

Scenariusz lekcji

Czym jest stres i jak sobie z nim radzić?



- **ADRESACI:**
uczniowie szkoły ponadpodstawowej
- **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
 - Praca w grupach
 - Pogadanka
 - Mini wykład
- **MATERIAŁY:**
 - Arkusze papieru
 - Kartki z oznakami stresu
 - Kartki samoprzylepne typu Post-it
 - Kartki papieru
 - Flamastry
 - Dwie butelki z gazowanym napojem
- **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:

- Rozpoznanie sytuacji stresowych

Materiały:

- Dwie butelki napoju lub wody gazowanej
- Załącznik (rysunek butelki – „Czym jest stres?”) – dla każdego ucznia

Przebieg ćwiczenia:

Nauczyciel podaje pierwszemu uczniowi butelkę i prosi go, aby powiedział, co w ostatnich dniach go zdenerwowało i jak się wtedy czuł. Po opowiedzeniu tej sytuacji ma potrząsnąć butelką. Butelka wędruje kolejno pomiędzy uczniami mówiącymi o tym, co ich ostatnio zdenerwowało. Za każdą sytuację, która ich zdenerwowała, potrząsają butelką. Po całej rundzie prowadzący pyta, kto chce teraz otworzyć butelkę. Prowadzący omawia to, co by się stało, gdyby butelka została otwarta (przykładowe odpowiedzi: „nastąpiłby wybuch”, „napój by się rozlał”, „konieczne byłoby wytarcie podłogi”). Można to porównać do tego, co się dzieje z naszymi uczuciami, kiedy pozwalamy im buźować i wznosić się w środku, a nie dajemy im się uwolnić. Może to prowadzić do trudnych wydarzeń i napięcia. Nauczyciel prosi uczniów o przykłady zachowań, które mają miejsce, kiedy napięcie emocjonalne jest wysokie (takimi zachowaniami mogą być np.: uderzenie kogoś, obrażenie kogoś, krzyczenie, trzaskanie drzwiami, samookaleczenie).

Następnie prowadzący rozdaje kartki z pustą butelką (załącznik „Czym jest stres?”). Prosi uczniów, aby wypełnili arkusz i zastanowili się nad rzeczami, które ich wzburzają, wywołują u nich reakcję trudną i pełną napięcia (uczniowie nie muszą dzielić się informacją na ten temat z klasą). Każdy uczeń wypełnia swoją butelkę trudnymi emocjami. Kiedy uczniowie zakończą pracę, nauczyciel mówi o tym, że aby zapobiegać wybuchowi butelek, należy szukać sposobów, które pomogą w bezpieczny i zdrowy sposób przynieść ulgę i zmniejszyć napięcie. Informuje uczniów, że w trakcie zajęć zostaną poruszone tematy dotyczące tego, jak stres wpływa na człowieka oraz jak sobie z nim radzić.

0 min

45 min

10

4. CZYM JEST STRES? – CZAS TRWANIA 10 MINUT

Cel:

- Poznanie definicji stresu
- Rozpoznanie sytuacji stresowych

Nauczyciel mówi o tym, że stres to normalna reakcja organizmu na brak równowagi. Za objawy stresu (zarówno fizycznego, jak i psychicznego) odpowiada kortyzol wydzielany z nadnerczy. Kortyzol wydzielany pod wpływem stresu w umiarkowanych ilościach pozwala efektywnie radzić sobie z daną sytuacją bądź zadaniem. Gdy w organizmie jest go zbyt dużo, zaczynają się problemy na tle fizycznym i psychicznym. W taki sposób organizm próbuje nam pomóc – daje nam informację, że ma z czymś trudność. Stres może przyjmować formę mobilizującą nas do działania (krótkotrwały stres). Jest też sygnałem, że trzeba podjąć kroki, by zredukować codzienne napięcie i stany, w których stres trwa przez dłuższy czas (długotrwały stres). Nauczyciel charakteryzuje krótko stres krótkotrwały i długotrwały.

Stres krótkotrwały

Stres krótkotrwały sprawia, że się mobilizujemy. Może nas przygotować do ucieczki, walki czy zmierzenia się z trudnością na tu i teraz. W stanie stresu nasz organizm reaguje w taki sposób, aby móc podjąć działania. Stres w tej sytuacji mobilizuje siły organizmu i powoduje zwiększenie wydolności funkcji poznawczych. Umiarkowany stres może działać zatem pozytywnie i mobilizująco, pobudzać i motywować do działania, pomagać rozwiązać trudne zadanie lub znaleźć wyjście z jakiejś sytuacji. Do takiego rodzaju stresu jesteśmy ewolucyjnie znakomicie przygotowani. Tym bardziej, gdy dotyczy to fizycznej aktywności, po której możliwe jest natychmiastowe odciążenie. Gdy emocje opadną, może pojawić się zmęczenie.

