



Numer Projektu: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP



## **Warsztaty psychoedukacyjne dla nauczycieli „Jak pomóc uczniowi radzić sobie ze stresem?”**

Opracowanie:

mgr Magdalena Jochimek

Zakład Psychologii Zdrowia

AWFiS w Gdańsku

Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej.  
Projekt odzwierciedla jedynie stanowisko autora i Komisja Europejska nie ponosi  
odpowiedzialności za umieszczoną w nim zawartość merytoryczną.



Erasmus+

**Cel warsztatów dla nauczycieli:**

- przekazanie nauczycielom praktycznych wskazówek dotyczących prowadzenia warsztatów psychoedukacyjnych dotyczących stresu

Czas zajęć – 45 min.

**Spodziewane rezultaty w grupie uczniów:**

- uczeń potrafi identyfikować objawy stresu,
- uczeń rozumie, w jaki sposób połączone jest ciało i umysł,
- uczeń potrafi określić różnicę pomiędzy stresem mobilizującym i stresem powodującym utrudnienia w działaniu,
- uczeń zna technikę opanowywania negatywnych myśli polegającą na przekierowaniu uwagi,
- uczeń zna technikę opanowywania stresu opartą o wizualizację.

**Potrzebne materiały:**

- schemat uczeń w sytuacji stresu i kartki z objawami stresu,
- schemat dotyczący efektywności działania w sytuacji stresu,
- kartka i długopis dla prowadzącego

**Przebieg zajęć:**

1. Przedstawienie uczniom celu zajęć i ustalenie zasad.
2. Prosimy każdego z uczniów o podanie **jednego skojarzenia związanego ze słowem stres**, zaznaczamy, że podane odpowiedzi nie powinny się powtarzać – jeśli uczniowie siedzą w kręgu łatwiej jest przeprowadzić to zadanie tak, aby każdy miał możliwość wypowiedzenia się. W trakcie wypowiedzania się uczniów możemy notować odpowiedzi, żeby łatwiej było odnieść się do nich po zakończeniu zadania.

W podsumowaniu należy zwrócić uwagę na to:

- w jakich kategoriach wypowiadają się na temat stresu uczniowie: mówią o przyczynach wywołującej stres, stresie jako reakcji organizmu, czy wskazują na to, że stres może zależeć od ich oceny sytuacji;
- czy skojarzenia uczniów są pozytywne, czy negatywne.

Wprowadzamy elementy dotyczące teorii stresu, przekazując uczniom wiedzę, można wykorzystać poniższe informacje.

Możemy wyróżnić trzy rodzaje podejść definiujących stres, jako:

- ❖ **Bodziec** (Janis, 1958) główny akcent położony jest na jego sytuacyjny aspekt, który często powiązany jest ze zmianami w środowisku lub pojawiającą się trudnością.
- ❖ **Reakcję** (Selye, 1960; Mechanic, 1962; Kocowski, 1970) - zmiany dotyczą przede wszystkim układu nerwowego i hormonalnego, a także psychologiczne aspekty reakcji człowieka (Heszen i Sęk, 2012) - poczucie dyskomfortu (Mechanic, 1962) lub doświadczaniem uczuć strachu lub lęku (Kocowski, 1970). Wymienione reakcje są wynikiem pojawienia się zagrażającej sytuacji (Kocowski, 1970) i występują np. w sytuacjach związanych ze sprawdzianem, które zgodnie z indywidualną interpretacją sklasyfikowane są, jako stresory (Mechanic, 1962).
- ❖ **Relację** (interakcję lub transakcję) pomiędzy reakcją jednostki i wymaganiami środowiska (Heszen, 2013). Zgodnie z tym ujęciem dany człowiek i wszystko, co go otacza znajdują się we wzajemnej interakcji i nie tylko wzajemnie na siebie oddziałują, ale również tworzą wspólną całość. Człowiek pragnie utrzymać dobre samopoczucie, dlatego dokonuje subiektywnej oceny tego, co go otacza. W pierwszym etapie ocena dotyczy właściwości otoczenia, a uzyskany wynik może należeć do jednej z trzech kategorii: neutralnej (nie mającej znaczenia), sprzyjająco pozytywnej lub stresującej (krzywda/strata, zagrożenie lub wyzwanie) – za przykład można podać sytuację sprawdzianu wiedzy i tego, że niektórzy traktują tą sytuację, jako coś dobrego, a inni coś negatywnego. W konsekwencji oceny pierwotnej następuje ocena wtórna, która obejmuje analizę opcji związanych z podjęciem działania by wyeliminować przyczyny lub załagodzić efekty stresu. Dokonywany bilans dotyczy zarówno właściwości sytuacyjnych, jak i zasobów danej osoby (jej cech indywidualnych, umiejętności opanowywania stresu, relacji z innymi. Proces oceny pierwotnej i wtórnej są ze sobą sprzężone i przebiegają równocześnie. W związku z tym, jeżeli w danej sytuacji, np. zagrożenia, okaże się, że człowiek ma optymalne zasoby, żeby sobie z nią poradzić, ocena pierwotna zostanie adekwatnie przeformułowana.

