

Myślenie pozytywne



Radzenie sobie ze stresem

Pokonać stres



Grupa docelowa

klasy IV-VI



Czas zajęć

45 min.



Wykorzystywane metody

gra dydaktyczna
–
praca w grupach 5x5
–
rozmowa



Cele spotkania

Uczeń/uczennica:
–
wie, czym jest stres i w jakich sytuacjach się pojawia
–
rozumie, że sytuacje stresujące są normalną częścią życia człowieka
–
wie, jak radzić sobie ze stresem

Opis przebiegu z wykazem poszczególnych ćwiczeń/zadań:

1. **Ćwiczenie rozluźniające.** Nauczyciel/nauczycielka dzieli klasę na dwie równe grupy. Dzieci stoją naprzeciwko siebie. Grupy naradzając się, wybierają hasło, które na dany znak nauczyciela/nauczycielki wykrzykują do grupy stojącej naprzeciwko. Grupy odgadują swoje hasła.
2. **Praca w grupach 5x5.** Nauczyciel dzieli klasę na pięcioosobowe zespoły. Każdy otrzymuje kartkę z wypisanym problemem (załącznik nr 1.). Zadanie polega na tym, że pierwsze dziecko z grupy zapisuje pomysł na poradzenie sobie w tej sytuacji i podaje kartkę kolejnemu dziecku, które wymyśla drugi pomysł. Dzieci kończą, gdy każdy poda swoje rozwiązanie problemu. Po zakończonym zadaniu następuje omówienie i wybór najlepszego rozwiązania w każdej z grup.
3. Następnym krokiem jest wspólne stworzenie katalogu porad, które wydają się być uniwersalne w większości sytuacji stresujących, np. ćwiczenia fizyczne, wyciszenie, spacer, itd. Nauczyciel/nauczycielka wypisuje te porady w punktach na tablicy i zaznacza, że stres jest czymś normalnym w naszym życiu, czasem motywuje do działania. Nie może jednak zdominować naszego życia, a dbanie o obniżenie poziomu stresu jest wyrazem troski o siebie.
4. Nauczyciel zauważa, że dość skutecznym sposobem na poradzenie sobie ze stresem jest śmiech. Dlatego proponuje zabawę pt.: „Przejdź przez salę”. Zadaniem dzieci jest np. przejście przez salę jak baletnica, jak słoń, dziwnym krokiem, itd.; itp. Nauczyciel uprzedza, że śmiejemy się z kroków, a nie z ludzi.
5. Końcowym etapem lekcji jest próba określenia poziomu stresu podczas wykonywania ostatniego zadania. Nauczyciel pyta dzieci, co czuły, gdy dowiedziały się, że będą musiały wystąpić przed całą klasą.

Streszczenie metodyczne dla nauczyciela:

Zajęcia rozpoczynają się od ćwiczenia rozluźniającego, odstresowującego. Następnie dzieci pracują w grupach nad pomysłami, jak radzić sobie w sytuacjach stresujących. W podsumowaniu razem tworzą katalog takich pomysłów, a także dowiadują się, że śmiech stanowi przeciwwagę dla stresu.

Proponowana bibliografia uzupełniająca:

–
Michalina Respondek, Czym jest stres przewlekły?

Źródło: <http://www.psychiatria.pl/artukul/czym-jest-stres-przewlekly/13923>

–
Chroniczny stres zmienia strukturę mózgu. Można jednak z tym walczyć

Źródło: <https://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/dlugotrwal-y-stres-a-zmiany-w-mozgu/rmv2pr7>

–
Irena Cieślińska, Stres. Naucz się żyć bez spinki.

Źródło: http://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/1,96856,15579991,Stres_Naucz_sie_zyc_bez_spinki.html?disableRedirects=true

–
Steven Hayes, Spencer Smith, W pułapce myśli. Wydawnictwo: gwp gdańskie wydawnictwo psychologiczne, 2014.

–
Dagmara Gmitrzak, Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji. Wydawnictwo Edgard, 2011.

Związek z podstawą programową:

Etyka

1. Człowiek wobec siebie. Uczeń:

- zna i rozwija swoje zalety, rozpoznaje i eliminuje swoje wady;
- wyjaśnia, dlaczego należy odnosić się z szacunkiem do własnego ciała;
- podaje przykłady działań, które są wyrazem troski o własne zdrowie i życie;

Sytuacje wywołujące stres:

1. Wizyta u dentysty.
2. Czekanie na rodzica, który wraca z wywiadówki.
3. Nadchodząca klasówka.
4. Myśl, że nikt mnie nie wybierze do drużyny na lekcjach wychowania fizycznego.
5. Wyjście na scenę.