

## Scenariusz nr 10 Jak sobie radzić ze stresem?

Zespół szkolny: szkoła ponadgimnazjalna, (2h lekcyjne)

Termin zajęć:

Liczba uczniów:

Ogólne cele zajęć:

Uczniowie:

- wymieniają strategie pozytywnego rozładowywania napięcia pojawiającego się w trudnych, życiowych sytuacjach,
- sporządzają listę wybranych przez siebie metod relaksacji.

Metody pracy:

- mini-wykład
- burza mózgów
- ćwiczenia praktyczne

Formy pracy:

Indywidualna, zespołowa i grupowa

Środki dydaktyczne:

- kartki papieru, przybory do pisania,
- karta pracy- czynniki stresogenne,
- plansza- sposoby unikania nadmiernego stresu,
- plansza- metody radzenia sobie ze stresem;
- płyta z muzyką relaksacyjną i sprzęt do jej odtwarzania;

### Przebieg zajęć

1. Powitanie, nawiązanie kontaktu z uczniami.
2. Przypomnienie tematu poprzednich zajęć oraz podstawowych informacji na temat stresu.
3. Narysuj swój stres- ćwiczenie indywidualne.
4. Praca indywidualna - karta pracy "Czynniki stresogenne"

Uczniowie porządkują listę stresorów według nasilenia i częstości występowania ich w życiu.

niepowodzenia w szkole	
konflikty w rodzinie	
egzaminy, klasówki, sprawdziany	
samotność, izolacja, nuda	
nadmiar obowiązków	
utrudnienia w realizacji planów	
przewlekła choroba	
publiczne wystąpienia	
nieszczęśliwa miłość	
brak poczucia własnej wartości	

### 5. Mini wykład prowadzącego

Synonimami pojęcia „stres” są „napięcie”, „mobilizacja, a jego przeciwieństwem „odprężenie”, „relaks”. Stres więc większości ludzi jawi się jako bardzo nieprzyjemny stan emocjonalny związany z przykrymi zjawiskami, przeżyciami i trudnościami życia codziennego. A przecież psychologowie pojęcie stresu ujmują szerzej, jako stan mobilizacji organizmu na wszelkie stawiane mu żądania. Kłopoty pojawiają się wtedy, gdy zbyt dużo bodźców zaczyna działać na nas jednocześnie. Pojawiają się wtedy objawy fizjologiczne, w sferze psychiki, zachowań, o jakich mówiliśmy wcześniej.

Istnieją listy czynników wywołujących największe stresse ( śmierć bliskiej osoby, strata pracy, rozwód, choroby, zawarcie małżeństwa, nawet urlop). Jednak pogorszenie samopoczucia może wystąpić wtedy, gdy pojawiają się trudności mniej istotne, ale za to codzienne, np. nadmiar obowiązków, kłopoty finansowe itp.

Musimy więc pamiętać, że stres jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia. Brak bodźców, zupełny brak stresów działa na jednostkę demobilizująco. Człowiek źle się czuje nie tylko wtedy, gdy jest napięty, ale także wtedy, gdy jest znudzony, apatyczny. Najlepiej zaś człowiek czuje się i funkcjonuje przy optymalnym poziomie stresu.

Współczesne czasy stawiają przed ludźmi mnóstwo wyzwań. Nie da się uniknąć stresów, musimy nauczyć się z nim żyć i bronić przed niszczącymi skutkami. Trzeba więc nauczyć się radzić sobie ze stresem.

Oto najprostsze i najbardziej dostępne:

- kontrola oddechu – w czasie stresu oddech staje się płytszy i szybki. Umysł nie jest więc odpowiednio dotleniony. Należy więc dotlenić i wyciszyć organizm, pogłębiając i uspokajając oddech. Uczniowie wykonują 5-6 głębokich oddechów, a następnie dzielą się swymi wrażeniami.
- rozluźnianie mięśni – w czasie stresu mięśnie są nadmiernie spięte, należy więc ćwiczyć rozluźnianie poszczególnych partii mięśni. Inną metodą to napinanie poszczególnych mięśni poczynając od stóp, przytrzymać np. 6 sekund i rozluźnić.
- tworzenie i stosowanie afirmacji. Każdy uczeń pomyśli o sytuacji, która wywołuje w nim stres i ułoży swoją afirmację, pamiętając o tym, by była w 1-ej osobie, w czasie terażniejszym i bez przeczenia.
- Wybieranie działania, a nie trwanie w bierności
- Procesy myślowe – wizualizacje.

#### 6. Jak unikać stresu? Omówienie planszy - Sposoby unikania nadmiernego stresu:

- realistyczne wymagania,
- planowanie czasu nauki,
- zdrowy styl życia,
- dbanie o przyjaźnie.

