ćwiczeni na forum zespołu klasowego. Pytanie kluczowe, na które uczniowie i uczennice próbują udzielić odpowiedzi w trakcie mini-dyskusji: „W jaki sposób konstruktywnie reagować na stres?". Swoje pomysły zapisują na tablicy Google Jamboard tworząc w ten sposób podsumowującą notatkę. Osoba prowadząca zajęcia wspiera uczniów i uczennice ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi między innymi poprzez stałe monitorowanie ich postępów w formie otwartych pytań kształtujących umiejętność samokontroli i refleksji podczas ich udziału w zajęciach w formie zdalnej oraz poprzez udzielanie na bieżąco i systematycznie ustnej bądź pisemnej konstruktywnej informacji zwrotnej, na przykład z wykorzystaniem Google Chat.

Część 6. Zadaniem uczniów i uczennic jest uzupełnienie niedokończonych zdań: „Stres pojawia się, gdy…", „Stres powstaje także przez…", „Aby sobie poradzić ze stresem trzeba…", „Oznacza to, że trzeba stosować…". Efekty pracy zostają omówione na forum zespołu. Pytanie kluczowe, na które osoby uczące się próbują

udzielić odpowiedzi zaraz po wykonaniu zadania: „Który styl najlepiej pomaga ograniczyć stres?”. Podczas zdalnej współpracy korzystają z narzędzia Google Docs. Budowanie zaangażowania oraz motywowanie uczniów i uczennic ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi odbywa się dzięki umożliwianiu im współpracy online w parach oraz korzystaniu ze wsparcia i kompetencji kolegów oraz koleżanek z klasy.

Część 7. Wychowawca lub specjalista prosi uczniów i uczennice, aby przypomnieli sobie trudne sytuacje z ich codziennego życia, w których skutecznie opanowali swój stres i osiągnęli sukces. Pytanie kluczowe, na które osoby uczące się próbują udzielić odpowiedzi: „Jakie zasoby wspierają w koncentrowaniu się na zadaniu?”. Następnie wypisują na wirtualnej tablicy w programie do zdalnej edukacji MS Teams swoje umiejętności, kompetencje, wiedzę i inne zasoby, w tym osoby, które im pomagają w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach. Później odbywa się omówienie ćwiczenia na forum zespołu klasowego. Uczniowie i uczennice ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi powinni mieć w trakcie zajęć zdalnych zapewnioną możliwość wykorzystywania umownych znaków porządkujących wykonywanie zadania, na przykład w formie piktogramów czy znaków z systemów komunikacji alternatywnej.

EWALUACJA ZAJĘĆ

Osoby uczestniczące w zajęciach online z wychowawcą lub specjalistą – w ramach rekapitulacji, zebrania najistotniejszych wniosków i rekomendacji z warsztatów – wspólnie poszukują oraz ustalają odpowiedzi na pięć następujących pytań kluczowych: „Jak radzić sobie ze stresem?”, „Co pomaga w trudnych sytuacjach?”, „W jaki sposób konstruktywnie reagować na stres?”, „Który styl pomaga ograniczyć stres?”, „Jakie zasoby wspierają w koncentrowaniu się na zadaniu?”,. Swoje wypowiedzi, które uznają za najbardziej trafne zapisują w formularzu online Google Forms w wyznaczonym do tego miejscu. Wychowawca lub specjalista wspiera zaangażowanie oraz motywację do wykonywania podsumowującego zadania online uczniów i uczennic ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi oraz możliwościami psychofizycznymi w formie udzielanej na bieżąco ustnej bądź pisemnej konstruktywnej informacji zwrotnej online. Proces ewaluacji zajęć wspomagany jest z wykorzystaniem narzędzia Google Chat.

BIBLIOGRAFIA

1. Bailey A., Ciarrochi J., Hayes L., (2022), *W pułapce myśli - dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP.
2. Baumeister R. F., Tierney J. (2013), *Siła woli. Odkryjmy na nowo to, co w człowieku najpotężniejsze*, Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
3. Clayton M., (2012), *Zarządzanie stresem, czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach*, Warszawa: Wydawnictwo Edgard.
4. Dębski M., Flis J., (2022), *Zdrowa szkoła. Ocena jakości relacji szkolnych w świetle ogólnopolskich wyników badań uczniów i nauczycieli*, Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Zasięg.
5. Fijałkowska A., Oblacińska A., Korzycka M., (2019), *Zdrowie i styl życia polskich uczniów. Raport z badań*, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
6. Greenberg M., (2018), *Mózg odporny na stres. Zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres, wykorzystując naturalne właściwości mózgu*, Poznań: Wydawnictwo Dom Wydawniczy Rebis.
7. Jarmuż S., (2020), *Paradoksalna psychologia, czyli zdrowy rozsądek na manowcach*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP.
8. Mate G., (2022), *Kiedy ciało mówi nie*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
9. Półtorak M., (2018), *Stres szkolny – skala problemu i jego symptomatologia w postrzeganiu uczniów. Doniesienia z badań*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, 2, 2018, s. 47–58.
10. Rogers B., (2014), *Jak radzić sobie ze stresem*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
11. Seligman M. E.P., (2007), *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*, Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.