Według prekursora badań nad stresem Hansa Seylego samo stwierdzenie, które nawiązuje do potocznego sformułowania „jestem pod wpływem stresu” nie wskazuje na konkretne informacje związane z tym, co się tak naprawdę dzieje. Jednostka może przecież odbierać daną sytuację, jako mobilizującą do działania i pobudzającą ciekawość lub, co jest bliższe potocznemu rozumieniu (Sęk, 2002), wskazywać na

występowanie negatywnych odczuć, nadmiernego wysiłku i przemęczenia. Z tego względu Selye (1978) wprowadził rozróżnienia na eustres (występowanie stresu związane jest z pozytywnymi odczuciami i mobilizacją do działania i osiągnięć życiowych) i dystres (sytuacja stresowa powoduje negatywne konsekwencje np. w postaci choroby). Znaczące jest zatem określenie granicy pomiędzy przedstawionymi powyżej reakcjami i przełożenie ich na efektywność działania. Zależność tą dobrze obrazują prawa Yerkesa-Dodsona (1908). Zgodnie z pierwszym prawem wraz ze wzrostem intensywności pobudzenia działanie do określonego poziomu krytycznego wykonywane jest coraz lepiej, a następnie stopniowo pogarsza się skutkując całkowitą dezorganizacją (schematy - załącznik).

**Najważniejsze, aby uczniowie zrozumieli, że nie każdy stres jest szkodliwy, a w trudnych sytuacjach ważny jest również sposób myślenia na temat tego, co się dzieje oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem, o czym będzie mowa w dalszej części zajęć.**

Objawy eustresu:

- Odprężenie fizyczne i jednoczesny przypływ energii
- Świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania
- Wyostrożona uwaga
- Wiara w siebie
- Szybki refleks
- Zainteresowanie, zaangażowanie, łatwość realizacji zadań

3. **Objawy stresu** – mówimy uczniom, że teraz będziemy zastanawiali się nad tym, jakie są objawy dystresu. Mówimy, że reakcja każdego człowieka jest inna, jednak można wyróżnić pewne uniwersalne prawidłowości. Przedstawiamy uczniom schemat ucznia w stresie (załącznik) i mówimy, że negatywnych objawów stresu możemy doświadczyć w różnych sferach: myślenia, fizjologii, emocji i zachowania. Dzielimy uczniów na mniejsze grupki i prosimy, aby przyporządkowali poszczególne objawy do odpowiednich kategorii (możemy też poprosić uczniów, aby sami spróbowali określić, jakie są objawy w poszczególnych sferach). Na koniec prosimy grupy o prezentację i sprawdzamy, czy wszystko zostało dobrze przyporządkowane. Podsumowujemy zadanie wskazując, że pomiędzy poszczególnymi sferami istnieje ścisłe połączenie i często to, co dzieje się z ciałem jest sygnałem dla naszego umysłu, że dzieje się coś złego, co powoduje że człowiek może wpaść w pętlę stresu.

