

NA UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

JAK POMAGAĆ NASTOLATKOM ZARZĄDZAĆ EMOCJAMI? KINGA MARIA SOCHOCKA

Zachowania ryzykowne podejmowane przez młodych ludzi są nieodłącznym elementem dorastania. Wynikają one m.in. z potrzeby przekraczania wyznaczanych przez dorosłych reguł i zasad po to, by poczuć większą niezależność na drodze separacji, zapewnienia sobie odpowiedniej pozycji w grupie rówieśniczej albo chęć przeżycia ekscytacji. Powodów jest kilka. Wielu młodych ludzi pozostanie na etapie eksperymentowania z ryzykownymi zachowaniami. Lecz będą również i tacy, którzy wstąpią na drogę wiążącą się z doświadczaniem poważnych negatywnych konsekwencji, np. uzależnienia behawioralnego. Co możemy zrobić, aby pomóc tym młodym ludziom? Liczne badania wskazują na duże znaczenie umiejętności psychospołecznych. Jedną z nich jest zarządzanie swoimi emocjami. Kształtowanie wśród dzieci i młodzieży tych umiejętności powinno stanowić jeden z istotnych celów profilaktyki szkolnej.

Emocje a zachowania ryzykowne

Choć emocje są nierozeralną częścią codziennego życia każdego człowieka, to nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę i nie zawsze zwracamy uwagę na niuanse odczuwanych w różnych momentach stanów emocjonalnych. Szczególnym momentem, w którym człowiek boryka się z trudnymi, silnymi i często sprzecznymi emocjami, jest okres dojrzewania. W związku z nasilonymi zmianami dokonującymi się we wszystkich obszarach życia adolescenta (biologiczne-psychologiczne-społeczne) młody człowiek przeżywa w dużo większym nasileniu różne stany emocjonalne, które w dodatku mogą być bardzo zmienne w krótkim czasie. Między innymi dlatego ludzie w okresie dojrzewania są bardziej podatni na zachowania ryzykowne. Często w ich subiektywnym odbiorze pomagają im radzić sobie z intensywną mieszaniną sprzecz-

nych przeżyć. Zachowania ryzykowne na krótki czas przynoszą młodemu człowiekowi poczucie ulgi. Jednak na dłuższą metę, gdy nastolatek nie poradzi sobie z własnymi emocjami, a jedynie odetnie się od nich, jego wcześniejszy stan emocjonalny powróci, często ze zdwojoną siłą.

Należy również pamiętać, że pod wpływem intensywnych zmian w okresie dorastania młodzi ludzie narażeni są na częste przeżywanie ambiwalentnych uczuć. Przykładem mogą być przeżycia nastolatków w kontakcie z rodzicem. Z jednej strony czują oni do rodzica wiele pozytywnych i silnych uczuć, a z drugiej strony najbardziej błaha rzecz może ich doprowadzić do wybuchu wściekłości. To przeżywanie konfliktu uczuć jest bardzo trudne do zniesienia i często powoduje poczucie pomieszania, chaosu czy zamętu.

Zarządzanie emocjami

Na czym więc polega konstruktywne zarządzanie emocjami? Osoby dobrze zarządzające własnymi emocjami:

- wiedzą, jakie emocje w danym momencie przeżywają, umiają je więc nazwać,
- potrafią zidentyfikować przyczynę swojego stanu emocjonalnego, więc wiedzą, w jaki sposób wpływają na nich dane sytuacje, myśli, zachowania (dlaczego czują dane emocje),
- rozumieją, w jaki sposób przeżywane przez nich emocje wpływają na nich samych, a więc i na ich zachowanie,
- potrafią kontrolować swoje zachowania i działania w taki sposób, że przeżywane przez nich emocje nie determinują ich zachowania, nie powodują impulsywnych reakcji, a raczej stanowią pewnego rodzaju podpowiedź,
- dzięki temu, że są w stanie zidentyfikować czynniki wpływające na ich stan emocjonalny, w sytuacjach trudnych, wywołujących nieprzyjemne odczucia, częściej od innych zorientowani są na poszukiwanie rozwiązania.

Sposób reagowania na własne przeżycia zmienia się w toku naszego rozwoju. Prawdopodobnie na początku życia niemowlę rozróżnia jedynie stan przyjemności i przykrości. W miarę czasu dziecko uczy się rozróżniania swoich doznań i łączenia ich z przy-

czynami, które je wzbudzają, dzięki wrażliwym rodzicom, którzy często nieświadomie, wiele razy w ciągu dnia nazywają przeżycia swojego dziecka i starają się połączyć je z czynnikiem, który dane przeżycie uruchomił. Na przykład wtedy, gdy widząc swoje płaczące dziecko mówią o jego smutku i poszukują przyczyn jego płaczu w takich czynnikach, jak: głód, dyskomfort związany z mokrą pieluchą, potrzeba kontaktu, strach związany z zobaczeniem obcej twarzy itp.). W ten sposób, na przestrzeni kilku lat, dziecko uczy się rozpoznawania swoich emocji i emocji innych ludzi (m.in. tego, jak jego zachowanie wpływa na innych) i zyskuje umiejętność wyrażania, nazywania i okazywania swoich emocji. Dzięki temu początkowa tendencja do rozładowywania przeżyć w działaniu (np. uderzenie ze złości kolegi, który zabrał ołówek) może z czasem zamienić się w możliwość komunikowania swoich przeżyć (np. poinformowanie kolegi o tym, jakie uczucia wzbudziło jego zachowanie). W ten sposób człowiek uzyskuje kontrolę nad swoim zachowaniem. Jednak nie zawsze dzieci mają możliwość nauczenia się efektywnego zarządzania swoimi emocjami. Nie w każdym bowiem domu rodzice zwracają uwagę na emocje, zarówno swoje, jak i swoich dzieci. W takiej sytuacji wzrasta rola szkoły w rozwijaniu tych umiejętności psychospołecznych.

