

BALANS, PRESJA I PERFEKCJONIZM – JAK ZBIĆ NAPIĘCIE I SZUKAĆ WSPARCIA

Przewodnik Metodyczny dla Nauczycieli i Wychowawców Szkół Ponadpodstawowych (Licea, Technika, Szkoły Branżowe)

Adresaci: Młodzież szkół ponadpodstawowych (wiek 14–19 lat)

Czas trwania: 45 minut

Forma zajęć: Warsztat refleksyjno-analizujący, debata otwarty panel

Stosowane metody: Analiza psychologiczna broszury BALANS, mapowanie wsparcia, akcja społeczna na Tablicy

1. Cele Zajęć

- **Cel główny:** Przelamywanie tabu wokół proszenia o pomoc psychologiczną, nauka rozpoznawania sygnałów przeciążenia emocjonalnego oraz redukcja presji wizerunkowej i sukcesu.
- **Cele szczegółowe:**
 - Młodzież analizuje zjawisko perfekcjonizmu jako lęku przed odrzuceniem.
 - Uczniowie potrafią odróżnić relację wspierającą od relacji toksycznej („emocjonalnego wycieku”).
 - Uczniowie potrafią stworzyć własną mapę źródeł wsparcia (osoby bliskie, telefony zaufania, wsparcie online).
 - Uczniowie biorą udział w akcji tworzenia strefy wsparcia na **Tablicy Pozytywnych Wibracji**.

2. Wymagane Pomoce Dydaktyczne

- Egzemplarze broszury „BALANS – Złap Równowagę”.
- Arkusze A3, markery, samoprzylepne karteczki post-it.
- Ulotki z informacją o telefonach zaufania (116 111, 800 12 12 12, 800 70 2222, www.centrumwsparcia.pl).

3. SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG ZAJĘĆ (KROK PO KROKU)

KROK 1: Wstęp i analiza błędnego koła presji (10 minut)

Przebieg: Prowadzący zapisuje na tablicy kluczowy fragment z broszury BALANS:

„PERFEKCJONIZM to nie dążenie do ideału. To strach przed tym, że jeśli nie zrobisz czegoś idealnie – to nie jesteś wystarczający. A PRESJA? To głos: 'musisz więcej', nawet gdy jesteś na granicy. IM BARDZIEJ BOISZ SIĘ, ŻE ZAWIEDZIESZ, TYM WIĘKSZE RYZYKO, ŻE ZAWIEDZIESZ NAPRAWDĘ.”

Dyskusja z młodzieżą: Jak często udajemy, że „wszystko gra”, ze strachu przed tym, co pomyślą inni? Dlaczego przyznanie się do słabości wymaga odwagi?

KROK 2: Analiza sygnałów alarmowych i „Emocjonalnego Wycieku” (15 minut)

Przebieg: Prowadzący prosi o przeanalizowanie w parach punktu z broszury: *Jak rozpoznać, że moja psychika mówi 'DOŚĆ'?*

- Brak radości z pasji, ciągle porównywanie się w sieci, zaburzenia snu i koncentracji, chęć ucieczki.

Rozróżnienie relacji: Prowadzący omawia pojęcie „Emocjonalnego Wycieku” z broszury BALANS:

Prawdziwa przyjaźń to taka, gdzie możesz być sobą bez przymusu bycia kimś innym. Jeśli po spotkaniu z kimś czujesz się gorszy, spięty i pusty – to nie jest przyjaźń. To emocjonalny wyciek.

KROK 3: Mapowanie Własnej Sieci Wsparcia (10 minut)

Przebieg: Uczniowie indywidualnie na arkuszach rozrysowują swój okrąg wsparcia. Wpisują w niego:

- **Osoby z otoczenia:** Przyjaciel, rodzeństwo, rodzic, nauczyciel, trener, psycholog szkolny.
- **Instytucje i telefony:** 116 111 (Telefon Zaufania), 800 12 12 12 (RPD), 800 70 2222 (Centrum Wsparcia), www.centrumwsparcia.pl (czat z psychologiem).

Prowadzący przypomina cytata: „**MILCZENIE NIGDY NIE BYŁO OZNAKĄ SIŁY. BYŁO TYLKO DOWODEM, ŻE NIKT NIE NAUCZYŁ CIĘ MÓWIĆ.**”

KROK 4: RYTUAŁ TABLICY POZYTYWNYCH WIBRACJI – ZADANIE DLA WYCHOWAWCY (10 minut)

Opis zadania na koniec zajęć: Prowadzący inicjuje wspólną akcję dojrzałego wsparcia rówieśniczego.

- Nauczyciel rozdaje samoprzylepne karteczki.
- Młodzież pisze dojrzałe, głębokie myśli ukierunkowane na redukcję presji egzaminacyjnej i życiowej: „**Nie musisz wszystkiego wiedzieć i umieć**”, „**Porażka to tylko lekcja, nie definicja Ciebie**”, „**Zwolnij. Twoja głowa też potrzebuje odpoczynku**”, „**Daj sobie czas**”, „**Prośba o pomoc to siła, nie słabość**”.
- Uczniowie umieszczają karteczki na szkolnej ****Tablicy Pozytywnych Wibracji****.

Słowa Wychowawcy do Młodzieży na zakończenie:

„Szkola Średnia to czas ogromnej presji i oczekiwań. Wielu z Was cicho cierpi za zamkniętymi drzwiami. Przyklejamy te słowa po to, aby każdy uczeń przechodzący korytarzem, który czuje się przeciążony i przytłoczony, mógł bez zadawania pytań ZERWAĆ dla siebie kartkę z wsparciem i zabrać ją ze sobą na resztę dnia. Dzielimy się tą dobrą energią!”