



# **JAK WSPIERAĆ DZIECI, UCZNIÓW I UCZENNICE W RADZENIU SOBIE Z KRYZYSEM POWODZIOWYM?**



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



IBE



INSTYTUT  
BADAN  
EDUKACYJNYCH

**Autorki:**

Anna Duda-Machejek

Marta Koch-Kozioł

Katarzyna Leśniewska

**Redakcja językowa:** Monika Niewielska

**Projekt okładki:** Marcin Kot

**Skład:** Wojciech Maciejczyk

**Zdjęcie na okładce:** Shutterstock.com

**Wydawca:**

Instytut Badań Edukacyjnych

ul. Górczewska 8

01-180 Warszawa



Warszawa 2024

Publikacja dostępna na licencji Creative Commons  
Uznanie Autorstwa 4.0. Nie dotyczy zdjęcia z okładki.



Publikacja powstała w ramach projektu pn.: „Wspieranie dostępności edukacji dla dzieci i młodzieży”, finansowanego z Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027 (FERS).

Nr projektu: FERS.01.06-IP.05-0002/23

Projekt jest realizowany przez Instytut Badań Edukacyjnych w Warszawie.

Publikacja bezpłatna

# Spis treści

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Scenariusz zajęć dla dzieci w wieku przedszkolnym (3–6 lat) .....</b>                                      | <b>6</b>  |
| Temat: Jak radzić sobie z lękiem?  |           |
| <b>2. Scenariusz zajęć dla uczniów klas I–III .....</b>  | <b>12</b> |
| Temat: Jak radzić sobie z emocjami podczas sytuacji kryzysowych, takich jak powódź?                              |           |
| <b>3. Scenariusz zajęć dla uczniów klas IV–VI .....</b>  | <b>16</b> |
| Temat: Sytuacja kryzysowa – co z nią zrobimy?  |           |
| <b>4. Scenariusz zajęć dla uczniów klas VII–VIII .....</b>   | <b>22</b> |
| Temat: Powódź – jak nie poddać się własnym złym myślom i trudnym emocjom?  |           |
| <b>5. Scenariusz zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych .....</b>   | <b>31</b> |
| Temat: Jak można zbudować swoją siłę i oswoić lęk?   |           |
| <b>6. Scenariusz zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych .....</b>   | <b>38</b> |
| Temat: Silniejsi od fali – jak pokonać stres?  |           |
| <b>Załącznik. Wykaz instytucji i organizacji udzielających wsparcia psychologiczno-<br/>-pedagogicznego.....</b> | <b>43</b> |

Drogie Nauczycielki, Drodzy Nauczyciele,

Jako zespół projektu „Wspieranie dostępności edukacji dla dzieci i młodzieży” Instytutu Badań Edukacyjnych (IBE) łączymy się myślami z osobami i środowiskami dotkniętymi skutkami powodzi. Mamy świadomość, że w tej sytuacji nie tylko dorośli, ale również dzieci i młodzież odczuwają strach, lęk, niepokój, złość lub doświadczają poczucia bezradności. Wiemy, że jako nauczyciele na terenach objętych powodzią, sami będąc w trudnej sytuacji, stajecie przed szczególnym wyzwaniem dotyczącym udzielenia wsparcia swoim uczniom i uczennicom.

Przekazujemy pakiet materiałów do przeprowadzenia zajęć wychowawczych. Został on zbudowany w taki sposób, że wiele wskazówek dotyczących radzenia sobie w kryzysie może być wykorzystanych nie tylko przez dzieci i młodzież, ale również przez osoby dorosłe. Zachęcamy, żebyście, zapoznając się z materiałami, myśleli również o wzmacnianiu własnego poczucia dobrostanu. W samolocie dorosły zakłada maskę tlenową najpierw sobie, potem dziecku – skorzystajcie z tej wiedzy. Zaopiekujcie się najpierw własnymi emocjami i myślami, spróbujcie się ustabilizować, zanim zaczniecie pracę z uczniami. Skorzystajcie ze wskazówek i informacji zawartych w scenariuszach.

Informacje o powodzi są obecne wszędzie. Uczniowie słuchają, obserwują i wyczuwają napięcie dorosłych. Natomiast ich możliwości adaptacyjne są mniejsze. Właśnie dlatego nie powinni zostawać sami ze swoimi myślami i emocjami. Ważne jest, żeby stworzyć dogodną atmosferę do spokojnej rozmowy, odpowiadać na ich pytania i wątpliwości, podzielić się strategiami radzenia sobie w kryzysie. Istotne jest, żeby rozumieć, że w sytuacji silnego stresu uczniowie mogą pod wpływem emocji być rozdrażnieni, rozkojarzeni, mogą mieć obniżoną samoocenę oraz słabsze możliwości koncentracji uwagi i przyswajania wiedzy. Mogą wybuchać płaczem, złością lub wycofywać się z relacji i aktywności. To wszystko są normalne reakcje na bardzo trudną sytuację, przez którą możecie pomóc im przejść. Co więcej – możecie pomóc im zbudować nowe kompetencje związane z radzeniem sobie w kryzysie.

Mamy świadomość, że w związku z sytuacją powodziową w kilkuset przedszkolach i szkołach zawieszono zajęcia. Część uczniów i uczennic wraz z rodzinami została ewakuowana poza miejsca swojego zamieszkania, a więc także poza rejon, w którym się uczą. Część natomiast nadal przychodzi do szkoły na zajęcia. Dlatego przygotowane przez nas materiały zakładają możliwość wykorzystania ich w różny sposób. Materiały nadają się do pracy w grupach mieszanych, gdzie znajdują się uczniowie z rejonów dotkniętych powodzią, i ci którzy znają sytuację jedynie z mediów.

Warto pamiętać, że uczniowie i uczennice mają różne predyspozycje osobiste do radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Czasem dziecko czy młody człowiek z obiektywnie mniej zagrożonego terenu może mocniej przeżywać sytuację niż uczeń z obszaru bezpośrednio dotkniętego powodzią. Możemy mieć również do czynienia z nakładaniem się kryzysów w życiu danej osoby (np. do zaburzeń depresyjno-lękowych dołącza się trudna sytuacja związana z powodzią), co powoduje wzmocnienie przeżycia tej sytuacji przy jednoczesnym osłabieniu mechanizmów radzenia sobie z nią. Dlatego uważna, spokojna obserwacja i rozmowa będą kluczowe dla udzielania wsparcia psychospołecznego uczniom i uczennicom. Wasze zaangażowanie w wielu przypadkach ma szansę wpłynąć na to, że to niezwykle trudne, kryzysowe doświadczenie nie utrwali się i nie przyjmie postaci traumy.

Poniżej najważniejsze informacje dotyczące przygotowanego pakietu scenariuszy.

Przedstawione przez nas scenariusze stanowią przykłady, w jaki sposób można nawiązywać rozmowę z uczniami i uczennicami oraz pomagać im w poznawaniu i wykorzystaniu skutecznych strategii radzenia sobie z kryzysem. Równocześnie nauczyciel powinien pamiętać o kilku kwestiach:

1. Struktura to tylko zarys zajęć. Jeśli uczniowie przy którymś fragmencie potrzebują pozostać dłużej, dopytać o coś lub porozmawiać – warto stworzyć im taką okazję kosztem niezrealizowania dalszej części zajęć. Pozostałą część aktywności można zrealizować na kolejnych zajęciach z wychowawcą.
2. Uczniowie mogą początkowo nie być gotowi do rozmowy. Jeśli duża grupa uczniów sygnalizuje taki opór, warto ich wówczas zapytać, czy wolą dać sobie czas i zająć się tym tematem na kolejnych zajęciach. Jeśli tak jest, to nauczyciel może poświęcić rozpoczęte zajęcia na pomoc uczniom w zidentyfikowaniu, co mogłoby im ułatwić otworzenie się na rozmowę.
3. Warto pamiętać, że nie wszystkie strategie są pomocne człowiekowi w danym momencie. Nauczyciel pomaga uczniom zgromadzić wiedzę o różnych sposobach radzenia sobie w sytuacji kryzysowej.

Wierzymy, że razem można więcej.

Z wyrazami szacunku,

Zespół IBE

# 1. Scenariusz zajęć dla dzieci w wieku przedszkolnym (3–6 lat)

## Temat: Jak radzić sobie z lękiem?

*Marta Koch-Kozioł*

**Cel główny:** Pomoc dzieciom w zrozumieniu i radzeniu sobie z lękiem związanym z powodzią oraz innymi wydarzeniami traumatycznymi.

### **Cele szczegółowe:**

- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji.
- Zdobywanie wiedzy, w jaki sposób wyrażać swoje emocje.
- Rozwijanie umiejętności poszukiwania wsparcia u dorosłych i bliskich.
- Budowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez twórcze działania.
- Kształtowanie pozytywnych postaw wobec trudnych sytuacji.

### **Dziecko:**

- Potrafi identyfikować i nazywać reakcje emocjonalne, takie jak strach, lęk, smutek czy zaniepokojenie, które pojawiają się w trudnych sytuacjach.
- Zna techniki radzenia sobie z emocjami w trudnych sytuacjach, w szczególności techniki oddechowe, które mogą pomóc w uspokojeniu się w sytuacjach stresowych.
- Wie, jak otwarcie mówić o swoich lękach i niepokojach oraz rozumie, że to naturalne stany emocjonalne.
- Wie, jak reagować na trudne wydarzenia w sposób konstruktywny, rozwijając postawy odwagi i otwartości na pomoc.

### **Metody pracy:**

- Opowiadanie.
- Techniki relaksacyjne.
- Praca zespołowa.

### **Środki dydaktyczne:**

- Historia o wielkiej wodzie – załącznik 1.
- Historia o wielkiej wodzie (wersja bajki nawiązująca do zniszczonych domów) – załącznik 2

- Dywan do ćwiczeń relaksacyjnych.
- Pudełka tekturowe różnej wielkości (minimum 3 sztuki na każdą 6-osobową grupę).
- Farby, klej, szeroka taśma, nożyczki, plastelina, bibuła, ozdoby do zbudowania „bezpiecznego domu”.

**Przewidywany czas realizacji:** 45 minut (czas zależy od grupy wiekowej)

### **Proponowane sytuacje dydaktyczne:**

#### **1. Wprowadzenie** (10 minut)

Nauczyciel/nauczycielka wita dzieci i wprowadza w temat zajęć:

Dla nauczyciela: „Czasami pada bardzo dużo deszczu i woda w rzekach robi się wysoka. Zdarza się, że woda może wylać się na ulice, ale ludzie i zwierzęta wiedzą, jak się chronić i jak sobie radzić w tej trudnej sytuacji. Wysłuchajcie krótkiego opowiadania o zwierzątkach, których spotkała w lesie wielka woda”.

Nauczyciel/nauczycielka czyta na głos „Historię o wielkiej wodzie” (załącznik 1 lub załącznik 2 w sytuacji, gdy dzieci pochodzą z rejonów, gdzie woda zalała ich domy). Następnie zadaje pytania:

- Jak nazywali się główni bohaterowie opowieści?
- Dlaczego zwierzątka musiały uciekać na wzgórze?
- Co czuła Zosia Zając, gdy woda zaczęła rosnąć?
- Co zrobiły zwierzątka, aby pokonać swój strach?
- Czy słyszeliście wcześniej o sytuacji, kiedy rzeka ma za dużo wody i wylewa się na ulice miast i wsi?