Kilka wskazówek

Po pierwsze postaraj się, aby Twoi uczniowie zrozumieli, czym jest umiejętność konstruktywnego zarządzania emocjami, jakie funkcje pełnią emocje w życiu człowieka i dlaczego nie warto odcinać się od swoich przeżyć. Nastolatkom często wydaje się, że powinny „coś zrobić”, aby pozbyć się przeżywanych przez siebie emocji. Szczególnie wtedy, gdy ich przeżycia są dla nich nieprzyjemne (jak: smutek, lęk, złość itp.) są oni przekonani, że poradzić sobie to znaczy nie czuć. Tymczasem człowiek, który potrafi poradzić sobie z własnymi emocjami dalej je odczuwa, ale potrafi je w sobie rozpoznać (umie je nazwać), rozumie, dlaczego poczuł właśnie tę, a nie inną emocję (co ją wywołało) oraz akceptuje to, że może czuć się właśnie w taki sposób. Warto zatem uświadomić młodym ludziom, że człowiek będący w dobrym kontakcie ze swoimi emocjami potrafi o nich świadomie i swobodnie myśleć oraz zidentyfikować ich przyczynę biorąc pod uwagę to, iż może ona być związana ze światem zewnętrznym (np. czujemy się smutni, z powodu tego, że nasz najlepszy kolega przeprowadził się do innego miasta i w związku z tym nie możemy codziennie rozmawiać ze sobą), jak i z nami samymi (np. czujemy się smutni, ponieważ uświadomiliśmy sobie, że wypowiedzianą przed chwilą uwagę zraniliśmy kogoś bliskiego). Osoba, która rozumie co i dlaczego czuje, zazwyczaj łatwiej akceptuje swoje emocje. To wszystko z kolei prowadzi do tego, że człowiek jest w stanie opracowywać swoje przeżycia za pomocą słów/myśli i nie potrzebuje w związku z tym odreagowywać emocji poprzez działania (agresywne/auto-agresywne) lub symptomy psychosomatyczne. Rozmawiając z młodymi ludźmi o emocjach warto kłaść również nacisk na to, że nie ma „dobrych” i „złych” emocji, ponieważ wszystkie emocje, które przeżywamy, powstają w nas z jakiegoś powodu. W tym celu pomocne będzie wskazanie młodym ludziom, jakiego rodzaju funkcje pełnią one w naszym życiu. Jeżeli nastolatek będzie rozumiał, że stan emocjonalny jest dla niego cenną informacją o sobie i o świecie, która może pomagać mu podejmować trudne decyzje w życiu, będzie łatwiej akceptował również nieprzyjemne przeżycia.

Emocje m.in.:

- motywują nas do podjęcia działania w danej sytuacji (np. dzięki temu, że czujemy lęk uruchamia się w nas reakcja ucieczki na widok zbliżającej się do nas agresywnej grupy lub niepokój o wynik końcowego sprawdzianu może zadziałać mobilizująco na zaangażowanie w naukę);
- ukierunkowują i podtrzymują te spośród podejmowanych przez nas działań, które są dla nas korzystne (np. gdy czujemy radość w związku ze wspólnym spędzaniem czasu wolnego z koleżanką z podwórka, będziemy częściej i chętniej podejmować działania zmierzające do kontaktu z nią niż do siedzenia przed monitorem komputera);
- pomagają nam w organizowaniu naszych doświadczeń, ponieważ dzięki nim możemy nadać znaczenie danym sytuacjom i działaniom, co wpływa na nasz sposób przestrzegania zarówno siebie samych, jak i innych ludzi (np. gdy czujemy się smutni pod wpływem zachowania kolegi, który zdradził naszą tajemnicę innym osobom ze szkoły, wiemy, że nie powinniśmy tak łatwo ufać tej osobie);
- zwracają naszą uwagę na to, co w danym momencie jest dla nas ważne (np. w sytuacji, gdy czujemy tęsknotę za tatą, który wyjechał na kilkutygodniową delegację, mimo różnych codziennych nieporozumień uświadomiamy sobie, jak ważną jest dla nas jego obecność);
- pomagają nam w regulowaniu relacji z innymi ludźmi (np. w sytuacji, gdy czujemy przyjemność w relacji z nowo poznaną na obozie koleżanką, pomagają nam w zacieśnianiu bliskości i rozwijaniu relacji);
- wzmacniają w nas reakcje i zachowania związane z dbaniem o innych ludzi (np. wtedy, gdy współczujemy osobie, która jest głodna i dzięki temu dzielimy się z nią naszym śniadaniem).

Zwróć również uwagę nastolatków na to, że kiedy starają się oni odciąć od siebie, negować przeżywane przez siebie emocje, to w efekcie tracą z pola widzenia wiele cennych informacji oraz przestają móc doświadczać również przyjemnych dla siebie emocji. Ponadto paradoksalnie nie tylko nie pozbywają się przykrych emocji, ale w pewnym sensie utrwalają je, utrzymują je w sobie przez cały czas, nie mając świadomości ich oddziaływania na siebie i otoczenie. W taki sposób osoby, które starają się nie mieć kontaktu z tym, co przeżywają, częściej rozgrywają impulsywnie swoje emocje poprzez działania (np. agresja) lub rozładowują je nieświadomie poprzez reakcje psychosomatyczne (np. ból brzucha).

Po drugie pamiętaj, że poprzez swoje zachowanie modelujesz zachowanie młodych ludzi – przyjrzyj się więc, w jaki sposób Ty sam radzisz sobie z własnymi emocjami i staraj się doskonalić tę kompetencję.

Pracując z nastolatkami musisz pamiętać, że jesteś dla nich wzorem, z którego mogą czerpać wiedzę na temat zarządzania własnymi emocjami. Dzieci i młodzież są bardzo dobrymi obserwatorami tego, czy Twoje zachowanie jest spójne z tym, co np. starasz się im przekazać w trakcie zajęć. Jeżeli w trakcie godziny wychowawczej rozmawiasz z uczniami o tym, jak ważne jest komunikowanie swoich emocji drugiej osobie, to rób to sam! Kiedy uczeń przeszkadza w trakcie prowadzonej przez Ciebie lekcji, powiedz o tym, że złości Cię/smuci jego zachowanie, zamiast krzyczeć, że ma się natychmiast uspokoić. Jeżeli w takiej sytuacji sam nie robisz tego, co próbujesz przekazać młodym ludziom, nie jesteś wiarygodny. Zaczyna to wtedy przypominać raczej „sztukę dla sztuki” zamiast stać się cenną inspiracją na drodze rozwoju młodych ludzi. Dlatego niezwykle istotne w przypadku pracy z nastolatkami jest, abyś sam(a) był(a) świadom(a) swoich emocji i potrafił(a) na nie adekwatnie reagować. Jeżeli więc chcesz naprawdę pomagać młodzieży, pamiętaj o rozwijaniu świadomości siebie, która wyraża się w umiejętności rozpoznawania tego, co w danym momencie przeżywasz, jak to wpływa na Ciebie i Twoje otoczenie.