Stres długotrwały

Stres długotrwały, który narasta stopniowo, staje się czasami dominujący i wpływa na nasze samopoczucie. Złe samopoczucie z powodu przewlekłego stresu, huśtawka nastrojów, ciągłe napięcie emocjonalne – to wszystko może sprawiać, że organizm zaczyna „szwankować”. Wpływ przewlekłego stresu na zdrowie najpierw odczuwalny jest w psychice, możemy odczuwać apatię, poirytowanie, rozdrażnienie czy problemy z koncentracją, trudności ze snem, a z czasem nasze ciało zaczyna dawać objawy zmęczenia, niepokoju, napięcia.

Nauczyciel zapisuje na tablicy hasła „Stres krótkotrwały”, „Stres długotrwały”. Prosi uczniów o wymienienie sytuacji związanych ze stresem krótkotrwałym i długotrwałym. W podsumowaniu ćwiczenia nauczyciel zwraca uwagę na to, że stres nie zawsze jest emocją, która sprawia nam kłopoty i trudności, ale może nas mobilizować. Jednak ważne jest, aby stres nie był długotrwały i częsty, a jego zauważanie jest cenne w tym, aby móc sobie z nim poradzić.

0 min

45 min

5

5. ĆWICZENIE – JAK SIĘ CZUJĘ? CO DLA MNIE OZNACZA STRES? – CZAS TRWANIA 5 MINUT

Cel:

Rozpoznanie sytuacji stresowych

Materiały:

Załącznik (obrys ciała – „Jak się czuję? Co dla mnie oznacza stres?”) – dla każdego ucznia

Nauczyciel prosi uczniów o wymienienie objawów płynących z ciała, które mogą mówić nam, że przeżywamy stres. Wypisuje na tablicy wymienione przez uczniów objawy. Przykładami takich objawów mogą być: płytki oddech, zwiększona potliwość, przyspieszona akcja serca, ból brzucha, drżenie ciała. Ważne jest, aby podczas wymieniania objawów pojawiły się również elementy wpływu stresu na psychikę, np.: napięcie, problemy z koncentracją, obniżony nastrój, problemy z pamięcią.

Przebieg ćwiczenia:

Nauczyciel rozdaje karty z obrysem ciała każdemu uczniowi. Wydaje polecenie, aby każdy zatrzymał się przez chwilę i pomyślał, gdzie w swoim ciele odczuwa stres i zaznaczył te strefy na obrysie ciała. Należy zwrócić uwagę na to, że stres może być odczuwany w kilku obszarach naszego ciała, każdy też może mieć inne oznaki stresu.

0 min

45 min

10

6. PRACA W GRUPACH – JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM? – CZAS TRWANIA 10 MINUT

Cel:

- Przedstawienie i omówienie technik radzenia sobie ze stresem

Materiały:

- Duże kartki papieru
- Małe karteczki post-it

Nauczyciel dzieli klasę na dwie grupy.

Grupa numer 1

przygotowuje pomysły na radzenie sobie ze stresem związane z ciałem (dla przykładu: uprawianie sportu, ćwiczenia oddechowe, masaż).

Grupa numer 2

przygotowuje pomysły na radzenie sobie ze stresem związane z psychiką/umysłem (dla przykładu: wsparcie przyjaciół, rodziny, medytacja, afirmacja, wizualizacja bezpiecznego miejsca, spotkania z psychologiem/psychoterapeutą).

Grupy zapisują jeden pomysł na jednej karteczce post-it. Nauczyciel zachęca, aby grupy wypisały jak największą liczbę pomysłów. Następnie uczestnicy czytają pomysły i przyklejają je do tablicy.

Prowadzący omawia konstruktywne (np. redukcja stresu poprzez sport, relaksację) i niekonstruktywne (np. samookaleczenia, używki ponieważ działają tylko chwilowo, nie rozwiązują trudności, jedynie je „maskują”; zdarza się, że mogą stosowane długofalowo prowadzić do pogorszenia samopoczucia oraz uzależnień) metody radzenia sobie ze stresem.