Nauczyciel/nauczycielka wysłuchuje odpowiedzi dzieci i zachęca do określenia przez nich, jak się czują, gdy myślą o wielkiej wodzie (powodzi). W trakcie rozmowy podkreśla, że strach jest normalny, ale są sposoby, które pomagają się uspokoić. Może to być przytulenie się do kogoś bliskiego czy rozmowa o tym, co się dzieje. Ponownie nawiązuje do historii zwierzątek, podkreślając jak ważne jest wsparcie osób bliskich w trudnych sytuacjach.

#### **2. Budowanie „bezpiecznego domu”** (20 minut)

Nauczyciel/nauczycielka łączy dzieci w zespoły sześciuosobowe. Dzieci mają za zadanie zbudować „bezpieczny dom” z kartonów, farb, plasteliny i kleju, wykorzystując swoją kreatywność i wyobraźnię. To, jak będzie wyglądał dom i jakiej będzie wielkości, zależy tylko od dzieci. Nauczyciel tłumaczy, że dom ma być magicznym miejscem, w którym mogą poczuć się

bezpiecznie podczas każdej trudnej sytuacji. Wystarczy, że gdy czują strach lub niepokój, zamkną oczy i przeniosą się w myślach do stworzonego domu. Podczas pracy dzieci mogą mówić o tym, co czyni ich dom bezpiecznym.

Uwaga: W przypadku dzieci młodszych (3–4 lata) zaleca się przygotowanie przed zajęciami jednego dużego domu z kartonu. Na lekcji dzieci mają za zadanie przyozdobić budowlę dostępnymi materiałami.

### **3. Co robić, gdy się boję? Ćwiczenie relaksacyjne – „Zostań spokojną chmurką” (10 minut)**

Po skończonej pracy nauczyciel/nauczycielka zachęca dzieci, by położyły się na dywanie i wyobraziły sobie, że są lekkimi, puszystymi chmurkami na niebie. Nauczyciel przeprowadza proste ćwiczenie oddechowe.



#### **Ważne:**

Jeśli wśród dzieci znajduje się osoba z niepełnosprawnością ruchową lub mająca trudności w poruszaniu się, ćwiczenie może być wykonane w pozycji siedzącej.

Dla nauczyciela/nauczycielki: „Wyobraźcie sobie, że jesteście chmurką, która spokojnie płynie po niebie. Nabierzcie teraz powietrze i powoli je wydmuchujcie. Powtórzcie to ćwiczenie kilka razy. Kiedy poczujecie strach, przypomnijcie sobie nasze ćwiczenie i zacznijcie oddychać powoli, żeby poczuć się lepiej. Możecie to zadanie wykonać razem z rodzicami, rodzeństwem czy innymi bliskimi dla was osobami”.

Następnie nauczyciel/nauczycielka pyta dzieci, co zapamiętały z zajęć i co mogą jeszcze zrobić, gdy czują strach przed powodzią lub innym wydarzeniem. Zachęca dzieci, aby na forum podzieliły się swoimi sposobami i pomysłami.

Uwaga: W grupie dzieci najmłodszych (3–4 lata) nauczyciel/nauczycielka może sam/sama wymienić kilka sposobów takich jak: rozmowa z dorosłym, przytulenie się do kogoś, głębokie oddychanie, wyobrażenie sobie magicznego domu, narysowanie tego, czego się dziecko boi.

### **4. Podsumowanie (5 minut)**

Na koniec zajęć warto, aby nauczyciel podkreślił, że jest wiele osób, które zawsze będą chronić dzieci. Zaznacza, że każdy z nas też posiada w sobie moc, żeby poradzić sobie z trudnymi sytuacjami tak jak zwierzątka w opowiadaniu o wielkiej wodzie. Zapewnia dzieci, że ilekroć poczują strach lub niepokój, mogą zawsze przyjść i o tym opowiedzieć lub po prostu przytulić się.





**Wskazówki dla nauczyciela:**

Należy być wrażliwym na indywidualne reakcje dzieci i zapewnić im poczucie bezpieczeństwa w trakcie zajęć. Ważne, aby dzieci miały możliwość wyrażenia swoich emocji i rozmowy o nich w komfortowej życzliwej atmosferze.

## Załącznik 1

### Historia o wielkiej wodzie

W małym lesie, nad rzeką, mieszkała grupa przyjaciół: Zosia Zając, Franek Lis, Pani Sowa i Miś Bartek. Zwierzątka bardzo lubiły spędzać ze sobą czas. Bawiły się w chowanego, berka, tańczyły i śpiewały. Dbały też, aby nikomu niczego nie zabrakło. Chętnie dzieliły się jedzeniem, wspólnie przeżywały radości i smutki. Pewnego dnia zaczęło bardzo mocno padać, a pobliska rzeka, która zwykle była spokojna, zaczęła wzbierać. Pani Sowa zauważyła, że woda zaczęła wylewać się na brzeg i zalewać najpierw łąki, a potem zbliżyła się niebezpiecznie do lasu, gdzie nasi bohaterowie mieli swoje domy. Zwierzątka były bardzo przestraszone. Zosia Zając, która była najbardziej zaniepokojona, podskakiwała nerwowo, patrząc na wznoszącą się wodę.

– Co zrobimy? Co, jeśli woda zaleje nasze domy? – pytała zmartwiona i smutna.

Franek Lis, który był sprytny, szybko wpadł na pomysł.

– Musimy działać razem! Pani Sowo, ty wiesz najwięcej o rzece – powiedz nam, co możemy zrobić?!

Pani Sowa zamyśliła się, a potem powiedziała:

– Najpierw musimy znaleźć wyższe miejsce, gdzie woda nas nie dosięgnie. Tam poczekamy, aż deszcz przestanie padać. Miś Bartek jest silny, pomoże nam przenieść najpotrzebniejsze rzeczy, a Franek Lis poprowadzi nas bezpieczną drogą. Musimy sobie zaufać.

Wszystkie zwierzątka zaczęły działać razem. Miś Bartek zbudował tymczasowe schronienie na wzgórzu, Franek Lis zebrał jedzenie na kilka dni, a Zosia Zając uspokajała siebie i innych, głęboko oddychając, tak jak nauczyła ją Pani Sowa.

– Wszystko będzie dobrze, musimy tylko poczekać – mówiła coraz bardziej spokojnym głosem.

Po kilku dniach deszcz przestał padać, a rzeka zaczęła wracać do swojego normalnego poziomu. Zwierzątka mogły wrócić do swoich domów.

– Bardzo się bałam – powiedziała Pani Sowa. – Strach to emocja, która pojawia się w naszym życiu. Boimy się o siebie, naszych bliskich, o ważne dla nas rzeczy. Zawsze jednak można znaleźć sposób, by poradzić sobie z trudnymi sytuacjami.

Zosia Zając, która była na początku bardzo przestraszona, przytuliła się do swoich przyjaciół i powiedziała:

– Teraz wiem, że nawet gdy jest ciężko, to dzięki bliskim możemy poczuć się bezpiecznie.

I tak zwierzątka nauczyły się, że nawet gdy przychodzi wielka woda, razem mogą pokonać każdą trudność.

## Załącznik 2

### Historia o wielkiej wodzie (wersja alternatywna)

W małym lesie, nad rzeką, mieszkała grupa przyjaciół: Zosia Zając, Franek Lis, Pani Sowa i Miś Bartek. Zwierzątka bardzo lubiły spędzać ze sobą czas. Bawiły się w chowanego, berka, tańczyły i śpiewały. Dbaly też, aby nikomu niczego nie zabrakło. Chętnie dzieliły się jedzeniem, wspólnie przeżywały radości i smutki. Pewnego dnia zaczęło bardzo mocno padać, a pobliska rzeka, która zwykle była spokojna, zaczęła wzbierać. Pani Sowa zauważyła, że woda zaczęła wylewać się na brzeg i zalewać najpierw łąki, a potem zbliżyła się niebezpiecznie do lasu, gdzie nasi bohaterowie mieli swoje domy. Zwierzątka były bardzo przestraszone. Zosia Zając, która była najbardziej zaniepokojona, podskakiwała nerwowo, patrząc na wznoszącą się wodę.

– Co zrobimy? Co jeśli woda zaleje nasze domy? – pytała zmartwiona i smutna.

Franek Lis, który był sprytny, szybko wpadł na pomysł.

– Musimy działać razem. Pani Sowo, ty wiesz najwięcej o rzece – powiedz nam, co możemy zrobić?!

Pani Sowa zamyśliła się, a potem powiedziała:

– Najpierw musimy znaleźć wyższe miejsce, gdzie woda nas nie dosięgnie. Tam poczekamy, aż deszcz przestanie padać. Miś Bartek jest silny, pomoże nam przenieść najpotrzebniejsze rzeczy, a Franek Lis poprowadzi nas bezpieczną drogą. Musimy sobie zaufać.

Wszystkie zwierzątka zaczęły działać razem. Miś Bartek zbudował tymczasowe schronienie na wzgórzu, Franek Lis zebrał jedzenie na kilka dni, a Zosia Zając uspokajała siebie i innych, głęboko oddychając, tak jak nauczyła ją Pani Sowa.

– Wszystko będzie dobrze, musimy tylko poczekać – mówiła coraz bardziej spokojnym głosem.

Po kilku dniach deszcz przestał padać, a rzeka zaczęła wracać do swojego normalnego poziomu. Niestety domy zwierzątek zostały zniszczone przez wodę. Zosia Zając, która była na początku bardzo przestraszona, przytuliła się do swoich przyjaciół i powiedziała:

– Teraz wiem, że nawet gdy jest ciężko, to dzięki bliskim możemy poczuć się bezpiecznie.

I tak zwierzaki rozpoczęły odbudowywać swoje domy. Miś Bartek był bardzo silny, więc przygotował deski. Franek Lis słynął ze swojej zaradności, więc szybko dostał niezbędne narzędzia od mieszkańców pobliskiej leśnej wioski, której woda nie dotknęła. Zosia Zając miała liczną rodzinę i przyjaciół, którzy przybyli, aby pomóc zwierzętom. Mądra Pani Sowa zarządzała dzielnym zespołem pomocników. Dzięki przyjaciołom i miłości bliskich udało się zbudować domy na nowo. Nasi bohaterowie nauczyli się, że nawet gdy przychodzi wielka woda, razem można pokonać każdą trudność.

## 2. Scenariusz zajęć dla uczniów klas I–III

### Temat: Jak radzić sobie z emocjami podczas sytuacji kryzysowych, takich jak powódź?

*Marta Koch-Koziół*

**Cel:** Poznanie sposobów radzenia sobie z napięciem emocjonalnym, jakie może pojawić się w sytuacji kryzysowej, takiej jak powódź.

#### **Cele szczegółowe:**

- Zrozumienie, czym jest sytuacja kryzysowa (na przykładzie powodzi) i jak może wpływać na emocje.
- Rozwijanie umiejętności panowania nad strachem, smutkiem czy złością, które są naturalne i pojawiają się w kryzysowych sytuacjach.
- Rozwijanie empatii i postaw prospołecznych (udzielania wsparcia innym).

#### **Uczeń/uczennica:**

- Wie, kto może mu/jej pomóc w sytuacjach kryzysowych (rodzina, przyjaciele, nauczyciele).
- Potrafi zastosować poznane techniki radzenia sobie z emocjami, takie jak głębokie oddychanie, myślenie o bezpiecznym miejscu i ruch fizyczny.

#### **Metody pracy:**

- ćwiczenia wykorzystujące dramę
- praca w grupach.

#### **Środki dydaktyczne:**

- 2 duże arkusze papieru (tak, aby mógł być odrysowany uczeń)
- kolorowe markery
- sznurek
- klamry do przywieszenia plakatów do sznurka (6 sztuk).