Po trzecie rozwijaj swoją umiejętność dostrzegania emocji młodych ludzi w nadawanych przez nich komunikatach i staraj się w różnych sytuacjach nazywać to, co Twoim zdaniem czują w danym momencie.

Nic nie jest tak pomocne w rozwijaniu kompetencji zarządzania swoimi emocjami jak Twoja pomoc młodym ludziom w ich rozpoznawaniu, nazywaniu i łączeniu tego z przyczyną zachowania. Zanim jednak będziesz w stanie nazywać przeżycia nastolatków, musisz umieć je odczytać w komunikatach, a więc musisz umieć słuchać. Pomocną w zakresie rozwijania swojej umiejętności słuchania i rozpoznawania uczuć jest teoria multikomunikacji F. S. von Thuna. Badacz ten zauważył, że w każdym komunikacie można wyróżnić cztery różne płaszczyzny informacji: rzeczową, relacyjną, apelową oraz ujawniania siebie (więcej na ten temat znajdziesz w czerwcowym i wakacyjnym wydaniu

„Remedium”). **Płaszczyna ujawniania siebie** to nic innego jak element komunikatu, który zawiera w sobie informację o stanie emocjonalnym osoby, która jest nadawcą komunikatu. Osoba, która potrafi usłyszeć tę płaszczyzną wypowiedzi, ma rozwinięte tzw. ucho terapeutyczne. W takiej sytuacji będzie ona mogła w wypowiedzi drugiej osoby usłyszeć komunikat dotyczący emocji. Wyobraźmy sobie następującą, codzienną sytuację w szkole: *Ola została przez Ciebie wywołana do odpowiedzi. Udało jej się odpowiedzieć tylko na niewielką część zadawanych przez Ciebie pytań. Z tego względu postawiła(a)ś do dziennika ocenę dostateczną i poprosiła(a)ś Olę, aby usiadła na miejsce. Dziewczyna jednak dłuższą chwilę wpatruje się w Ciebie i nie odchodzi. W pewnym momencie mówi: „Dlaczego postawił(a) mi Pan(i) tróję?”. Jeżeli zastanowisz się nad tym, o jakich emocjach informuje Cię uczennica możesz usłyszeć w tym komunikacie na przykład: „Złości mnie to, że tym razem zostałam tak nisko oceniona” albo: „Smutno mi, że nie udało mi się lepiej odpowiedzieć na zadane pytania. Jestem sobą rozczarowana”. Możemy przypuszczać, że w takiej sytuacji nauczyciel, który chce rozwijać umiejętności radzenia sobie z emocjami swoich uczniów postara się w takim momencie odzwierciedlić uczucia Oli, używając komunikatu odzwierciedlającego emocje: „Rozumiem, że jest Ci bardzo smutno, bo spodziewałaś się, że pójdziesz Ci lepiej w trakcie odpowiedzi”, a następnie postara się pokrzepić ucznia i wesprzeć mówiąc: „Jesteś zdolną uczennicą, następnym razem na pewno pójdziesz Ci lepiej!”. Podobnych sytuacji w szkole każdego dnia zdarza się tysiące. Uważny nauczyciel, który stara się wsłuchiwać w to, co mówią uczniowie, znajdzie wiele sytuacji, w których będzie mógł nazywać i odzwierciedlać odczucia uczniów. W ten sposób nie tylko pomoże im dostrzegać ich emocje, ich wpływ na zachowanie, ale i zwróci w ogóle uwagę nastolatków na ich ważność. Odzwierciedlając emocje uczniów, pamiętajmy o tym, że istotne jest nie tylko nazwanie samej emocji, ale i połączenie jej z przyczyną (tzn. z tym, co spowodowało, że ktoś poczuł się właśnie w taki sposób). Na koniec pamiętajmy również o tym, by swoich wypowiedzi nie budować „ex cathedra” (czujesz się tak, jak mówię), ale przedstawiać jako subiektywne wrażenia (wydaje mi się, że tak się możesz czuć). Wtedy pozostawiamy uczniowi pole do badania wła-*

nych uczuć i ewentualnego sprostowania naszych błędnych opinii w tej kwestii.

Po czwarte stwarzaj uczniom jak najwięcej okazji do ćwiczenia umiejętności radzenia sobie z emocjami w grupie. W dalszej części wkładki znajdziesz przykładowe scenariusze zajęć z tego zakresu tematycznego. Pamiętaj, że regularne ćwiczenie jest kluczem do sukcesu. Warto jest stwarzać na zajęciach jak najwięcej sytuacji, w których uczniowie będą mogli uczyć się nazywać emocje. Bowiem duża część młodych osób nie rozróżnia emocji i zachowań. Naucz młodych ludzi, jakiego rodzaju sygnały płynące z ich ciała, umysłu, otoczenia mogą informować ich o stanie emocjonalnym. Pomocne może być w tym wprowadzenie w trakcie spotkań klasowych tzw. rundki wstępnej, w której uczniowie będą musieli określać swoje odczucia w danym momencie.