4. **Wizualizacja** – mówimy uczniom, że teraz wykonamy pewien eksperyment, w którym ważne jest to, aby skoncentrowali się na naszych słowach, osoby, uczestników prosimy, żeby zamknęli oczy. Odczytujemy treść wizualizacji (Cavallier, 2009):

*„Wyobraź sobie, że jesteś u siebie w kuchni. Rozejrzyj się dookoła. Przez chwilę przyglądaj się wielkości pomieszczenia i zobacz, jakie ono jest, jaki panuje tu nastrój. Może zobaczysz ład i porządek. A może zostały jeszcze od wczoraj jakieś naczynia. Spójrz teraz na lodówkę. Dobrze widzisz jej kształt, wielkość; może są na niej jakieś nalepki. Połóż rękę na klamce, czujesz chłodny dotyk metalu. Wyobraź sobie, że otwierasz drzwi lodówki. Czujesz chłodny powiew z jej wnętrza. Przez chwilę popatrz, co jest w środku.*

*Przed tobą na półce jest cytryna. Weź ją do ręki. I zamknij lodówkę. Teraz trzymasz w ręce cytrynę, ścisnij ją i poczuj, jaka jest jędrna. Czujesz jej ciężar. Popatrz na nią z bliska i zobacz, jak piękny jest jej kolor, nasyc oczy tym pięknym żółtym kolorem. Zbliż ją do nosa i poczuj wspaniały zapach skórki. Przez chwilę przetaczaj ją na brzegu stołu, będzie bardziej soczysta. Weź teraz nóż by ją przeciąć na pół. Weź do rąk obie połówki cytryny i porównaj ich miąższ. Na wierzch wypływa mała kropelka soku. Czujesz jej zapach, kwaśny, świeży. Jej wilgotna powierzchnia lśni. Teraz proponuję ci byś wycisnął tę połówkę cytryny do ust. Poczuć, jak jej kwaśny, chłodny sok spływa ci na języku i pod językiem. Kwaśny i chłodny. Powoli połykaj krople cytrynowego soku. Czujesz, jak reaguje twój język, zęby, podniebienie. Czując ten sok spływający po języku do gardła, delektuj się wszystkimi przyjemnymi doznaniem. Kiedy otworzysz oczy, twój umysł będzie jasny, wypoczęty odprężony, a ty będziesz gotów sprostać wszystkim czekającym cię tego dnia sprawom.”*

W podsumowaniu pytamy uczniów, co się wydarzyło, czy w trakcie wizualizacji coś zauważyli. Kiedy uczniowie zwrócą uwagę na to, że zauważyli wydzielanie śliny lub to, że zmienił się ich wyraz twarzy, wskazujemy, że to jest właśnie dowód na to, że jeśli o czymś bardzo intensywnie myślimy to na to reaguje również nasze ciało. Podobnie jest z reakcją stresową i dlatego dobrym sposobem jest stosowanie ćwiczeń oddechowych lub treningów relaksacyjnych.

5. **Ćwiczenie oddechowe** . Przypominamy uczniom, że pod wpływem stresu nasz oddech staje się przyśpieszony i bardziej płytki. Wtedy też napięcie w klatce piersiowej jest większe i przez to zmienia się poziom nasycenia krwi tlenem. Długotrwałe szybkie i

płytki oddychanie powoduje fizyczny i psychiczny dyskomfort i jest bardzo dokuczliwe i może prowadzić do hiperwentylacji – poziom tlenu podnosi się zbyt mocno, jednocześnie spada względny poziom dwutlenku węgla i pojawiają się takie objawy, jak zawroty głowy, mrowienie i zaburzenie czucia kończyn, drżenie dłoni lub kończyn, drżenie lub skurcze mięśni, trudności w oddychaniu, zmęczenie, wyczerpanie, bóle klatki piersiowej i brzucha. Te odczucia dodatkowo potęgują doznania stresowe. Dlatego w sytuacji stresującej należy mieć świadomość tego, że na sposób naszego oddychania możemy mieć wpływ i sposób oddychania możemy również ćwiczyć. W sytuacji stresu ważne jest oddychanie klatką piersiową i brzuchem – to zmniejsza pobudzenie naszego organizmu i jednocześnie objawy stresu.

