

# Odporność psychiczna+

Autorskie materiały edukacyjne  
przygotowane przez psycholożki:  
Małgorzatę Ohme (Dove Self-Esteem)  
i Joannę Flis (MŁODE GŁOWY)






**Przewodnik  
dla nauczyciela**

**Dove**  
Self-Esteem Project

**MŁO  
DE  
GŁO  
WY.**

# Plan zajęć

 45 minut

- 
1. Czym jest odporność psychiczna?
  2. Jak wzmacniać odporność psychiczną?
  3. Jak pomagać innym budować ich odporność psychiczną?
  4. Zakończenie, podsumowanie zajęć.
- 
- 

## Cele zajęć

Zwiększenie wiedzy osób uczniowskich na temat odporności psychicznej.

Zwiększenie kompetencji osób uczniowskich niezbędnych do wzmacniania odporności psychicznej.

Zwiększenie kompetencji osób uczniowskich niezbędnych do wzmacniania odporności psychicznej innych osób.

Współwrażliwienie osób uczniowskich i nauczycieli na problemy zdrowia psychicznego w kontekście budowania odporności psychicznej.

# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA



Powitaj uczniów na warsztatach. Podkreśl, że omawiany temat jest ważny i pomoże w budowaniu odporności psychicznej, pewności siebie oraz pozytywnej samooceny.



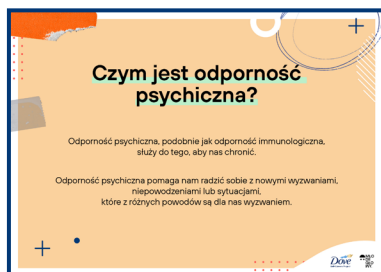
Przypomnij uczniom zasady panujące podczas warsztatów.



Wprowadź uczniów w tematykę dzisiejszych warsztatów. Omów pokrótce, co będziecie robić i o czym rozmawiać.

# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA



### Czym jest odporność psychiczna?

Rozpocznij prezentację od prostego wprowadzenia na temat odporności psychicznej i jej znaczenia.

Przypomnij uczniom, że podobnie jak odporność immunologiczna chroni nasze ciało przed chorobami, tak odporność psychiczna pełni rolę ochronną dla naszego umysłu.

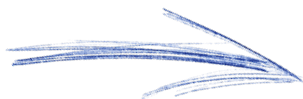
Odporność psychiczna odnosi się do naszej zdolności do radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi i stresem.

Zaznacz, że podobnie jak organizm rozwija odporność immunologiczną poprzez doświadczenia z chorobami, tak i umysł ucznia może rozwijać odporność psychiczną w wyniku różnorodnych życiowych sytuacji.

Omów funkcje odporności psychicznej, jako narzędzia pomagającego radzić sobie z nowymi wyzwaniami, niepowodzeniami czy sytuacjami, które mogą być trudne.

Podkreśl, że odporność psychiczna nie oznacza braku trudności, ale umiejętność ich skutecznego przezwyciężania.

Poproś o wypełnienie Karty pracy 1.



# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA



### Karta pracy 1

- Wyjaśnij uczniom, że celem tej karty pracy jest refleksja nad trudnościami, jakie spotkały ich w ostatnim czasie oraz zastanowienie się, w jaki sposób radzili sobie z wyzwaniami.
- Poproś uczniów o opisanie działań, strategii czy podejść, które zastosowali, aby przezwyciężyć wspomniane wyzwania.
- Podkreśl, że każda trudność niesie ze sobą szansę nauki i wzrostu osobistego.
- Poproś uczniów o rozważenie, czy w trudnych sytuacjach mieli wsparcie od innych osób, przyjaciół, rodziny, czy może znaleźli wsparcie w sobie samych.
- Zachęć ich do refleksji nad rolą innych ludzi w procesie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.
- Poproś uczniów o zastanowienie się, jakie cenne nauki wynieśli z doświadczonych trudności.
- Zachęć ich do identyfikacji umiejętności, które rozwinęli, lub wglądu w swoje własne reakcje i emocje.
- Zachęć uczniów do podzielenia się swoimi przemyśleniami w grupie lub na forum klasowym, jeśli są na to gotowi.
- Podkreśl, że zrozumienie własnych reakcji na trudności i nauka wypływająca z doświadczeń są ważnymi elementami rozwoju osobistego.



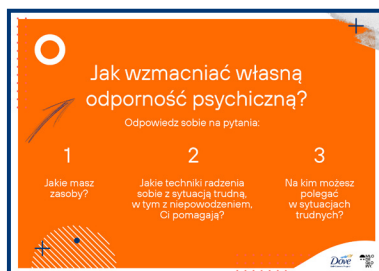
# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA



**Przedstaw ideę, że odporność psychiczna to coś, co można rozwijać i wzmacniać poprzez różne doświadczenia życiowe.**

**Podkreśl, że błędy, niepowodzenia czy trudne sytuacje są naturalną częścią życia i stanowią okazję do nauki i wzrostu psychicznego.**



**Jak wzmocnić własną odporność psychiczną?**

- Pomóż uczniom rozpoznać umiejętności, które posiadają, oraz cechy osobiste, które im pomagają radzić sobie w trudnych sytuacjach.
- Przejdź do rozmowy na temat konkretnych technik, które uczniowie stosują w sytuacjach trudnych, zwłaszcza w przypadku niepowodzeń.
- Zachęć ich do dzielenia się doświadczeniem i wymiany pomysłów na skuteczne strategie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.
- Poproś uczniów o zastanowienie się, na kim mogą polegać w sytuacjach trudnych. To może być rodzina, przyjaciele, nauczyciele czy inne osoby bliskie.
- Podkreśl rolę wsparcia społecznego w budowaniu odporności psychicznej.
- Zachęć uczniów do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami na temat odkrytych zasobów oraz technik radzenia sobie.



