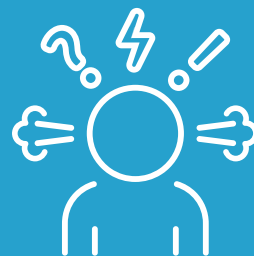




Scenariusz lekcji

Czym jest stres i jak sobie z nim radzić?



> **ADRESACI:**
uczniowie klas 1-3
szkoły podstawowej

> **CZAS ZAJĘĆ:**
45 minut

> **AUTORZY:**
Dominika Doleszczak
Patrycja Nalazek

> **OPIS:**
Zajęcia mają na celu przybliżenie uczniom tematyki stresu (stres pozytywny, kortyzolowy) i technik radzenia sobie ze stresem. Uświadomienie, kiedy możemy pozytywnie skorzystać ze stresu jako motywatora, a kiedy należy się przed nim chronić i zadbać o siebie. Przedstawienie i omówienie technik radzenia sobie ze stresem (relaksacja, techniki oddechowe, szybkie ćwiczenia regulacyjne, myśli kojące). Długofalowe dbanie o siebie, obniżenie napięcia i stresu.

> **CELE:**

- Wypracowanie definicji stresu
- Rozpoznawanie oznak stresu
- Poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach

> **FORMA:**

- Dyskusja
- Burza mózgów
- Pogadanka
- Mini wykład

> **MATERIAŁY:**

- Arkusze papieru
- Kartki z oznakami stresu
- Kartki samoprzylepne typu Post-it
- Kartki papieru
- Flamastry
- Balony

> **PROWADZENIE ZAJĘĆ:**
Zajęcia mogą być prowadzone przez pedagoga szkolnego, psychologa szkolnego lub wychowawcę klasy w ramach godziny wychowawczej.

0 min

45 min

5

1. PRZYWITANIE SIĘ UCZESTNIKÓW – CZAS TRWANIA 5 MINUT

Cel:

- Wprowadzenie uczniów w warsztatową formę pracy
- Stworzenie miłej atmosfery

Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę zajęć. Informuje, że zajęcia będą dotyczyły uczucia stresu i tego, jak sobie z nim radzić.

0 min

45 min

5

2. ZAWARCIE KLASOWEGO KONTRAKTU – CZAS TRWANIA 5 MINUT

Jeśli wcześniej w klasie został stworzony kontrakt (np. podczas zajęć „Budowanie zespołu klasowego”), warto poświęcić czas na odwołanie się do jego ustaleń. Należy poprosić uczniów, aby podczas zajęć zadbali o bezpieczną i spokojną atmosferę, wzajemny szacunek, a także aby treści omawiane na zajęciach, w szczególności ich własne doświadczenia, pozostały poufne.

Cel:

- Ochrona praw poszczególnych uczniów
- Budowanie przyjaznej przestrzeni
- Postawienie jasnych granic

Materiały:

- Plakat z napisem „Kontrakt”
- Flamastry do odrysowania granic i oczekiwań

Nauczyciel proponuje wspólne ustalenie i zapisanie kilku podstawowych zasad, do których wszyscy będą stosowali się w trakcie zajęć np.:

- Kiedy inna osoba mówi, słucham uważnie
- Nie oceniam innych osób
- Traktujemy się z szacunkiem
- Maksymalnie angażujemy się w zajęcia

0 min

45 min

10

3. BURZA MÓZGÓW – CZYM JEST STRES? SKOJARZENIA UCZNIÓW – CZAS TRWANIA 10 MINUT

Cel:

- Poznanie definicji stresu
- Rozpoznanie sytuacji stresowych

Materiały:

- Balon
- Kartki samoprzylepne typu post-it
- Wcześniej przygotowane karteczki post-it, zawierające informacje, co dodatkowo wpływa na nasze samopoczucie

Nauczyciel mówi o tym, że stres to emocja, która pojawia się w różnych momentach naszego życia. Zachęca uczniów do mówienia o sytuacjach i rzeczach, które mogą nas stresować. Zapisuje je na małych karkach typu post-it. Po wypisaniu takich sytuacji nauczyciel dmucha balona – jedno wdmuchnięcie to jedna sytuacja stresowa.

Następnie na balon naklejamy karteczki stworzone w trakcie zajęć oraz karteczki wcześniej przygotowane przez nauczyciela mówiące o tym, co dodatkowo wpływa na nasze samopoczucie (niewyspanie, brak śniadania, kłótnie w domu, brak sportu, dużo spraw, brak przerwy i odpoczynku, brak rozmowy, kogoś bliskiego). Dla uczniów klas pierwszych warto przygotować karteczki z rysunkami.

