

OSWOIĆ STRES

PROGRAM

PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNY

Celem programu jest zapobieganie dysfunkcjom psychospołecznym u dzieci i młodzieży, spowodowanych doświadczaniem stresu egzaminacyjnego.

Program zawiera plan warsztatowej pracy z dziećmi i młodzieżą w wieku szkolnym.

Składa się z trzech modułów. Dwa pierwsze adresowane są do uczniów, a trzeci – do ich rodziców.

MODUŁ I – sposób rekrutacji.

MODUŁ II – bezpośrednia praca warsztatowa z uczniami.

MODUŁ III – oferta pracy z rodzicami mająca na celu zwiększenie wsparcia udzielanego dzieciom.

CZĘŚĆ I

PRZESŁANKI PROGRAMU

Wyniki trzech dużych programów badawczych prowadzonych przez ostatnie kilka lat przez Pracownię Psychologii Klinicznej Zakładu Psychologii i Promocji Zdrowia Psychicznego Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, konsekwentnie wskazują, że **ponad połowa** badanych uczniów szkół ponadgimnazjalnych często doświadcza stresu związanego z życiem szkolnym¹. Analogiczne wyniki uzyskano w badaniach 2700 uczniów-maturzystów w próbie ogólnopolskiej, prowadzonych we współpracy z PENTOREM (2002 rok), w ramach ewaluacji I edycji programu *Stres pod Kontrolą*.

Omawiane badania pokazują również, że większość młodych ludzi silnie i bardzo silnie przeżywa te stresujące doświadczenia, przy towarzyszącym temu poczuciu, że radzi sobie z nimi źle i bardzo źle.

WSPÓŁCZESNE ROZUMIENIE STRESU

Zgodnie z aktualnymi koncepcjami stresu (np. Lazarusa i Folkman², Lazarusa³, Moosa i Billingsa⁴, Hobfolla⁵, Antonovsky'ego⁶) nie mówi się o stresie w sensie obiektywnym. Napotykanne w życiu wydarzenia dla jednych stanowią silne przeżycie, są stresem, dla innych są jedynie pewną trudnością do pokonania, a dla jeszcze innych – są sytuacjami neutralnymi. To jednostka (człowiek) kwalifikuje je jako *stres* bądź *nie-stres*. Jeśli uzna, że sytuacja jest nieobciążająca lub nieprzekraczająca jego własnych możliwości poradzenia sobie – uzna ją za **nie-stresującą**, neutralną. Jeśli jednak uzna, że wymagania przekraczają jego możliwości, to sytuację rozpozna jako stres, a jego organizm zacznie przystosowywać się do walki z nim. Jeśli stres jest silnie przeżywany, pojawia się często lub jednostka nie umie sobie z nim radzić – obserwujemy jego negatywne skutki. U ludzi żyjących w przewlekłym stresie pojawiają się najpierw zaburzenia w ich funkcjonowaniu psychospołecznym (kłopoty ze snem, trudności w

¹ Dane te pochodzą z badań prowadzonych w 1999r., na dużej próbie (N=870) młodzieży z warszawskich szkół ponadpodstawowych; w 2003 r. w badaniach 900- osobowej grupy oraz w badaniach z roku 2005, prowadzonych na 1300-osobowej grupie młodzieży w wieku 14-15 lat ze szkół warszawskich

² Por. R. Lazarus, S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, Springer, New York 1984.

³ R. Lazarus, *Coping theory and research: Past, present, and future*, "Psychosomatic Medicine" 1993, 55, s. 234-247.

⁴ Por. R. H. Moos, A. G. Billings, Conceptualizing and measuring coping resources and processes, [w:] *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, red. L. Goldberger, S. Breznitz, Free Press, New York 1982, s. 212-230.

⁵ Por. S. E. Hobfoll, *Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress*. "Am. Psychologist" 1989, 44 (3), s.513-524.

⁶ Por. A. Antonovsky, A. Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować, Fundacja IPN, Warszawa 1995.

podejmowaniu decyzji, problemy z zapamiętywaniem i odtwarzaniem znanego materiału, problemy w kontaktach z innymi ludźmi... itp.). W późniejszym okresie zasadniczo częściej zapadają na choroby układu naczyniowego, na choroby układu pokarmowego, nowotwory, są bardziej podatni na infekcje. Ta pula niekorzystnych objawów wskazuje, że warto przeciwdziałać antyzdrowotnym skutkom stresu.

Podsumowując, można stwierdzić, że:

Przy znacznym nasileniu doświadczania stresu przez dorastających i przy udokumentowanym patologizującym jego wpływie, istnieje ważna społecznie potrzeba zwiększenia odporności dorastających na sytuację stresową. Wyniki cytowanych badań naukowych oraz przegląd czasopiśmiennictwa wskazują, że drogą ku temu może być zwiększenie poczucia koherencji, zwiększenia samooceny dorastających, poszerzenie repertuaru możliwych ocen sytuacji trudnych i wykształcenie umiejętności spozostania sytuacji trudnych, jako swoistego wyzwania a nie jako zagrożenia czy straty.

CZĘŚĆ II

PROJEKT REALIZACJI PROGRAMU

MODUŁ 1: REKRUTACJA UCZESTNIKÓW

Program jest przeznaczony dla uczniów klas VI szkoły podstawowej i uczniów klas II i III szkół średnich.

Jest realizowany na terenie szkół zainteresowanych uczestnictwem w programie.

