

„Odporność psychiczna – siła, która pomaga iść dalej”

SCENARIUSZ LEKCJI | KLASY 7-8

Scenariusz przygotowany w ramach Ogólnopolskiego Programu Fundacji Digital University - Be.Net, którego celem jest wsparcie edukacji w zakresie nowoczesnych technologii, sztucznej inteligencji, cyberbezpieczeństwa, dezinformacji oraz kompetencji i zawodów przyszłości.

WPROWADZENIE

Model MOC

Scenariusz opiera się na autorskim modelu **MOC**, który porządkuje najważniejsze elementy odporności psychicznej w prosty i zapamiętywalny sposób.

M – Myśli

To sposób, w jaki interpretujemy wydarzenia. Dzieci i młodzież uczą się zauważać własne przekonania, odróżniać fakty od interpretacji oraz zastępować myśli, które odbierają siłę, bardziej wspierającymi sposobami myślenia.

O – Odwaga

Odwaga nie oznacza braku lęku. To gotowość do działania mimo obaw, podejmowania nowych wyzwań i uczenia się na błędach. W programie uczniowie ćwiczą wytrwałość, elastyczność oraz gotowość do ponawiania prób.

C – Codzienne działania

Odporność psychiczną buduje się poprzez małe, regularne kroki. Uczniowie uczą się planowania działań, wykorzystywania własnych zasobów i zauważania codziennych sukcesów.

Model MOC stanowi wspólny język dla scenariuszy opracowanych dla 4 grup wiekowych, dzięki czemu nauczyciele mogą konsekwentnie wzmacniać te same kompetencje na różnych etapach edukacji.

Ćwiczenia zostały dostosowane do wieku uczniów. Nie są powielane pomiędzy grupami wiekowymi – każda grupa pracuje innymi metodami i językiem odpowiednim do swojego etapu rozwoju.

Przegląd

Zajęcia wprowadzają uczniów w temat pogłębionej analizy zagadnienia odporności psychicznej. Uczniowie rozwijają refleksję nad własną egzystencją i mechanizmami budowania siły wewnętrznej.

Czas trwania:

45 minut (Jeśli zechcesz, poświęć więcej czasu na dany temat. Zdecyduj po zapoznaniu się ze scenariuszem. Weź pod uwagę grupę uczniów, z którymi pracujesz.)

Cele główne zajęć:

- rozwijanie umiejętności konstruktywnego reagowania na trudne sytuacje,
- rozpoznawanie wpływu własnych przekonań na emocje i decyzje,
- nauka odróżniania faktów od interpretacji,
- wzmacnianie poczucia wpływu na własne działania.

Cel dla ucznia (językiem dziecka):

„Po tej lekcji będę potrafił/potrafiła lepiej wychodzić trudnościom naprzeciw.”

Przygotowanie do zajęć

- wydrukowane karty sytuacyjne,
- kartki papieru
- karta pracy ucznia,
- karta pracy nauczyciela.

Cele szczegółowe**Uczeń:**

- wyjaśnia, czym różni się fakt od interpretacji,
- potrafi rozpoznać automatyczne myśli pojawiające się w trudnych sytuacjach,
- wskazuje strategie wspierające odporność psychiczną,
- potrafi przeformułować niekorzystne przekonania na bardziej wspierające,
- planuje pierwszy krok prowadzący do rozwiązania problemu.

Rozwijane kompetencje

- samoświadomość,
- samoregulacja emocjonalna,
- krytyczne myślenie,
- odpowiedzialność,
- komunikacja,
- podejmowanie decyzji,
- odporność psychiczna,
- współpraca.

Metody pracy:

- analiza przypadku,
- dyskusja moderowana,
- praca indywidualna,

- praca w parach,
- refleksja,
- elementy modelu ABC (CBT),
- metoda pytań sokratejskich,
- mapa myśli.

Formy pracy:

- praca z całą klasą,
- praca w grupach,
- praca w parach,
- praca indywidualna (zadanie praktyczne i refleksja).

Przebieg zajęć

1. Faza wprowadzająca

Zapytaj co oznacza, że mamy jakieś nastawienie. Czym różni się dobre i złe nastawienie? Poproś o przykłady sytuacji, w których ktoś jest nastawiony pozytywnie lub negatywnie.

Ćwiczenie „Dwie osoby – ta sama sytuacja” (5 minut)

Nauczyciel zapisuje na tablicy: ***Dwie osoby mogą przeżyć tę samą sytuację zupełnie inaczej.***

Następnie przedstawia krótką historię:

Dwoje uczniów otrzymało ocenę dostateczną z tego samego sprawdzianu.

Uczeń A mówi: „Nic nie umiem. Nigdy nie będę dobry z matematyki.”