Po piąte zwracaj uwagę uczniów, aby odnosili się z szacunkiem i tolerancją, zarówno do swoich emocji, jak również do emocji swoich kolegów. Budując kontrakt na zajęcia z daną grupą warto pamiętać o ujęciu w nim zasady dotyczącej prawa wszystkich do czucia tego, co czują. Młodzi ludzie często negują zarówno swoje prawo do danych przeżyć (mówiąc na przykład: „Jestem głupia. Nie powinnam się czuć smutna”), jak i przeżyć swoich kolegów (uważając na przykład: „Tylko słabi ludzie się smucą”). W trakcie zajęć musisz zwracać uwagę na podobne komunikaty wypowiedziane przez uczniów i starać się wpłynąć na zmianę ich myślenia. W podobnych sytuacjach staraj się służyć swoim doświadczeniem (mówiąc na przykład o tym, że każdy z nas w podobnych sytuacjach czuje dane uczucie), przypominaj uczniom ich własne, podobne doświadczenia tak, by uruchomili empatię wobec kolegów (mówiąc na przykład: „Zastanawiam się, czy pamiętasz ze swojego życia podobną sytuację? Jak się wtedy czuła(a)ś?”), „Wyobraźmy sobie, że teraz zamieniamy się rolami. Jak myślicie, co byście czuli będąc na miejscu koleżanki?” itp.), twórz sytuacje, w których będą mieli możliwość rozwijania swojej empatii (np. realizując ćwiczenia, w ramach których będą musieli wcielać się w określone role, czy też zastanawiać nad sytuacją jakiegoś fikcyjnego bohatera).

Na zakończenie

Pamiętaj o tym, że aby Twoje działania przyniosły w przyszłości rezultat, musisz powtarzać je nieustannie przy każdej możliwej okazji. Tylko systematyczne, długoterminowe działania prowadzą do nabywania i rozwijania kompetencji psychospołecznych przez uczniów. Aby umiejętność stała się

nawykowa, każdy człowiek musi nie tylko uzmysłowić sobie swoją niekompetencję, uzyskać wiedzę, w jaki sposób może ją nabyć/rozwinąć, ale i potrzebuje wiele setek ćwiczeń i sytuacji, w których będzie miał okazję ową umiejętność przyswajając i doskonalić.

Pożyteczna literatura:

- R. Góralska, J. Madalińska-Michalak, *Kompetencje emocjonalne nauczyciela*, Wydawnictwo Wolters Kluwer, Warszawa 2012.
- G. King, *Umiejętności terapeutyczne nauczyciela*, GWP, Gdańsk 2003.
- K. Szorc, *Inteligencja emocjonalna nauczycieli gimnazjów*, Oficyna wydawnicza IMPULS, Warszawa 2013.
- B. Dyrda, *Rozwijanie twórczości i inteligencji emocjonalnej dzieci i młodzieży*, Kraków, 2014.
- K. Oatley K., J. Jenkins, *Zrozumieć emocje*, Warszawa 2005.
- J. Terelak J., *Psychologia stresu*, Warszawa 1995.
- K. W. Vopel, *Podróże w nieznanne. Dzieci bez stresu*, Kielce 2000.

Scenariusze zajęć psychoedukacyjnych (dla gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych)

KAROLINA VAN LAERE

Temat: Jak nie dać się stresowi?

- CELE:**
- rozwinięcie umiejętności radzenia sobie ze stresem
 - rozwinięcie umiejętności rozpoznawania oznak stresu

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- kartki papieru
- duże arkusze białego papieru
- flamastry
- kredki
- klej
- karty pracy na kartkach A4

CZAS TRWANIA: 3 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że na dzisiejszych zajęciach będą zajmować się stresem. Prosi jednocześnie uczniów o podanie skojarzeń z hasłem „stres”. Pomysły uczniów zapisuje na dużym arkuszu papieru. Pytania pomocnicze:

- *Jak przeżywacie stres? Jakie odczucia, reakcje waszego ciała, myśli wskazują wam na to, że jesteście zestresowani?*
- *W jakich sytuacjach najczęściej przeżywacie stres?*

Nauczyciel w ramach podsumowania burzy mózgów wyjaśnia uczniom, że stres to nasza reakcja na sytuacje, które postrzegamy jako trudne i nie mamy pewności, czy sobie z nimi poradzimy.

2. Ćwiczenie. Praca indywidualna. Każdy z uczniów otrzymuje kartkę formatu A4 z wyrysowanym na środku okręgiem o średnicy ok. 13 cm oraz rozsypanką wyrazową*. Do dyspozycji uczniowie mają ołówki oraz klej. Ćwiczenie zostanie wykonane trzyetapowo. W pierwszej kolejności uczniowie wklejają do środkowego okręgu nazwy czynności i sytuacji z rozsypanki wyrazowej, w których czują się pewnie. Uczniowie mogą również dodać własne przykłady takich czynności i sytuacji, które dopisują ołówkiem w środku okręgu.

***Uwaga.** Przykładowa rozsypanka wyrazowa: *mycie zębów, jedzenie obiadu, spanie, klasówka z matematyki, dyktando, przygotowanie pracy plastycznej, jazda na rowerze, spotkanie z dobrym kolegą/koleżanką, poznawanie nowych osób, jazda na koniu, chodzenie po linie, czytanie, występowanie na scenie, zgubienie się w obcym mieście, zgubienie się w lesie (...).*

Następnie nauczyciel podaje drugą część instrukcji. Tym razem uczniowie wklejają nazwy sytuacji i czynności, co do których nie mają pewności, czy poradziłby sobie.. Uczniowie mogą również dodać własne przykłady, które dopisują ołówkiem.

W ostatniej części ćwiczenia uczniowie, chodząc swobodnie po sali, znajdują wśród siebie przynajmniej trzy osoby, które umieściły te same lub podobne nazwy czynności w okręgu i trzy osoby, które umieściły takie same lub zbliżone czynności na zewnątrz okręgu.