Pierwszeństwo mają szkoły z terenów wiejskich i podmiejskich. O przystąpieniu szkoły do realizacji programu decyduje pisemna deklaracja dyrektora szkoły, złożona nie później niż 2 tygodnie po otrzymaniu oferty, na przygotowanym wcześniej formularzu zgłoszeniowym zawierającym szczegółowe informacje o projekcie.

MODUŁ 2: BEZPOŚREDNIA PRACA Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ – zajęcia o charakterze warsztatowym

Czas: W klasach maturalnych i klasach VI szkół podstawowych zajęcia należy rozpocząć na przełomie października i listopada. W klasach II licealnych również później.

Cel ogólny: Zapobieganie antyzdrowotnym skutkom stresu szkolnego

Cele szczegółowe:

- Poszerzenie wiedzy na temat stresu, jego objawów i uwarunkowań.

- Poszerzenie wiedzy na temat negatywnych i pozytywnych skutków stresu oraz ich wpływu na zdrowie, samopoczucie i sprawność psychospołeczną.
- Przekazywanie wiedzy o możliwościach kształtowania własnych postaw prozdrowotnych.
- Kształtowanie umiejętności zapobiegania negatywnym skutkom stresu i redukcji napięcia emocjonalnego.
- Podwyższenie poczucia koherencji
- Kształtowanie/wzmacnianie pozytywnego obrazu własnej osoby
- Wykształcenie umiejętności spostrzegania sytuacji trudnych jako *wyzwania* a nie jako *zagrożenia* czy *straty*.
- Przekazanie wiedzy na temat technik ułatwiających uczenie się.

Prowadzący:

Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych psychologów lub pedagogów, posiadających umiejętność pracy z grupą.

Oczekiwane rezultaty:

Specyficzne

- Zwiększenie zaufania do własnych zdolności i możliwości (większe poczucie kompetencji)
- Zmniejszenie poziomu nieprzyjemnych napięć emocjonalnych
- Wzrost motywacji do efektywnego przezwyciężania trudności
- Zdobywanie wiedzy na temat stresu (objawów, uwarunkowań)
- Poznanie strategii radzenia sobie ze stresem
- Wzrost efektywności uczenia się
- Wykształcenie aktywnej i odpowiedzialnej postawy wobec własnego zdrowia.

Niespecyficzne

- Integracja grupy
- Zwiększenie otwartości na innych i tolerancji

Metodyka:

Program jest realizowany w czasie trzech trzygodzinnych (3 razy 45 minut plus przerwy) spotkań, w grupach maksymalnie dwudziestoosobowych (jeśli liczebność klasy jest większa – dzielimy ją na dwie grupy). Przerwy między kolejnymi spotkaniami nie powinny być większe

niż 2 tygodnie. W zajęciach uczestniczą tylko uczniowie. Spotkania odbywają się na terenie szkoły.

Proponowane przez nas zajęcia mają charakter ćwiczeń grupowych, dyskusji i miniwykładów. W naszej pracy realizujemy przekonanie, że najlepszym sposobem doskonalenia wszelkich umiejętności jest praktyczne ich ćwiczenie przy wykonywaniu elementów spontanicznej zabawy i pogłębionej refleksji.

Każde z trzech spotkań może składać się z następujących elementów:

- Ćwiczenia integracyjne- usprawniające komunikację i współpracę w grupie
- Scenki – uczenie poprzez przeżywanie i autoprezentację
- Dyskusja grupowa
- Ćwiczenia relaksacyjne i wizualizacja
- Techniki usprawniające uczenie
- Gimnastyka mózgow (Kinezyjologia Edukacyjna)
- Miniwykłady na tema teorii stresu
- Karty pracy do samodzielnego wypełniania

MODUŁ 3: WSPARCIE DLA RODZICÓW poprzez rozmowy indywidualne

Czas: W miarę indywidualnych potrzeb i zgłoszeń po skończeniu przez dziecko cyklu spotkań programu „Oswoić stres”.

Cel: Działania edukacyjne pomagające uruchomić zasoby rodziców:

- Poszerzenie wiedzy na temat stresu przedegzaminacyjnego
- Nabycie umiejętności wychowawczych służących wsparciu dziecka w trudnej sytuacji
- Udzielenie wsparcia emocjonalnego dla rodziców

Metodyka:

Jednorazowe, indywidualne, godzinne konsultacje dla rodziców dzieci, które uczęszczały na zajęcia programu „Oswoić stres”.

Oczekiwane rezultaty:

- Nabycie/wzmocnienie nowych umiejętności wychowawczych
- Wzmocnienie własnych zasobów
- Lepsza znajomość problemów dziecka
- Poprawa relacji między rodzicami a dzieckiem

Prowadzący: Psycholog lub pedagog prowadzący spotkania z uczniami w ramach programu „Oswoić stres”.

Kalendarz prac związanych z realizacją projektu:

Sierpień, wrzesień 2006 – rekrutacje: rozmowy z dyrektorami szkół

Październik, listopad 2006 – rozpoczęcie cyklu spotkań w klasach VI i maturalnych

Grudzień, styczeń - rozpoczęcie cyklu spotkań w klasach II szkół średnich

Grudzień, styczeń – rozmowy indywidualne z rodzicami uczniów, którzy uczestniczyli w spotkaniach klas VI i maturalnych

Luty, marzec - rozmowy indywidualne z rodzicami uczniów, którzy uczestniczyli w spotkaniach z klas II szkół średnich

Maj – przygotowanie raportu zawierającego podsumowanie zajęć.

Opracowanie:

Mgr Monika GOŁĘBIEWSKA - psycholog

Dr n. hum. Katarzyna KOSIŃSKA-DEC - psycholog