Uczeń B mówi: „Widzę, że muszę inaczej przygotować się do następnego sprawdzianu.”

Pytania do klasy

- Czy obie osoby dostały tę samą ocenę?
- Dlaczego reagują inaczej?
- Kto ma większą szansę poprawić wynik?
- Czy sposób myślenia wpływa na nasze działania?

MINI WYKŁAD (3 minuty)

Zadaj pytanie: *Czy odporność psychiczna oznacza, że nigdy nie przeżywamy trudnych emocji?*

Następnie wyjaśnij.

Odporność psychiczna nie polega na tym, że nigdy nie odczuwamy złości, smutku czy lęku.

Polega na tym, że potrafimy zauważyć swoje emocje, zrozumieć, skąd się biorą i świadomie zdecydować, co zrobimy dalej. Możemy mieć mały wpływ na to, co nas spotyka, ale ogromny na to, co dalej z tym zrobimy. Odporność psychiczna zaczyna się od naszego nastawienia. Zanim coś się wydarzy, jak i po tym, kiedy już się wydarzy.

Wypełnijcie teraz Kartę Pracy z Zadaniem 1 - **Czym jest odporność psychiczna?**

2. Faza realizacyjna**Ćwiczenie - „FAKTY CZY INTERPRETACJE?” (12 minut)**

Cel - Uświadomienie uczniom różnicy między wydarzeniem - faktem a jego interpretacją.

Podziel klasę na 3 grupy. Następnie przydziel każdej grupie 1 przykład z zestawami zdań. Które z poniższych zdań jest faktem? Karta pracy – Zadanie 2A

Przykład 1

Kolega minął mnie na korytarzu i się nie przywitał.

- ☐ Kolega mnie nie lubi.
- ☐ Jest na mnie obrażony.
- ☐ Minął mnie i nic nie powiedział.
- ☐ Specjalnie mnie zignorował.

Przykład 2

Dostałem niższą ocenę niż się spodziewałem.

- ☐ Jestem do niczego.

- ☐ Nauczyciel mnie nie lubi.
- ☐ Nie nauczyłem się wszystkiego.
- ☐ Nie warto się uczyć.

Przykład 3

Nie zostałem wybrany do reprezentacji szkoły w moim ulubionym sporcie.

- ☐ Moi koledzy mieli lepsze wyniki ode mnie.
- ☐ Zawsze mam pecha.
- ☐ Nie ma sensu starć się osiągać swoje cele.
- ☐ Życie jest niesprawiedliwe.

Porozmawiajcie chwilę o tym, czym różnią się fakty od interpretacji. Następnie podsumuj różnicę między faktami a interpretacjami.

Fakty opisują to, co rzeczywiście się wydarzyło.

Interpretacje to nasze opowieści, wyjaśnienia tego wydarzenia. Interpretacje niekoniecznie muszą być prawdziwe, natomiast bardzo często wywołują silne i negatywne emocje.

Na koniec poproś o wypełnienie Karty Pracy z **Zadaniem 2B. Fakty czy interpretacje?**

/Praca indywidualna/

Ćwiczenie - MODEL ABC (15 minut)

Nauczyciel rysuje na tablicy trzy pola.

A – Wydarzenie

Co się wydarzyło?

↓

B – Myśli

Co pomyślałem/am?



C – Skutek

Jak się poczułem/am?

Co zrobiłem/am?

Następnie przedstawia poniższą historię.

Historia:

Julia zgłasza się do odpowiedzi. Nauczyciel słucha jej krótko i mówi: „Dziękuję, usiądź. Posłuchajmy teraz innych odpowiedzi.”

Julia myśli: - „Na pewno powiedziałam coś głupiego.”

Wraca do ławki. Przez resztę lekcji już się nie zgłasza.

Pytania

- Czy wiemy, co naprawdę pomyślał nauczyciel?
- Czy Julia ma dowody na to, co pomyślał?
- Czy istnieją inne wyjaśnienia tej sytuacji?
- Jeśli tak, jakie?

Nauczyciel zapisuje propozycje uczniów, np.:

- nauczyciel chciał dać szansę innym,
- kończył się czas lekcji,
- chciał usłyszeć różne odpowiedzi,
- odpowiedź Julii była wystarczająca,
- odpowiedź Julii była wyśmienita.

Podsumowanie

W naszej głowie mogą pojawiać się myśli, które nie mają nic wspólnego z faktami. Spora część z tych myśli jest generowana automatycznie i wiąże się z negatywnymi emocjami, takimi jak strach lub złość. Odporność psychiczna zaczyna się wtedy, gdy potrafimy zatrzymać automatyczne myśli i sprawdzić, czy są one oparte na faktach.

Mała refleksja (5 minut)

Każdy uczeń zapisuje anonimowo odpowiedź na pytanie:

Jaka myśl najczęściej odbiera Ci odwagę do działania?

