Scenariusz lekcji z wykorzystaniem narzędzi TIK

Autor scenariusza: Aleksandra Przygrodzka
Przedmiot: Zajęcia z wychowawcą
Poziom nauczania: VIII
Szkoła: Szkoła Podstawowa nr 6 im. Romualda Traugutta w Lublinie
Temat: Jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym i nie tylko
Czas trwania: 45 minut
Cel ogólny: kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych
Cele operacyjne:
Poziom wiadomości:

A. Zapamiętanie wiadomości - uczeń:
- wymienia konstruktywne metody radzenia sobie ze stresem,
- wylicza korzyści płynące z zatrzymania się nad swoimi emocjami przed podjęciem decyzji lub działania,
- wskazuje korzyści z budowania sieci wsparcia osobistego.

B. Zrozumienie wiadomości - uczeń:
- rozróżnia, które ze stosowanych metod radzenia sobie ze stresem są konstruktywne, a które nie,
- wyjaśnia fakt dlaczego przeżywanie stresu i radzenie sobie z nim jest kwestią indywidualną,
- wyjaśnia fakt, że jego wartość nie jest zależna od wyników egzaminacyjnych.

Poziom umiejętności:

C. Zastosowanie wiadomości w sytuacjach typowych - uczeń:
- stosuje konstruktywne metody radzenia sobie ze stresem,
- charakteryzuje stan dobrostanu psychicznego.

D. Zastosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych - uczeń:
- analizuje sytuację i przewiduje, które z metod radzenia sobie ze stresem będą adekwatne,
- wykrywa różnicę pomiędzy trudnościami osadzonymi w rzeczywistości od tych fikcyjnych.

Cele wychowawcze:
a) bierze aktywny udział w zajęciach,
b) szanuje potrzeby i granice własne oraz innych osób w klasie.

Metody: słowne, praktyczne, problemowa.

Formy: indywidualna, grupowa.

– **Środki dydaktyczne:** laptop z dostępem do Internetu, tablica multimedialna lub rzutnik, dwie plansze w aplikacji Mentimeter.com, (plansza z pytaniem „Co wywołuje w Tobie stres?": https://www.menti.com/alqpo29fbxfb, plansza z pytaniem „Jak radzisz sobie ze stresem? Co robisz?": https://www.menti.com/alzbt5gfyaf4) smartfony uczniów z dostępem do Internetu oraz wybrane slajdy z prezentacji multimedialnej „Radzenie sobie ze stresem szkolnym i egzaminacyjnym" przygotowanym przez fundację Myślę pozytywnie, **PowerPoint Presentation (myslepozytywnie.pl)**

Kształtowane kompetencje kluczowe:
1. Porozumiewanie się w języku ojczystym,
2. Kompetencje informatyczne,
3. Kompetencje osobiste i społeczne.

I. Faza przygotowawcza

Scenariusz lekcji z wykorzystaniem narzędzi TIK

Zanim zajęcia się rozpoczną nauczyciel przygotowuje materiały na laptopie lub komputerze stacjonarnym oraz rzutniku. Otwiera stronę www.mentimeter.com, loguje się na wcześniej utworzone konto (może zrobić to również za pomocą konta na platformie gmail.com lub facebook.com). Tworzy prezentację, w której używa opcji „Wordcloud". Tworzy ona „chmurę słów" z odpowiedzi, których później udzielą uczniowie wskazując, które z nich padały najczęściej. Po udostępnieniu prezentacji nauczyciel zapisuje kod dostępu widoczny na górze ekranu. Kod ten zapisuje na tablicy razem z adresem strony www.menti.com. To właśnie na tej stronie uczniowie po wpisaniu kodu zobaczą pytanie, na które w anonimowy sposób będą mogli udzielić odpowiedzi. Nauczyciel w zależności od możliwości może stworzyć dwie osobne prezentacje – każdą do pytania lub w przypadku kiedy ma on rozszerzony dostęp do płatnej wersji programu – zamieszcza oba pytania w jednej prezentacji. Nauczyciel przygotowuje sobie zakładki ze stronami poszczególnych pytań i odpowiedzi oraz prezentacji dotyczącej stresu.
Nauczyciel wita klasę, sprawdza listę obecności.