Ćwiczenie oddechowe można przeprowadzić zgodnie z następującą instrukcją (Sokołowska, Zabłocka-Żytka, Kluczyńska i Wojda-Kornacka, 2015, s. 126):

*„Proszę wstań. Rozluźnij mięśnie szyi, wykonaj swobodne skręty głowy w prawo i lewo, ruch okrężny głową, chowanie głowy w ramionach. Podczas ćwiczenia należy zachować swobodną pozycję ramion i barków (bez czynnego unoszenia ramion). Nie odchylaj głowy do tyłu, głowa powinna być lekko pochylona do przodu. Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Pozwól, by powietrze wypełniło brzuch. Do minimum próbuj ograniczyć ruch górnej części klatki piersiowej. Powoli i równomiernie wdychaj powietrze do klatki piersiowej przez nos na raz, dwa, trzy. Następnie przytrzymaj powietrze na raz, dwa. Potem wykonaj wydech nosem na raz, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć. Wykonuj ćwiczenie 2 minuty. Twoim celem jest wzięcie 8-12 oddechów na minutę. Wdech i wydech liczymy jako jeden oddech.”*

Po zakończeniu ćwiczenia prosimy uczniów o opowiedzenie o swoich odczuciach i refleksjach.

6. **Ćwiczenie „STOP” negatywnym myślom.** Przypominamy uczniom, że czasami pod wpływem stresu pojawiają się negatywne myśli, z którymi, czasami nie można sobie poradzić. Ludzie często w takich sytuacjach starają się o tym, nie myśleć, ale niestety ten sposób niestety nie przynosi efektów. Prosimy w tym momencie uczniów o tym, żeby o czymś nie myśleli (np. o szarlotce), większość uczniów w tym momencie o tym oczywiście pomyśli. Mówimy, że dobrym i szybkim sposobem jest w takich sytuacjach oderwanie się od tych negatywnych myśli. Prosimy teraz uczniów, żeby pomyśleli o tym, o czym mieli wcześniej nie myśleć, a następnie uderzyli np. pięścią w stół i głośno

powiedzieli „Dość tego!”. Co się wydarzyło???? Jest to jedna z wielu prostych i skutecznych technik stosowana, żeby przerwać negatywne myśli. Oczywiście zamiast uderzenia w stół każdy może znaleźć swój sposób (napisanie czerwonymi literami hasła STOP, wyobrażenie sobie znaku STOP, pstryknięcie palcami, pociągnięcie za gumkę, którą nosi się na przegubie dłoni). Jeśli uda się połączyć, którąś z tych technik z techniką nazywaną przemieszczaniem uwagi można uzyskać lepsze efekty. Np. po wykonaniu jakiegoś gestu można zająć się czymś innym, dotknąć czegoś, sprawdzić coś, wziąć do ręki jakiś przedmiot w przez chwilę na niego popatrzeć, poobracać w dłoniach, itp.

