

LEKCJA 4

Temat: „Nie stresuj się”, czyli stres, agresja, przemoc jako zagrożenia naszego zdrowia i życia.

Formy realizacji:

- ścieżka międzyprzedmiotowa – lekcja z wychowawcą.

Cele szczegółowe:

- uświadomienie uczniom, że stres jest źródłem wielu zagrożeń,
- prezentacja przykładowych sytuacji, w których stres odgrywa rolę negatywną,
- prezentacja sposobów radzenia sobie ze stresem,
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania sytuacji stresowych i sposobów postępowania w takich sytuacjach,
- promocja zachowań asertywnych.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- wie, czym jest stres,
- wie, jakie są przyczyny stresu,
- potrafi określić właściwy dla siebie poziom stresu,
- uświadamia sobie potrzebę kontrolowania stresu,
- wie, czym jest agresja,
- potrafi wyrazić siebie bez agresji,
- zna rodzaje agresji,
- podaje przykłady zachowań agresywnych,
- potrafi panować nad negatywnymi emocjami,
- zna pojęcie przemocy,
- potrafi podać przykłady przemocy,
- utrwala znaczenie pojęcia "asertywność",
- zna istotę metod asertywnych,
- umie zastosować metody w praktycznym działaniu.

Metody nauczania:

- zadaniowa,
- praktyczna,
- problemowa,
- podająca (pogadanka),
- metoda asymilacji wiedzy,
- symulacja.

Pomoce dydaktyczne:

- foliogramy nr 16-21,
- test badający poziom stresu.

Formy aktywizacji uczniów:

- burza mózgów,
- praca w grupach,
- symulacja,
- dyskusja,
- inscenizacja.

Spis foliogramów

Nr Tytuł

16. Stres i jego stadia.
17. Sposoby radzenia sobie ze stresem.
18. Agresja i jej rodzaje.
19. Przemoc i jej rodzaje.
20. Asertywność i metody asertywne.
21. Pięć praw Fensterheima.

PLAN ZAJĘĆ ZE WSKAZÓWKAMI METODYCZNYMI

L.p.	Czynności	Czas
1.	Czynności wstępne	2 min.
2.	Wstęp – przypomnienie pojęcia stresu, objawy stresu. Prezentacja <i>foliogramu 16</i> (bądź planszy) z odpowiednim komentarzem.	7 min.
3.	Ćwiczenie indywidualne – TEST – Określ poziom swojego stresu. Uczniowie indywidualnie określają według testu poziom swojego stresu (karta pracy ucznia).	3 min.
4.	Burza mózgów – jak radzić sobie ze stresem. Prezentacja <i>foliogramu nr 17</i> (bądź planszy): Sposoby radzenia sobie ze stresem. Za pomocą burzy mózgów uczniowie wraz z nauczycielem uzupełniają listę sposobów. Nauczyciel notuje na tablicy wszystkie propozycje uczniów (ok. 5 min), następnie dyskutując z uczniami odrzuca lub akceptuje kolejne propozycje (ok. 5 min).	10 min.
5.	Mini wykład nauczyciela na temat agresji, przemocy i asertywności. Prezentacja <i>foliogramów nr 18 - 20</i> (bądź plansz) z odpowiednim komentarzem.	10 min.
6.	Zachowania agresywne i asertywne – inscenizacja (przygotowanie – praca w grupach) Ćwiczenie – Umówiłeś/aś się z kolegą/koleżanką do kina. On/ona się spóźnia i nawet nie przeprosza. Co robisz? <i>grupa I</i> – przedstawia scenkę z udziałem agresywnego zachowania. <i>grupa II</i> – prezentuje rozwiązania bez agresji, z zastosowaniem technik asertywnych. Krótkie omówienie scenek, komentarz dotyczący zachowań agresywnych i asertywnych. Scenki należy przygotować z uczniami wcześniej!	10 min.
7.	Podsumowanie zajęć. Prezentacja <i>foliogramu nr 21</i> (bądź planszy).	3 min.

