

Radzenie sobie ze stresem

Scenariusz zajęć wychowawczych

Opracowała: Joanna Obuchowska

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ:

90 minut.

GRUPA WIEKOWA:

uczniowie klas IV–VII szkoły podstawowej.

CELE OGÓLNE:

- rozwijanie samoświadomości,
- kształtowanie pragmatyzmu,
- ćwiczenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i obniżania jego poziomu,
- wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za własne samopoczucie,
- kształtowanie autonomii i niezależności uczniów,
- zachęcanie do aktywnego samorozwoju, dbania o swój organizm i stan psychiczny.

CELE OPERACYJNE:

Uczeń:

- umiejętnie analizuje swoje uczucia, potrafi określić, w jaki sposób odczuwa poszczególne emocje,
- potrafi wykonać zaproponowane ćwiczenia, rozumie, czemu mają służyć,
- wie, że prezentowane treści są użyteczne zarówno w sytuacjach szkolnych, jak i pozaszkolnych,
- rozumie potrzebę rozumienia sygnałów, które wysyła nasze ciało,
- wie, jak ważna jest umiejętność samodzielnego radzenia sobie ze stresem i jego objawami, rozumie też, w jakich sytuacjach należy prosić o pomoc,
- potrafi określić własne mocne i słabe strony, życzliwie oceniać innych,
- jest aktywny podczas zajęć.

FORMY PRACY:

- indywidualna,
- zespołowa,
- grupowa.

METODY PRACY:

- praktyczne,

- aktywizujące,
- prezentacja filmu,
- rozmowa kierowana,
- muzykoterapia,
- drama,
- autorefleksja.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- kartki papieru,
- długopisy,
- kredki,
- komputer,
- rzutnik/SMART board,
- głośniki,
- balony.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie

Nauczyciel siada wraz z uczniami w kręgu. Prosi wszystkich, by zastanowili się nad odpowiedziami na kilka pytań:

- Co to jest stres?
- Jak stres wpływa na nasze zachowanie?
- Jakie skutki może nieść za sobą częste odczuwanie stresu?
- W jakich sytuacjach się denerwujemy?
- Jak unikać stresu?

Uczniowie swobodnie wyrażają swoją opinię. Prowadzący stara się tak pokierować rozmową, aby każdy miał możliwość zabrania głosu. Najciekawsze/najbardziej trafne odpowiedzi można zapisać na tablicy, aby lepiej je utrwalić.

Czas: 10 minut.

2. Ćwiczenia oddechowe

Nauczyciel wyjaśnia, że bardzo istotną rolę w walce ze stresem odgrywają prawidłowe oddychanie i dotlenienie. Czasem, aby zmniejszyć napięcie, wystarczy wyjść na świeże powietrze albo wykonać 10 głębokich wdechów.

Nauczyciel prosi grupę, aby podzieliła się na trzyosobowe zespoły. Każdy z nich otrzymuje balon. Zadanie polega na utrzymaniu go jak najdłużej w powietrzu wyłącznie przy użyciu siły

własnych płuc. Uczniowie muszą podawać sobie balon, tak by wszyscy członkowie zespołu brali czynny udział w zadaniu. Celem jest rozładowanie napiętej atmosfery, przeniesienie koncentracji uwagi na aktywność niezwiązaną ze stresem, usprawnienie funkcji organizmu i zwiększanie wydajności organów. Po 5 minutach rozdajemy resztę balonów, tak by każdy uczeń miał jeden. Tym razem to samo zadanie mają wykonać samodzielnie.

Na koniec prowadzący wyjaśnia uczniom, że czasem zdarzają się sytuacje tak silnie stresujące, że same ćwiczenia oddechowe nie wystarczą. Istnieje jednak wiele sposobów na radzenie sobie również z nimi.

Czas: 10 minut.