## 7. Wizualizacja – „tęcza”

Mówimy uczniom, że teraz będziemy uczyli się przeciwdziałać stresowi poprzez doświadczenie i wykonamy wizualizację (Sokołowska, Zabłocka-Żytka, Kluczyńska i Wojda-Kornacka, 2015, s. 127):

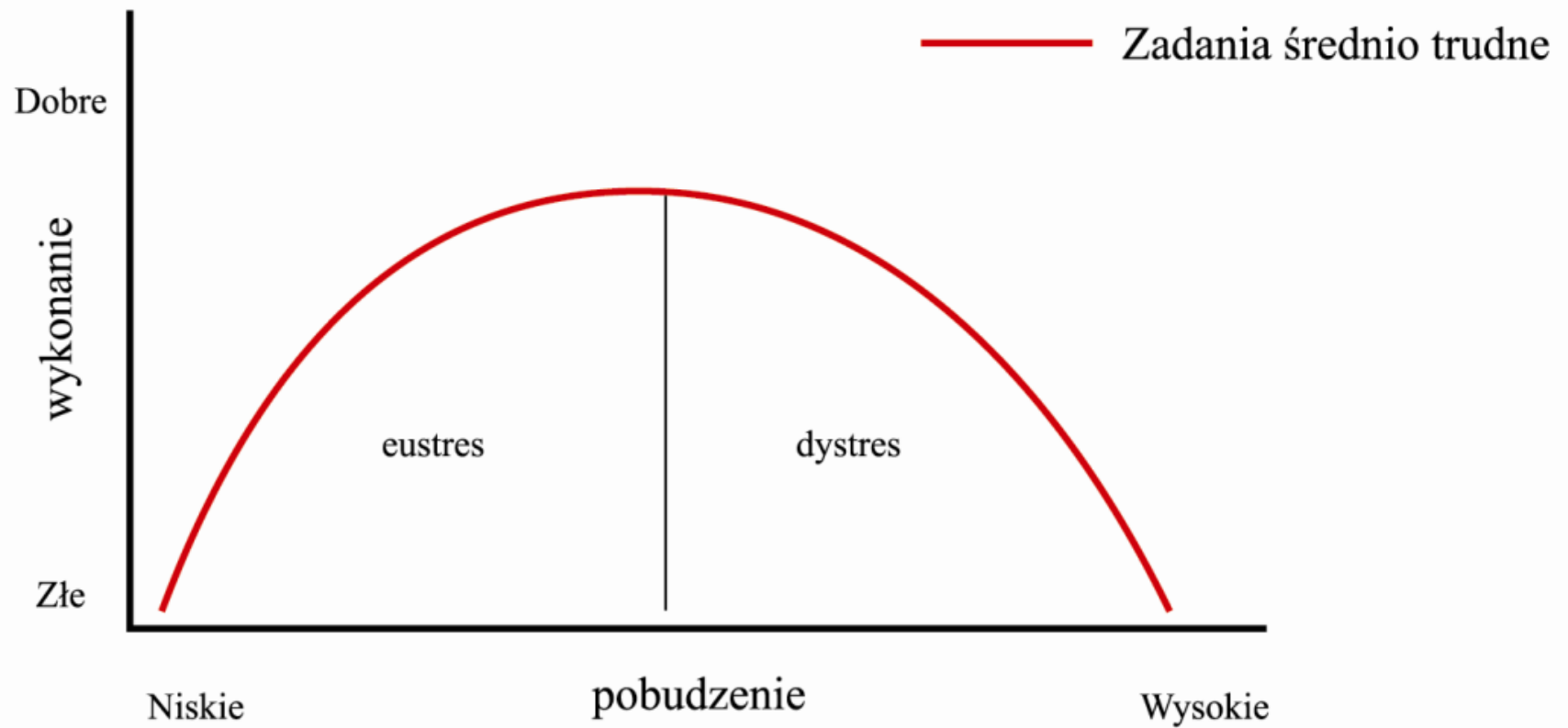
*„Proszę usiądź wygodnie i rozluźnij się. Zamknij oczy i wczuj się w to, co dzieje się w trakcie oddychania. Ogranicz uwagę do spokojnego oddechu i zauważ, co czujesz w trakcie wdechu i wydechu. Skoncentruj uwagę na wydechu. Wyobraź sobie ścieżkę, wąską, krętą wzdłuż leśnej polany, która prowadzi Cię prosto do tęczy. Tęcza jest piękna, kolorowa i wydaje się być ogromna. Czujesz promienie słońca, które właśnie wyjrzało zza chmury. Czujesz świeży orzeźwiający zapach. Przed Twoimi oczami ukazuje się złota rzeka. Złoto błyszczy przepięknym blaskiem. Podchodzisz do niej. Powoli i spokojnie zaczynasz zdejmować z siebie wszystkie troski, kłopoty i zmartwienia. Spokojnie po kolei wrzucasz je do rzeki, a one natychmiast zamieniają się w złoto i odpływają z nurtem rzeki. Kiedy pozbędziesz się wszystkich zmartwień, podejdź bliżej do tęczy, jeszcze bliżej.... Widzisz jasną, zieloną klamkę. Naciśnij klamkę, otwórz drzwi i powoli wejdź do środka. Widzisz piękny ogród. Zachwycasz się urodą czarodziejskich drzew i kolorowych krzewów. Chodzisz po ogrodzie, pod stopami czujesz ciepłą i miękką trawę, a nad Twoją głową latają kolorowe małe ptaszki, śpiewają piękne melodie, tylko dla Ciebie. Czujesz się w nim bezpiecznie i spokojnie. Rozejrzyj się chwilę po ogrodzie.... A teraz zanim opuścisz tęczowy ogród, podziękuj mu, że jest tylko dla Ciebie... Ilekroć pojawi się zmartwienie i smutek, możesz do niego powrócić.... Weź głęboki oddech i powoli otwórz oczy.”*