MATERIAŁ POMOCNICZY DLA NAUCZYCIELA

1. Czym jest stres, stadia stresu.

Zjawisko stresu jest nieodłącznie związane z działaniami człowieka, towarzyszy nam od początków istnienia ludzkości. Stres jest reakcją mobilizacyjną organizmu człowieka, umożliwia zaadaptowanie się do wymagań stawianych przez środowisko. Bodźce zewnętrzne powodują powstawanie hormonów (ostatnio nazywanych hormonami stresu) – kortyzonu i adrenaliny, które m.in. zwiększają ciśnienie krwi, tętno i poziom cukru, wyostrają słuch i wzrok, powodują napięcie mięśni – przygotowują niejako człowieka do działania. Jest to zjawisko pozytywne, ale krótkotrwałe – w normalnych warunkach człowiek dostaje porcję „energii” potrzebną do wykonania jakiejś czynności, ale potem musi odpocząć, uzupełnić zużyte podczas wysiłku zasoby. We współczesnym świecie bardzo często jest to niemożliwe i organizm ludzki jest zmuszony do działań w warunkach ciągłego stresu, co prędzej czy później doprowadzić musi do wyczerpania organizmu, a następnie do jego wyniszczenia.

Stres ma 3 stadia: alarmowe, adaptacji i wyczerpania. W stadium alarmowym człowiek odczuwa działanie stresora (bodźca fizycznego lub psychicznego) i przeżywa poczucie bezsilności i zagrożenia. Pod wpływem autonomicznego układu nerwowego (m.in. przez wydzielanie hormonów) dochodzi w organizmie do wielu zmian pozwalających na opanowanie zagrożenia, organizm wykazuje tendencje do stabilizacji (adaptacja). W przypadkach, gdy stresor jest bardzo silny lub jego działanie przedłuża się, dochodzi do wyczerpania możliwości przystosowawczych, wówczas może dojść do rozwijania się różnych chorób wywołanych nieprzystosowaniem, np.: chorób układu krążenia, choroby reumatycznej, zaburzeń trawienia, metabolizmu (przemiany materii), reakcji alergicznych, wyczerpania.

2. Objawy stresu.

Krótkotrwałe objawy fizyczne pojawiają się zazwyczaj w sytuacji fizycznego zagrożenia i są skutkiem zwiększonego wydzielania adrenaliny, co powoduje efekt naczyniowo-skórczowy i zmniejszony przepływ krwi w zwężonych naczyniach, czego objawami są, m.in.:

- przyspieszone bicie serca,
- wzrost aktywności gruczołów potowych,
- zimna skóra,
- zimne kończyny – dłonie i stopy,
- mdłości,
- przyspieszony oddech,
- napięcie mięśni,
- suchość ust,
- potrzeba oddania moczu,
- biegunka.
- krótkotrwałe obniżenie efektywności pracy
- trudności w podjęciu decyzji,
- utrata satysfakcji z pracy,
- postrzeganie sytuacji jako zagrożenia a nie wyzwania,
- zmiana funkcjonowania umysłu:
 - generowanie negatywnych myśli,
 - utrata/załamanie pewności siebie,
 - zawężenie uwagi,
 - upośledzenie zdolności koncentracji
 - obniżenie zdolności radzenia sobie z trudnościami,
- utrata cennej energii poprzez doświadczanie roztargnienia, lęku, frustracji.

Długotrwałe objawy fizyczne

Pojawiają się wskutek długotrwałej ekspozycji na podwyższony poziom adrenaliny. Jednym ze skutków działania adrenaliny jest usprawnienie zaopatrywania mięśni w substancje energetyczne. Odbywa się to kosztem niedoboru tych substratów w innych organach, w konsekwencji dochodzi do zaburzeń wewnątrz organizmu. Może się to przejawiać na wiele sposobów, m.in.:

- zmianą apetytu,
- uczuciem zimna,
- dolegliwościami:
 - astma,
 - bóle pleców,

- problemami trawiennymi,
- bólem głowy,
- wysypką skórą,
- zaburzeniami w aktywności seksualnej,
- bólami,
- uczuciem zmęczenia.

Symptomy emocjonalne

Jeżeli przez długi okres doświadczasz stresu, może to prowadzić do trudności w procesach myślenia i rozwiązywania problemów. Konsekwencją mogą być następujące stany emocjonalne:

- lęk, niepokój,
- chaos myślowy, niemożność koncentracji uwagi,
- złe samopoczucie,
- poczucie utraty kontroli i przygnębienie,
- zmiany nastroju:
- depresja,
- frustracja,
- wrogość,
- bezradność,
- rozdrażnienie, poirytowanie,
- niepokój, nerwowość,
- ospałość,
- trudności ze spaniem,
- sięganie po alkohol i papierosy,
- zmiana nawyków żywieniowych,
- obniżenie popędu seksualnego,
- sięganie po leki.

