

Myślenie pozytywne



Temat

Stres, a co to w ogóle jest?



Grupa docelowa

szkoła ponadpodstawowa, ponadgimnazjalna i klasy 7-8 szkoły podstawowej



Czas zajęć

45 min.



Wykorzystywane metody

heureza
–
metody aktywizacyjne
–
burza mózgów



Cele spotkania

uczeń wie, co to jest stres
–
uczeń rozumie, że stres to czynnik blokujący lub utrudniający rozwój człowieka
–
uczeń rozumie, że stres jest nieodłącznym czynnikiem życia każdego człowieka.

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: czym jest stres? Uczniowie siadają w kręgu. Każdy po kolei podaje skojarzenia ze słowem „stres”. Prowadzący zapisuje wszystkie hasła na tablicy i wspólnie z uczniami układa definicję stresu.

Konieczne jest krótkie teoretyczne wprowadzenie, w którym zawarte zostaną w sposób przystępny najważniejsze informacje.

Stres jest to zjawisko w pełni naturalne. Każdy człowiek podlega różnym naciskom ze strony środowiska (innych ludzi, rodziny, sytuacji życiowych), które wywołują w nim stan wewnętrznej napięcia. Mówimy wtedy, że człowiek znajduje się pod wpływem stresu. Stres zawsze kojarzy nam się z czymś negatywnym, ale należy pamiętać, że ma on też działanie stymulacyjne. Stres pobudza nas do działania, motywuje, ma pozytywny wpływ na naszą samoocenę i ogólny rozwój, ale jeżeli towarzyszy nam zbyt długo, za często, za intensywnie – wtedy jego działanie może być szkodliwe. Nadmierny stres negatywnie wpływa na reakcje naszego organizmu, zachowanie, emocje i myślenie. Dlatego bardzo ważną sprawą jest umiejętność utrzymywania stresu na odpowiednim poziomie.

B / Oznaki stresu: Prowadzący dzieli grupę na zespoły 3-4 osobowe (w zależności od liczby osób w klasie), każdy zespół tworzy listę oznak stresu jakie widoczne są u człowieka. Na wykonanie zadania mają 3-4 minuty. Następnie każda grupa odczytuje wypisane oznaki stresu, a kartkę wiesza w widocznym miejscu. Po odczytaniu i przywieszeniu wszystkich kart nauczyciel bierze 4 różnego koloru markery / cztery kredy i oznacza:

objawy fizjologiczne (kolor czerwony): pocenie się, drżenie rąk i nóg, drętwienie kończyn, objawy zasłabnięcia, suchość w ustach, mroczki przed oczami itp.;

sprawność myślenia (kolor niebieski): luki w pamięci, trudności w koncentracji, zapominanie, ciągle wracanie do jednej myśli;

emocje (kolor zielony): lęk, nerwowość, złość, depresja, zamykanie się w sobie, niechęć do kontaktu z innymi, odrzucanie bliskich;