Podczas omówienia ćwiczenia nauczyciel pyta uczniów przede wszystkim o to, czym kierowali się, dokonując podziału czynności i sytuacji na te wewnątrz i na zewnątrz okręgu. Pytania pomocnicze:

- *Jakie czynności pojawiły się wewnątrz okręgu? Z czym one najczęściej były związane?*
- *Czy pojawiły się sytuacje, że ta sama lub podobna czynność lub sytuacja u jednej osoby znalazła się wewnątrz okręgu, a u drugiej na zewnątrz? Jeżeli tak, to co o tym myślicie?*

- *Czy trudno było znaleźć osoby, które umieściły poza okręgiem takie same lub podobne nazwy czynności?*

W podsumowaniu zadania nauczyciel podkreśla, że jest wiele czynności, które większości osób przychodzi łatwo. Wiąże się to z tym, że wykonujemy je codziennie i nie przysparzają one nam trudności. Są jednak sytuacje i czynności, które możemy odczuwać jako trudne. Zwykle wiąże się to z tym, że nie mamy wystarczającej wprawy i doświadczenia, żeby sobie z nimi radzić. Czasami wynika to z braku umiejętności i wiedzy. Dla kogoś, kto słabo radzi sobie z ortografią, stresujące będzie dyktando, a dla kogoś kto słabo radzi sobie z matematyką, stresujący może być test z matematyki.

3. Ćwiczenie. Praca indywidualna lub grupowa*.

***Uwaga.** W klasie IV może zostać ono wykonane indywidualnie, natomiast w klasach V i VI można spróbować przeprowadzić to zadanie w grupach.

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy. Na karcie pracy znajduje się narysowana sylwetka postaci ludzkiej, na której zostały wypisane różne objawy stresu. Uczniowie mają zaznaczyć odpowiednim kolorem oznaki stresu według wzoru: ciało (czerwoną), myśli (niebieski), emocje (zielony), zachowanie (brązowy).

****Uwaga: przykładowe oznaki stresu:** szybsze tętno i oddech, pocenie się, zimna skóra, dłonie i stopy, mdłości, biegunka, parcie na pęcherz, suchość w ustach, silne napięcie mięśni, drżenie mięśni, nie dam sobie rady, nie potrafię, nie mogę się skoncentrować, nie wiem, co robię, lęk, strach, napięcie, gryzienie długopisu, nerwowe poruszanie ręką lub nogą, nadmierna ruchliwość/zastygnięcie w bezruchu.

W podsumowaniu zadania nauczyciel wyjaśnia, że stres jest nieodłącznym elementem naszego życia. Różne nowe sytuacje uruchamiają w nas napięcie. Jeżeli robimy coś, czując, że mimo napięcia jesteśmy w stanie sobie z tym poradzić, to jest to stres mobilizujący. Jeżeli natomiast sytuacja jest dla nas bardzo trudna, długotrwała i wywołuje w nas poczucie, że przerasta nasze możliwości poradzenia sobie z nią, skutki odczuwanego wtedy stresu mogą być bardzo niszczące.

Ćwiczenie. Praca w grupach. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Każda z nich otrzymuje duży arkusz papieru oraz kredki lub flamastry. Zadaniem każdej z grup jest narysowanie osoby, która przeżywa długotrwały stres, czyli znajduje się w takiej sytuacji, w której nie może poradzić sobie z trudną dla siebie sytuacją przez dłuższy czas*.

***Uwaga:** W stanach długotrwałego stresu charakterystyczne są między innymi: niepokój, poczucie nudy i zniechęcenia, po-

czucie samotności, brak koncentracji uwagi, smutek, przygnębienie, poczucie zagubienia, braku kontroli nad życiem, zmiany nastroju, takie jak: frustracja, gniew, wrogość, depresja, rozdrażnienie, nerwowość, niepokój, bezradność, przygnębienie, trudności ze snem, ospałość.

Po wykonaniu rysunków grupy prezentują swoje prace. Pytania pomocnicze:

- *Na które elementy związane z przeżywaniem stresu zwrócić się przede wszystkim uwagę?*
- *Jak podzieliście się między sobą pracą?*
- *Jakie myśli przychodzą wam do głowy, kiedy patrzycie na narysowaną postać?*

W podsumowaniu ćwiczenia nauczyciel podkreśla, że przeżywanie długotrwałego stresu może przyczynić się do bardzo poważnych problemów i dlatego tak ważne jest rozwijanie w sobie umiejętności radzenia sobie z trudnymi dla siebie sytuacjami. Nauczyciel pyta uczniów o to, co im najbardziej pomaga w radzeniu sobie ze stresem. Uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami. Pomyśły uczniów nauczyciel zapisuje na dużym arkuszu papieru.

Po zakończeniu burzy mózgów nauczyciel dokonuje podsumowania mówiąc, że ze stresem można sobie radzić na różne sposoby. Zapisuje je hasłowo na dużym arkuszu papieru:

- pozytywne myślenie wynikające z wiary w siebie i swoje możliwości,
- robienie tego, co sprawia nam przyjemność, np. słuchanie muzyki, obejrzenie filmu*.

***Uwaga.** W tym miejscu warto z uczniami porozmawiać o tym, że dostarczenie przyjemności pomaga na moment zapomnieć o trudnej sytuacji i poczuć się lepiej, co pomaga zebrać siły i zmobilizować się. Problem pojawia się wówczas, kiedy ktoś zaczyna koncentrować się tylko na tych przyjemnościach, np. na spędzaniu czasu przed komputerem czy na robieniu zakupów. Taka czynność może stać się najważniejszą rzeczą w jego życiu, ważniejszą nawet od bliskich i własnego zdrowia. To jest niebezpieczne.

Inne sposoby radzenia sobie ze stresem:

- aktywność fizyczna (dzięki aktywności ruchowej na bieżąco rozładowujemy napięcie, wzmacniamy swoją odporność i poprawiamy samopoczucie),
- ćwiczenia relaksacyjne (pomagają aktywnie zmniejszać nagromadzone napięcie).

Nauczyciel podkreśla, że to są sposoby, które mogą nam pomóc w złagodzeniu napięcia i w uzyskaniu lepszego samopoczucia, ale nie rozwiązują sytuacji trudnej. Dlatego w radzeniu sobie ze stresem tak ważne znaczenie ma:

- aktywne szukanie rozwiązań dla trudnej sytuacji, np. poprzez zdobywanie wiedzy czy umiejętności, które pomogą nam sobie z tym lepiej radzić,
- szukanie pomocy i wsparcia u bliskich, przyjaciół, osób, które mogłyby nam pomóc daną sytuację rozwiązać.