Symptomy na poziomie zachowania

Często długotrwałe oddziaływanie stresu przejawia się:

- głośnym i szybkim sposobem mówienia,
- ziewaniem,
- małostkowością, tikami nerwowymi, obgryzaniem paznokci, uderzaniem palcami o blat stołu, nerwowym przemierzaniem pokoju, etc.
- złymi nastrojami:
 - irytacją,
 - obronnością,
 - krytycyzmem,
 - agresją,
 - irracjonalnością,
 - przesadą w sposobie reagowania,
- spadkiem efektywności:
 - negatywnym nastawieniem,
 - utartą obiektywizmem,
 - niezdolnością do koncentracji i podejmowania decyzji,
 - kłopotami z pamięcią,
 - popełnianiem licznych błędów,
 - zwiększoną podatnością na wypadki,
- wzrostem absencji,
- brakiem troski o własny wygląd.

3. Sposoby radzenia sobie ze stresem

Stres stał się na tyle powszechny, że radzenie sobie z nim jest ważnym czynnikiem jakości życia. Sposobów radzenia sobie ze stresem jest zapewne tyle, ilu jest zestresowanych. Ciekawe badania przeprowadziła w 2000 r. Pomorska Kasa Chorych – badając właśnie sposoby radzenia sobie z sytuacją stresową. Wyniki badań przedstawia tabela na sąsiedniej stronie.

W jaki sposób najczęściej rozładowuje Pan(i) stres?	
sięgam po używki (papieros, alkohol)	16%
odreagowuję na innych (kłótnia, podnoszenie głosu)	12%
nie potrafię rozładować stresu, nic nie robię	12%
idę na spacer	11%
słucham muzyki	9%
lektura (gazet, książek), rozwiązywanie krzyżówek	4%
śpię, kładę się na chwilę	4%
uprawiam sport, gimnastykuję się, jeżdżę rowerem	4%
odpoczywam na łonie natury (ryby, las, działka)	3,5%
rozmawiam z bliską osobą, spotykam się z przyjaciółmi, sympatią	3%
oglądam telewizję (bawię się komputerem)	3%
pracuję (sprzątam)	3%
biorę leki (piję zioła) uspokajające	3%
jem (słodczyce)	3%
płaczę	2%
nie stresuję się, unikam stresu	1%
pozostałe poniżej 1% (zakupy, dyskoteka, haftowanie, modlitwa, śpiewanie, gra na instrumencie, jazda samochodem)	6%

Jednym z głównych celów tej lekcji jest promocja pozytywnych sposobów radzenia sobie ze stresem. Wiele z zaproponowanych sposobów radzenia sobie ze stresem przez osoby badane, to generowanie kolejnych problemów.

4. Zapobieganie stresom (profilaktyka)

Aby unikać zjawiska stresu lub minimalizować je wystarczy stosować:

- **planowanie działań** – właściwie zaplanowany dzień spowoduje, że nie wystąpią jedne z głównych czynników powodujących stres – niespodziewane spotkania, zapomniane rachunki, niespodziewany sprawdzian,
- **swój własny sposób relaksu** – ważne jest, aby każdy z nas miał opracowany własny sposób oderwania się od codziennych problemów (rozmowa z przyjacielem, książka, ulubiona piosenka, film), coś, co pozwoli nam zapomnieć o otaczającej nas rzeczywistości, nabrać sił, odetchnąć,
- **dbanie o dobre relacje z innymi** – jeżeli jesteśmy w dobrych stosunkach z otaczającymi nas ludźmi, eliminujemy zbędne kłótnie, niesnaski, żale, czyli potencjalne źródła stresu,
- **dbanie o zdrowie** – silny i zdrowy organizm łatwiej radzi sobie z trudnościami,
- **odpowiednia postawa życiowa** – starajmy się swoim zachowaniem nie narażać innych ludzi na sytuacje stresowe, bądźmy weseli, uśmiechnięci i życzliwi dla innych,
- **odpoczynek** – warunkiem zdrowia fizycznego i psychicznego jest odpowiednia dawka odpoczynku po wysiłku, nie doprowadzajmy organizmu na skraj wyczerpania, jest wtedy znacznie bardziej podatny na stres i choroby.

5. Agresja, typy agresji, przyczyny agresji.

Zachowania agresywne młodych ludzi, zwłaszcza w ostatnim czasie znacznie się nasiliły. W tej chwili psychologowie i socjologowie próbują wyjaśnić przyczyny tego zjawiska. Istnieją oczywiście różne teorie, często sprzeczne ze sobą, wszyscy jednak zgadzają się, że ze zjawiskiem tym należy walczyć i mu przeciwdziałać. Wobec tego należy przygotować młodych ludzi do radzenia sobie w sytuacji, w której są obiektami agresji, a także w ramach profilaktyki – promować styl życia i zachowania eliminujące lub minimalizujące zjawiska agresywne.