**Przewidywany czas realizacji:** 45 minut

## Proponowane sytuacje dydaktyczne:

### 1. Wprowadzenie (5 minut)

Nauczyciel/nauczycielka wprowadza uczniów w temat emocji, które mogą nam towarzyszyć, gdy jesteśmy uczestnikami bądź obserwatorami sytuacji kryzysowych takich jak powódź. Informuje, że zajęcia będą polegały na wspólnej zabawie i odgrywaniu ról, które pomogą zrozumieć, jak radzić sobie z emocjami, w szczególności ze smutkiem i strachem, które pojawiają się w takich sytuacjach.



#### Uwaga:

Ważne, aby nauczyciel podkreślił, że również on sam przeżywa zaistniałą sytuację. Dzielenie się własnymi emocjami sprawia, że dzieci uświadamiają sobie, że także dorośli czują strach i niepewność.

Dla nauczyciela/nauczycielki: „Powódź może wywołać w nas różne emocje. Pojawiają się one zarówno wśród osób dorosłych, jak i dzieci. Wszyscy przeżywamy strach. Jest on naturalną reakcją, kiedy obawiamy się o bezpieczeństwo swoje, naszych najbliższych, kolegów i koleżanek. Trudno nam też jest zrozumieć, co się dzieje wokół nas, co powoduje, że czujemy się zagubieni i bezradni. Widok zniszczeń, zalanych domów i konieczność ich opuszczenia wzbudza w nas smutek, czasem nawet rozpacz. Jest jednak nadzieja. Wiara w pomoc innych, we wspólne działania i niesienie pomocy. Wszystkie te stany emocjonalne mogą wzbudzać w nas napięcie. Dzisiaj postaramy się wspólnie nauczyć technik radzenia sobie ze stresem i lękiem”.

### 2. Ćwiczenie dramowe – „Jak wyrażam swoje emocje?” (10 minut)

Nauczyciel prosi, aby uczniowie i uczennice stanęli w kole. Na sygnał nauczyciela dzieci odgrywają różne emocje, które mogą towarzyszyć sytuacji kryzysowej. Nauczyciel na głos podaje instrukcję, w jaki sposób dzieci mają się poruszać. Podkreśla, że są to jedynie podpowiedzi, dzieci mogą wyrażać emocje w dowolny dla siebie sposób (podpowiedzi mogą być istotne dla uczniów klas pierwszych).

Dla nauczyciela/nauczycielki: „Strach – udajecie, że się chowacie; smutek – poruszacie się powolnym ruchem z opuszczonymi głowami; złość – możecie skakać, tupać, szybko się poruszać po sali; nadzieja – możecie głęboko odetchnąć, uśmiechać się, pomagać sobie nawzajem”.

Po krótkim ćwiczeniu rozgrzewkowym nauczyciel omawia z dziećmi, jakie emocje najczęściej pojawiają się w stresujących sytuacjach i jak można je rozpoznać.

### 3. Ćwiczenie dramowe – „Bezpieczne miejsce” (15 minut)



**Uwaga:**

Ważne, aby nauczyciel aktywnie wziął udział w ćwiczeniu i również wykonał zadanie skierowane do uczniów. Buduje to atmosferę zaufania i otwartości.

Nauczyciel przekazuje uczniom, że każdy może znaleźć się w trudnej sytuacji w swoim życiu. Prosi uczniów, aby wyobrazili sobie miejsce, w którym czują się bezpiecznie i spokojnie. Chętne dzieci, po kolei, pokazują, jak wygląda jego bezpieczne miejsce (lub ulubiona czynność, która sprawia mu przyjemność), odgrywając scenkę (np. tulenie się do rodziców, siedzenie na kanapie z ulubioną zabawką, gra w piłkę). Inni uczniowie mają za zadanie zgadnąć, co prezentuje kolega/koleżanka. Nauczyciel, po odegranych scenkach, podkreśla, że wyobrażanie sobie bezpiecznego miejsca (ulubionej czynności) może pomóc uspokoić się w stresujących chwilach. Poleca uczniom, aby w trudnych chwilach wykorzystali tę technikę.

### 4. „Zespół ratunkowy” (10 minut)

Uwaga: Nauczyciel rozciąga w klasie sznurek, do którego będą przyczepiane plakaty.

Nauczyciel/nauczycielka dzieli uczniów i uczennice na dwie grupy. Wręcza każdemu zespołowi duży arkusz papieru i komplet kolorowych markerów. Zadaniem uczniów jest odrysowanie chętnego kolegi lub chętniej koleżanki na papierze, a następnie wypisanie wszystkich osób, które mogą być wsparciem w trudnych sytuacjach bądź miejsc, gdzie mogą uzyskać pomoc będąc w sytuacji trudnej lub kryzysowej.



**Uwaga:**

W klasach pierwszych, ze względu na opanowywanie umiejętności pisania, dzieci mogą rysować, zamiast pisać. Jeśli dzieci będą miały trudność, aby wybrać jedną osobę do odrysowania, nauczyciel wybiera ucznia losowo.

Po zakończonej pracy każda z grup przedstawia wyniki swojej pracy. Na koniec nauczyciel/nauczycielka wiesza plakaty na sznurku w widocznym miejscu. Ważne, aby zwrócić uwagę, że nie tylko najbliższe osoby z rodziny mogą udzielić wsparcia, ale także koledzy i koleżanki, nauczyciel, pedagog, psycholog szkolny bądź osoba, którą dziecko uważa za znaczącą w jego życiu. W starszych klasach warto także wspomnieć o telefonach zaufania, na przykład 116 111, gdzie specjaliści mogą udzielić fachowej pomocy psychologicznej.

### **5. Podsumowanie – ćwiczenie relaksacyjne (5 minut)**

Uczniowie i uczennice siadają w kręgu. Nauczyciel/nauczycielka proponuje krótkie ćwiczenie oddechowe – uczniowie powoli wdychają powietrze, licząc do trzech, a następnie spokojnie je wydychają. Uczniowie powtarzają zadanie trzy razy. Na zakończenie nauczyciel pyta uczestników, co zapamiętali z dzisiejszych zajęć i jak się teraz czują. Przypomina, że emocje towarzyszą nam cały czas, ważne jednak, aby pamiętać, że razem można pokonać wszelkie trudności. Ważne jest wsparcie i poczucie wspólnoty.

## 3. Scenariusz zajęć dla uczniów klas IV–VI

### Temat: Sytuacja kryzysowa – co z nią zrobimy?

Katarzyna Leśniewska

#### **Cel główny:**

Wsparcie uczniów i uczennic w budowaniu stabilności i powrocie do równowagi w związku z doświadczeniami związanymi z powodzią.

#### **Cele szczegółowe:**

- Budowanie zrozumienia własnych stanów emocjonalnych oraz emocji innych osób w sytuacji kryzysu związanego z doświadczeniem powodzi.
- Dostarczenie prostych technik samoregulacji, w tym umożliwiających odzyskiwanie poczucia wpływu na rzeczywistość.
- Zmniejszenie występowania bieżących i odroczonej negatywnych skutków kryzysu u uczniów.

#### **Uczeń/uczennica:**

- Wie, w jaki sposób doświadczenie kryzysu wpływa na funkcjonowanie człowieka.
- Rozpoznaje i rozumie własne emocje i emocje innych ludzi, związane z sytuacją klęski żywiołowej.
- Zna i potrafi wykorzystać proste ćwiczenia zmniejszające poziom napięcia.
- Wie, gdzie może uzyskać pomoc i jakiej pomocy sam/sama może udzielić.

#### **Metody pracy:**

- rozmowa kierowana
- burza mózgów
- pokaz
- ćwiczenia praktyczne (m.in. ćwiczenia rozluźniające, przeformułowywanie niechcianych myśli)

#### **Środki dydaktyczne:**

- duże arkusze papieru (np. szary papier, flip-chart)
- kontur człowieka odrysowany na dużym arkuszu papieru (lub sklejonych arkuszach)



- kartki A4 z odręcznie narysowanymi emotikonkami (wesołą, smutną, neutralną, zezłoszczoną buzią)
- taśma klejąca
- markery
- kartki A4
- kredki
- Spis instytucji pomocowych (Załącznik na końcu publikacji).

**Przewidywany czas realizacji:** 45 minut

### **Proponowane sytuacje dydaktyczne:**

#### **1. Wprowadzenie i ustalenie zasad (5 minut)**

Nauczyciel/nauczycielka wprowadza uczniów i uczennice w problematykę zajęć. Przede wszystkim sygnalizuje, że dostrzega sytuację, z jaką mierzą się obecnie uczniowie i że jest gotów/gotowa o niej rozmawiać. Ważne, żeby wprowadzenie nawiązywało do faktów, ale nie nosiło znamion budowania napięcia. Celem jest nazwanie prostym językiem otaczającej uczniów rzeczywistości w trudnej sytuacji zetknięcia z żywiołem.

Dla nauczyciela: „Od kilku dni ludzie w naszej okolicy mierzą się z powodzią. W krótkim czasie spadła bardzo duża ilość deszczu, co spowodowało, że rzeki zaczęły wylewać. Woda zalała duże obszary, w tym część terenów, które są zamieszkane przez ludzi. To dla wielu osób bardzo trudna sytuacja. W czasie powodzi dzieją się rzeczy, które trudno jest przewidzieć, dlatego możemy czuć się mniej bezpiecznie. Wiele osób angażuje się w pomoc przy działaniach związanych z powodzią. Być może macie w swoim najbliższym otoczeniu lub znacie ludzi, którzy brali udział w zabezpieczaniu domów, umacnianiu wałów, prowadzeniu ewakuacji. Być może wśród waszych bliskich lub znajomych są osoby, które musiały się ewakuować, a może sami doświadczyliście takiej sytuacji. Chcę was zaprosić dzisiaj do porozmawiania o tym. Zależy mi na tym, żeby dowiedzieć się i zrozumieć, jak wy czujecie się w tej sytuacji. Abyśmy mogli spokojnie rozmawiać, warto trzymać się kilku zasad:

- Mówimy od siebie i o sobie (czyli o tym, co dotyczy nas samych, a nie o tym, co się dzieje u kolegi czy koleżanki).
- Traktujemy z uwagą i szacunkiem wypowiedzi innych (słuchamy, dopytujemy, nie przerywamy, nie komentujemy wypowiedzi innych osób).
- Angażujemy się w lekcję tak bardzo, jak dajemy radę.
- Mówimy nauczycielowi, jeśli o czymś nie chcemy rozmawiać”.

## 2. Emocje i reakcje związane z powodzią (15 minut)

Nauczyciel/nauczycielka zaprasza uczniów i uczennice do wspólnej refleksji i rozmowy o tym, co widzą/obserwują od momentu pojawienia się informacji o powodzi. Nauczyciel rozkłada na podłodze planszę z konturami ludzkiej postaci. Prosi uczniów: „Przypomnijcie sobie, jak zachowują się ludzie z waszego otoczenia od początku, kiedy pojawiły się informacje związane z powodzią. Co robią? O czym rozmawiają? Co mogą myśleć? Jak się mogą czuć?”. Warto umówić się, że uczniowie i uczennice nie mówią, kogo dotyczy dane zachowanie, emocja czy słowa.

Nauczyciel/nauczycielka spisuje:

- myśli i to co mówią ludzie – w dymkach wokół głowy postaci,
- nazwane przez uczniów zachowania – w rękach i nogach postaci,
- stany emocjonalne – w tułowi.