#### 7. Metody radzenia sobie ze stresem.

Wywieszenie planszy przedstawiającej metody radzenia sobie ze stresem:

- pozytywne myślenie,
- obrócenie trudnej sytuacji w żart,
- rozmowa z bliską osobą,
- ćwiczenia fizyczne,
- ćwiczenia relaksacyjne.

### 8. Ćwiczenia praktyczne

#### Metoda I POZYTYWNE MYŚLENIE

Licz swoje zalety.

Pomyśl o swoich siedmiu pozytywnych cechach. Zapisz je na kartce. Następnie przekształć je w zaklęcia, pamiętając, aby miały one formę czasu terażniejszego, np.

- "Jestem silny i spokojny."
- "Jestem pełen energii i osiągam cele."
- "W każdej trudnej sytuacji ufam w swoje siły wewnętrzne."

Każdy z uczestników głośno i z głębokim przekonaniem wypowiada swoje zaklęcia.

#### Metoda II OBRACANIE TRUDNYCH SYTUACJI W ŻART

1. "Ale jaja" Uczestnicy do podanych poniżej problematycznych sytuacji tworzą humorystyczne zakończenia:
  - "Dowiadujesz się od koleżanki, że twoje dobre przyjaciółki opowiadają o tobie różne nieprzyjemne plotki."
  - "Stoisz na dworcu kolejowym i czekasz na pociąg. Nagle słyszysz, że pociąg spóźni się o 1 godz. Nie zdążysz na umówione spotkanie. Jesteś wściekły."

#### Metoda III ROZMOWA Z BLISKĄ OSOBĄ

Poczuj energię przyjaciela.

Uczestnicy dobierają się parami. Dzielą się na osobę A i B. Kolejno, począwszy od osoby A, rozmawiają po trzy minuty na temat: "Najbardziej w życiu bałem się..."

Omówienie ćwiczenia na forum - co nowego odkryłem u siebie podczas tego ćwiczenia?

#### Metoda V ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

Uczniowie siadają wygodnie, tak, aby przez 5 minut usiedzieć cicho, spokojnie i wzajemnie sobie nie przeszkadzać. Kiedy wszyscy znajdą sobie wygodną pozycję nauczyciel zaczyna czytać opowiadanie relaksacyjne pt. „Spacer po łące”.

Oddychamy swobodnie, lekko, ręce spoczywają swobodnie na kolanach. Teraz wszyscy zamykają oczy ale bez zaciskania. Każdy wyobraża sobie, że idzie wolno przez łąkę, na której spostrzega bajecznie kolorowe kwiaty...żółte mlecze, białe Złocięnce czy czerwone maki...Świeci letnie słońce...są wakacje a ty idziesz poleżeć sobie na polance tuż obok stawu.

Jesteś sam i leżąc wygodnie na trawie czujesz się rozluźniony, swobodny, wyciszony i całkowicie bezpieczny...Poczuj zapach łąki i rozejrzyj się, ale nie otwieraj oczu...

Popatrz w górę na drzewa rosnące obok stawu...Zauważ ich piękne zielone liście...

Weź głęboki oddech i pocuj jak świeże powietrze dociera do twoich płuc i jeszcze jeden głęboki oddech a teraz już oddychaj wolno, swobodnie i bez wysiłku...

Spójrz wyżej na błękitne niebo i wolno przesuujące się chmurki. Masz wrażenie, że płyniesz razem z nimi. Czujesz na swojej twarzy ciepłe promienie słońca. Odczuwasz spokój i odprężenie...

Teraz, nie otwierając nadal oczu, spójrz na miejsce gdzie leżysz. Za drzewami rozciąga się okazała polana, nieco pagórkowata, pokryta trawą, gdzieniegdzie gęstymi krzewami. Na okolicznych drzewach siedzą ptaszki i coś do siebie ćwierkają. Jest ci naprawdę dobrze, wszystkie zmartwienia, problemy gdzieś odpłynęły, stały się nieważne.

Chciałbyś, aby tak trwało wiecznie ale chmurka zasłoniła słońce i należałoby wrócić już do domu.

Dopiero za chwilę otworzysz oczy. Staraj się aby ten spokój, radość życia pozostały w tobie nadal po skończonym ćwiczeniu.

Jesteś osobą, która potrafi cieszyć się życiem, dostrzegać jego piękno w przyrodzie, drugim człowieku i w sobie...Jesteś jedyny i niepowtarzalny, tak jak my wszyscy. Jesteś wartościowym człowiekiem, który potrafi troszczyć się o siebie o swoje zdrowie.

Teraz będę powoli liczyć do trzech, a przy trójce wszyscy spokojnie otworzymy oczy, Uwaga” raz..., dwa...i otwieramy oczy- trzy.

9. Rundka podsumowująca zajęcia (rozmowa);

10. Wypełnienie przez uczniów ankiety ewaluacyjnej.