II. Faza realizacyjna

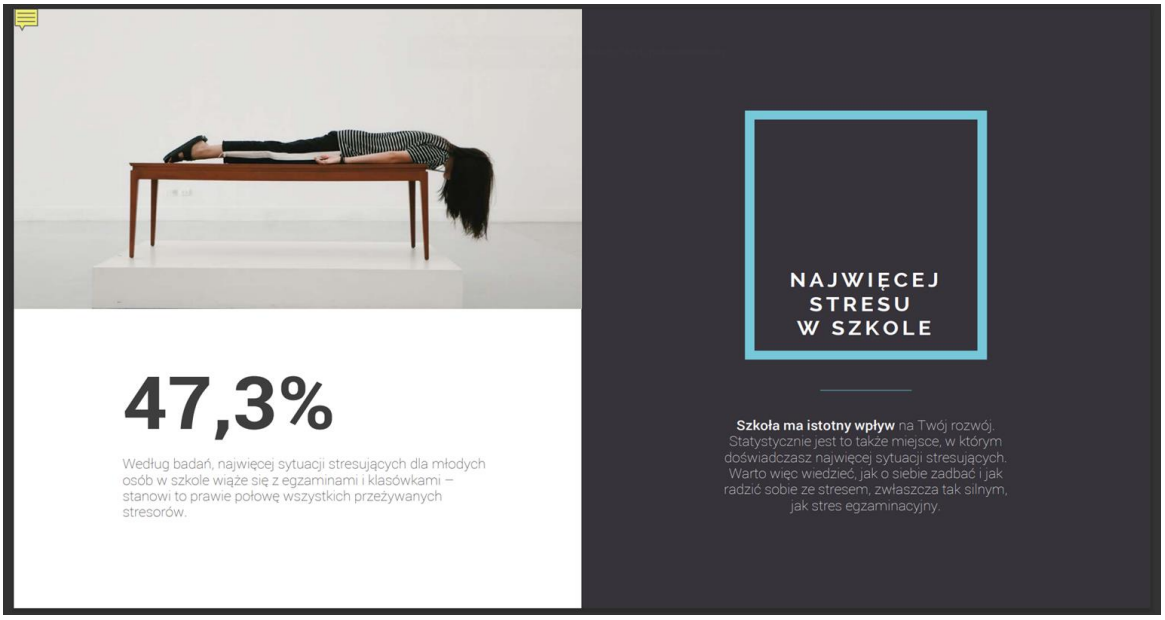
Po rozpoczęciu lekcji nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę spotkania. Odwołuje się do faktu, że w całym naszym życiu napotykamy sytuacje które wywołują w nas lęk, stres lub inne obawy. Czasem, w którym szczególnie mocno możemy tego doświadczać jest moment egzaminów, wyboru nowej szkoły i próby odnalezienia się w nowym środowisku. Nauczyciel zaprasza uczniów do wyciągnięcia swoich smartfonów i zalogowania się na stronę www.menti com i wpisania odpowiedniego kodu. Nauczyciel podkreśla, że ważne jest aby uczniowie mogli być swobodni i szczerzy, stąd zaznacza, że ankieta w której wezmą udział jest anonimowa. Uczniowie, każdy na swoim smartfonie udzielają odpowiedzi na dwa kolejne pytania: „Co wywołuje w Tobie stres?" oraz „Jak radzisz sobie ze stresem? Co robisz?". Nauczyciel w miarę napływu kolejnych odpowiedzi wskazuje na prawidłowość, że odpowiedzi, które pojawiają się częściej podkreślone są większą czcionką. Wszystkie odpowiedzi na bieżąco wyświetlają się na tablicy multimedialnej.