Nauczyciel powinien dopytywać o wzajemne zależności, np. jeśli uczeń mówi: *Jedna pani stała nad rzeką, która zaczęła się przelewać i mówiła „Koniec świata!”*, nauczyciel może dopytać: *Jak sądzicie, co mogła czuć ta pani, skoro powtarzała takie słowa?*

Następnie nauczyciel/nauczycielka pyta uczniów i uczennice, co czują, kiedy obserwują takie sytuacje. Rozkłada na podłodze kartki z emotikonkami i prosi, aby każdy z uczniów stanął przy „buźce”, która najbardziej odzwierciedla jego stan emocjonalny w tej chwili. Następnie podchodzi do każdej z grup (przy wybranej buźce) i prosi, żeby uczniowie powiedzieli, dlaczego tę emotikonkę wybrali.

W podsumowaniu nauczyciel/nauczycielka zwraca uwagę, że ludzie mogą zachowywać się i czuć inaczej niż zwykle. Mogą czuć się rozdrażnieni, smutni, samotni, wystraszeni. Towarzyszyć im może bezradność i bezsilność. Mogą mieć kłopoty ze snem, słabą koncentrację, może im brakować wiary we własne siły. Niektórzy mogą zanosić się płaczem, krzyczeć lub wpadać w niekontrolowaną złość, mogą też chcieć się odizolować od świata i ludzi. To normalne reakcje na nienormalne sytuacje. Warto rozumieć, że tak się może dziać. I warto też wiedzieć, że można sobie z takimi reakcjami poradzić. Dzieci i młodzież znają mniej sposobów radzenia sobie w takich trudnych sytuacjach, dlatego niektóre z nich mogą być bardziej narażone na tak silne reakcje. Podczas zajęć będziemy się starali zebrać jak najwięcej sposobów, które mogą być pomocne.



**Ważne:**

1. Pytanie o myśli, stany emocjonalne i zachowania ludzi w ogóle jest bezpieczniejsze dla uczniów niż pytanie wprost o nich samych. Potencjalnie stwarza większą możliwość otwarcia i rozmowy. Uczniowie często będą opisywali własne stany, bez konieczności nazywania, że to ich dotyczy. Dodatkowo mogą opisać zachowania osób trzecich, które zwróciły ich uwagę, a być może również wzbudziły niepokój. To z kolei szansa dla nauczyciela, żeby omówić takie zachowanie.
2. Część uczniów, zwłaszcza tych, którzy nie mieszkają w rejonach bezpośrednio zalanych, może nie odczuwać dyskomfortu. Wiązać się to może z tym, że postrzegają doniesienia medialne jako coś nierealistycznego, rodzaj filmu. Nauczyciel powinien po prostu przyjąć, że takie nastroje również mogą pojawić się podczas zajęć. Warto wówczas pokazać, że dla osób dotkniętych powodzią sytuacja jest poważna, a równocześnie trzeba unikać indukowania takich uczniów lękiem czy innymi trudnymi emocjami. Naszym celem nie jest wzbudzenie negatywnych emocji, ale zapanowanie nad tymi, które są, a także budowanie postawy zrozumienia.

**3. Uwaga! Wysokie napięcie – jak je rozładować? (10 minut)**

Nauczyciel/nauczycielka podkreśla, że uczniowie już wiedzą, że kiedy dzieje się coś trudnego, ludzie odczuwają napięcie, zdenerwowanie. Wtedy reaguje również nasze ciało. Nauczyciel prosi: „Powiedzcie, co się dzieje z naszym ciałem, kiedy jesteśmy mocno zdenerwowani?”

Warto zwrócić uwagę uczniów na przyspieszony rytm serca, krótki i szybki oddech, drżenie ciała, uczucie słabości, pocenie się, zaciskanie szczęk i rąk itp.

Nauczyciel/nauczycielka może zadać pytanie: „Jak dotychczas próbowaliście sobie poradzić z napięciem i emocjami, które pojawiły się podczas kryzysu związanego z powodzią?”. Spisuje na dużym arkuszu papieru metody podawane przez uczniów i uczennice. Uzupełnia tę listę własnymi pomysłami.

Jako podsumowanie mówi, że w trudnych sytuacjach możemy:

- Podejmować aktywne działania, które pozwalają rozwiązać jakiś problem (np. włączać się w przygotowania rodziny do ewakuacji, planowanie, jak mogą współdziałać z rodziną i społecznością lokalną w niwelowaniu strat po powrocie).
- Zmniejszać napięcie (np. skorzystać ze wsparcia rówieśników – rozmowa, przytulenie, wspólny spacer, skorzystanie ze wsparcia specjalisty).

- Unikać myślenia o sytuacji trudnej. Pozwoli to na odczucie ulgi, ale z drugiej strony może być też szkodliwe (np. wyładowywanie złości poprzez wandalizm, nadużywanie środków uspokajających, odizolowanie się od świata i „ucieczka” w świat muzyki lub gier).

Dla nauczyciela: „Czasem ludziom wydaje się, że pomagają sobie, śledząc bez przerwy doniesienia dotyczące powodzi w telewizji i w internecie. Wydaje się im, że w ten sposób będą mogli się lepiej przygotować. Tymczasem jak słyszą bardzo dużo takich informacji, to zamiast się uspokajać, zaczynają czuć się gorzej. Warto zrezygnować z takiego ciągłego szukania informacji i zastąpić je innymi sposobami. Dlatego teraz przećwiczymy kilka sposobów uspokajania swojego ciała i umysłu, żeby wiedzieć co zrobić, kiedy napięcie w nas narasta”.

Nauczyciel przeprowadza z uczniami kolejno ćwiczenia wskazane w materiale pt. „Pięć kroków, które w krytycznych sytuacjach pomogą Ci poradzić sobie z Twoimi uczuciami i reakcjami”:



<https://wsparcie.umk.pl/pliki/5%20krok%C3%B3w%20uczucia%20i%20reakcje.pdf>

Nauczyciel wyjaśnia, że dla niektórych wszystkie ćwiczenia będą pomocne, inni wybiorą sobie tylko niektóre, po zastosowaniu których poczują się lepiej. I to jest w porządku. Każdy może wybrać dogodne dla siebie sposoby.

## 6. Nieść pomoc i korzystać z pomocy (12 minut)

Nauczyciel/nauczycielka łączy uczniów i uczennice w 4–5-osobowe zespoły. Każdy zespół otrzymuje kartkę. Nauczyciel mówi, że zazwyczaj w sytuacjach trudnych będziemy potrzebowali pomocy innych osób. Prosi uczniów o podzielenie kartki na 4 części. W każdej z części prosi o wpisanie nagłówka zgodnie ze schematem zamieszczonym poniżej (schemat nauczyciel rysuje na tablicy).



Każda z grup ma za zadanie wpisać, w jaki sposób te poszczególne podmioty mogą zapewnić wsparcie.

Uczniowie i uczennice prezentują na forum efekty swojej pracy. Nauczyciel/nauczycielka podkreśla szczególną rolę uczniów w udzielaniu sobie nawzajem wsparcia poprzez rozmowę, gotowość do wysłuchania kolegi/koleżanki, wspólne szukanie rozwiązań w trudnej sytuacji, a czasem także pomoc w zwróceniu się do specjalisty. Nauczyciel podaje również kontakt do ważnych instytucji pomocowych i wyjaśnia, jakiego rodzaju pomocy mogą one udzielać. Rozdaje uczniom wydrukowany Załącznik nr 1 (na końcu publikacji). Jeśli nie ma możliwości przekazania kopii każdemu uczniowi, wskazuje miejsce, gdzie uczeń może znaleźć te informacje (na stronie szkoły lub w formie wydrukowanej, wywieszona w łatwo dostępnym miejscu w szkole).

### **7. Zakończenie** (3 minuty)

Nauczyciel/nauczycielka dziękuje uczniom i uczennicom za udział w zajęciach. Informuje, w jaki sposób po zakończeniu zajęć mogą skorzystać z jego/jej wsparcia, gdyby takiego potrzebowali.

## 4. Scenariusz zajęć dla uczniów klas VII–VIII

### Temat: Powódź – jak nie poddać się własnym złym myślom i trudnym emocjom?

*Katarzyna Leśniewska*

#### **Cel główny:**

Wsparcie uczniów i uczennic w budowaniu stabilności i powrocie do równowagi w związku z doświadczeniami związanymi z powodzią.

#### **Cele szczegółowe:**

- Budowanie świadomości, czym jest kryzys związany z doświadczeniem powodzi.
- Kształtowanie umiejętności związanych z samoregulacją.

#### **Uczeń/uczennica:**

- Wie, w jaki sposób doświadczenie kryzysu wpływa na funkcjonowanie człowieka.
- Rozpoznaje i rozumie własne emocje związane z sytuacją klęski żywiołowej.
- Zna i potrafi wykorzystać proste ćwiczenia rozluźniające.
- Potrafi przeformułować destrukcyjne myśli na myśli konstruktywne.
- Wie, gdzie może uzyskać pomoc i jakiej pomocy sam/sama może udzielić.

#### **Metody pracy:**

- rozmowa kierowana
- burza mózgów
- pokaz
- ćwiczenia praktyczne (m.in. ćwiczenia rozluźniające, przeformułowywanie niechcianych myśli).

#### **Środki dydaktyczne:**

- duże arkusze papieru (np. szary papier, flip-chart) – ok. 6 sztuk – w zależności od liczebności grupy
- markery
- kartki A4
- kredki
- Spis instytucji pomocowych (Załącznik na końcu publikacji).

## **Przewidywany czas realizacji:**

2 x 45 min (90 minut realizowane w jednym bloku)

## **Proponowane sytuacje dydaktyczne:**

### **1. Wprowadzenie i ustalenie zasad (10 minut)**

Nauczyciel/nauczycielka wprowadza uczniów i uczennice w problematykę zajęć. Przede wszystkim sygnalizuje, że dostrzega sytuację, z jaką mierzą się obecnie uczniowie i że jest gotów/gotowa o niej rozmawiać. Ważne, żeby wprowadzenie nawiązywało do faktów, ale nie nosiło znamion budowania napięcia. Nauczyciel może również zasygnalizować, w jaki sposób sam przeżywa tę sytuację (powiedzieć o własnych trudnych emocjach) i równocześnie podkreślić swoją wolę i działania związane z poszukiwaniem rozwiązań. Nie jest możliwe w tym miejscu zaproponowanie jednorodnego wstępu do rozmowy, ponieważ sytuacja w różnych miejscach może być odmienna. Nauczyciel powinien nawiązywać do tego, co wie; w jakiej sytuacji znajdują się uczniowie i uczennice, wyrazić gotowość do wysłuchania ich oraz zachęcać do wspólnego poszukiwania dróg poradzenia sobie z nią.

**Dla nauczyciela:** „Od kilku dni wszystkie media informują o sytuacji związanej z powodzią. Z każdej strony docierają do nas trudne informacje. Być może wśród was lub waszych bliskich lub znajomych są osoby, które musiały się ewakuować. Wiele osób śledzi prognozy pogody i pojawiające się ostrzeżenia. Wiem, że to sytuacja trudna i obciążająca psychicznie. Ja także doświadczam niepokoju związanego z tym, co się dzieje i dlatego poszukuję dróg wyjścia z tej sytuacji. Nie jest dobrze borykać się z takim obciążeniem w samotności. Wspólnota daje siłę do przetrwania trudności. Dlatego chcę was zapytać, czy chcecie o tym wspólnie porozmawiać. Dla mnie to ważne, żeby usłyszeć, jak się macie w zaistniałej sytuacji, abyśmy wspólnie pomyśleli, co możemy zrobić”.

Ważne jest, aby dać uczniom i uczennicom czas, żeby chętne osoby powiedziały, jaką mają gotowość do rozmowy na ten temat. Pozwoli to z jednej strony uzyskać informację o poziomie otwartości uczniów, z drugiej – uszanować to, że być może niektóre osoby w klasie nie będą gotowe na rozmowę. Jeśli znajdą się takie osoby w grupie, warto zaakcentować, że nauczyciel rozumie i równocześnie pozostawia „otwartą furtkę”.

