

Mysle pozytywne



Temat

**Baloniku mój malutki...
techniki radzenia sobie ze stresem.**



Grupa docelowa

szkoła ponadpodstawowa, ponadgimnazjalna i klasy 7-8 szkoły podstawowej



Czas zajęć

45/90 min.
(w zależności od grupy)



Wykorzystywane metody

metody aktywizacyjne:
cicha piłka, wspólne słuchanie
–
metody wyciszające:
balonik, medytacja.



Cele spotkania

uczeń zna termin „stres”
–
uczeń potrafi radzić sobie z napięciem pojawiającym się w sytuacjach stresogennych.

Opis przebiegu zajęć

1. Część wprowadzająca

Podczas zajęć proponujemy wyjść z systemu klasowego i stworzyć swobodne warunki rozmowy – układ zajęć w kręgu. Jeśli trener jest osobą obcą, on i cała grupa przypina karteczki z imionami uczestników. Prowadzący przedstawia cel zajęć językiem ucznia i upewnia się, że wszystkie elementy zostały dobrze zrozumiane.

2. Część właściwa zajęć

A / Burza mózgów: poszukiwanie wraz z uczniami odpowiedzi na pytanie: „Jakie sytuacje was stresują?”

B / Ćwiczenia oddechowe - „Balonik”: Nauczyciel / prowadzący wprowadza i demonstruje pojęcie głębokiego oddychania jako strategii redukcji stresu, którą można wykorzystać, aby skutecznie radzić sobie z obecnymi i przyszłymi stresorami.

Przebieg ćwiczenia

Nauczyciel prosi uczniów, aby stanęli wygodnie w wybranym przez siebie miejscu, muszą mieć wokół siebie odpowiednią przestrzeń. Ćwiczenie można wykonać również siedząc na krzesłach, jeśli rozstawimy je w odpowiedniej odległości od siebie. Prowadzący wydaje polecenia spokojnym, ale zdecydowanym głosem:

1 / Stań prosto / siądź prosto, trzymając stopy na szerokość barków.

–

2 / Ręce są zrelaksowane i opuszczone w dół.

–

3 / Ciało jest zrelaksowane.

–

4 / Oczy zamknięte.

–

5 / Skoncentruj się na podbrzuszu (brzuchu) i wyobraź sobie, że masz w nim mały balonik.

–

6 / Oddychaj powoli i głęboko przez nos, wyobrażając sobie balon, pompowanie (powiększanie) go powoli, przytrzymaj kilka sekund każdy oddech.

–

7 / Powoli wydychaj powietrze przez usta, wyobrażając sobie balon, który delikatnie się zmniejsza; wydmuchaj z ust jak najwięcej powietrza, miarowym wydechem, jak gdyby zdmuchiwanie świecy.

–

8 / Połóż dłoń nad podbrzuszem, aby poczuć jak unosi się w górę i w dół, upewnij się, że nie oddychasz klatką piersiową tylko przeponą.

–

9 / Powtórz ćwiczenie co najmniej 10 razy.

Zapytaj uczniów, jakie są ich ciała po ćwiczeniach. Czy są bardziej zrelaksowani / spokojni? Czy czują się lżejsi? A może kogoś to ćwiczenie zmęczyło?

Możliwe rozbudowanie
ćwiczenia

Ćwicz kilka razy z klasą, aż osiągną komfort oddychania przeponą. Ćwiczenia można wykonywać np. przed każdym sprawdzianem, testem, wystawieniem ocen, wszystkim tym, co może mieć związek z naszymi zajęciami. Nauczyciel powinien zachęcić uczniów do samodzielnej praktyki (np. gdy czekają w kolejce na coś, siedząc w autobusie do szkoły, przed snem itp.). Niech uczniowie nauczą techniki głębokiego oddychania przyjaciela lub członka rodziny. Kiedy rozwiną ten nawyk, będą automatycznie w chwilach stresogennych przechodzić w tryb głębokiego oddychania i relaksacji.

C / Nauczyciel na podstawie ćwiczenia „Balonik” rozpoczyna rozmowę o medytacji, jako skutecznej i szeroko praktykowanej aktywności, która może redukować stres. Należy wyjaśnić uczniom, że samo słowo medytuj oznacza myśl spokojnie, odpocznij. Medytacja jako termin ukształtowała się pod koniec XIX wieku w odniesieniu do różnych praktyk duchowych z hinduizmu, buddyzmu i innych wschodnich religii. Jest to stan doświadczany, gdy umysł jest wolny od wszelkich myśli lub skoncentrowany na jednym obiekcie (takim jak czyjś oddech lub mantra / pieśń).

Przebieg ćwiczenia

Rozgrzewka (jeśli mamy możliwość lub uczniowie mają umiejętności, to opcjonalnie można zmierzyć swój puls i zapisać go na kartce):

1 / Należy rozpocząć od wygodnego siedzenia, na krześle lub podłodze. Uczniowie sami mogą dokonać wyboru. Stopy na ziemi. Oddychaj przeponą („Balonik”).

2 / Przećwiczcie wspólnie kilka głębokich oddechów z grupą.

3 / Kolejnym elementem jest delikatne kręcenie głową po okręgu, po kilku bardzo powolnych kołach zmieniamy kierunek obracania głowy i powtarzamy ten element ćwiczenia.

4 / Spójrz w górę - przechyl głowę w tył. Spójrz w dół - połóż brodę na klatce piersiowej.

5 / Opuść ręce i dłonie na bok i potrząśnij nimi delikatnie.

6 / Podnieś stopy z podłogi i delikatnie potrząśnij kolanami.

7 / Wyprostuj kręgosłup.

Ćwiczenie:

8 / W Sali musi być absolutna cisza.

9 / Nauczyciel mówi spokojnym i delikatnym głosem: „*Zamknij oczy, zamknij oczy. Twoje oczy są zamknięte, po prostu rozluźnij umysł i nie staraj się myśleć lub skup się na jednej dobrej myśli lub dobrym słowie. Powoli twój umysł oczyści się i zrelaksuje.*” Po upływie dwóch minut prowadzący prosi o otwarcie oczu.

10 / Usiądź prosto, zrelaksowany i zrównoważony.

11 / Powtarzamy dwa razy medytację (w sumie wykonujemy trzy cykle).

Jeśli mieliśmy możliwość zmierzenia tętna przed ćwiczeniem, to teraz mierzymy je ponownie i porównujemy wynik.

D / „Wspólne słuchanie” – jest to ćwiczenie, które zapewnia uczniom możliwość: złagodzenia stresu przez mówienie o tym, co myślą lub czują w danym momencie, mając skupionych na sobie rozmówców; mówienie o możliwościach i rozwiązaniach związanych z danym tematem, aby wyjść poza obecne odczucia stresu i / lub napięcia.

Ćwiczenie:

Grupę dzielimy na pary lub trójki. Jeden uczeń mówi, podczas gdy jego partner (partnerzy) słucha bez komentowania. Przygotuj najpierw zasady wspólnie z uczniami, na przykład: odnosimy się do siebie z szacunkiem, bez dokuczania, informacje udostępniane nie są omawiane poza grupą, gdy tylko ćwiczenie się kończy, informacje z grupy pozostają wewnątrz niej, szanujemy wszystkie uczucia, pomysły, opinie.

Część pierwsza:

1 / Uczniowie powinni być w parach lub trójkach. Jeśli robimy to ćwiczenie pierwszy raz, możemy pozwolić im usiąść w grupach „przyjacielskich”, jeśli to starsza grupa lub ćwiczenie powtarzamy, to staramy się, aby układ grupy się nie powtórzył i osoby w grupie nie były sobie bliskie w jakiś szczególny sposób.

2 / Uczeń nr 1 mówi, a uczeń nr 2 po prostu słucha (np. prosi ucznia 1 o podzielenie się tym, jak czuje się dzisiaj i dlaczego? Czy mają jakiegokolwiek obawy lub niepokoje, których doświadczają/doświadczyli ostatnio?).

