

„Odporność psychiczna – siła, która pomaga iść dalej”**KARTA PRACY DLA NAUCZYCIELA | KLASY 7-8**

Okres wczesnej adolescencji – pomiędzy dzieciństwem, a dojrzałością - to czas intensywnych zmian biologicznych, emocjonalnych i społecznych w życiu młodego człowieka. Uczniowie klas VII–VIII częściej doświadczają presji rówieśniczej, porównują się z innymi, budują swoją tożsamość i stają przed coraz trudniejszymi decyzjami.

Niepowodzenia szkolne, konflikty, krytyka czy niepewność związana z przyszłością mogą być odbierane jako szczególnie obciążające.

W tym wieku odporność psychiczna nie polega już wyłącznie na wytrwałości. Obejmuje także umiejętność rozpoznawania własnych myśli, regulowania emocji, korzystania ze wsparcia innych oraz świadomego wybierania sposobu reagowania na trudne sytuacje.

Scenariusz wykorzystuje elementy psychologii poznawczo-behawioralnej (CBT), rozwija refleksję nad własnym sposobem myślenia i pokazuje, że to nie samo wydarzenie, lecz jego interpretacja wpływa na emocje i zachowanie.

Pytania coachingowe**Zamiast mówić:**

„Nie przejmuj się.”

lepiej zapytać:

- Co dokładnie się wydarzyło?
- Jakie są fakty?
- Co sobie odpowiedziałeś?
- Czy istnieje inne wyjaśnienie tej sytuacji?
- Co powiedziałby Ci dobry trener?
- Jakiego pierwszego kroku potrzebujesz teraz?
- Czego nauczy Cię ta sytuacja za rok?

Wskazówki metodyczne

- Nie oceniaj odpowiedzi uczniów jako „dobre” lub „złe”; koncentruj się na procesie myślenia.
- Dbaj o atmosferę bezpieczeństwa – uczniowie nie muszą ujawniać osobistych doświadczeń.
- Jeśli pojawią się trudne tematy (np. przemoc, kryzys emocjonalny), nie omawiaj ich na forum klasy. Zaproponuj rozmowę indywidualną po zajęciach.
- Podkreślaj, że odporność psychiczna nie oznacza tłumienia emocji, lecz uczenia się konstruktywnego reagowania.

Autor: Tomasz Chudziński