Nauczyciel na głos czyta każdą z odpowiedzi, szczególnie podkreślając te, które pojawiają się najczęściej. Dzięki temu, może także spersonalizować akcenty, które postawi podczas tej lekcji, rozwijając te kwestie, które są najtrudniejszym obszarem dla danej grupy uczniów. Po zebraniu dalszej informacji zwrotnej uczniów na kolejne pytanie nauczyciel

ponownie odczytuje wszystkie odpowiedzi. Jednak przy tym pytaniu już wskazuje rozróżnienie na metody konstruktywnego radzenia sobie ze stresem oraz metody ucieczkowe – które nie rozwiązują trudności, a jedynie „usypiają" je na krótszą lub dłuższą chwilę. Metody konstruktywnego radzenia sobie ze stresem to m.in. rozmowa z kimś bliskim, poszukiwanie możliwości rozwiązania trudnej sytuacji, chwilowa zmiana kierunku koncentracji (zamiast nieustannego analizowania problemu – podjęcie czynności takiej jak sport, gra na instrumencie czy spacer, by po niedługim czasie z nowym nastawieniem zmierzyć się z trudnością). Metody ucieczkowe wiążą się przede wszystkim z usilnym unikaniem sytuacji stresowej. Może się to objawiać w próbie przespania dnia, zaangażowaniu się w świat gier czy serialu, nie myśleniu o sytuacji stresującej i unikaniu wszystkiego, co jest z nią związane. Nauczyciel podejmuje dyskusję z uczniami na temat korzyści i wad tymczasowych rozwiązań – tych niekonstruktywnych. Wskazuje, na fakt, że używanie ich często tylko wydłuża czas pojawiającego się napięcia i stresu. Nauczyciel wzmacnia także wszystkie konstruktywne metody. Zwraca też uwagę, że szukanie rozwiązań radzenia sobie ze stresem jest kwestią bardzo indywidualną i warto dać sobie czas na odkrywanie tego, jakie rozwiązania najlepiej pasują do danej osoby.

Po zakończonej dyskusji nauczyciel dziękuje uczniom za wypowiedzi. Zapowiada, że na dzisiejszych zajęciach skupimy się przede wszystkim na tych aspektach radzenia sobie ze stresem, które są dla nich najważniejsze.

Nauczyciel włącza prezentację skupiając się na wybranych slajdach. Rozpoczyna od przedstawienia danych statystycznych dotyczących stresu u nastolatków. Dopowiada do tego także kwestie poruszone przez uczniów.



Następnie nauczyciel skupia się na wskazaniu czterech kroków radzenia sobie ze stresem analizując z uczniami krok po kroku każdy z nich.

Scenariusz lekcji z wykorzystaniem narzędzi TIK

W pierwszym kroku - „skąd się bierze stres" nauczyciel wraca do wypisanych przez uczniów źródeł odnosząc się do faktu, że świadomość co wywołuje w nas taką reakcję pozwala nam dużo bardziej świadomie podejść do tego tematu. Nauczyciel zwraca szczególną uwagę na rozróżnienie tego czy nasz stres opiera się na rzeczywistych trudnościach, które miały lub mają miejsce czy raczej jest oparty o nasza wyobraźnię i czarne scenariusze jakie sobie w niej tworzymy. Osoba prowadząca przedstawia historię jednego z uczniów, który zgłosił się z taką trudnością.