**Poproś o wypełnienie Karty pracy 2.**

# Plan prezentacji dla nauczyciela

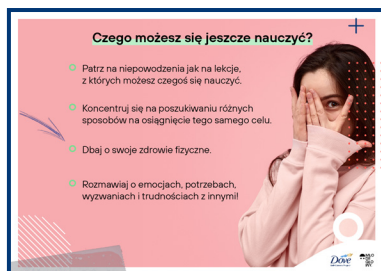
## PREZENTACJA



### Czego możesz się jeszcze nauczyć?

#### Patrzcie na niepowodzenia jako na lekcje:

Niepowodzenia są częścią życia, ale ważne jest spojrzenie na nie jako na lekcje, z których możemy wyciągnąć cenne nauki. Każde niepowodzenie może być okazją do refleksji nad tym, co można zrobić inaczej i jak można się rozwijać.



#### Różne sposoby na osiągnięcie celu:

Istnieje wiele ścieżek prowadzących do tego samego celu. Koncentruj się na poszukiwaniu różnych sposobów osiągnięcia swoich celów. Kreatywność i elastyczność w podejściu do problemów mogą być kluczowe.

#### Zdrowie fizyczne:

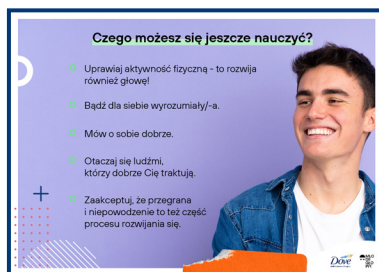
Dbaj o swoje zdrowie fizyczne, ponieważ jest ono ściśle związane z naszym samopoczuciem psychicznym. Regularna aktywność fizyczna nie tylko poprawia zdrowie, ale również wspiera rozwój umysłowy.

#### Komunikacja o emocjach:

Rozmawiaj otwarcie o swoich emocjach, potrzebach, wyzwaniach i trudnościach z innymi. Dzielenie się uczuciami może pomóc spojrzeć na sytuację z różnych perspektyw i znaleźć rozwiązania.

# Plan prezentacji dla nauczyciela

## PREZENTACJA



### Aktywność fizyczna dla rozwoju psychicznego:

Uprawianie regularnej aktywności fizycznej nie tylko korzystnie wpływa na zdrowie, ale także rozwija umysł. Ćwiczenia fizyczne mogą poprawić koncentrację, kreatywność i ogólne samopoczucie.

### Samowspółczucie:

Bądź dla siebie wyrozumiały. Akceptuj swoje błędy i niepowodzenia jako naturalną część procesu uczenia się i rozwoju. Warto pamiętać, że każdy ma prawo do popełniania błędów.

### Mówienie o sobie dobrze:

Słowa mają moc. Mów o sobie dobrze. Pozytywne myślenie i samoakceptacja są kluczowe dla budowania zdrowego podejścia do siebie.

### Otaczanie się pozytywnymi ludźmi:

Otaczaj się ludźmi, którzy dobrze Cię traktują i wspierają. Pozytywne otoczenie może mieć ogromny wpływ na nasze samopoczucie i rozwój.

### Akceptacja niepowodzeń jako części procesu:

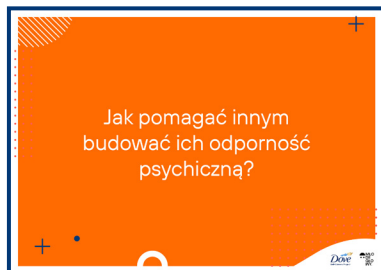
Zaakceptuj, że przegrana i niepowodzenie są częściami procesu rozwoju. Każda porażka niesie ze sobą szanse na naukę i wzrost.

**Zaakceptuj swoje wady i słabości. To początek każdej pozytywnej zmiany.**



# Plan prezentacji dla nauczyciela

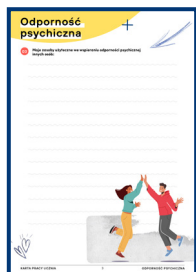
## PREZENTACJA



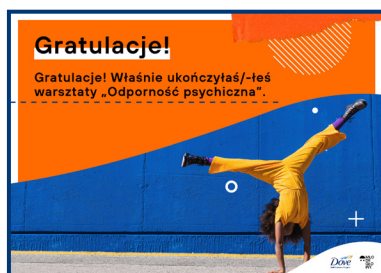
**Jak pomagać innym budować ich odporność psychiczną?**

Porozmawiaj z uczniami na temat tego, w jaki sposób wspierać odporność psychiczną innych osób.

Pomóż uczniom odkryć, w jaki sposób sami chcą wspierać innych - w czym są najlepsi. Może w słuchaniu, a może w docenianiu?



**Poproś o wypełnienie Karty pracy 3.**



**Zakończenie.**

**Podziękuj uczniom za udział w warsztatach.**