4. Ćwiczenie. Praca indywidualna. Nauczyciel wyjaśnia, że za chwilę poznają ćwiczenie, które pomaga w opanowaniu stresu i poprawie koncentracji uwagi. Można je stosować przed sprawdzianami i testami. Ćwiczenie to pozycja Cooka*.

***Uwaga.** Ćwiczenie można wykonywać również na siedząco.

W pierwszej części: nogi krzyżujemy w kostkach, spleatamy ręce i przykładamy je do mostka, język umieszczamy na podniebieniu, oczy zamykamy.

W drugiej części: stopy ustawiamy równoległe do siebie, ręce stykamy ze sobą palcami, język kładziemy na podniebieniu, oczy zamykamy.

Powrót: otwieramy oczy i głęboko oddychamy.

5. Ćwiczenie. Praca w grupach/praca na forum.

***Uwaga.** W klasie IV to ćwiczenie można wykonać na forum, analizując razem z uczniami poszczególne sytuacje. Uczniowie klasy V i VI z pomocą nauczyciela powinni sobie poradzić pracując w grupach.

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Każda z grup otrzymuje opis sytuacji. Zadaniem grup jest wymyślenie sposobów poradzenia sobie ze stresem i trudną sytuacją przez poszczególnych bohaterów.

Przykładowe sytuacje:

Przypadek Ani

Ania ma 11 lat. Od jakiegoś czasu choruje i często nie ma jej w szkole. Z powodu nieobecności nawarstwiły się jej zaległości, szczególnie z matematyki. Za tydzień ma pisać sprawdzian. Stresuje się tym tak bardzo, że jak tylko siada do nauki, zaczyna płakać z bezsilności. Co może zrobić, żeby poradzić sobie ze swoim napięciem i tą trudną sytuacją?

Przypadek Kajtka

Rodzice Kajtka który ma lat 12, niedawno przeprowadzili się do innej części miejscowości. W związku z tym chłopiec musiał zmienić szkołę. Trafił do nowej klasy, w której wszyscy się dobrze znają. Kajtek jest bardzo nieśmiały i nie nawiązuje łatwo kontaktów. Dlatego tym bardziej boi się o to, jak sobie z tym poradzi w nowej klasie. Co może zrobić Kajtek, żeby poradzić sobie z napięciem i tą trudną dla siebie sytuacją?

Podczas omawiania efektów pracy grup nauczyciel zwraca uwagę, aby zaproponowane sposoby radzenia sobie obejmowały zwrócenie się o wsparcie do innej osoby, rozmowę z kimś bliskim, aktywne poszukiwanie rozwiązania sytuacji, planowanie rozwiązania, w większości mogłyby być przydatne ćwiczenia relaksacyjne i odwołanie się do swoich mocnych stron**.

****Uwaga. Przykładowe plany zaradcze:**

Ania: w przypadku Ani pomocne byłoby zwrócenie się o pomoc do kogoś, kto jest dobry z matematyki. W sytuacji, kiedy zaległości jest dużo, Ania powinna podzielić sobie materiał na krótsze części. Wtedy nie będzie to takie przytłaczające. Przed sprawdzianem Ania mogłaby zrobić ćwiczenia relaksacyjne.

Kajtek: W przypadku Kajtka pomocna mogłaby się okazać rozmowa z rodzicami lub z przyjacielem, z którymi mógłby się podzielić tym, jak się czuje. Pomocne byłoby również przypomnienie sobie sytuacji, w których mimo różnych obaw Kajtkowi udało się poradzić sobie. Wzmocnienie poczucia wartości w takiej sytuacji byłoby bardzo ważne. Pierwszego dnia Kajtek mógłby również poprosić o pomoc w poznaniu się z klasą.

6. Podsumowanie zajęć. W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, że stres jest nieodłączną częścią codziennego życia. Dlatego ważne jest, aby nauczyć się z nim radzić. Uciekanie w przyjemności może dać poczucie ulgi, ale tylko na krótką chwilę i tylko wtedy, kiedy pomaga nam zebrać siły i zmobilizować się do działania. Pomocne w takich sytuacjach jest szukanie wsparcia w kimś bliskim i planowanie rozwiązania danej sytuacji. Tym, co nas wzmacnia w radzeniu sobie ze stresem, jest aktywność fizyczna, wiara w swoje możliwości oraz umiejętność stosowania technik, które pomagają poradzić sobie z napięciem.

Temat: Emocje – instrukcja obsługi

CELE:

- rozwinięcie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji
- poszerzenie wiedzy na temat znaczenia i funkcji emocji

POMOCE DYDAKTYCZNE:

• kartki papieru • duże arkusze białego papieru • flamastry

CZAS TRWANIA: 2 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. W ramach wprowadzenia do zajęć nauczyciel wyjaśnia, że tematem dzisiejszych zajęć będą emocje. Nauczyciel przedstawia powycinane z gazety postaci wyrażające zróżnicowane emocje: smutek, złość, wściekłość, lęk, radość, zdziwienie, znużenie itp. Pyta, co zdaniem uczniów mogło daną emocję wywołać. Uczniowie udzielają swobodnych wypowiedzi. Nauczyciel pyta, na jakiej podstawie wyciągali swoje wnioski*.

***Uwaga.** Uczniowie mogli z fotografii wyciągnąć swoje wnioski na podstawie mimiki twarzy, swojej wiedzy i doświadczenia, związanych z przeżywaniem emocji.

2. Ćwiczenie. Praca w grupach. Nauczyciel dzieli klasę na grupy. Każda z grup otrzymuje rozsypankę wyrazową, w której znajdują się nazwy emocji oraz opisy ich funkcji. Zadaniem grup jest połączenie ich w pary*.

***Uwaga. Przykładowe pary rozsypanki:**

Strach – Pojawia się wówczas, kiedy przewidujemy zagrożenie. Wzrasta nasza czujność i ostrożność.

Złość – Pojawia się wówczas, kiedy na drodze do celu pojawi się przeszkoda. Mobilizujemy wówczas siły do działania i przezwyciężenia przeszkody.

Smutek – Pojawia się natomiast wtedy, kiedy coś ważnego dla siebie tracimy i wiemy, że nie będziemy mogli tego odzyskać. Pomaga nam wówczas godzić się z utratami, które są nieodłącznymi częściami życia.