Historia „Janka"

Na potrzeby zajęć zmienimy imię absolwenta, którego przypadek chcemy wykorzystać w omówieniu z uczniami trudności. Janek był uczniem klasy ósmej i zgłosił się na rozmowę z psychologiem w związku z silnym stresem, który przeżywał przed egzaminem ósmoklasisty. Opowiedział o tym, że w momentach próbnych egzaminów lub sprawdzianów denerwował się tak bardzo, że z głowy uciekały mu wszystkie wiadomości i zostawały tylko „białe plamy". W rozmowie okazało się, że obawiał się nie tylko samego egzaminu, ale także przyszłości i konsekwencji dalszych wyborów szkoły, profilu klasy. Janek stwierdził, że zbyt dużo czasu traci na to, żeby się uspokoić, co mocno odbija się na jego wynikach. Zapytany o to, czy i jak przygotowuje się do sprawdzianów powiedział, że jeśli materiał jest trudniejszy poświęca na to więcej czasu, natomiast kiedy nie ma problemu z danym przedmiotem wystarczy tylko krótkie powtórzenie wiadomości. Pomimo że za każdym razem idąc na sprawdzian czuł się przygotowany, w momencie rozpoczęcia pisania pracy stres sięgał zenitu i schemat się powtarzał. Zaczęliśmy rozmawiać o tym czego najbardziej się obawia. Janek powiedział, że kiedy w rodzinie opowiadał o swoich planach na przyszłość – ktoś z jego bliskich go skrytykował, twierdząc, że technikum gastronomiczne to głupi pomysł. Ta osoba dodała jeszcze, że później pewnie będzie zamiatać ulice i na tym to wszystko się skończy. Janek bardzo się tym przejął. Obawiał się, że faktycznie tak jest. Z jednej strony bardzo zależało mu na spełnieniu swojego małego marzenia, a z drugiej obawiał się, że tak naprawdę nie ma wystarczających możliwości, żeby osiągnąć sukces. W trakcie rozmowy okazało się, że po słowach krytyki Janek bardzo zwątpił w swoje możliwości. Zaczął tworzyć fatalistyczne wizje swojej przyszłości i tego jak bardzo nic mu nie wyjdzie. Nie miał ku temu podstaw – bo jego oceny były dobre, dodatkowo rozwijał swoje umiejętności w szkole muzycznej oraz w sporcie. Patrząc na te wszystkie aspekty sam zobaczył, że nawet jeśli nie powiedzie się jego

kariera w gastronomii ma jeszcze wiele innych zdolności, które w wielu dziedzinach życia mogą pomóc mu odnieść sukces. Moment w którym Janek spojrzał na siebie nie tylko przez pryzmat przykrych opinii kogoś innego czy przez pryzmat swoich obaw zobaczył, że ma światu wiele do zaoferowania i szansa na wspomniane „zamiatanie ulic" jest bardzo niska. To był moment przełomowy. Janek zrzucił z siebie ogromny ciężar. Wciąż wiedział, że ma pewne wady, ale patrzył na nie w sposób obiektywny, a nie „rozdmuchany". Nie dokładał fatalistycznych wizji do swojej przyszłości. Stwierdził, że zamiast zamartwiać się możliwością pojawienia się porażki, postara się maksymalnie wykorzystać swoje możliwości do tego, aby spełnić swoje marzenia. Po tej rozmowie widzieliśmy się z Jankiem jeszcze raz, kiedy przyszedł do mnie powiedzieć, że pojawianie się „białych plam" stopniowo zanika. Wciąż stresuje się sprawdzianem czy egzaminem, ale stara się skupić przede wszystkim na tym, co może z tym zrobić, zamiast dodatkowo stresować się tym, co jeszcze może pójść nie tak. Pod koniec roku szkolnego Janek stwierdził, że jest z siebie zadowolony – zarówno ze swoich ocen jak i wyniku egzaminu. Nie wiedział jeszcze jak dalej potoczy się jego droga, ale wiedział, że ma takie cechy, umiejętności i zdolności, które zdecydowanie chce wykorzystać w przyszłości.