7. TECHNIKI RELAKSACJI – ZADANIE NA DODATKOWEJ LEKCJI LUB ZADANIE DOMOWE (ĆWICZENIA WYMAGAJĄ MIEJSCA NA POŁOŻENIE SIĘ DLA KAŻDEGO UCZESTNIKA, MOŻNA ZACHĘCIĆ, BY UCZESTNICY WZIĘLI MATĘ LUB KOC ZE SOBĄ)

Cel:

- Przedstawienie metod oddechowych
- Nauczyciel wspólnie z uczniami może przeprowadzić wybrany trening relaksacyjny

SSS – wydłużenie fazy wydechu

Położ się na plecach na twardym, równym podłożu. Skoncentruj swoją uwagę na oddechu. Oddychaj swobodnie, niczego nie zmieniając i nie wymuszając. Pozostań tak przez chwilę. Połóż jedną dłoń na mostku, drugą – na pępku. Wykonaj wdech nosem i swobodny wydech ustami. Powtórz to kilkakrotnie. Zwróć uwagę, jak obie dłonie podnoszą się i opadają, kiedy oddychasz. Wyobraź sobie, że w miejscu Twojego pępka znajduje się balon, który z każdym wdechem rośnie, a z każdym wydechem maleje. Wyobraź sobie kształt i kolor tego balonu. „Obserwuj” zmiany wielkości balonu. Wykonuj wdech nosem, a wydech ustami, wymawiając wydłużoną głoskę „SSS”. Wyobrażaj sobie przy tym, jak Twój balon się napęcznie i jak uchodzi z niego powietrze.

Oddychanie rozluźniające

Położ się w pobliżu ściany i oprzyj nogi, żeby tworzyły z podłogą kąt 45 stopni. Rozluźnij twarz, oddychaj powoli i rytmicznie przez co najmniej 5 minut. Każdy wydech sprawia, że Twoje ciało staje się cięższe i bardziej rozluźnione. Zanim wstaniesz, ostrożnie ugnij kolana, przyciągnij je do siebie. Obróć się na bok i usiądź, podpierając się rękami. Wszystko wykonuj powoli, we własnym tempie.

Trening relaksacji progresywnej Jacobsona

(można polecić uczniom do długofalowej pracy w domu; do znalezienia np. w serwisie youtube.com)

Wymagania wobec osób trenujących oraz warunki przeprowadzania ćwiczeń:

- Umiejętność koncentracji na poszczególnych grupach mięśniowych i głosie prowadzącego relaksację (po pierwszym tygodniu regularnych ćwiczeń powinno się rozpocząć samodzielną praktykę)
- Możliwość i chęć regularnych ćwiczeń (minimum jeden raz dziennie, optymalnie dwa razy w ciągu dnia, nauka zabiera od 1 do 3 miesięcy)
- Odpowiedni fotel (podparcie dla pleców, rąk, głowy)
- Spokój, wyciszenie, półmrok w pomieszczeniu ćwiczeń

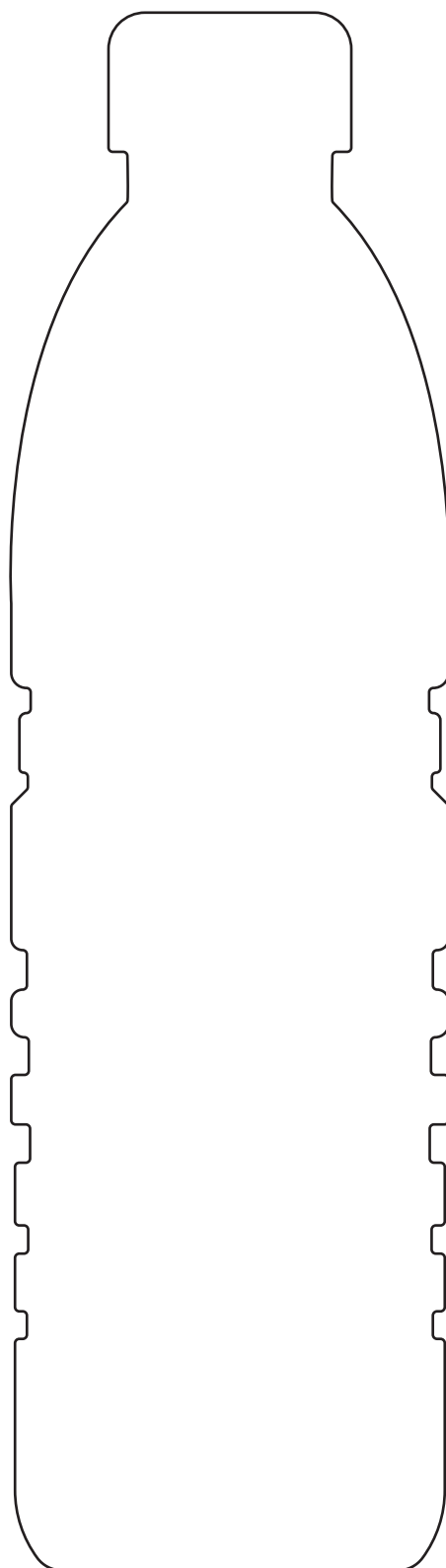
0 min

45 min



8. ZAKOŃCZENIE

CZYM JEST STRES?



JAK SIĘ CZUJĘ? CO DLA MNIE OZNACZA STRES?