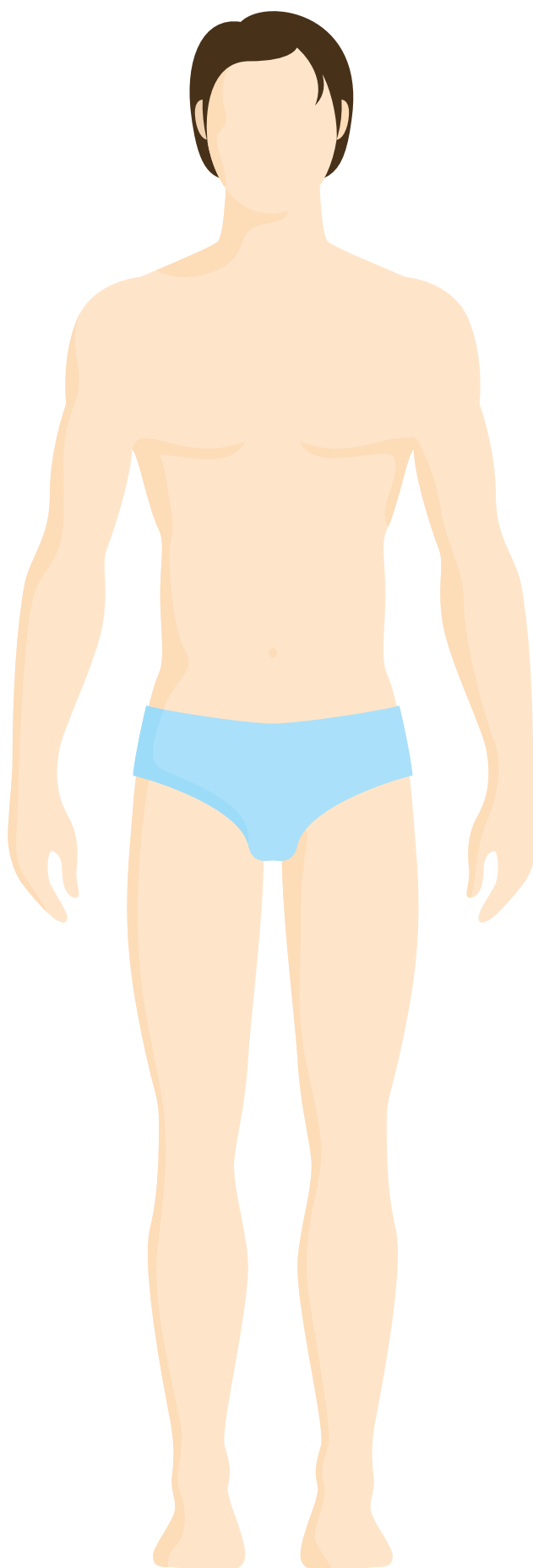
zachowanie (kolor czarny): agresja, nerwowy śmiech, tiki, płacz bez powodu, zachowania nieadekwatne do sytuacji.

C / Ćwiczenie: „gdzie jest mój stres?” Rozdajemy każdemu uczniowi obrazek z rysunkiem człowieka i prosimy, aby kolorem zaznaczył jakie miejsca na jego ciele najbardziej reagują, kiedy narażony jest na stres. Obrazków nie podpisujemy. Nie określamy limitu miejsc do zaznaczenia. Jeśli uczniowie mają problem jak pewne rzeczy oznaczyć, mogą dokonać formy normalnego zapisu, np. gęsia skórka, mrowienie na ciele i strzałką oznaczyć w jakich częściach ciała to odczuwają. Po zakończeniu ćwiczenia prosimy, aby każdy powiesił swój obrazek na tablicy. Opcja: jeśli chcemy zachować w pełni anonimowość lub pogłębić ćwiczenie, każdy uczeń staje tyłem do tablicy i kolejno idzie powiesić swój obrazek. Wówczas nikt nie będzie widział do kogo należą konkretne prace. Po powieszeniu obrazków omawiamy z uczniami, gdzie najczęściej stres u nas się objawia i co jest tego przyczyną (układ nerwowy, miejsca najbardziej unerwione, zakończenia nerwów, miejsca mocno ukrwione itd.).

D / Ćwiczenie: „Co mnie stresuje, co mnie ratuje?” Prowadzący rozdaje każdemu z uczestników kartę pracy, w której uzupełniają trzy pierwsze punkty. Po chwili, kiedy widzimy, że wszyscy mają uzupełnione karty prosimy, aby uczniowie dobrali się w pary (jeśli w klasie występują jakieś antagonizmy lub inne sytuacje niepokojące, dokładnie weryfikujemy powstałe grupy lub sami dobieramy pary). Uczniowie w parach wymieniają się kartkami, czytają co stresuje ich partnera, mogą dopytać o szczegóły, po czym wypisują jakie dobre strony może przynieść ta stresująca sytuacja lub jak ją łżej przejść. Po zakończeniu tej fazy ćwiczenia omawiamy wspólnie nasze sytuacje stresujące i rady jakie otrzymaliśmy.

3. Podsumowanie

Prowadzący w kilku zdaniach podsumowuje zajęcia, wracając do tego czym jest stres, jak go odczuwamy, co nas stresuje i czy każdy stres jest zły. Dziękujemy za zajęcia, jeśli jest czas, to prowadzący dziękuje imiennie każdemu, ściskając mu dłoń.



1. Wymień dwie sytuacje, w których czujesz się zestresowany:

A /

B /

2. Co czujesz w tych sytuacjach? (emocje):

A /

B /

3. Jak się czujesz w tych sytuacjach? (fizycznie):

A /

B /

Otrzymane porady/dobre strony:

A /

B /