3. W zdrowym ciele zdrowy duch

Grupa wspólnie omawia korzyści płynące z radzenia sobie ze stresem poprzez aktywność fizyczną. Nauczyciel może zadać pytania naprowadzające:

- Dlaczego aktywność fizyczna może wpływać na obniżanie poziomu stresu?
- Jakie korzyści oprócz walki ze stresem niesie za sobą aktywność fizyczna?
- Czy zdarza wam się uprawiać sport, aby poradzić sobie ze stresem szkolnym?
- Jak czujecie się po aktywności fizycznej?

Następnie prowadzący prosi uczniów, aby zastanowili się przez chwilę nad tym, jak się w danej chwili czują – czy są zmęczeni, smutni, zestresowani, znudzeni itp. Prosi, by zapamiętali to uczucie i nie mówiąc nic na głos, wykonali kolejne ćwiczenie.

W tym momencie nauczyciel włącza uczniom nagranie choreografii Zumba®, często uznawanej za najlepszą dyscyplinę wspierającą w walce ze stresem i zmęczeniem. Oba zaproponowane programy stworzone są specjalnie dla dzieci i młodzieży. Prowadzący wraz z uczniami stara się odwzorować ruchy instruktorów (<https://www.youtube.com/watch?v=SOBEPiqlz48>, https://www.youtube.com/watch?v=3ggpEkM8hNk&list=PLu-PQjO_Kbyfgilfb0v3YXeRZRiBCu-jo&index=6). Na koniec nauczyciel prosi, by uczniowie znów zastanowili się, jak się czują. Następnie zaleca, aby osoby, które zauważyły zmianę samopoczucia na lepsze, podniosły rękę. Wspólnie oceniają, czy nawet tak krótka i nieskomplikowana (niewymagająca przygotowania i specjalnego wyposażenia) aktywność może wpłynąć na poprawę naszego stanu.

Czas: 20 minut.

4. Słyszę... Czuję...

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że w wielu kulturach szeroko omawia się zakres wpływu muzyki na samopoczucie człowieka. To właśnie z nich wywodzą się tradycyjne obrzędy oraz

metody wykorzystywane m.in. w muzykoterapii. Aby łatwiej było uczniom zrozumieć, jakie działanie może mieć taka terapia oraz w jakim celu się ją stosuje, prowadzący proponuje próbę nazwania stanów emocjonalnych i uczuć powstałych podczas odsłuchiwania poszczególnych utworów muzycznych. Ekspresja owych emocji może przybrać dowolną formę – uczniowie mają możliwość nazywać je słowami lub nadać im formę abstrakcyjną, rysunkową (zwracając uwagę na kształty, barwy, czy choćby teksturę). Po przesłuchaniu fragmentów utworów nauczyciel rozpoczyna rozmowę, prosząc uczestników zajęć o podzielenie się z innymi swoimi wnioskami i rysunkami.

Ważne!

W tym ćwiczeniu uczniowie nie powinni widzieć ekranu ani procesu zmiany piosenek – nazwy utworów mogą sugerować emocje, jakie wywołują. Podane przy linkach nazwy emocji to tylko niektóre z wielu możliwych odpowiedzi.

SMUTEK, NADZIEJA, NAPIĘCIE (0:00 – 1:40)

<https://www.youtube.com/watch?v=yscHgXRArA0>

SZCZĘŚCIE, EKSCYTACJA (0:00 – 0:33)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ocu2UFN1nmU>

STRACH, NIEPOKÓJ, LĘK (0:00 – 1:00)

<https://www.youtube.com/watch?v=f8fUFmjQXZo>

SPOKÓJ, PEWNOŚĆ, ENTUZJAZM (0:00 – 1:44)

<https://www.youtube.com/watch?v=qYEooPeyz5M>

Na koniec nauczyciel pyta uczniów, w jaki sposób to ćwiczenie odnosi się do tematu lekcji. Naprowadza uczniów na odpowiedź: możemy wpływać na nasze samopoczucie poprzez muzykę. Uczestnicy mogą podać gatunek muzyczny lub tytuły piosenek, których słuchaliby, by zredukować uczucie stresu.