Wstyd – Pojawia się wówczas, kiedy przekroczyliśmy jakąś granicę w relacjach z ludźmi, np. zrobimy komuś coś przykrego.

Radość – Pojawia się wówczas, kiedy spełniają się nasze pragnienia.

Duma – Pojawia się wówczas, kiedy udaje się nam coś trudnego.

Omówienie ćwiczenia powinno doprowadzić do wniosku, że nie ma ani tylko pozytywnych ani tylko negatywnych emocji. Każda emocja pełni ważną funkcję. Niektóre z nich, takie jak lęk czy smutek, są bardzo nieprzyjemne i nie lubimy ich czuć, w przeciwieństwie do takich emocji, jak radość czy duma.

3. Miniwykład. Nauczyciel mówi o tym, że kiedy jest nam trudno poradzić sobie z różnymi trudnymi dla nas emocjami, staramy się je zepchnąć gdzieś głęboko. Mamy nadzieję, że przykre emocje nagle samoistnie znikną. Możemy mieć wrażenie, że robienie czegoś dla nas przyjemnego lub tego, co pozwala o tych emocjach zapomnieć, jest w tym pomocne. Jeżeli staje się to nawykiem w radzeniu sobie z przykrymi

dla nas emocjami, może być niebezpieczne. Niektórzy ludzie próbują uciec od tego, co czują, w używki, a niektórzy robią rzeczy, do których tak się przyzwyczajają, że nie mogą już sobie bez nich wyobrazić swojego życia. Tak może się stać np. w przypadku korzystania z komputera, grania w gry, zakupów itp. Wówczas dochodzi do takiej sytuacji, że to, co na początku pomagało poradzić sobie z emocjami, staje się najważniejsze w życiu i przynosi zgubne skutki.

4. Ćwiczenie. Praca w grupach. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Każda z grup losuje jedną nazwę emocji: radość, złość, zdziwienie, smutek, strach itp. Zadaniem zespołów jest wymyślenie sposobu przedstawienia danej emocji. Grupy mogą używać gestów i dźwięków. Na przygotowanie prezentacji mają ok. 5 minut. Podczas przygotowań nauczyciel pomaga i daje zespołom wskazówki.

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że teraz on wciela się w rolę dyrygenta emocji i sygnalizuje, która z emocji „ma zagrać”. Na ustalony znak wybrane grupy wstają i przedstawiają swoje ilustracje dźwiękowo-ruchowe. Nauczyciel początkowo zmienia kartki powoli, ale stopniowo zaczyna robić to coraz szybciej.

W kolejnej części ćwiczenia nauczyciel wyjaśnia uczniom, że tym razem on nie będzie dyrygował emocjami. Grupy będą musiały odgadnąć, o którą z nich chodzi. Zaznacza jednocześnie, że w jednym momencie może „zagrać” więcej niż jedna grupa jednocześnie.

Przykładowe sytuacje:

Tomek dostał piątkę z testu z matematyki.

Kamili umarł kot.

Jesteśmy w ciemnym lesie.

Mama odmówiła Wojtkowi kupna jego wymarzonego klocków lego.

Jeżeli w niektórych sytuacjach pojawiły się różne emocje, nauczyciel zyskał pretekst, żeby pomówić z dziećmi o tym, że zdarza się, iż odczuwamy zróżnicowane emocje w tym samym momencie. Startując np. w zawodach sportowych możemy czuć radość i jednocześnie strach, czy uda nam się wygrać.

5. Podsumowanie. Nauczyciel podkreśla, że emocje pełnią bardzo ważną funkcję w życiu. Przypominają sygnalizator, który informuje nas o tym, jakie znaczenie mają dla nas poszczególne sytuacje.

Temat: Złość nam nie straszna...

CELE:

- rozwinięcie umiejętności radzenia sobie ze złością
- poznanie różnych sposobów radzenia sobie ze złością

POMOCE DYDAKTYCZNE:

- kartki papieru
- duże arkusze białego papieru
- flamastry

CZAS TRWANIA: 1 x 45 min

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie. Nauczyciel wyjaśnia, że najczęściej złości nie lubimy przeżywać, bo kojarzy nam się z czymś negatywnym i często pojawia się wtedy, kiedy to, czego chcemy, nie jest realizowane i czujemy się bezradni. Następnie nauczyciel prosi uczniów, aby przypomnieli sobie, co robi człowiek, kiedy się złości/jest na coś zły*.

***Uwaga.** Zachowania najczęściej kojarzące się ze złością: tupanie nogą, krzyk, przeklinanie, kopanie, popychanie itp.

2. Miniwykład Nauczyciel podkreśla, że złość możemy przeżywać na wiele różnych sposobów. Jedne osoby ją wyrażają na zewnątrz, ale są też takie, które zatrzymują ją w sobie i starają się nie dawać po sobie poznać, że ją czują. Wyjaśnia, że sposoby radzenia sobie można podzielić na poziom początkujący (czyli wyładowywanie się na kims, na czymś lub zaprzeczanie złości) i dwa poziomy wtajemniczenia (poziom średniozaawansowany i zaawansowany)*.

***Uwaga.** Sposoby pomagające rozładować złość (I stopień wtajemniczenia – poziom średniozaawansowany): aktywność fizyczna, wypicie szklanki wody, ciepła kąpiel, policzenie do dziesięciu, odcięcie się od sytuacji, która wywołuje złość, wzięcie kilku głębokich oddechów.

Sposoby pomagające poradzić sobie ze złością (II stopień wtajemniczenia – poziom zaawansowany): rozpoznanie i nazwanie emocji złości, powiedzenie o tym, jak się czujemy, przeanalizowanie sytuacji, która wywołała w nas złość (jeżeli lepiej zrozumiemy, co takiego i dlaczego wywołało w nas złość, nabierzemy większego dystansu do sytuacji i będzie nam łatwiej szukać rozwiązania).