Nauczyciel odczytuje kilka losowo wybranych przykładów (bez komentowania), np.:

- „Na pewno mi się nie uda.”
- „Inni są lepsi ode mnie.”
- „Jeśli popełnię błąd, wszyscy będą się śmiać.”
- „Nie warto próbować.”

Na zakończenie nauczyciel mówi:

Nasze głowy są przepełnione setkami przeróżnych myśli. Niektóre z nich to nasi przyjaciele, którzy wspierają nasze działania. Inni to wrogowie, którzy chcą nas osłabić. Jednak tylko od nas zależy, które z tych myśli pozostawimy w naszej głowie, lub zamienimy na inne, bardziej nam sprzyjające.

Można nauczyć się zamieniać takie myśli na bardziej pomocne i przyjazne oraz sprawdzić, jak wpływa to na nasze emocje, decyzje i dalsze działania.

Komentarz metodyczny

W tej części scenariusza uczniowie nie otrzymują gotowych recept. Najpierw uczą się rozpoznawać mechanizm: **wydarzenie** → **myśl** → **emocja** → **zachowanie**. Dopiero na tej podstawie można pracować nad zmianą sposobu reagowania, co zostanie rozwinięte w kolejnej części scenariusza.

Karta Pracy - Zadanie 3. Model - ABC

3. Faza podsumowująca

Ćwiczenie główne - „Wewnętrzny krytyk i wewnętrzny trener”

Czas: 10 minut

Cel: Nasze nastawienie bardzo często generuje w nas dialog wewnętrzny, który potrafi zdominować nasze dalsze zachowanie. Celem ćwiczenia jest uświadomienie uczniom, że

sposób prowadzenia wewnętrznego dialogu znacząco wpływa na motywację, emocje i wytrwałość – budulce naszej odporności psychicznej

Wprowadzenie nauczyciela

Każdy z nas prowadzi ze sobą wewnętrzne rozmowy. Czasem pojawia się głos, który odbiera odwagę i przekonuje, że nie damy rady. Innym razem potrafimy mówić do siebie tak, jak dobry trener mówi do zawodnika – wspierająco, ale realistycznie.

Odporność psychiczna nie polega na myśleniu „zawsze będzie dobrze”. Polega na mówieniu do siebie w sposób, który nas wspiera i pomaga działać.

Zapytaj, jaka jest różnica między krytykiem a trenerem.

Na tablicy pojawiają się dwa hasła:

WEWNĘTRZNY KRYTYK oraz **WEWNĘTRZNY TRENER**

Zadanie

Poproś, by uczniowie połączyli się w pary. Każda para otrzymuje kartkę papieru i jedną sytuację do opracowania.

Przykłady:

- Nie dostałem się do szkolnej reprezentacji.
- Zapomniałem odpowiedzi podczas prezentacji.
- Kolega odmówił wspólnej pracy.
- Otrzymałem słabszą ocenę niż planowałem.
- Przegrałem ważne zawody.
- Nikt nie odpowiedział na moją wiadomość.

Polecenie

W pierwszej kolumnie na kartce zapiszcie, co mógłby powiedzieć **Wewnętrzny Krytyk**.

W drugiej kolumnie – co powiedziałby **Wewnętrzny Trener**.

Przykłady:

Wewnętrzny Krytyk Wewnętrzny Trener

„Jesteś beznadziejny.” „To tylko jedna sytuacja. Możesz wyciągnąć z niej wnioski.”

„Nigdy ci się nie uda.” „Jeszcze tego nie umiesz. Możesz się tego nauczyć.”

„Wszyscy są lepsi.” „Każdy rozwija się w swoim tempie.”

„Nie próbuj ponownie.” „Każda kolejna próba zwiększa szansę powodzenia.”

Omówienie

Nauczyciel pyta:

- Który głos częściej motywuje do działania?
- Czy Wewnętrzny Trener udaje, że problemu nie ma?
- Czy Wewnętrzny Krytyk ma jakieś dowody na swoje tezy?
- Jak można rozpoznać, który głos właśnie słyszymy?

Wniosek

Wewnętrzna krytyka najczęściej nie ma oparcia w faktach. Za to skutecznie blokuje naszą konsekwencję w dążeniu do zaplanowanego celu. Odporność psychiczna wzrasta wtedy, gdy uczy się zauważać krytyczne myśli i zastępować je bardziej wspierającymi, ale nadal realistycznymi.

Na koniec wypełnijcie indywidualnie Kartę Pracy z **Zadaniem 4**

ĆWICZENIE - „PRESJA – MÓJ WYBÓR”

Czas: 10 minut

Cel: Rozwijanie asertywności, budzenie w sobie odporności wobec presji rówieśniczej.