Czas: 20 minut.

5. Pierwsza pomoc – apteczka na stresujące sytuacje

Uczniowie dobierają się w sześcioosobowe zespoły. Ich zadaniem jest opracowanie listy przedmiotów, które powinny się znaleźć w wyjątkowej apteczce przeznaczonej do pierwszej pomocy w sytuacjach stresujących. Następnie nauczyciel prosi, aby reprezentanci zespołów opowiedzieli innym o wybranych przez nich przedmiotach oraz ich zastosowaniu. Na koniec, jeśli odpowiedzi te nie padły wcześniej, opowiada o zaletach płynących z żucia gumy do żucia oraz zjedzenia gorzkiej czekolady w procesie redukowania stresu (działanie udowodnione naukowo).

Ważne!

Uczniowie lubią wiedzieć, że ich praca jest użyteczna, a teoria ma zastosowanie w praktyce. Jeśli to możliwe, warto rzeczywiście stworzyć taką apteczkę i faktycznie korzystać z niej w trakcie roku szkolnego.

Czas: 10 minut.

6. Drama

Cała grupa wspólnie podaje ok. 10 przykładów stresujących wydarzeń (nie tylko szkolnych i dotyczących nastolatków). Następnie prowadzący dzieli grupę na zespoły (po 5–6 osób), te wybierają po jednej sytuacji i przygotowują improwizowaną scenkę. Ważnym elementem zadania jest przemyślenie i zainscenizowanie tego, w jaki sposób czynniki zewnętrzne (ludzie, rzeczy, wydarzenia) mogą wpływać na osobę będącą w stresie.

Zespoły odgrywają scenki, podczas gdy reszta uczestników zajęć zastanawia się, jak zareagować, czy w jakiś sposób zaangażować w wydarzenia, by pomóc osobie w stresującej sytuacji. Jeśli uczniowie z innych grup są zaangażowani i chętnie rozwiązują problemy, możemy poprosić o ponowne odegranie scenki z nowymi postaciami lub według nowego zaproponowanego „scenariusza”.

Czas: 10 minut.

7. Ewaluacja

Uczniowie wraz z nauczycielem siadają w kręgu i wspólnie szukają odpowiedzi na pytania:

- Co jest najtrudniejsze w radzeniu sobie ze stresem?
- Jak możemy reagować, gdy ktoś w naszym otoczeniu jest zestresowany?
- Czy któreś z zaprezentowanych dzisiaj ćwiczeń wydaje wam się najbardziej efektywne w walce ze stresem? Dlaczego?
- Dlaczego tak ważne jest nabywanie umiejętności radzenia sobie ze stresem?
- Jakie skutki może nieść za sobą przewlekły stres?
- Czy jeśli potrafisz sobie poradzić ze stresem szkolnym, będziesz umiał poradzić sobie też z innym rodzajem napięcia? Uzasadnij odpowiedź.
- Co możemy zrobić, gdy sytuacja jest na tyle poważna, że nie jesteśmy w stanie sami poradzić sobie z objawami stresu?

Czas: 5 minut.

8. Podsumowanie

Prowadzący dziękuje uczniom za aktywność i zaangażowanie. Podsumowując zajęcia, stara się podkreślić wnioski płynące z rozmów i wykonanych ćwiczeń, przypominając także

omówione sposoby radzenia sobie ze stresem. Dodaje, że ogromny wpływ na odczuwanie napięcia i jego poziom ma sen, a dokładniej jego jakość. Dlatego walkę ze stresem zawsze powinno się zaczynać od zadbania o regularny nocny wypoczynek. Podpowiada również, by po powrocie do domu uczniowie porozmawiali z rodzeństwem i rodzicami o poznanych metodach. W ten sposób utrwala wiedzę, wchodząc w rolę nauczyciela.

Czas: 5 minut.