Agresja – w psychologii określenie skłonności do zachowań agresywnych, ataku, trudności kontrolowania negatywnych popędów i impulsów skierowanych przeciwko innym ludziom, sytuacjom, poglądom. Zwykle powstaje jako bezpośredni lub odroczony skutek frustracji, w sytuacji uniemożliwiającej działanie, a także jako wynik długotrwałej izolacji społecznej (np. w zakładach karnych), intoksykacji (zatrucia organizmu toksynami), presji psychicznej, zastraszenia, pozbawienia snu, a nawet błędów dietetycznych. Często współwystępuje w sytuacji grupowej jako działanie imitacyjne (naśladowcze), będące wyrazem dostosowania się do wymagań i zasad obowiązujących, np. w grupie rówieśniczej, subkulturze (także patologicznej). Agresja może być skierowana na zewnątrz (środowisko, otoczenie, rodzina, rywal, drużyna sportowa lub nawet przypadkowy przechodzień) lub do wewnątrz, jako tzw. autoagresja. (źródło – Złota Encyklopedia PWN).

Jak widać, definicja encyklopedyczna wymienia niektóre z przyczyn pojawiania się agresji, a więc:

- bezpośredni lub odroczony skutek frustracji,
- wynik długotrwałej izolacji społecznej,
- wynik zatrucia organizmu toksynami (w tym substancjami narkotycznymi lub alkoholem),
- wynik presji i napięcia psychicznego,
- wynik zastraszenia,
- naśladownictwo w grupie rówieśniczej,
- dostosowanie do patologicznych zasad panujących w grupie (subkulturze).

Z wymienionych powyżej przyczyn, największą w tej chwili uwagę zwraca się na skutki frustracji (niepowodzenia w szkole lub życiu osobistym), wynik zastraszenia (bardzo często ofiara agresji zamienia się w agresora – chłopiec, nad którym znęcają się rodzice, może przenieść zachowania agresywne na młodszego kolegę z podwórka lub szkoły) oraz wynik zatrucia organizmu toksynami (agresja spowodowana upojeniem alkoholowym lub narkotycznym).

Coraz częściej wymienia się również społeczne (zazwyczaj pośrednie) przyczyny agresji:

- bezrobocie,
- zubożenie społeczeństwa,
- nierówności majątkowe,
- niewydolność wychowawcza rodziców,
- nieskuteczność szkoły,
- mała skuteczność służb prewencyjnych,
- niewydolność systemu sądownictwa.

Główne przyczyny agresji u dzieci i młodzieży:

- brak umiejętności komunikowania się – (młodzież nie umie rozmawiać, brak tematów do rozmów, nieumiejętność komunikowania potrzeb, uczuć),
- trudności w radzeniu sobie w sposób dojrzały i racjonalny – reakcje następują od razu po wystąpieniu trudności, przekleństwa, użycia siły... ,
- niechęć do podporządkowania się dorosłym (rozwojowa) – częste formy niekontrolowanej złości (reakcja dorosłych może tą złość podsycać),
- samostymulacja do agresji – agresja dostarcza bodźców, zabija nudę, powoduje, że „coś się dzieje”,
- potrzeba satysfakcji za krzywdę – pragnienie natychmiastowej interwencji jako ukaranie za krzywdę (samosądy, agresja, pobicie),
- rozbieżność między realnym obrazem siebie a marzeniami o sobie – często pogłębianie następuje przez nieustanne uwagi w szkole, brak przeżycia sukcesu.

opracowała mgr Ewa Kosińska (psycholog)

Rodzaje agresji:

- fizyczne akty przemocy,
- krzyk,
- agresja słowna,
- złośliwość zachowania,
- mimika i gestykulacja.

6. Przemoc – jeden z przejawów agresji.

Przemoc – to brutalne działanie, w którym ktoś stosuje siłę, by narzucić komuś swoją wolę lub wymusić coś na kimś; nadużywanie siły, wykorzystanie siły fizycznej (militarnej) nad kimś dla osiągnięcia jakichś celów; też użycie siły w celach przestępczych, gwałt, przymus, nacisk.

