|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **SCENARIUSZ**  **TEMAT: Jak radzić sobie ze stresem ?** | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| https://pedagogszkolny.pl/images/darkSilverFooter_05.png | |  | | --- | | Cele: - rozumienie pojęcia stres - uświadomienie pozytywnego i negatywnego znaczenia stresu - poznanie różnych sposobów odreagowania stresu i napięcia  Metody: - pogadanka, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach  Pomoce: - plansze z wyjaśnieniem pojęć eustres, neustres i dystres, flamastry, papier A3  Czas: 45 min  Adresaci: uczniowie klas VI-VIII  Przebieg:   1. Pogadanka. 2. Czym jest stres?   Uczniowie podają swoje skojarzenia ze słowem stres.  Jeżeli są to tylko skojarzenia negatywne, zwracamy uwagę uczniów, że stres może też być mobilizujący, prezentujemy plansze z wyjaśnieniem pojęć eustres, neustres i dystres. (zał.1)   1. Po czym możemy poznać, że towarzyszy nam stres?   Uczniowie podają jakie obserwują u siebie najczęstsze objawy stresu. Nauczyciel może uzupełnić wypowiedzi o poniższe objawy:   * przyspieszony oddech * suchość w gardle * zwiększona potliwość * fale zimna lub gorąca * skurcze żołądka * napięcie w okolicy mięśni szyi i barków * trudności z koncentracją * bóle głowy * rozdrażnienie * wybuchowość * bezsenność * poczucie zmęczenia i brak energii * obniżona wydolność fizyczna i umysłowa * szczękościsk * nudności * nagłe zmiany nastroju   II. Praca w grupach.  Grupa I wypisuje na arkuszu papieru A3 przyczyny stresu, grupa II skutki stresu, grupa III sposoby zapobiegania negatywnym skutkom stresu. W podsumowaniu zwracamy uwagę uczniów na skutki zbyt wysokiego i zbyt niskiego poziomu stresu, a także co powoduje optymalny poziom stresu i jakie to ma znaczenie.  III. Ćwiczenia praktyczne do wykonania w szkole lub w domu.  Zapoznanie uczniów z różnymi sposobami rozładowania napięcia i redukcji stresu. Podajemy uczniom instrukcję, uczniowie wykonują polecenia.  1. Ćwiczenie oddechowe. Stań wygodnie w lekkim rozkroku, głowę trzymaj prosto by wzrok skierowany był daleko przed siebie. Dłonie połóż w górnej części brzucha. Nabierz tak dużo powietrza w płuca, aby dłonie uniosły się nieco. Zatrzymaj powietrze na sekundę, dwie. Teraz powoli wypuść powietrze, tak by ręce zapadły się do poprzedniej pozycji. Powtórz głęboki oddech trzy razy. Oddychaj powoli. Rób przerwy między jednym oddechem a drugim.  2. Tęcza (technika wizualizacji). Wyobraźmy sobie kolory tęczy. Najpierw czerwony. Piękna czerwień róży w ogródku, tulipana, zachodzącego słońca. Czerwony kolor wypełnia całe twoje wnętrze. Teraz zmienia się w pomarańczowy. Owoc pomarańczy, kwiat słonecznika. Całe pole widzenia jest pomarańczowe. Kolor żółty. Żółta cytryna, żółte świetliste słońce. Czujesz ciepło słońca w ciele. Ciepło krąży w twoim ciele. Zielony. Widzisz intensywnie zieloną łąkę, wszystko wokoło jest zielone. Niebieski. Niebieskie niebo w piękny sierpniowy dzień. Zanurzasz się w głęboki niebieski kolor. Fiolet. Fiolet fiołków, cała łąka porośnięta fiołkami, wielkie fiołkowe pole. Teraz wszystkie kolory łączą się w tęczę: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski i fiolet. Na niebieskim niebie rozciąga się piękna tęcza. Przyjrzyj się jej. Za kilka chwil otworzysz oczy, twój umysł będzie jasny, odprężony, wypoczęty. Energia wypełnia twoje ciało.  3. Ściskanie piłki ( domowy sposób)  Ściskanie piłki jest bardzo często stosowane w trakcie rehabilitacji osób po urazach palców, dłoni, nadgarstka, przedramienia, przy osłabionej sile mięśni dłoni. Dodatkowo, ściskanie piłki może pełnić także funkcję rozluźniającą i zmniejszającą napięcie.  4. Metody antystresowe.  Mowa o metodach, które w sytuacjach stresowych (kiedy w głowie mamy milion negatywnych, sprzecznych ze sobą i skutecznie rozpraszających myśli) pozwalają w krótkim czasie odwrócić uwagę od naszych obaw i wrócić do TU I TERAZ:   * METODA 3x5   W sytuacji stresującej, która budzi Twój lęk i największe obawy, że coś może pójść nie tak, zwróć swoją uwagę na:   1. 5 rzeczy, które widzisz – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na tym, jak wyglądają, gdzie są, itd.; 2. 5 rzeczy, które słyszysz – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na konkretnych dźwiękach, słowach, które docierają do Twoich uszu; 3. 5 rzeczy, które czujesz – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na emocjach, które wypełniają Twoje wnętrze.   Teraz wróć do rzeczywistości i z pełną świadomością podejmij rozsądne działania.   * ODLICZANIE   Swoją uwagę skup na odliczaniu. W myślach licz do 10, dołączając do tego spowolniony, głęboki oddech. Kiedy skończysz, odetchnij i podejmij świadome działania  Oprócz specjalistycznych technik relaksacyjnych oraz metod odstresowujących, istnieje wiele innych - prostych sposobów na to, by przejąć kontrolę nad stresem, skutecznie go zredukować, uspokoić swoje życie, wyciszyć niepotrzebne obawy i lęki i zacząć czerpać radość z codzienności. Oto kilka z nich – można wydrukować dla każdego ucznia -   1. Rozładuj nagromadzone emocje poprzez kontakt z naturą – pobądź sam ze sobą, wsłuchaj się w odgłosy natury, nasyć oczy pięknymi widokami, pooddychaj świeżym powietrzem – w ten sposób poprawisz sobie nastrój, zredukujesz złość i agresję; 2. Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność – idź na spacer z psem, posłuchaj ulubionej muzyki, przeczytaj ciekawą książkę, przygotuj sobie odprężającą kąpiel – możliwości jest niezliczona ilość; 3. Uprawiaj sport – podobno w „zdrowym ciele zdrowy duch” – zredukuj niepotrzebne napięcie poprzez ruch; 4. Stosuj zdrową dietę – odpowiednia dieta wzmocni organizm, uspokoi nerwy i uodporni Cię na stres – wzbogać ją o witaminy, produkty białkowe, węglowodany, świeże owoce i warzywa, orzechy, czekoladę (ale gorzką! – jest bogata w magnez), zioła, produkty zbożowe, pij także dużo wody mineralnej, niegazowanej (oczyszcza organizm); 5. Dużo się śmiej – śmiech jest mistrzem w eliminowaniu napięcia, rozluźnia mięśnie, rozjaśnia buzię, przywraca wiarę i ożywia nadzieję na lepsze jutro; 6. Zadbaj o swój sen – wysypiaj się, sen to Twój największy sojusznik w walce ze stresem – zwiększa produktywność, podwyższa koncentrację, poprawia nastrój, a dodatkowo wzmacnia system odpornościowy; 7. Nie bierz zbyt wiele na siebie – stawiaj sobie realistyczne cele, ustal, co chciałbyś osiągnąć i w jakim czasie, sporządź konkretny plan działania, ale bądź przy tym wyrozumiały dla siebie, znajdź czas na naukę, obowiązki, ale i na rozrywkę; 8. Naucz się lepiej gospodarować swoim czasem – stwórz plan dnia albo nawet tygodnia, spisz rzeczy, które musisz załatwić – zastanów się, co musisz zrobić w pierwszej kolejności, a co może jeszcze zaczekać, zorganizuj sobie odpowiednie warunki do nauki; 9. Odpoczywaj – zawsze staraj się znaleźć chwilę dla siebie, zatrzymaj się, zrelaksuj, odpręż po ciężkim dniu; 10. Zaakceptuj fakt, że nie możesz być we wszystkim najlepszy – po prostu zaakceptuj siebie takiego, jakim jesteś, nikt nie jest doskonały (choć doskonalenie jest jak najbardziej wskazane), każdy popełnia błędy – bądź dla siebie tolerancyjny i świętuj nawet te najmniejsze sukcesy; 11. Patrz z optymizmem w przyszłość – oczekuj najlepszego, nawet jeżeli spotka Cię rozczarowanie, to przynajmniej czas przed nim przeżyjesz bez stresu, a co za tym idzie – będziesz zdrowszy i szczęśliwszy! 12. Bądź bardziej asertywny – naucz się mówić NIE.   W podsumowaniu prosimy uczniów o ocenę przydatności proponowanych ćwiczeń, czy odczuli spadek napięcia, przypływ energii podczas wykonywania ćwiczeń.  Nauczyciel dziękuje za lekcje, życzy miłego dnia. | |

Opracowała

Anna Kowalczyk