

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA – KOMPETENCJA, KTÓRA ZOSTAJE NA CAŁE ŻYCIE - Jak ćwiczyć odporność psychiczną?

KARTA PRACY DLA NAUCZYCIELA | KLASY PONADPODSTAWOWE

Okres szkoły ponadpodstawowej to czas podejmowania coraz bardziej samodzielnych decyzji oraz przygotowywania się do dorosłego życia. Uczniowie mierzą się z wysokimi wymaganiami edukacyjnymi, stresem egzaminacyjnym, presją osiągnięć, wyborem dalszej ścieżki kształcenia, niepewnością dotyczącą przyszłości, odpowiedzialnością za własne decyzje, budowaniem relacji oraz poszukiwaniem własnej tożsamości.

W tym okresie szczególnego znaczenia nabiera odporność psychiczna rozumiana jako zdolność do konstruktywnego radzenia sobie ze stresem, niepowodzeniami i zmianą, przy jednoczesnym zachowaniu zgodności z własnymi wartościami.

Scenariusz wykorzystuje elementy psychologii pozytywnej, terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) oraz terapii akceptacji i zaangażowania (ACT) w formie odpowiedniej do zastosowania w edukacji. W żadnym aspekcie nie zastępuje pomocy psychologicznej ani terapii, lecz rozwija kompetencje, które pomagają młodym ludziom lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.

PYTANIA WSPIERAJĄCE NAUCZYCIELA

Zamiast:

„Nie stresuj się.”

warto zapytać:

- Co dokładnie wywołuje Twój stres?
- Na co masz wpływ?
- Jaki jest najmniejszy krok, który możesz zrobić?
- Jak poradziłeś sobie wcześniej z podobną sytuacją?
- Jak potraktowałbyś przyjaciela, który znalazłby się w podobnej sytuacji?
- Czego możesz nauczyć się z tego doświadczenia?

WSKAZÓWKI METODYCZNE

1. Nie zmuszaj uczniów do dzielenia się osobistymi doświadczeniami.
2. Pozwól na różne odpowiedzi – odporność psychiczna nie ma jednego modelu.

3. Unikaj przekazu: „*Silni ludzie sobie radzą sami*”.

Warto wzmacniać przekaz: „*Dojrzałość polega także na tym, że wiemy, kiedy poprosić o wsparcie*”.

4. Podkreślaj proces, nie tylko rezultat.

Autor: Tomasz Chudziński