Historia Janka w prosty sposób opowiada jak na bazie krótkiej analizy rzeczywistości udało mu się dotrzeć do faktu, że większość z obaw, która go trapi jest oparta na fikcji, a nie na jego umiejętnościach, zdolnościach czy tym jaki jest. Dzięki temu nie tylko miał szansę, żeby docenić siebie, ale także także do tego, aby zobaczyć, że bardzo dużo czasu poświęcał na pielęgnowane czarnych scenariuszy zamiast skupić się na rzeczywistości. W tym miejscu następowała rozmowa z uczniami na temat tego, czy dostrzegają w sobie zalety, umiejętności, predyspozycje, które mogą stać się ich siłą w zmaganiach. Wielu z nich dostrzegło w sobie podobieństwo do Janka. Niektóre osoby wprost stwierdziły, że również wiele czasu poświęcają na zamartwianie się przyszłością, wymyślanie tego, co na pewno się nie uda, co wtedy zrobią. Uczniowie powiedzieli, że dużo łatwiej jest im wskazać swoje wady niż zalety i że pielęgnują w sobie bardziej przykre słowa, które usłyszeli od innych niż te związane z docenieniem ich czy pochwałą. Wróciliśmy wtedy do tego jakie konsekwencje przyniosło to Jankowi wskazując na istotną różnicę między mierzeniem się z trudnością, stresem dotyczącym konkretnej i realnej sytuacji oraz tej, która występuje tylko w możności. Uczniowie po analizie tej historii zauważyli, że dużo energii wymaga mierzenie się z wyzwaniami, które występują na co dzień i zdecydowanie niepotrzebnie jest obciążać się dodatkowo tym wszystkim, co nie wiemy czy kiedykolwiek się wydarzy.

W drugim kroku „akceptacji swoich uczuć" nauczyciel podkreśla, że w każdej chwili pojawia się w nas mnóstwo różnych uczuć i emocji. Nie są złe i dobre, ale nieprzyjemne i przyjemne. To, że się pojawiają to jedno, ale to jak wpłyną na nas i na nasze zachowanie zależy już od nas. Stąd nauczyciel podejmuje dyskusję jak poradzić sobie kiedy zaczynamy odczuwać złość, smutek, gniew i inne trudne emocje – czego wtedy potrzebujemy, jak my sami i inni mogliby okazać nam wsparcie. W dyskusji pojawiło się wiele różnych odpowiedzi m.in. pobyć samemu, zmęczyć się, spotkać z przyjaciółmi, posłuchać muzyki. Najistotniejszym wnioskiem uczniów był jednak ten, że każdy z nich radzi sobie inaczej. Uczniowie dostrzegli, że kwestia radzenia sobie z emocjami, które są nieprzyjemne jest bardzo indywidualna i fakt, że coś zadziałało w przypadku koleżanki czy kolegi nie musi oznaczać, że sprawdzi się także u nas. Dlatego najważniejsze w momencie kiedy dana emocja się pojawia jest zadanie sobie pytania: „Czego w tym momencie potrzebuję?". W odniesieniu do odpowiedzi uczniów nauczyciel zwrócił uwagę, że im bardziej będą zwracać uwagę na swoje emocje, potrzeby, na to, co im pomaga, a co przeszkadza – tym bardziej adekwatnie będą reagować w momencie kiedy dana emocja się pojawi. Zarówno przyjemne jak i nieprzyjemne uczucia będą towarzyszyć nam przez całe życie, ale im bardziej będziemy świadomi siebie – tym mniej będziemy z nimi walczyć i lepiej na nie odpowiadać.

Trzeci krok skupiony jest na działaniu, ale nie wielkim, radykalnym, ale na najdrobniejszej możliwej zmianie, która może zrobić nam różnicę w przeżywaniu stresu. Nauczyciel wskazuje na wartość analizy – czy nasze działanie nam sprzyja, czy możemy zmodyfikować nasze działanie na korzyść np. kiedy widzimy, że stres wzmaga się kiedy przed sprawdzianem wszyscy nerwowo robią powtórkę i zadają mnóstwo pytań rozwiązaniem mogłoby być spędzenie czasu przerwy w bibliotece lub przy innej sali lekcyjnej, żeby uspokoić umysł. Ważne jest, że zmiana nie musi być duża, ale dobrana indywidualnie do konkretnej osoby.