Wyjaśnij: Nie każda trudność wynika z naszego negatywnego nastawienia czy pochodzi z naszych myśli. Czasami ogromnym wyzwaniem jest przeciwstawienie się presji ze strony innych osób. Zapytaj, czy ktoś chciałby podzielić się przykładem takiej sytuacji.

Podziel klasę na cztery grupy. Każda grupa otrzymuje opis innej sytuacji.

Sytuacja 1

Grupa znajomych namawia Cię do wyśmiania kolegi na komunikatorze.

Sytuacja 2

Przyjaciele twierdzą, że nauka przed sprawdzianem jest "obciachem".

Sytuacja 3

Znajomi wyśmiewają osobę, która popełniła błąd podczas odpowiedzi.

Sytuacja 4

Koledzy namawiają Cię, abyś zataił prawdę przed nauczycielem.

Zadanie grup

Odpowiedzcie na pytania:

1. Jakie emocje może odczuwać bohater?
2. Co może zrobić pod wpływem presji?
3. Jakie będą krótkoterminowe konsekwencje?
4. Jakie będą długoterminowe konsekwencje?
5. Jak zachowałaby się osoba odporna psychicznie?

Na koniec poproś o prezentację odpowiedzi. Po prezentacji każdej grupy podkreśl:

Świat jest pełen różnorodnych wartości. Moralność nie jest uniwersalna, każdy może wykształcić własną hierarchię wartości. Choć czasem nie jest łatwo przy nich wytrwać, odporność psychiczna jest również odwagą pozostania wiernym swoim wartościom, nawet wtedy, gdy większość wybiera inaczej.

Karta Pracy z Zadaniem 5 - Koło Odporności

Rozszerzenie – zadanie dodatkowe

ĆWICZENIE REFLEKSYJNE – „MÓJ KODEKS ODPORNOŚCI”

Czas: 5 minut

Każdy uczeń otrzymuje kartkę papieru.

Polecenie:

Napisz pięć wspierających Cię zdań, które chcesz sobie przypominać w trudnych chwilach.

Przykłady:

- Nie muszę być perfekcyjny.
- Mam prawo popełniać błędy.
- Mogę poprosić o pomoc.
- Jedna porażka mnie nie definiuje.
- Każdy problem można podzielić na mniejsze kroki.

Po zakończeniu uczniowie wkładają kartę do zeszytu lub portfela. Będzie to ich swoisty Kodeks Odporności.

Możecie też posłużyć się Kartą Pracy z Zadaniem 6 - Kodeks Odporności

PODSUMOWANIE

Wróć na koniec do pytania z początku lekcji: ***Czy odporność psychiczna oznacza, że nigdy nie przeżywamy trudnych emocji?***

Po krótkiej dyskusji zapisz wspólną definicję:

Odporność psychiczna to umiejętność radzenia sobie z trudnościami, uczenia się na doświadczeniach i podejmowania kolejnych prób, mimo niepowodzeń.

Wypełnijcie Kartę z Zadaniem 7 – Mój Plan Działania

4. Praca domowa (opcjonalnie)

ZADANIE MIĘDZY LEKCJAMI - „7 DNI ODPORNOŚCI”

Przez tydzień uczniowie obserwują jedną trudną sytuację dziennie.

Zapisują:

- Co się wydarzyło?
- Jaką miałem pierwszą myśl?
- Co powiedział mój Wewnętrzny Krytyk?
- Co odpowiedział mój Wewnętrzny Trener?
- Co zrobiłem?
- Czego się nauczyłem?

Rozszerzenie – zadanie dodatkowe

Bardzo często nasze myśli wynikają z programów i kodów w naszej głowie, W podobny sposób sami możemy programować naszą przyszłość.

Jeśli masz jeszcze czas, poproś uczniów, by napisali list do siebie w przyszłości. Polecenie: Wyobraź sobie, że za kilka miesięcy czeka Cię trudny moment.

Napisz do siebie krótki list, który chciałbyś/chciałabyś wtedy przeczytać.

Karta Pracy - List do przyszłego siebie - Zadanie 9

Informacja dla nauczyciela

Po zakończeniu pracy warto przeprowadzić krótką rozmowę podsumowującą, zadając uczniom pytania:

- Które ćwiczenie było dla Ciebie najbardziej wartościowe? Dlaczego?
- Czy było coś, co Cię zaskoczyło?
- Jaką jedną strategię chcesz wykorzystać w najbliższym tygodniu?

Takie domknięcie zajęć pomaga uczniom przełożyć zdobytą wiedzę na codzienne funkcjonowanie.

Więcej bezpłatnych materiałów dydaktycznych znajdziesz na platformie edukacyjnej programu Be.Net: <https://benet.edu.pl/>

Autor: Tomasz Chudziński