Nauczyciel mówi o tym, że gdy balon staje się za duży, to może wybuchnąć, może zrobić hałas, przestraszyć Ciebie i innych, narobić bałaganu. Dlatego ważne jest, aby ze stresującymi i nieprzyjemnymi sytuacjami radzić sobie na bieżąco i dbać o siebie, pamiętając też o szukaniu dla siebie wsparcia.

0 min

45 min

10

4. ĆWICZENIE – JAK CZUJĘ STRES? – CZAS TRWANIA 10 MINUT

Cel:

- Rozpoznawanie oznak stresu

Materiały:

- Duża kartka papieru z narysowanym konturem ciała człowieka (jeśli mamy duży plakatowy papier, to można odrysować chętnego uczestnika zajęć)
- Flamaster lub kredka dla każdego ucznia

Nauczyciel wprowadza uczniów w zabawę. Podkreśla, że stres jest odczuwalny również w naszym ciele.

Następnie wiesza na tablicy kartkę z narysowanym konturem ciała, każde dziecko podchodzi do rysunku i oznacza miejsce, w których możemy odczuwać stres. Nauczyciel podaje przykłady objawów odczuwalnych w ciele, odnosząc się do sytuacji, które podały dzieci np.: „Kiedy ktoś krzyczy, zaczyna boleć mnie brzuch”, „Kiedy nie przeczytam czytanki, idąc do szkoły, boli mnie głowa”. Po zakończonym ćwiczeniu nauczyciel mówi o tym, że takie odczucia są naturalne. Są też istotnym sygnałem, że przeżywamy stres i ważne jest, aby spróbować się uspokoić i zadbać o siebie.

Przykłady objawów stresu odczuwalnych w ciele człowieka:

ból brzucha, nudności, drżenie rąk, pocenie się, ból głowy, nogi „jak z waty”, szybkie bicie serca, szybki i płytki oddech, ból w klatce piersiowej, dreszcze, ucisk w gardle, poczucie odrętwienia.

0 min

45 min

5

5. ĆWICZENIE – CO MOGĘ ZROBIĆ, KIEDY CZUJĘ STRES? – CZAS TRWANIA 5 MINUT

Cel:

- Poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem

Nauczyciel mówi o tym, że kiedy czujemy stres, ważne jest, aby móc uspokoić swoje ciało. Jednym ze sposobów radzenia sobie z trudnymi uczuciami i reakcjami – zwłaszcza tymi, które są odczuwane w ciele – jest wyciszenie i uspokojenie ciała. Kiedy ludzie odczuwają niepokój i stres, często zaczynają oddychać szybko i płytko, podczas gdy tym, czego potrzebują, jest powolny i wydłużony oddech. Metodą na to jest spokojne oddychanie. Nauczyciel proponuje ćwiczenie oddechowe.

Ćwiczenie oddechowe:

Nauczyciel rysuje na tablicy kwadrat. Prosi uczniów, aby każdy indywidualnie sprawdził (licząc), ile czasu zajmuje mu głęboki wdech i wydech. Następnie zapisuje na górnym boku kwadratu: „WDECH” np. „1, 2, 3, 4” (odliczanie), na prawym i lewym boku „PAUZA” i na dolnym boku „WYDECH” np. „1, 2, 3, 4” (odliczanie). Po przedstawieniu formy graficznej prosi uczniów, aby każdy narysował swój kwadrat i całą grupą ćwiczy oddychanie przez kilka minut.

Warto powiedzieć uczniom o tym, że takie głębokie oddechy mogą początkowo powodować zawroty głowy, natomiast dobrze jest przygotować do tego organizm po to, by móc wykorzystać to w przyszłości np. podczas egzaminu. Można także przećwiczyć oddychanie z wydłużonym o 2 razy wydechem (np. 3:6).

0 min

45 min

10

6. ĆWICZENIE – CO MOGĘ ZROBIĆ, KIEDY CZUJĘ STRES? (CZĘŚĆ II) – CZAS TRWANIA 10 MINUT

Cel:

- Poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem

Nauczyciel pyta uczniów o to, w jaki inny sposób możemy radzić sobie ze stresem. Zachęca do podzielenia się tym, co pomaga uczniom w odpoczywaniu po trudnym dniu i stresujących wydarzeniach. Nauczyciel zapisuje lub rysuje podane metody na tablicy.

Przykłady sposobów radzenia sobie ze stresem:



Nauczyciel zachęca do tego, aby uczniowie pamiętali o tym, że stres towarzyszy nam na co dzień i jest naturalną emocją. Ważne jest, aby próbować radzić sobie z emocjami i szukać dla siebie wsparcia, kiedy nie umiemy poradzić sobie sami. Nauczyciel zachęca, aby uczniowie wymienili osoby, do których mogą zgłosić się w trudnych momentach.

0 min

45 min



7. ZAKOŃCZENIE