Dla nauczyciela (opcjonalnie): „Czasem trudno jest rozmawiać, zdarza się, że potrzebujemy więcej czasu, aby się otworzyć. To zrozumiałe. Warto zastanowić się, co mogłoby ci pomóc w otwarciu się na rozmowę. Może chcesz porozmawiać na osobności po zajęciach, albo będziesz chciał(-a) wrócić do tego na kolejnym spotkaniu. Tymczasem proponuję, żebyś był/

była z nami na zajęciach i włączył(-a) się wówczas, kiedy poczujesz, że jesteś gotów/gotowa. Możesz się też po prostu przysłuchiwać”.

Zmuszanie kogoś do udziału może przynieść efekt odwrotny – wzmóc napięcie i uruchomić strategię walki (buntu, rozbijania lekcji) lub oporu (zacięcie się w postanowieniu nieporuszania tego tematu w szkole, bagatelizowanie problemu, trywializowanie wypowiedzi). Ważne jest, żeby rozumieć, że nawet jeśli uczeń nie ma gotowości na otwarte dzielenie się swoimi doświadczeniami, może skorzystać z zajęć, słuchając i obserwując ich przebieg. Być może dopiero za jakiś czas będzie w stanie nawiązać do własnych przeżyć.

Nauczyciel powinien umówić się z uczniami, że:

- Wypowiadamy się we własnym imieniu (nie ujawniamy spraw innych osób).
- Traktujemy z uwagą i szacunkiem wypowiedzi innych.
- Pracujemy na swoje własne 100% (dajemy z siebie tyle, ile jesteśmy w stanie dać) i zgadzamy się na to, że dla kogoś może to oznaczać, że będzie się po prostu przysłuchiwać.

## **2. Moje emocje w sytuacji kryzysu** (15 minut)

Nauczyciel/nauczycielka rozdaje uczniom i uczennicom kartki A4 i kredki. Mówi, że powódź to sytuacja niemożliwa do zapobieżenia – nie mamy wpływu na to, czy powódź wystąpi, czy nie. Dlatego pojawianie się jej i szkody, jakie powoduje można określić mianem kryzysu.

Dla nauczyciela: „Kryzys to sytuacja, która:

- jest dla nas nowa,
- występuje niespodziewanie,
- powoduje, że nasze dotychczasowe sposoby radzenia sobie z trudnościami okazują się niewystarczające.\*

Kryzys to jednocześnie szansa nabycia nowych umiejętności i sposobów radzenia sobie, dzięki którym przezwyciężenie kryzysy staje się możliwe.

Wtedy zwykle pojawiają się trudne reakcje emocjonalne, takie jak:

- niepokój, strach, lęk,
- smutek, rozżalenie, rozpacz,
- poirytowanie, złość,
- poczucie bezradności, bezsilność, zobojętnienie,

---

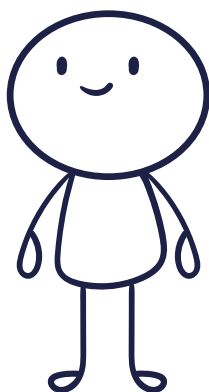
\* Czabała, J. Cz. (2015). Poradnictwo Psychologiczne. W J. Cz. Czabała, S. Kluczyńska (red.). *Poradnictwo psychologiczne* (s. 16-45). Wydawnictwo PWN.



- poczucie winy,
- poczucie krzywdy.

Niekiedy emocje są ciche i stłumione, a czasem gwałtowne. Każdy z nas ma prawo na swój sposób przeżywać sytuację kryzysową. Wszystkie te emocje są naturalną reakcją na trudną sytuację. Ważne jest, abyśmy potrafili zrozumieć, co się z nami dzieje”.

Nauczyciel/nauczycielka prosi, aby uczniowie usiedli wygodnie na krzesłach (najlepiej, aby stoły były odsunięte pod ścianę, a uczniowie mieli możliwość wybrania komfortowego dla siebie miejsca). Prosi, by przez chwilę spróbowali uświadomić sobie, jakie emocje odczuwają, kiedy myślą o powodzi. Co w związku z tymi emocjami dzieje się z ich ciałem. Następnie nauczyciel/nauczycielka rozdaje wszystkim uczniom i uczennicom po jednej kartce A4 i kredki. Prosi, aby narysowali na niej prostą postać człowieka (np. taką, jak na rysunku poniżej – nauczyciel przerysowuje wzór postaci na tablicę, aby uczniowie wiedzieli, że chodzi o schematyczną sylwetkę).



Źródło grafiki: Zaprojektowane przez Freepik

Obok postaci uczniowie i uczennice wpisują emocję lub kilka emocji, które obecnie odczuwają – każdą innym kolorem. Następnie odpowiednimi barwami zaznaczają, w jakich miejscach w ciele odczuwają daną emocję.

Nauczyciel prosi, żeby uczniowie opowiedzieli o swoich emocjach i doświadczaniu ich w ciele. Mogą, ale nie muszą zaprezentować przy tym swoje rysunki. Ważne jest, aby poświęcić czas i uwagę temu, w jaki sposób uczniowie przeżywają kryzys związany z powodzią.

Dla nauczyciela: „To ważne, żebyśmy uświadamiali sobie swoje stany emocjonalne, ponieważ wtedy możemy próbować nad nimi zapanować. Jeśli nauczymy się rozpoznawać w ciele narastające napięcie, możemy podjąć działania, które będą to napięcie minimalizować”.

### 3. Sposoby radzenia sobie z napięciem (15 minut)

Nauczyciel może zadać takie pytania:

- „Czy próbowaliście poradzić sobie z napięciem i emocjami, które pojawiły się podczas kryzysu związanego z powodzią? Uwolnić się od smutku, lęku, złości, bezradności?
- W jaki sposób?
- Czy znacie jeszcze inne sposoby, które stosują ludzie do zmniejszenia silnego napięcia emocjonalnego?”

Nauczyciel/nauczycielka spisuje na dużym arkuszu papieru sposoby podawane przez uczniów i uczennice. Następnie inicjuje rozmowę na temat tego, czy wszystkie sposoby są dobre i skuteczne. Podczas rozmowy zwraca uwagę uczniów, że skuteczne sposoby powinny przynosić ulgę, tj. zmniejszać napięcie, a równocześnie nie powinny wyrządzać nikomu krzywdy. Można mówić o trzech stylach radzenia sobie w sytuacjach trudnych\*\*:

- a) **Styl skoncentrowany na zadaniu** – podejmowanie aktywnych działań, które przynoszą efekty w postaci rozwiązywania konkretnego problemu (np. włączenie się w przygotowania rodziny do ewakuacji, planowanie, jak mogą współdziałać z rodziną i społecznością lokalną w niwelowaniu strat po powrocie).
- b) **Styl skoncentrowany na emocjach** – redukcja kosztów emocjonalnych (np. skorzystanie ze wsparcia rówieśników – rozmowa, przytulenie, wspólny spacer, skorzystanie ze wsparcia specjalisty).
- c) **Styl skoncentrowany na unikaniu** – tendencja do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania sytuacji trudnej. Często daje poczucie ulgi, ale na dłuższą metę służy ucieczce od rzeczywistości, powodując izolację. Szkodliwe formy to np. nadużywanie środków uspokajających, odizolowanie się od świata i „ucieczka” w świat muzyki lub gier.

„Proces radzenia sobie powinien prowadzić do rozwiązania problemu stanowiącego źródło stresu bądź do złagodzenia przykrych stanów towarzyszących stresowi. Rezultat radzenia sobie może być jednak pozytywny bądź negatywny (korzystny lub niekorzystny) i odzwierciedla się w samopoczuciu jednostki oraz jej sposobie funkcjonowania”\*\*\*.

\*\* Stelter Ź., Style radzenia sobie ze stresem a ocena własnej sytuacji życiowej przez matki dzieci z niedorozwojem umysłowym, Studia Edukacyjne, nr 6, 2004, s. 229-242 [<https://repozytorium.amu.edu.pl/items/ac29cfdc-3385-4b59-a55d-0e06b1bcf0c8>]

\*\*\* Ibidem, str. 4.

Nauczyciel/nauczycielka dodaje kolejne sposoby, w szczególności jeśli podczas spisywania nie pojawiły się takie elementy jak:

- odwracanie uwagi od stresorów – m.in. unikanie ciągłej ekspozycji na docierające trudne informacje o powodzi (w szczególności zaprzestanie ciągłego śledzenia w mediach doniesień dotyczących powodzi),
- oddzielanie faktów od wyobrażeń i manipulacji (np. sprawdzanie, czy budynkowi rzeczywiście grozi zalanie; uświadomienie sobie, że często doniesienia medialne dotyczą tych samych zdarzeń i zalanych miejsc, a nie kolejnych, nowych szkód),
- planowanie działań, które mogą zapewnić bezpieczeństwo (np. zabezpieczenie domu przed dostaniem się wody do wnętrza, wcześniejsze spakowanie rzeczy, jeśli spodziewamy się, że konieczna będzie ewakuacja),
- odwrócenie uwagi od koncentracji wyłącznie na własnej sytuacji i włączenie się w działania na rzecz innych / wspólnoty lokalnej (np. pomoc w napełnianiu worków piaskiem, organizacja zbiórek na rzecz poszkodowanych, współudział w usuwaniu szkód po powodzi),
- korzystanie z okazji do rozmów z bliskimi osobami, w tym rówieśnikami,
- dobry odpoczynek i aktywność fizyczna,
- korzystanie z ćwiczeń o charakterze rozluźniającym i relaksacyjnym.

#### 4. Przykładowe ćwiczenia oddechowe i rozluźniające (10 minut)

Nauczyciel/nauczycielka mówi uczniom i uczennicom, że kiedy jesteśmy w napięciu emocjonalnym, nasz oddech zwykle przyspiesza, a niektóre partie mięśni napinają się, choć nieraz nawet tego sobie nie uświadamiamy. Dlatego wśród strategii pomagających zmniejszyć napięcie są ćwiczenia oddechowe i takie, które polegają na napinaniu i rozluźnianiu ciała. Czasem nasze ciało samo próbuje sobie poradzić w podobny sposób – np. kiedy ziewamy, wzdychamy lub przeciągamy się dla rozluźnienia. Możemy mu w tym pomóc, włączając proste ćwiczenia. Nauczyciel proponuje wykonanie dwóch prostych ćwiczeń:

**„Kwadratowe” oddychanie** – polega na wykonywaniu serii długich, powolnych oddechów w czterech równych sekwencjach (podobnie jak kwadrat ma cztery boki równe – stąd nazwa). Uczniowie siedzą, opierając obie stopy na ziemi. Jedną rękę mogą położyć na klatce piersiowej, drugą na przeponie lub – jeśli wolą – obie dłonie oprzeć wygodnie na kolanach. Oddychaniu towarzyszy liczenie do czterech. Powietrze wdychane jest nosem tak, by unieść klatkę i przeponę. Początek to wdech nosem (długość wdechu – liczenie do czterech). Potem zatrzymanie oddechu (liczenie do czterech), powolny wydech ustami (liczenie do czterech) i pozostanie na bezdechu (liczenie do czterech). Ćwiczenie powinno zostać powtórzone co najmniej pięć razy. Jeśli pozostanie w bezdechu stanowi dla kogoś dyskomfort, może wydłużyć

czas wydychania powietrza do ośmiu (zamiast sekwencji wydech – 4 i pozostanie bez powietrza – 4). Jeśli uczniowie są w dużym napięciu, można uprościć sekwencję oddechową do: wdech na 3, wstrzymanie na 3, wydech na 6.