RODZAJE PRZEMOCY	KATALOG ZACHOWAŃ
PRZEMOC FIZYCZNA	popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, ciskanie w kogoś przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, użycie broni, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielanie koniecznej pomocy itp.
PRZEMOC PSYCHICZNA	wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, narzucanie własnych poglądów, karanie przez odmowę uczuć, zainteresowania, szacunku, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolacja społeczna (kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami), domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, degradacja werbalna (wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie), stosowanie gróźb itp.
PRZEMOC SEKSUALNA	wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, demonstrowanie zazdrości, krytyka zachowań seksualnych partnera/-ki itp.
PRZEMOC EKONOMICZNA	odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, nie zaspakajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny itp.

7. Zachowania asertywne – radzenie sobie z agresją.

Asertywność – to sztuka bycia sobą, to możliwość wyrażania uczuć, postaw, opinii w sposób otwarty, stanowczy i bezpośredni. Osoba asertywna jest pewna siebie, pozytywnie nastawiona do życia i zdolna do samodzielnego podejmowania decyzji. Asertywność nie stanowi gwarancji sukcesu, ale daje satysfakcję z wyrażania własnych uczuć po to, by konflikt można było rozwiązać bez poczucia winy czy nieszczerości.

Cechy osób nieasertywnych:

1. Niska samoocena i uleganie presji otoczenia.
2. Brak wytrwałości – trudności z realizacją ważnych życiowych celów.
3. Nadwrażliwość na słowa krytyki, poczucie urażonej dumy lub konfliktowość.
4. Przy popełnieniu pomyłki – lęk pomieszany z poczuciem winy.

Metody asertywne

1. Zdarta płyta

Efektywna metoda unikania presji otoczenia, polegająca na konsekwentnym powtarzaniu tego samego argumentu do momentu, gdy argumenty drugiej strony wyczerpią się.

2. Zastłona dymna

Metoda skuteczna w sytuacji agresji werbalnej otoczenia. Polega na pozornym akceptowaniu kierowanej pod nasz adres krytyki bez kontratakowania partnera. Prowadzi do sytuacji absurdu, w której strona atakowana zgadza się z każdą krytyką, a atakujący – intensyfikuje agresję – dostrzega absurdalność swoich argumentów.

3. Asertywne uznanie błędu

Metoda przydatna w sytuacji, gdy wina leży po naszej stronie. Wiąże się z gotowością akceptowania własnych błędów – jako faktu zupełnie naturalnego – przy równoczesnym braku nadmiernego poczucia winy. Przykładem mogą być stwierdzenia typu: „Postąpiłem źle, lecz zaraz to naprawię”, „Przeoczyłem to, lecz zaraz się tym zajmę”.

4. Kompromis

Najbardziej popularna strategia asertywna, umożliwiająca prowadzenie mediacji z partnerem interakcji. Mediacja ma na celu wypracowanie obustronnych ustępstw.

5. Wypytywanie o strony ujemne

Strategia przydatna w sytuacji podejrzenia partnera o ukrywanie prawdziwych przyczyn niezadowolenia. Pytania typu: „Dlaczego sądzisz, że to, co robię, jest złe?”, przyczynią się do ujawnienia prawdziwych źródeł konfliktu.

6. Wypytywanie o strony dodatnie

Metoda ta – podobnie jak poprzednia strategia – polega na zadawaniu pytań partnerowi interakcji. Pozwala ona uniknąć nadmiernej presji z jego strony, zmuszając go zarazem do udowodnienia pozytywnych aspektów czynności, do której wykonania namawia. Np.: „Co dobrego jest w narkotykach?”, „Dlaczego musimy robić to teraz?”, „Co złego jest w tym, że się jeszcze poczeka?”.

Jeżeli chcesz zachowywać się asertywnie, powinieneś:

- używać otwarcie słów TAK i NIE.
- nie przepraszać, jeżeli nie zawiniłeś.
- nie usprawiedliwiać się, ani nie tłumaczyć nadmiernie, natomiast wyjaśniaj innym powody swojego postępowania, jeżeli chcesz być dobrze zrozumiany.
- nie napadaj na rozmówcę, nie strasz go, nie poddawaj w wątpliwość wartości jego charakteru lub umysłu.
- używaj komunikatów typu JA, a nie komunikatów typu TY.
- gdy jesteś atakowany, broń się. Nie pozwalaj na naruszenie swojej godności. Nie zgadzaj się na to, aby ktoś Cię traktował w sposób raniący Twoje uczucia. Pomocą mogą być takie zdania „Nie podoba mi się sposób, w jaki do mnie mówisz”, „Nie życzę sobie być tak traktowana”, „Nie chcę, żebyś zwracał się do mnie w taki sposób” itp.
- staraj się nie kłamać – masz prawo być sobą, nie wstydź się siebie nawet, jeżeli popełniasz błędy.
- mów jasno i prosto, o co ci chodzi.
- pytaj otwarcie, gdy czegoś nie rozumiesz.
- mów, że nie wiesz, gdy czegoś nie wiesz.
- przyznaj innym dokładnie takie same prawa do asertywnego zachowania, jakie przyznajesz sobie.