Ostatnim krokiem analizowanym z uczniami jest komunikacja – co w tym przypadku rozumiemy jako budowanie odpowiedniego wsparcia. Nauczyciel zwraca uwagę jak ważna dla przeżywania stresu jest świadomość, że mamy kogoś komu na nas zależy – może to być rodzic, przyjaciel, rodzeństwo, nauczyciel. Stres przeżywa nam się zdecydowanie ciężej kiedy mamy poczucie, że jesteśmy z nim sami. Komunikacja jednak również nie jest sprawą łatwą, bardzo często chcemy aby inni ludzie domyślali się czego potrzebujemy, co nas martwi. Nauczyciel w tym punkcie podkreśla istotę wyrażania wprost swoich potrzeb wobec osób, które mogą stać się dla nas źródłem wsparcia.

W ostatnim etapie nauczyciel prosi każdego z uczniów, aby przez chwilę pomyślał który z kroków jest w tym momencie najważniejszy, o który chciałby najbardziej zadbać. Zaprasza uczniów, aby w najbliższym tygodniu postarali się szczególnie o niego zadbać.

W kolejnym etapie nauczyciel wskazuje uczniom przykładową metodę przygotowania do egzaminu – zarówno pod kątem merytorycznym jak i psychicznym. Zwraca jednak uwagę, że najważniejsze jest to, aby tak jak przy poprzednich kwestiach, poszukać form i metod, które będą dopasowane indywidualnie. Dlatego tak ważne żeby nie bać się, że nie wszystko od razu zadziała, ale odnajdywanie odpowiednich metod posłużą nam nie tylko w podstawówce czy szkole ponadpodstawowej ale również w dorosłym życiu.

Przedostatnim etapem jest wskazanie kilku metod radzenia sobie ze stresem w odpowiedzi do obaw uczniów – poczucia bycia niewystarczającym, obaw wynikających z posiadania różnych czarnych scenariuszy. Ten etap zajęć jest szczególną przestrzenią dla nauczyciela, żeby wzmocnić poczucie własnej wartości u uczniów. Musi być w tym jednak autentyczny. W tym miejscu jest również przestrzeń na to, aby sam nauczyciel podzielił się z uczniami swoim doświadczeniem na drodze dotarcia do adekwatnych metod radzenia sobie z własnym stresem. Warto jest podkreślić, że kluczowe jest danie sobie przestrzeni i akceptacji w całym tym procesie.

III. Podsumowanie lekcji

Na sam koniec nauczyciel odnosi się do obaw wyrażanych przez nastolatków w związku z egzaminami, wyborem dalszych dróg, nowym środowiskiem, oczekiwaniami ich samych i ich bliskich. Kluczowe jest aby nauczyciel wyraźnie podkreślił, że nawet najgorszy scenariusz – w tym przypadku kiepska ocena czy wynik egzaminu – nie musi oznaczać rezygnacji ze wszystkich marzeń, planów i bycia skazanym na porażkę. Ważne jest aby podkreślić, że będzie to wymagać dalszej pracy, być może jeszcze bardziej intensywnej, ale jest tylko pewnym etapem na tej drodze a nie samym zakończeniem. Nauczyciel powinien podkreślić, że to nie wynik egzaminu jest miarą wartości i nie wyczerpuje wszystkich możliwości. Dlatego tak ważne jest aby dawać sobie dużo wsparcia i otuchy – zarówno w sukcesach, jak i w potknięciach.

Autorefleksja – nauczyciel zadaje pytanie, co uczniowie „zabierają" sobie z tych zajęć, co szczególnie chcą sobie zachować. Jeśli ktoś ma gotowość by podzielić się tym publicznie – opowiada, jeśli nie, nauczyciel daje uczniom przestrzeń do pozostania z tą myślą.