3 / Po 1-3 minutach uczniowie zmieniają role i prowadzą rozmowy z uczniami nr 2, gdy uczeń nr 1 słucha przez kolejne 1-3 minuty (uczeń nr 2 odpowiada teraz na to samo pytanie, na przykład jak się dzisiaj czują i dlaczego?).

4 / W przypadku grup trzyosobowych powtarzamy znów ten element ćwiczenia.

Część druga:

1 / Uczeń nr 1 mówi, podczas gdy słuchacze nr 2 i nr 3 słuchają (np. poproś ucznia nr 1 o omówienie możliwości i rozwiązania związane z bieżącym problemem lub stresorami, które przeżywa lub jakie go niepokoją).

2 / Co 1-3 minuty zmieniaj rozmówców w grupach, aż każdy uczeń w grupie będzie miał swoją szansę na rozmowę.

3 / OPCJONALNIE: uczniowie mogą dzielić się doświadczeniami przy całej klasie, jeśli jest mało liczna.

4 / Siadamy wspólnie z uczniami i pytamy, czy czują ulgę, spokój, koncentrację lub są mniej zestresowani w wyniku działania.

5 / Zachęcamy uczniów do samodzielnego ćwiczenia tej metody, aby dać sobie wzajemne wsparcie.

3. Podsumowanie

„Cicha piłka”

(Aktywność fizyczna)

Aktywność można dostosować do uczniów na wszystkich poziomach. Uczniowie korzystają z przyjemnej, bezpiecznej i spokojnej aktywności fizycznej, aby odetchnąć i zredukować napięcie / stres. Ćwiczenie to można wykonywać w klasie na przykład w deszczowy lub senny dzień, a także aby rozbić zbyt długi ciąg lekcji lub monotonnego działania.

Materiały

Użyj jednej lub więcej lekkich piłek (piankowych, plastikowych).

Zasady „Cichej piłki”:

1 / Nauczyciel jest jedynym sędzią.

2 / Mówienie lub wydawanie dźwięków jest niemożliwe.

3 / Nieodebrane piłki oraz celowo wykonany zły rzut dyskwalifikuje z dalszej gry.

4 / Rzut „dobry” oznacza złapanie piłki.

5 / Uczniowie, którzy przegrali, nie odzywają się i siadają na swoich miejscach.

Przebieg:

1 / Uczniowie mogą stać przy swoich ławkach lub w dowolnej pozycji, w młodszych klasach należy stworzyć układ ułatwiający podzucanie piłki sobie nawzajem.

—

2 / Uczniowie rzucają do siebie piłkę (NIE ODZYWAJĄC SIĘ).

—

3 / Uczniowie nie mogą rzucać z powrotem do osoby, która im rzuciła.

—

4 / W przypadku, gdy uczeń nie złapie piłki lub źle rzuci, musi usiąść przy swoim biurku lub na swoim miejscu w kręgu, do następnej rundy.

—

5 / Gra się toczy, dopóki nie pozostanie tylko jeden uczeń.

Nauczyciel zwraca uczniom uwagę na to, że aktywność fizyczna jest doskonałym narzędziem do radzenia sobie ze stresem. Aktywność umożliwia ciału uwolnienie się od napięcia i frustracji. Prowadzimy krótką rozmowę z uczniami:

Jakie jest Twoje ulubione zajęcie dotyczące aktywności fizycznej? (np. koszykówka, bieganie, turystyka, pływanie, taniec itp.)

—

Jak się czujesz po wykonaniu ulubionej aktywności fizycznej?

Kończymy ćwiczenie, podsumowując, że nie tylko medytacja i oddech dobrze wpływają na stres, ale jeśli mamy możliwość, to warto rozładować emocje przez aktywność fizyczną.

Dziękujemy za zajęcia, jeśli jest czas, to prowadzący dziękuje imiennie każdemu, ściskając mu dłoń.