## 8. Podsumowanie – rundka kończąca zajęcia – prosimy uczniów o podsumowanie poprzez dokończenie zdania: Podczas dzisiejszych zajęć dowiedziałem się, że.....

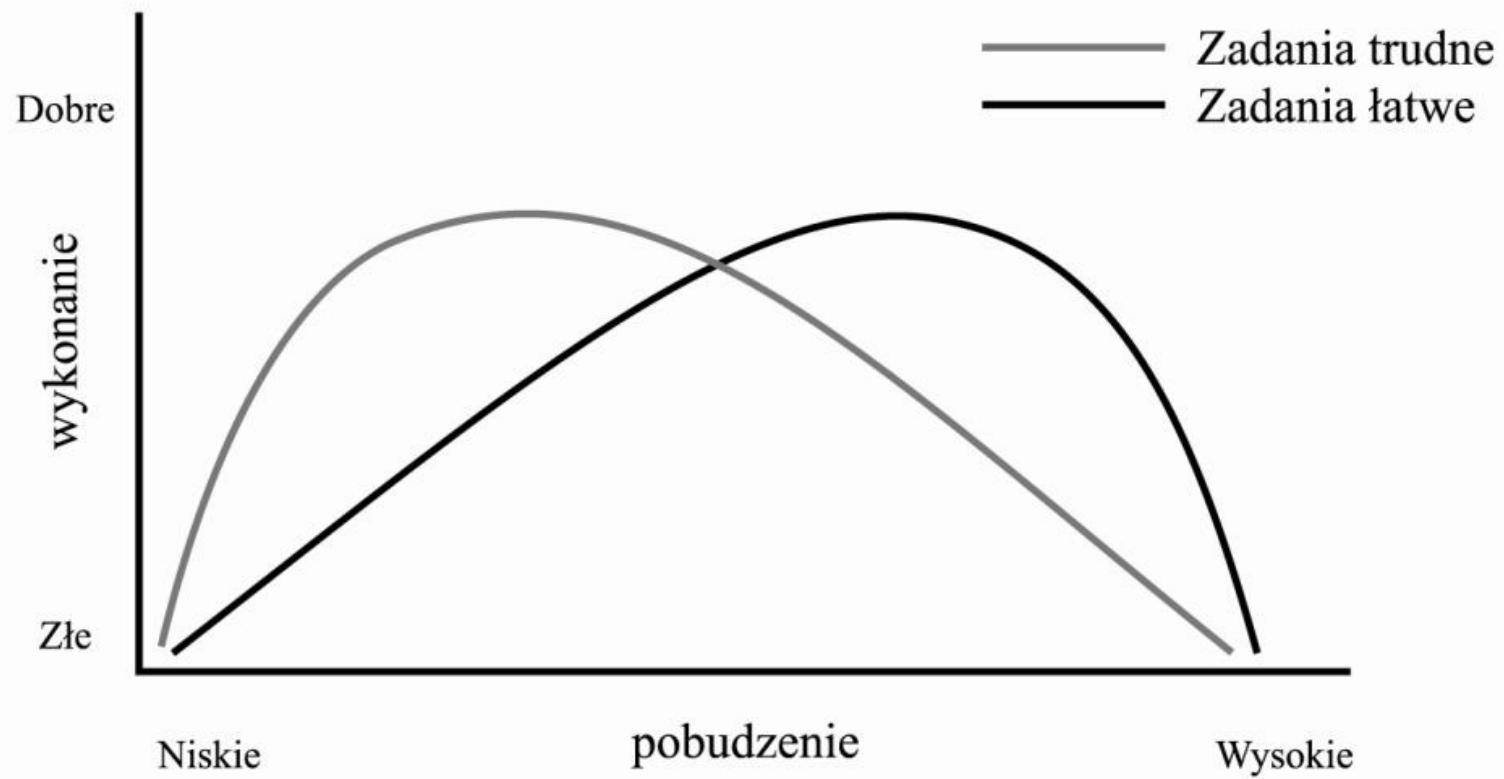
Polecana literatura:

- Ballard, R. (1988). *Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne*. Warszawa: MEN.
- Cavallier P. F. 2009. *Wizualizacja*. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Cungi, Ch., Limousin, S. (2010). *Jak się relaksować stosując odpowiednią metodę*.  
Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sapolsky, R. (2010). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*. Warszawa:  
PWN.
- Seligman, M.E.P. (1996). *Optymizmu można się nauczyć*. Poznań: Media Rodzina., Poznań.
- Sokołowska, E., Zabłocka-Żytka, L., Kluczyńska, S., Wojda-Kornacka, J. (2015). *Zdrowie psychiczne młodych dorosłych. Wybrane zagadnienia*. Warszawa: Difin.





Rysunek 1. I Prawo Yerkesa-Dodsona



Rysunek 2. II Prawo Yerkesa-Dodsona

Objawy stresu

<b>FIZJOLOGIA:</b>
Bładość
Pocenie się
Przyspieszone bicie serca
Napięcie mięśni
Dyszenie
Zmiany ciśnienia krwi
Odpływ krwi do mięśni
Suchość w ustach i gardle
Częste oddawanie moczu
Ból pleców, szyi, głowy lub innych części ciała
Zaburzenia menstruacji
Niestrawność
Częste przeziębienia i inne pospolite dolegliwości
Bezsenna noc
<b>SPRAWNOŚĆ MYŚLENIA:</b>
Luki w pamięci
Zapominanie
Niemożność skoncentrowania się
Ogólny brak zainteresowań
Obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów

Negatywne myśli
<b>EMOCJE:</b>
Lęk
Rozdrażnienie
Depresja
Zamykanie się w sobie
Nerwowość
Złość
Zakłopotanie
<b>ZACHOWANIE:</b>
Trudności z mówieniem
Impulsywność
Drżenie
Tiki nerwowe
Wysoki i nerwowy śmiech
Zgrzytanie zębami
Częstsze uleganie wypadkom
Intensywne palenie papierosów
Picie dużych ilości alkoholu
Nieuzasadnione zażywanie leków
Zmiany w odżywianiu (brak apetytu lub pochłanianie dużych ilości pożywienia)

UCZEŃ W STRESIE:

