

# Mysle pozytywne



Temat

**Za chwilę wybuchnę!  
Jak radzić sobie ze stresem.**



#### Grupa docelowa

szkoła ponadpodstawowa, ponadgimnazjalna i klasy 7-8 szkoły podstawowej



#### Czas zajęć

45 min.



#### Wykorzystywane metody

metody aktywizacyjne indywidualne i grupowe, w tym: wybuchowa butelka, można inaczej.



#### Cele spotkania

uczeń zna metody radzenia sobie ze stresem  
–  
potrafi wykorzystać techniki radzenia sobie ze stresem

## 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 / Wybuchowa butelka:** do przeprowadzenia tego ćwiczenia konieczna będzie butelka z mocno gazowanym napojem typu cola, ręczniki papierowe, rysunek z butelką napoju. Ćwiczenie ma na celu pokazać uczniom, co się dzieje z emocjami, które nie mają ujścia na zewnątrz.

### Przebieg ćwiczenia

Prowadzący podaje pierwszemu uczniowi butelkę i prosi go, aby opowiedział, co w ostatnich dniach go zdenerwowało i po opisaniu tej sytuacji ma potrząsnąć butelką. Butelka wędruje kolejno pomiędzy uczniami opowiadającymi o tym, co ich ostatnio zdenerwowało. Za każdą rzecz, która ich zdenerwowała, potrząsają butelką. Po całej rundzie prowadzący pyta, kto chce teraz otworzyć butelkę? Co by się stało? To jest to samo, co się dzieje z naszymi uczuciami, kiedy pozwalamy im budować i wznosić się w środku, a nie dajemy im się uwolnić - może to prowadzić do dramatycznych wydarzeń. Jeśli to było nasze zachowanie, co to może być? Poproś uczniów o przykłady, takie jak uderzenie kogoś, krzyczenie, trzaskanie drzwiami, samookaleczenie.

Indywidualnie poproś uczniów, aby wypełnili arkusz z rysunkami butelek i zastanowili się nad rzeczami, które ich wzburzają, wywołują u nich reakcję negatywną (nie muszą dzielić się informacją na ten temat z klasą)? Kiedy każdy wypełni swoją butelkę negatywnymi emocjami, zastanówcie się wspólnie, co może się z nimi stać w przyszłości? Aby zapobiec eksplozji naszych butelek, musimy jakoś ulżyć temu ciśnieniu. Możemy inaczej patrzeć na nasze problemy. Możemy wykorzystać strategię radzenia sobie ze stresem, aby pomóc nam odreagować lub wyciszyć emocje. Jeśli jest to kolejna z lekcji o stresie, to przypominamy techniki relaksacyjne i oddechowe. Jeśli to pierwsze zajęcia z zakresu tej tematyki, prowadzamy ćwiczenia relaksacyjne.

**B / Radzenie sobie ze stresem:** Prowadzący rozdaje każdemu planszę, na której znajdują się popularne, często nieuświadomione, codzienne stosowane przez nas sposoby radzenia sobie ze stresem. Poproś każdego o pokolorowanie prostokątów na planszy z najczęściej stosowanymi przez niego sposobami, w wolnych polach można również wpisać lub narysować własne sposoby. Na tablicy prowadzący wiesza powiększoną planszę lub wypisuje hasłowo formy i po kolei odczytuje z planszy wszystkie sposoby radzenia sobie ze stresem. Osoby, które zaznaczyły odczytywany prostokąt możemy w formie imiennej lub liczbowej zapisywać na tablicy. Pytamy, czy ktoś chce się podzielić innymi formami odreagowywania, również dopisujemy je na tablicy. Pokaże nam to, jakimi sposobami na co dzień walczyliśmy ze stresem w naszym gronie. Opcja: w klasach starszych, kiedy chcemy zdiagnozować jeszcze inne problemy środowiskowe, można do rysunków dodać zdjęcia używek (alkohol, papierosy, narkotyki, inne). Rozpoczynamy rozmowę, który ze sposobów stosujecie najczęściej, najrzadziej, jakie są jeszcze inne skuteczne metody stosowane w zwalczaniu stresu?

**C / Ćwiczenie: „Można inaczej”.** Nauczyciel dzieli klasę na grupy, w zależności od liczebności oddziału lub grupy, zespoły powinny składać się z 2 do 4 osób. Prosimy, aby grupy zajęły wygodne miejsca (dowolnie: na podłodze, złączonych ławkach), rozdajemy każdej grupie kartkę papieru. Zadaniem każdego zespołu jest wymyślenie 2 sytuacji wywołujących zdenerwowanie, stres i zapisanie tego na kartce. Następnie grupy wymieniają się kartkami. Zadaniem kolejnej grupy będzie znalezienie przynajmniej jednej dobrej strony każdej z zapisanych sytuacji. Ćwiczenie kończy się, kiedy kartka wróci do grupy wypisującej sytuację stresującą. Na zakończenie tego ćwiczenia wszyscy siadają w kręgu (nie rozdzielamy grup) i odczytują, jakie dostali porady. Zdanie to ma na celu pokazanie, że jeśli spojrzymy z innej perspektywy, to znajdziemy zawsze jakieś pozytywne strony lub efekty danej sytuacji.

### 3. Podsumowanie

Nauczyciel przeprowadza krótkie podsumowanie zajęć. Przypomina kolejne ćwiczenia, w czasie których dowiedzieliśmy się co nas stresuje, jak z tym walczyć i jakie dobre strony dla nas mogą czasami z takich sytuacji wyjść.

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

**Załącznik:**

*Za chwilę wybuchnę! Jak radzić sobie ze stresem*