**Ważne:**

Bardzo ważne jest zwrócenie uwagi, żeby oddechy były powolne, płynne i głębokie. Jeśli uczeń zacznie wykonywać gwałtowne, szybkie wdechy, może dojść do zjawiska hiperwentylacji, jeśli zaś wdechy będą krótkie i płytkie – może odnieść wrażenie, że brakuje mu powietrza. Jedno i drugie prowadzi do wzrostu napięcia, zamiast jego obniżenia. Dlatego nauczyciel powinien bacznie obserwować, w jaki sposób uczniowie wykonują ćwiczenie.

Pomocne może być, kiedy nauczyciel spokojnym głosem liczy do czterech.

Niektórym uczniom w koncentracji na oddechu może pomóc zamknięcie oczu. Można to uczniom zasugerować, ale nie powinno się ich do tego nakłaniać. Do zamknięcia oczu w grupie potrzebny jest pewien poziom poczucia bezpieczeństwa – nie wszyscy będą na to gotowi.

**Napinanie – rozluźnianie** – uczniowie stają z lekko rozstawionymi stopami. Na hasło nauczyciela próbują z całej siły napiąć wszystkie mięśnie (nóg, pośladków, brzucha pleców, ramion, rąk, a nawet twarzy) i wytrzymać chwilę w tym napięciu. Następnie na hasło nauczyciela rozluźniają wszystkie mięśnie (mogą „strzepać” to napięcie z rąk i nóg, potrząsając nimi i rozluźnić szyję, poruszając głową). Ćwiczenie należy powtórzyć minimum 5 razy. Jego zaletą jest możliwość świadomego wpływania na napięcie ciała, które powstaje w wyniku napięcia emocjonalnego i uzyskiwanie dzięki temu efektu rozluźnienia.

### **5. Radzenie sobie z destrukcyjnymi myślami** (15 minut)

Nauczyciel/nauczycielka może zadać pytanie: „Co jest dla Was najbardziej poruszające w tej sytuacji związanej z powodzią? Co o tym wszystkim myślicie?”. Słucha uczniów i równocześnie zapisuje na boku sformułowania, które są silnie nacechowane negatywnie, mają charakter katastroficznej wizji i odnoszą się do destrukcyjnych przekonań, np.:

- Ta powódź to jakaś masakra, nie ma żadnej pomocy dla nas.
- Wszystko straciliśmy, nasze życie się skończyło.
- Panuje totalny chaos, nic się nie da zrobić.

Nauczyciel/nauczycielka mówi uczniom i uczennicom, że to, jak się czujemy w danej sytuacji nie jest wywołane przez samą sytuację, ale przez to, jak my tę sytuację postrzegamy i rozumiemy. Dlatego w poczuciu się lepiej może nam pomóc umiejętność zatrzymania strumienia złych, katastroficznych myśli i przeformułowanie ich na bardziej konstruktywne. Nie chodzi przy tym o zaprzeczanie rzeczywistości i faktom, a jedynie o znalezienie takiej perspektywy, która pozwoli nam spojrzeć na sytuację w nieco lepszym świetle. Np.:

| Myśl destrukcyjna   | Myśl przeformułowana   |
|---|--|
| Ta powódź to jakaś masakra, nie ma żadnej pomocy dla nas. | Ta powódź to dla nas bardzo trudna sytuacja, ale równocześnie wiele osób włącza się w organizowanie pomocy finansowej, psychologicznej, rzeczowej. My także wspólnie próbujemy sobie radzić ze skutkami powodzi. |
| Wszystko straciliśmy, nasze życie się skończyło.          | Straciliśmy wszystkie rzeczy materialne, ale nikt z nas fizycznie nie ucierpiał, a wokół nas są życzliwi ludzie. Będziemy dowiadywać się o możliwości uzyskania rekompensaty za poniesione straty.               |
| Panuje totalny chaos, nic się nie da zrobić.              | W tej chwili panuje chaos, ale stopniowo będziemy usuwać zniszczenia i układać naszą rzeczywistość na nowo.  |

Nauczyciel/nauczycielka podaje przykłady destrukcyjnych myśli i prosi uczniów o wspólne ich przeformułowywanie. Na koniec podkreśla, że jeśli pozwolimy sobie na to, żeby złe myśli „zalewały” naszą głowę, to będziemy również przeżywać wiele nieprzyjemnych, trudnych emocji. Dlatego postawienie „tamy” niechcianym myślom poprzez ich zauważenie i świadome przeformułowanie, pomoże w utrzymaniu lepszej kondycji psychicznej.

## 6. Nieść pomoc i korzystać z pomocy (20 minut)

Nauczyciel mówi, że wiele podmiotów uruchomiło pomoc dla osób doświadczających skutków powodzi. Sami powodzianie podejmują trud poradzenia sobie z żywiołem. Ważne jest, aby wiedzieć, kto i w jaki sposób może pomóc. Pokazuje uczniom spis instytucji udzielających pomocy (Załącznik nr 1 na końcu publikacji). Jeśli ma taką możliwość – rozdaje każdemu uczniowi wydruk. Jeśli nie ma – wskazuje miejsce, gdzie uczeń może znaleźć te informacje (na stronie szkoły lub w formie wydrukowanej, wywieszona w łatwo dostępnym miejscu w szkole). Warto porozmawiać z uczniami, jakie podmioty i w jakim zakresie mogą udzielić pomocy. Nauczyciel/nauczycielka może również odwołać się do wiedzy młodych osób w tej sprawie. Istotne jest również, aby uczniowi usłyszeli, w jakim zakresie wsparcie może być udzielone w szkole.

Nauczyciel łączy uczniów w 4–5-osobowe grupy. Prosi, aby każdy zespół zastanowił się i spisał, w jaki sposób może włączyć się w udzielanie pomocy. Ważne jest, aby uczniowie myśleli zarówno o włączeniu się w działania na rzecz społeczności lokalnej, jak również o udzielaniu wsparcia sobie nawzajem.

Uczniowie i uczennice prezentują (odczytują lub opowiadają) na forum efekty swojej pracy. Nauczyciel podkreśla szczególnie rolę uczniów w udzielaniu sobie nawzajem wsparcia poprzez rozmowę, gotowość do wysłuchania kolegi/koleżanki, wspólne szukanie rozwiązań w sytuacji trudnej, a czasem także pomoc w zwróceniu się do specjalisty.

### **7. Zakończenie** (5 minut)

Nauczyciel/nauczycielka dziękuje uczniom i uczennicom za udział w zajęciach. Informuje, w jaki sposób po zakończeniu zajęć mogą skorzystać z jego/jej wsparcia, gdyby takiego potrzebowali.

## 5. Scenariusz zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych

### Temat: Jak można zbudować swoją siłę i owoić lęk?

*Anna Duda-Machejek*

#### **Cel główny:**

Obniżenie poczucia lęku powstałego w związku z sytuacją powodziową i zapobieganie pogłębianiu się kryzysu emocjonalnego u uczniów doświadczających traumy.

#### **Cele szczegółowe:**

- Zapoznanie z bazowymi strategiami radzenia sobie z lękiem.
- Rozwijanie umiejętności redukcji napięcia.
- Kształtowanie postawy uważności.
- Kształtowanie refleksyjności ukierunkowanej na rozwiązania.

#### **Uczeń/uczennica:**

- Zna podstawowe strategie radzenia sobie w sytuacjach wywołujących napięcie emocjonalne i lęk.
- Potrafi skupić uwagę na pozytywnym działaniu.
- Ma refleksję na temat doświadczanych emocji, nazywa je i wyraża.
- Potrafi zastosować wybrane strategie radzenia sobie z poczuciem lęku.

#### **Metody:**

- dyskusja
- autorefleksja
- elementy metody paradoksalnej intencji
- elementy dramy
- elementy treningu uważności

#### **Środki dydaktyczne:**

- małe karteczki (po jednej dla każdego ucznia).
- Lista wskazówek wspierających radzenie sobie z lękiem (załącznik).



**Uwaga:**

Scenariusz zbudowany jest głównie na działaniach zmierzających do pozytywnego przewartościowania, praktyce uważności i rozwijaniu poczucia własnej skuteczności w sytuacji kryzysowej. Może zostać wykorzystany zarówno podczas zajęć stacjonarnych, jak i zdalnych.



**Wskazówka dla nauczyciela:**

Bardzo ważne jest, aby podając polecenia, wyjaśnienia lub omówienia, nauczyciel starał się konstruować zdania z wykorzystaniem „języka korzyści” (języka pozytywnego), po to, aby nie ukierunkowywać sposobu myślenia o danej sytuacji na jej tragizm, lecz na rozwiązania (np. warto pomijać określenia takie jak: beznadziejna, tragiczna, bez wyjścia, niemożliwa; zamiast nich proponuje się: wymagająca planu lub przemyślenia, wymagająca alternatywnych rozwiązań...). Warto też podkreślać współpracę poprzez określenia „nasze”, „my”, „razem”, aby zmniejszyć poczucie alienacji i osamotnienia.

**Przewidywany czas realizacji:** 2x 45 minut

**Proponowane sytuacje dydaktyczne:**

**Powitanie uczniów i wprowadzenie do tematu (10 minut)**

Nauczyciel/nauczycielka zaprasza uczniów i uczennice do zajęcia wygodnej pozycji.

Dla nauczyciela: „Zwróćcie uwagę na to, czy waszemu ciału jest wygodnie, czy nogi, kręgosłup, ramiona i głowa czują się komfortowo. Możecie się przeciągnąć, poruszać... Zróbcie to, co pomoże wam wygodnie usiąść i dajcie znać, jak będziecie gotowi”.

Następnie nauczyciel/nauczycielka przedstawia ogólny cel spotkania.

Dla nauczyciela: „Wielu z nas prawdopodobnie pierwszy raz w swoim życiu doświadcza dużego napięcia oraz lęku i zastanawia się nad tym, jak poradzić sobie w takich okolicznościach. Dlatego nasze spotkanie poświęcimy wspólnemu poszukiwaniu sposobów radzenia sobie i rozwijaniu umiejętności osławiania lęku, aby nie przeszkadzał nam w skutecznym działaniu”.



## 2. Mini dyskusja „Po co nam uczucie lęku?” (10 minut)

Nauczyciel/nauczycielka zaprasza uczniów i uczennice do zabrania głosu w dyskusji i podzielenia się własnym zdaniem na temat tego, jaką funkcję w życiu człowieka ma uczucie lęku. Może ukierunkować dyskusję na dwa wątki:

- 1) co się dzieje z człowiekiem, gdy doświadcza lęku?
- 2) jakie korzyści wynikają z tego, że odczuwamy lęk? (tu powinny się pojawić odpowiedzi związane m.in. z unikaniem zbędnego ryzyka, ochroną życia, ostrzeganiem przed niebezpieczeństwem, zmuszaniem do poszukiwania lepszych i bezpieczniejszych rozwiązań).

Nauczyciel/nauczycielka podsumowuje wypowiedzi uczniów i uczennic, podkreślając, iż lęk jest naturalną emocją i reakcją wykształconą w skutek ewolucji i jego pojawienie się ma zachęcić nas do poszukiwania tego, co lepsze i bezpieczniejsze.

## 3. Co widzę wokół siebie? (15 minut)

Celem ćwiczenia jest nazwanie własnych emocji i doświadczeń, koncentracja na „tu i teraz” oraz wprowadzenie elementu techniki oddechowej. Zadanie polega na opowiedzeniu przez chętnych uczniów tego, co widzą wokół siebie, jak postrzegają swoje otoczenie w powstałych okolicznościach, uwzględniając to, jak się czują oraz co spotkało ich osobiście. Warto wziąć pod uwagę różną wrażliwość uczniów oraz to, że mogą w różny sposób reagować na to, co jest ich osobistym doświadczeniem.