12. Smith S., Hayes S. C., (2021), *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

13. Staniek M., (2015), *Autoterapia. Pokonaj problemy, stres i lęki*, Warszawa: Wydawnictwo Edgard.

14. *Zachowania zdrowotne polskiej młodzieży na tle rówieśników z 42 krajów*", Międzynarodowe badanie HBSC 2017-2018 (Health Beahaviour in School-aged Children).

NETOGRAFIA

1. Jak możemy pomóc dzieciom radzić sobie ze szkolnym stresem, artykuł w serwisie: https://indywidualni.pl/edustrefa/jak-mozemy-pomoc-dzieciom-radzic-sobie-ze-szkolnym-stresem, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].
2. Jak radzić sobie ze stresem, artykuł w serwisie: https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-radzic-sobie-ze-stresem, dostępny online [dostęp: 18.04.2023].
3. Jak zmniejszyć stres nastolatka? 10 rad psychiatry, artykuł w serwisie: https://charaktery.eu/artykul/jak-zmniejszyc-stres-nastolatka-10-rad-psychiatry, dostępny online [dostęp: 17.04.2023].
4. Mobilizująca funkcja stresu, artykuł w serwisie: https://charaktery.eu/artykul/mobilizujaca-funkcja-stresu, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].
5. Nastolatek w stresie. Poradnik dla rodziców i opiekunów, artykuł w serwisie: file:///D:/Downloads/Nastolatek_w_stresie_broszura_www.pdf, dostępny online [dostęp: 18.04.2023].
6. Strach przed matematyką dotyka uczniów… dobrych z matematyki, artykuł w serwisie: https://fundusz.org/blog/strach-przed-matematyka-dotyka-uczniow-dobrych-z-matematyki/, dostępny online [dostęp: 16.04.2023].
7. Stres pod nadzorem, artykuł w serwisie: https://charaktery.eu/artykul/stres-pod-nadzorem, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].
8. Stres przed egzaminem? Naukowcy znają na niego sposób, artykuł w serwisie: https://www.wsip.pl/blog/jak-opanowac-stres-przed-egzaminem/, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].
9. Uczeń w potrzasku, artykuł w serwisie: https://charaktery.eu/artykul/uczen-w-potrzasku, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].
10. Uczniowie: „W szkole rządzi stres, a psycholog mówi: idź pobiegaj”, artykuł w serwisie: https://wyborcza.pl/7,82983,29155020,szkola-rzadzi-stres-i-gonitwa-o-oceny-uczniowie-bez-ogrodek.html, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].

11. Wzmacnianie odporności psychicznej u dzieci, artykuł w serwisie: https://www.malecharaktery.pl/artykul/wzmacnianie-odpornosci-psychicznej-u-dzieci, dostępny online [dostęp: 19.04.2023].

ZAŁĄCZNIK

Jak radzić sobie ze STRESEM?

Psycholodzy wyróżniają trzy style radzenia sobie ze stresem: skoncentrowany na emocjach, skoncentrowany na unikaniu oraz skoncentrowany na zadaniu. Zastanów się, który z nich najlepiej pomaga w trudnych sytuacjach? Jaki rodzaj stylu jest w twoim odczuciu właściwy Tobie? W jaki sposób możesz doskonalić swój styl reagowania na stres?

STYL skoncentrowany na emocjach

skupianie się na sobie, koncentracja na własnych emocjach, myślenie o swoich przeżyciach, fantazjowanie, wyobrażanie sobie życia bez problemów, myślenie, co by było, gdyby problem zniknął, niepodejmowanie działania, poprawianie swojego samopoczucia, bez rozwiązania trudnej sytuacji, odwracanie uwagi od trudności

STYL skoncentrowany na unikaniu

ucieczka, dystansowanie się, odcinanie od stresora, powstrzymywanie myślenia o stresowej sytuacji, ignorowanie odczuwania emocji wywołanych stresorem, angażowanie się w inne czynności i zachowania

STYL skoncentrowany na zadaniu

rozpoznanie problemu, nazwanie emocji związanych z trudną sytuacją, mierzenie się z problemem, podjęcie wyzwania, stawianie czoła trudnościom, szukanie konstruktywnych rozwiązań, problem stanowi wyzwanie do rozwiązania, a nie przyczynę złego samopoczucia

(Na podstawie: Staniek M., 2015, s. 147-148.)

Karta pracy: Jak radzić sobie ze stresem?. Źródło: opracowanie własne z wykorzystaniem programu Canva.com. Grafika pochodzi z zasobów Canva.com.