3. Ćwiczenie. Praca na forum. Nauczyciel wyjaśnia, że teraz poćwiczą sposoby poradenia sobie ze złością na II stopniu wtajemniczenia. Prosi uczniów, aby przypomnieli sobie sytuację, kiedy ostatnio poczuli złość. Jeżeli komuś jest trudno przywołać w pamięci taką sytuację, może odwołać się do sytuacji, które zwykle wzbudzają w nim złość, np. czekanie w kolejce. Następnie każdy uczeń kończy zdanie:

Ostatnio poczułem złość/poczułam złość, kiedy...

lub

Ostatnio najbardziej zdenerwowało mnie....

4. Ćwiczenie. Praca w grupach/Praca na forum*.

***Uwaga.** W klasie IV to ćwiczenie można wykonać na forum, analizując razem z uczniami poszczególne sytuacje. Uczniowie klasy V i VI z pomocą nauczyciela powinni sobie poradzić pracując w grupach.

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Każda z grup otrzymuje opis sytuacji, w której bohater doświadczył złości. Zadaniem grup jest wypełnienie krótkiego *Formularza analizy złości* bohatera opisanej sytuacji.

Formularz analizy złości

- *Czuję złość, ponieważ...*
- *Potrzebuję teraz...*
- *Czy mogę zmienić tę sytuację? Czy mogę coś zrobić?*
- *Jeżeli mogę coś zrobić, to co to może być?*
- *Co się stanie, jeżeli się nie uda?*

Przykładowe sytuacje.

Maciek

Maciek spieszy się do klasy. Ma pisać sprawdzian poprawkowy z matematyki. Wie, że zaraz po dzwonku koledzy i koleżanki siadają do pisania. Każda minuta spóźnienia się liczy. Tymczasem na schodach tłoczą się dzieci i nie można przejść. Maciek bardzo się zdenerwował.

Ola

Ola powiedziała w tajemnicy Kasi, że zakochała się w koleźce z klasy. Tymczasem Kasia podczas lekcji wychowawczej krzyknęła niby żartem „Ola kocha Tomka”. Ola poczuła się wściekłą na koleżankę.

Przykładowe odpowiedzi na pytania poszczególnych bohaterów:

Maciek

- Czuję złość, ponieważ będę miał mniej czasu na napisanie sprawdzianu.
- Potrzebuję się jak najszybciej dostać do klasy.
- Mogę spróbować! Mogę im powiedzieć, że spieszę się na sprawdzian i poprosić, żeby mnie przepuścili. Być może mogę dostać się na piętro innymi schodami?
- Jeżeli oba rozwiązania zawiodą: muszę czekać i wyjaśnić nauczycielowi, skąd to spóźnienie. Może pozwoli mi pisać dłużej?

Ola

- Czuję złość, ponieważ Kasia zdradziła moje uczucia przed całą klasą.
- Potrzebuję, żeby Kasia dowiedziała się, że dla mnie to nie był żart i żeby nie zdradzała moich spraw.
- Mogę jej powiedzieć, co myślę o jej zachowaniu i o tym, jak ja się teraz czuję. Nie będę już jej o żadnych swoich sprawach opowiadała, bo nie mam już pewności, czy mnie znowu nie zdradzi.
- Jeżeli jej o tym nie powiem, nie będzie wiedziała, że zrobiła mi aż taką przykrość.

5. Podsumowanie: W ramach podsumowania uczniowie dzielą się tym, co najbardziej utkwilo im w głowie po zajęciach: *Najbardziej utkwilo mi w głowie....*

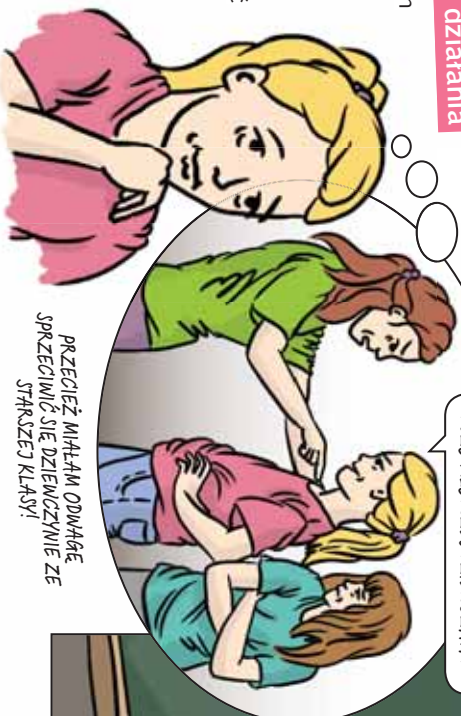
ROLA EMOCJI w stresujących sytuacjach

Trudne sytuacje wywołują silne emocje. Kiedy jesteśmy w stanie sobie poradzić, to stres będzie nas mobilizować do działania. Jeżeli nie damy sobie rady, to stres może nas skłaniać do ucieczki od problemów.



POZYTYWNA: Gdy emocje mobilizują do działania

Najlepszym sposobem na poradzenie sobie z trudną sytuacją i niepokojącymi emocjami jest poszukiwanie skutecznego rozwiązania. Warto poprosić kogoś o pomoc. Co dwie głowy to nie jedna! Pomocne też przypomnienie sobie, jak daliśmy sobie radę w innej trudnej sytuacji.



PRZECIĘŻ MIAŁAM ODWIAHAĆ SIĘ SPRZECIWIŃ SIĘ DZIEWCZYNIE ZE SZKOLENIA KLASY!



NEGATYWNA: Gdy uciekan od trudnych emocji

Unikanie trudnej sytuacji i zagłuszanie niepokoju przez odkładanie sprawy na później tylko pozornie przynosi ulgę. Na przykład z czasem coraz trudniej nadrobić narastające zaległości w nauce. Stawiając czoło różnym trudnym sytuacjom poznaliśmy siebie, rozwijamy swoje umiejętności i w rezultacie coraz lepiej radzimy sobie w życiu.



DLACZEGO NIE PRZYGA OTOWAŁEŚ SIĘ ZNDWU DO SPRACUJĄDZIMANU?



ODZWIAŚCIŁE MĄSZ ZAKAZ MĄ GRANIE I INTERNET. MĄ MŁASNE ZYCZENIE