Dla nauczyciela: „Każdy i każda z was ma prawo do swobodnej wypowiedzi. Zależy mi jednak, aby każdy kto opowiada, przed wypowiedzią i po jej zakończeniu zrobił głęboki wdech, a następnie wypuścił powietrze. Będę zwracać na to uwagę”.

Chętni uczniowie opowiadają o swoich obserwacjach i doświadczeniach. Nauczyciel może dopytać o to, jak się czują, gdy myślą o tym, co przed chwilą opowiedzieli.



### Informacja dla nauczyciela:

Czym jest metoda paradoksalnej intencji? Jest to metoda opracowana przez Victora Frankla jako element stosowany w logoterapii, czyli terapii zmierzającej do odbudowy poczucia sensu życia. W dużym uogólnieniu polega ona na wyolbrzymieniu przeżywanej sytuacji trudnej i wyobrażeniu jej sobie jako akceptowalną. Wówczas – paradoksalnie – rzeczywiście doświadczana trudność, kryzys lub trauma stają się w odbiorze nie tak wielkie i trudne, a to przyczynia się do szybszej akceptacji i w efekcie przejścia do strategii zaradczych.

#### 4. „Gdyby...” (25 minut)

Ćwiczenie wykorzystuje elementy metody paradoksalnej intencji. Jego celem jest zmniejszenie poczucia lęku i umożliwienie akceptacji okoliczności. Składa się ono z trzech faz.

1. Na początku nauczyciel/nauczycielka prosi uczniów, aby wskazali z czym, wśród różnych wyzwań doświadczanych obecnie, chcieliby sobie poradzić w pierwszej kolejności. Ważne, aby wskazali jedną najbardziej uciążliwą rzecz. Może to być uporządkowanie czegoś, rozmowa z kimś, jakieś emocje, coś o czym ciągle myślą – jedna rzecz. Uczniowie mogą również napisać to na kartce. Jeśli każdy z uczniów znalazł tę jedną rzecz, wówczas chętni uczniowie mogą podzielić się swoim pomysłem. Nauczyciel zaprasza do tego, aby każdy chętny uczeń zabrał głos.
2. Następnie zadaniem uczniów i uczennic jest wyobrażenie sobie i zastanowienie się, jak wyglądałaby ta rzecz (sytuacja, emocja, czynność), gdyby była dwa razy mocniejsza lub dwa razy większa. Jak się wtedy czują, co robią, jak się zachowują. Nauczyciel zachęca do przedstawienia swojego wyobrażenia. Jeśli warunki i dojrzałość uczniów na to pozwalają, mogą oni nawet stworzyć dyskusję na temat spotęgowanych reakcji, zachowań, trudności oraz tego, jak inni ludzie mogliby reagować w podobnych sytuacjach. Kluczowym pytaniem na tym etapie, które nauczyciel powinien postawić, jest: „Co w tak absurdalnie wyolbrzymionej sytuacji może być przez was zaakceptowane?”, „Gdyby taka wyolbrzymiona sytuacja miała rzeczywiście miejsce, to co moglibyście zrobić, aby sobie z nią poradzić?”.
3. W ostatniej fazie tego ćwiczenia nauczyciel/nauczycielka ponownie zachęca uczniów i uczennice do przypomnienia sobie lub spojrzenia na swoje pierwotne sytuacje, które wskazali. Następnie zachęca do podzielenia się tym, jak teraz o niej myślą. Może zadać takie pytania:
  - „W jakim stopniu każde z was jest w stanie zaakceptować tę sytuację, w której jest, wiedząc, że nie jest ona „wyolbrzymiona” tylko „naturalnych rozmiarów”?
  - Co możecie zrobić jako pierwszy krok, aby poradzić sobie z tą rzeczą?
  - Co będzie dla was najbardziej pomocne w zajęciu się tą rzeczą?
  - Jaki najważniejszy wniosek wyciąga każdy z was z tego doświadczenia?”



#### Uwaga:

Ćwiczenie to można wykonać z uczniami i uczennicami bez ich wypowiedzi na forum, jeżeli jest to dla nich bardziej komfortowe. Warto jednak pamiętać, że taka wymiana może ukazać wspólne wątki dla wielu uczniów, przez co łatwiej zbudować poczucie wspólnoty, wsparcia i zrozumienia.

Jako podsumowanie nauczyciel/nauczycielka może zadać pytanie: „Jak się czujecie „tu i teraz” po tym doświadczeniu?”.

### **5. Ćwiczenie oddechowe (5 minut)**

Dla nauczyciela: „Zamknijcie teraz oczy i przez chwilę skupcie się na swoim ciele. Rozluźnijcie ramiona, dłonie niech spokojnie spoczywają na waszych nogach. Skupcie się teraz na swoim oddechu i na tym, jaki on jest. Starajcie się z każdym wdechem nabierać więcej powietrza. Pomyślcie o tym, jak z każdym oddechem stajecie się lżejsi. Pamiętajcie o swoim ciele. Niech wasze ręce swobodnie spoczywają. Jeśli potrzebujecie, poruszajcie delikatnie szyją, aby zmniejszyć napięcie mięśni. Pamiętajcie o oddychaniu. Spokojnym i głębokim. Teraz powoli otwórzcie oczy”.

### **6. Słoń (10 minut)**

Dla nauczyciela: „Słoń jaki jest, każdy wie. Dorosły samiec waży około 6 ton. Jest też zwierzęciem bardzo upartym i zdeterminowanym”.

To ćwiczenie polega na budowaniu poczucia stabilności i wewnętrznej siły. Nauczyciel/nauczycielka prosi uczniów, aby stanęli tak, aby mieć wokół siebie nieco miejsca i aby nic im nie przeszkadzało. Zadaniem uczniów jest stanąć tak, aby poczuli, że nic nie jest w stanie ich ruszyć. Przechadzając się po klasie, nauczyciel delikatnie szturcha uczniów, np. w ramię lub plecy, sprawdzając, czy się nie zachwieją. Jeśli tak będzie, to ponownie muszą znaleźć poczucie stabilności, poczuć, jak mocno stoją na ziemi, że są silni i nic nie jest w stanie ich ruszyć, dopóki oni sami na to nie pozwolą. Następnie uczniowie dzielą się wrażeniami po tym ćwiczeniu oraz wnioskami na przyszłość, odnosząc je do różnych sytuacji życiowych. Np. mimo tego, że los czasami próbuje mnie osłabić, potrafię znaleźć motywację, by stawić temu opór; aby czuć się stabilnie (pewnie), najpierw trzeba zaufać sobie; nawet jeśli coś nami zachwieje, zawsze możemy się poprawić albo umocnić jeszcze bardziej.

### **7. Strategie redukcji napięcia i lęku – dyskusja (15 minut)**

W ramach podsumowania nauczyciel/nauczycielka przedstawia uczniom i uczennicom zbiór informacji, a zarazem strategii dotyczących radzenia sobie z poczuciem lęku i napięcia (załącznik). Wspólnie z uczniami mogą uzupełnić tę listę o dodatkowe strategie, ważne i sprawdzone przez uczniów.



**Wskazówka dla nauczyciela:**

Ćwiczenie, w zależności od stanu uczniów, można rozpocząć od pracy w grupach, aby najpierw spisali znane im strategie radzenia sobie z lękiem i spróbowali wspólnie ocenić ich skuteczność np. posługując się skalą od 1 do 10 punktów.

### **Lista wskazówek wspierających radzenie sobie z lękiem:**

1. Lęk jest naturalną emocją, pojawiającą się w sytuacji zagrożenia i można mieć wpływ na sposób jego przeżywania.
2. Nazwanie tego, co powoduje lęk, utoruje drogę do poszukiwania strategii poradzenia sobie z nim.
3. Odważ się porozmawiać ze specjalistą o tym, co przeżywasz, co jest dla Ciebie najtrudniejsze (lista instytucji i organizacji udzielających wsparcia znajduje się na końcu tej publikacji).
4. Pomyśl o rzeczach, które w tej trudnej sytuacji jesteś gotów/gotowa zaakceptować.
5. Skup się na tym, co chcesz zrobić „tu i teraz”. Wyobrażenia przyszłości są często przyczyną lęków.
6. Oddychaj. Zwiększony poziom lęku powoduje płytsze oddychanie, a to zwiększa napięcie. Gdy poczujesz, że wzrasta w Tobie napięcie, skup się na głębszym oddychaniu.
7. Pamiętaj o odpoczynku, chociaż może wydawać się to trudne. Wypoczęty człowiek zrobi więcej i będzie bardziej skupiony.
8. Spróbuj spisywać swoje myśli. Prowadź pamiętnik, bloga lub vloga, w których zbierzesz myśli na temat tego, czego doświadczasz i co udaje Ci się zrobić mimo lęku i innych trudności.
9. Jeśli to możliwe, spróbuj dowiedzieć się, jak poradzili sobie inni w podobnej sytuacji i co im pomogło.
10. Nawet jeśli wydaje się to trudne, znajdź każdego dnia coś, za co możesz czuć wdzięczność. Te rzeczy wzmocnią Twoją motywację do działania i poprawy sytuacji, w której jesteś.

### **Polecane źródła:**

1. Pittman, C.M. (2019). *Zalękniony mózg. Jak dzięki sile neuronauki pokonać zaburzenia lękowe, ataki paniki i zamartwianie się*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
2. Pluta, E. (b.d.). *Jak zrozumieć i oswoić lęk?* Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS, <https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/20098-jak-zrozumiec-i-oswoic-lek> (dostęp: 17.09.2024r.)

### **Dodatkowe materiały, które nauczyciel może swobodnie wykorzystać w pracy z uczniami doświadczającymi lęku sytuacyjnego:**

1. Webinar pt. „Lęk – życiodajna emocja” <https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/20188-lek-zyciodajna-emocja> (dostęp: 17.09.2024)
2. Film: „Jak poradzić sobie z lękiem” Praktyczne ćwiczenie <https://www.youtube.com/watch?v=nj-ZdvgmlP0> (dostęp: 17.09.2024)

## 6. Scenariusz zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych

### Temat: Silniejsi od fali – jak pokonać stres?

*Autorka: Anna Duda-Machejek*

#### **Cel główny:**

Obniżenie poczucia stresu powstałego w związku z sytuacją powodziową i wzmocnienie zdolności radzenia sobie w sytuacji kryzysowej u uczniów i uczennic doświadczających traumy.

#### **Cele szczegółowe:**

- Wzmocnienie pewności siebie i poczucia sprawstwa.
- Rozwijanie umiejętności redukcji stresu.
- Budowanie poczucia kontroli nad sytuacją trudną.

#### **Uczeń/uczennica:**

- Stosuje podstawowe strategie oparte na redukcji stresu.
- Zna swoje mocne strony pozwalające na działanie mimo kryzysu.
- Ma refleksję na temat doświadczanych emocji, nazywa je i wyraża.

#### **Metody:**

- dyskusja
- autorefleksja
- elementy treningu uważności.

#### **Środki dydaktyczne:**

- „Spis trudnych sytuacji” (załącznik) – wydrukowany dla każdego ucznia
- kartka na notatki (dla każdego ucznia).



**Uwaga:**

Scenariusz zbudowany jest głównie na działaniach zmierzających do pozytywnego przewartościowania, praktyce uważności i rozwijaniu poczucia własnej skuteczności w sytuacji kryzysowej. Może zostać wykorzystany zarówno podczas zajęć stacjonarnych, jak i zdalnych.