Pięć praw Fensterheima

1. Masz prawo do robienia tego, co chcesz - dopóty, dopóki nie rani to kogoś innego.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie nawet, jeśli rani to kogoś innego – dopóty, dopóki Twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
3. Masz prawo do przedstawienia innym swoich próśb – dopóty, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej.
5. Masz prawo do korzystania ze swych praw.

MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE:

1. *Asertywność sztuka bycia sobą, Materiały pomocnicze dla nauczycieli, psychologów i rodziców*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997.
2. *Wychowanie do życia w rodzinie*, program Teresy Król, Krystyny Maśnik i Grażyny Węglarczyk.
3. Ewa Sadowska, *Lekcje wychowawcze, ćwiczenia dla uczniów gimnazjum*, Wydawnictwo Seventh Sea, Warszawa 1999.
4. <http://www.silesia.com.pl/forum/zdrowie/psyche/> – strona poświęcona zdrowiu psychicznemu.
5. <http://ppipp.jaroslaw.pl/> – Pracownia Psychoedukacji i Psychologii Praktycznej.
6. <http://www.odn.pila.pl/opracowanianauczycieli/ogolne/bukowska/bukowska1.htm> – strona Iwony Bukowskiej z Publicznej Biblioteki Pedagogicznej w Pile poświęcona komunikacji interpersonalnej.
7. <http://leglo1.eu.org/pub/asertyw.htm> – kompendium wiedzy o asertywności i metodach asertywnych.
8. <http://www.eksporter.pl>, Agnieszka Sulikowska, Ośrodek Psychologiczno-pedagogiczny RAZEM.

KARTA PRACY UCZNIA – LEKCJA 4

TEST – Poziom stresu odpowiedni dla Ciebie

To, co dla jednego człowieka stanowi zagrożenie, dla innego może być przyjemnym urozmaicheniem.

Jeśli chcesz wiedzieć, jak jest z tobą, podkreśl przy każdym z pięciu punktów jedną możliwość, *a* lub *b*. Nie staraj się dobrze wypaść, nie ma tu odpowiedzi dobrych ani złych.

L.p.	Odpowiedzi	Punkty
1. a)	Uważam za właściwe odpoczywać od nauki lub pracy jak najczęściej, nie przemęczyć się, prowadzić życie towarzyskie.	1
b)	Poświęcam większość czasu nauce lub pracy, a jeśli już marnuję czas na coś innego, to z poczuciem winy.	2
2. a)	Bardzo uważam, żeby się nie spóźniać.	2
b)	Nie warto się spieszyć, zawsze zdążę.	1
3. a)	Jestem dobrym słuchaczem.	1
b)	Zdarza mi się komuś przerwać w pół zdania, żeby dokończyć je za niego.	2
4. a)	Staram się zawsze nauczyć czegoś nowego.	1
b)	Nie mam cierpliwości do dokształcania się.	2
5. a)	Nienawidzę własnych błędów, ale nie toleruję krytyki.	2
b)	Traktuję własne błędy i krytykę jako pożyteczną informację na przyszłość.	1

Odczytaj wynik swojego testu:

5 - 6	oznacza, że twoje zachowania sprzyjają niskiemu napięciu i jest to zwykły dla ciebie poziom stresu, z którym dobrze się czujesz; przy wyższym funkcjonujesz nieco gorzej.
7 - 8	oznacza, że najlepiej działasz w sytuacji średniego napięcia i takiego poziomu stresu szukasz; przy wyższym i niższym nie czujesz się dobrze.
9 - 10	oznacza, że twoje zachowania sprzyjają wysokiemu napięciu i jest to dla ciebie poziom stresu, który lubisz; przy niższym nudzisz się lub zasypiasz.

Test opracowała
Justyna Sikora
pedagog szkolny
LO im. M. Kopernika
w Ostrowii Mazowieckiej