**Przewidywany czas realizacji:** 45 minut

**Proponowane sytuacje dydaktyczne:**

**Powitanie uczniów i wprowadzenie do tematu** (5 minut)

Dla nauczyciela: „Zrozumiałe jest, że wielu z was doświadcza teraz stresu. Każdy z was radzi sobie z nim na swój sposób. Stres – mimo że go nie chcemy w naszym życiu – uczy nas, jak przetrwać. Niektórych motywuje do działania, ale innym osłabia zdrowie. Podczas tych zajęć będziemy pracować nad tym, aby jak najlepiej zrozumieć własne doświadczenie stresu, to, co dzięki niemu zyskujemy lub tracimy, a także (a przede wszystkim), jak sobie z nim radzić, gdy jest go za dużo”.

- **„Moja historia stresu...”** (10 minut)

Nauczyciel/nauczycielka prosi uczniów, aby wypisali na kartce 5 sytuacji kojarzących się im ze stresem, które przeżyli od czasów dzieciństwa do teraz.

Dla nauczyciela: „Wyobraźcie sobie, że pomiędzy tymi wydarzeniami płynie właśnie linia czasu. Linia ta tworzy waszą historię stresu.

Następnie zadaniem uczniów i uczennic jest zestawienie tego, jak postrzegają własne doświadczenie stresu z wybranym filmem, książką, postacią lub przedmiotem oraz uzasadnienie takiej konstrukcji. (Przykład: *Gdy patrzę na moją historię stresu, przypomina mi ona film „Forrest Gump”, bo wiele rzeczy działo się przypadkiem, trochę niezależnie ode mnie i w chwili, gdy się działy, nie zawsze zdawałem sobie sprawę z ich znaczenia*). Nauczyciel/nauczycielka może dopytywać, zadając takie pytanie jak: „Jaka byłaby teraz twoja reakcja?”.

- **Spis trudnych sytuacji** (15 minut)

W tym ćwiczeniu uczniowie mogą wykorzystać wypisane uprzednio na kartkach sytuacje lub z nowych, spisanych z wykorzystaniem załącznika „Spis trudnych sytuacji”. Ich zadanie polega na opisanie w dwóch – trzech zdaniach każdej z tych sytuacji. Gdy będą gotowi, kolejnym krokiem jest opisanie, jakie działania podejmowali w tej sytuacji, aby ją zakończyć i jak sobie wówczas

poradzili. Następnie nauczyciel prosi o wskazanie, czego każda z tych sytuacji mogła ich nauczyć.

Pomocne pytania na tym etapie to:

- „Co dobrego mogłoby was ominąć, gdybyście *wówczas nie doświadczyli tego stresu*?”
- Jakie ważne umiejętności musielibyście teraz nadrobić, gdyby nie tamta sytuacja?
- Co myślicie o sobie, wiedząc, że przetrwaliście różne sytuacje i zdobyliście nowe umiejętności?
- Jak możecie wykorzystać niektóre lub wszystkie z tych umiejętności, aby poradzić sobie z kolejną sytuacją stresową?”

Dla nauczyciela: „Nadanie sensu wydarzeniom, które już przeżyliśmy i nie jesteśmy ich w stanie zmienić, pozwala pogodzić się z podjętymi decyzjami oraz zaakceptować fakt, że rzeczy, które nam się przydarzają, mogą przynieść poczucie sensu”.

- **Przekonania o stresie (10 minut)**

Na prośbę nauczyciela/nauczycielki uczniowie i uczennice spisują na kartkach swoje myśli o nich samych (co myślą o sobie) w chwili, gdy doświadczają stresu. Innymi słowy, co mówią sami do siebie w swoich głowach, gdy zdarza się sytuacja kryzysowa (np. „czuję się jak sparaliżowana”, „znowu sobie nie poradzę”). Nauczyciel prosi chętnych uczniów o podzielenie się tymi myślami. Następnie zadaje pytania i zachęca do wspólnej dyskusji:

- „Co powoduje, że pojawiają się różne przekonania na temat stresu? Od czego one zależą?”
- Co można zrobić, aby zmienić negatywne myśli o sobie, spowodowane sytuacją stresową?
- Kto lub co w naszym otoczeniu wspiera nas w radzeniu sobie ze stresem?”

Nauczyciel prosi uczniów, aby stworzyli przynajmniej jedną, najsilniejszą jaką potrafią, pozytywną afirmację na swój temat. Afirmacje mogą odnosić się do najważniejszych wartości, cech, umiejętności, które posiadają uczniowie (np. *Poradzę sobie w każdej sytuacji mimo stresu, bo wiem, że mam silny charakter; Jestem osobą, która działa i koncentruje się na rozwiązaniach*).

Dla nauczyciela: „Niech będzie ona jak korzenie lub kotwica, które sprawiają, że można pewnie osadzić się i skupić na swoim celu i na priorytetach”.

- **Strategie radzenia sobie ze stresem (5 minut)**

W ramach podsumowania nauczyciel/nauczycielka zaprasza uczniów i uczennice do zapoznania się z propozycjami radzenia sobie w sytuacjach stresu, odczytując je na głos.

1. Po prostu oddychaj! – skup się przez chwilę na tym, jak wdychasz i wydychasz powietrze.
2. Gdy czujesz stres, uświadom sobie, że czujesz stres i nazwij to!
3. Przyjmuj na siebie tylko tyle obowiązków, ile jesteś realnie w stanie zrealizować.



4. Są ludzie wokół ciebie, którzy mogą ci pomóc, oferując swoje wsparcie lub przynajmniej obecność. Pozwól im na udzielenie ci wsparcia!
5. Zadbaj o zdrowie. Bycie wyspanym(-ą) i najedzonym(-ą) jest ważne, aby bardziej racjonalnie móc oceniać sytuacje, które mogą (lub nie) być stresujące.
6. Bądź aktywny(-a). Działaj fizycznie. Podejmij aktywność, którą lubisz. Aktywność poprawia krążenie, oddech i zmniejsza napięcie w mięśniach.

Pomocne dodatkowe materiały, do swobodnego wykorzystania przez nauczycieli:

1. Pięć porad, jak radzić sobie ze stresem (UNICEF) <https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/dla-nastolatkow/5-porad-jak-radzic-sobie-ze-stresem> (dostęp 18.09.2024)r.
2. Jak wspierać dziecko podczas sytuacji kryzysowych (UNICEF) <https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/klimat/powodz-w-polsce.-jak-wspierac-dziecko-podczas-sytuacji-kryzysowych>
3. Film „Dziwne objawy. Po nich poznasz, że masz dużo stresu” (dostęp: 18.09.2024) <https://www.youtube.com/watch?v=muyZwqK65KA>

## Spis trudnych sytuacji

### Sytuacja 1. ....

Opis/charakterystyka

.....  
.....

Moje działania / Jak sobie poradziłem(-am)?

.....  
.....

Czego DOBREGO ta sytuacja mnie nauczyła?

.....  
.....

### Sytuacja 2. ....

Opis/charakterystyka

.....  
.....

Moje działania / Jak sobie poradziłem(-am)?

.....  
.....

Czego DOBREGO ta sytuacja mnie nauczyła?

.....  
.....

### Sytuacja 3. ....

Opis/charakterystyka

.....  
.....

Moje działania / Jak sobie poradziłem(-am)?

.....  
.....

Czego DOBREGO ta sytuacja mnie nauczyła?

.....  
.....

## Załącznik

Wykaz instytucji i organizacji udzielających wsparcia psychologiczno-pedagogicznego

| Nazwa instytucji/<br>organizacji  | Zakres dostarczanego<br>wsparcia psychologiczno-<br>pedagogicznego  | Kontakt   |
|---|---|---|
| Fundacja „W zgodzie ze sobą”  | telefon zaufania, konsultacje psychologiczne, wsparcie emocjonalne dzieci i młodzieży   | <a href="https://wzgodzie.pl/kontakt/">https://wzgodzie.pl/kontakt/</a>   |
| Stowarzyszenie „Mediatorzy Polscy”  | konsultacje psychologiczno-pedagogiczne, wsparcie emocjonalne dzieci i młodzieży, mediacje w konfliktach powstałych w związku z sytuacją powodziową | <a href="https://mediatorzy-polscy.eu/napisz-do-nas/">https://mediatorzy-polscy.eu/napisz-do-nas/</a>                               |
| Fundacja Inicjatyw Rozwojowych „Inspira”  | konsultacje psychologiczne, poradnia zdrowia psychicznego, wsparcie emocjonalne dzieci, młodzieży i osób dorosłych                                  | <a href="https://fundacijainspira.pl/kontakt/">https://fundacijainspira.pl/kontakt/</a>   |
| Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej   | wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży, pomoc całodobowa i niebieska linia  | <a href="https://poik.bielsko.pl">https://poik.bielsko.pl</a>   |
| Urząd Miasta Opola i Ośrodek Interwencji Kryzysowej   | Telefoniczne linie wsparcia dla osób potrzebujących pomocy psychologicznej (poniedziałek – piątek)  | tel: 791 477 690;<br>791 477 297;<br>577 586 760  |
| Fundacja Idylla   | infolinia, wsparcie emocjonalne oraz praktyczne informacje o dostępnych innych formach wsparcia   | <a href="http://fundacijaidylla.org">http://fundacijaidylla.org</a>   |
| Telefoniczna linia wsparcia dla uczniów, rodziców, nauczycieli z terenów dotkniętych powodzią | wykaz psychologów i pedagogów świadczących wsparcie wraz z danymi kontaktowymi  | <a href="https://www.gov.pl/web/powodz/wazne-informacje-kontaktowe2">https://www.gov.pl/web/powodz/wazne-informacje-kontaktowe2</a> |
| Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie                        | wsparcie psychologiczne dla powodzian z powiatu świdnickiego (74 856 58 15)   | <a href="https://strzegom.pl/aktualności">https://strzegom.pl/aktualności</a>   |

| Nazwa instytucji/<br>organizacji                            | Zakres dostarczanego<br>wsparcia psychologiczno-<br>pedagogicznego  | Kontakt  |
|---|---|--|
| Dziecięcy telefon<br>zaufania Rzecznika Praw<br>Dziecka     | wsparcie emocjonalne oraz<br>informacyjne gdzie i w jaki<br>sposób można uzyskać pomoc;<br>dostępny kontakt telefoniczny i za<br>pośrednictwem czatu  | 800 12 12 12<br><a href="http://www.800121212.pl">www.800121212.pl</a>   |
| Życie Warto Jest<br>Rozmowy                                 | Telefony zaufania dla dzieci/<br>młodzieży i dorosłych.<br>Wyszukiwarka miejsc pomocowych<br>skoncentrowanych na pomocy<br>pedagogicznej, psychologicznej,<br>psychoterapeutycznej, socjalnej,<br>psychiatrycznej i prawnej oraz centra<br>interwencji kryzysowej | <a href="https://zwjr.pl/bezplatne-miejsca-pomocowe">https://zwjr.pl/bezplatne-miejsca-<br/>pomocowe</a><br>Dzieci i młodzież – tel. 116 111 |
| Centrum wsparcia dla<br>dorosłych w kryzysie<br>psychicznym | telefon zaufania – bezpłatna,<br>całodobowa pomoc wsparciowa dla<br>dorosłych   | Tel. 800 70 22 22  |
| <a href="http://116sos.pl">116sos.pl</a>                    | telefon zaufania dla osób powyżej<br>18 r.ż. - całodobowa pomoc<br>wsparciowa możliwość skorzystania<br>z kontaktu telefonicznego i czatu   | <a href="https://116sos.pl/">https://116sos.pl/</a><br>tel. 116 123 (całodobowo)   |