

SCENARIUSZ DODATKOWY

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

czas trwania zajęć: 45 minut



Cele:

- poznają sposoby radzenia sobie ze stresem,
- zapoznają się ze sposobami obniżania stresu,
- wykonają metodę radzenia sobie ze stresem – skanowanie ciała.

Materiały:

- 5 dużych arkuszy papieru (szarego lub typu flipchart),
- 6–8 markerów,
- sprzęt umożliwiający odtworzenie nagrania dźwiękowego.

Przygotowanie wstępne:

- Zaleca się, aby prowadzący przećwiczył (wypróbował) sekwencję kontaktowania się z własnym ciałem przed zajęciami. Doświadczenie skuteczności narzędzia pomoże prowadzącemu przekazać je wiarygodnie.



Program zajęć:

1. Rozpoczęcie/Z czym przychodzisz? (1-5 minut)

Dzisiaj będziemy mieli zajęcia w formie warsztatowej. Ich celem jest poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem oraz obniżania go.

N

Jakie uczucia, emocje towarzyszą wam na początku tych zajęć? Być może przed chwilą wydarzyło się coś ważnego?

Czy zapoznaliście się z materiałami dodatkowymi? Może macie na ten temat jakieś przemyślenia?

2. Jakie znacie sposoby radzenia sobie ze stresem? (15 minut)

Praca w podgrupach. Dzielimy uczniów na pary lub mniejsze grupy – ważne, żeby była parzysta liczba grup (powinna powstać taka sama liczba grup A i B).

[Sposób podziału na grupy – można losować np. poprzez rozdanie kart memory, kart do gry lub samodzielnie przygotowanych losów].

Podzielimy się teraz na mniejsze zespoły. Chcę was zaprosić do wypracowania odpowiedzi na pytania: grupy A – na jedno, grupy B – na drugie. Odpowiedź może być w dowolnej formie. Chcę jednak zaznaczyć, że ogranicza nas czas. Na wykonanie tego zadania macie 20 minut.

Poproszę, abyście wspólnie wypracowali odpowiedzi na pytania:

- A. Jak można sobie radzić ze stresem (jakie są sposoby obniżania stresu)?
- B. Jak nie zwiększać poziomu stresu (co można robić lub czego nie robić, żeby nie dokładać sobie trudności związanych z już odczuwanym stresem)?

Grupy prezentują efekty swojej pracy całej klasie. Prowadzący zwraca uwagę na to, czy podane sposoby radzenia sobie ze stresem są konstruktywne czy niekonstruktywne, i zachęca do stosowania jedynie tych pierwszych.

To ważne, żeby wśród sposobów radzenia sobie ze stresem pojawiły się

- aktywność fizyczna (zwłaszcza na świeżym powietrzu),
- rozwijanie zainteresowań,
- angażowanie się w twórczość (np. rzeźbę, malarstwo, fotografię, kolaż, piosenkę, taniec, projektowanie ogrodu),
- kontakty z rówieśnikami,
- korzystanie ze wsparcia dorosłych,
- czytanie.

3. Ćwiczenie relaksacyjne (15 minut)

Zapraszam was teraz do ćwiczenia, w którym postaramy się poczuć, co czuje nasze ciało. To dość niebywale, ale są ludzie, którzy nie idą do toalety, choć mają potrzebę, nie jedzą, chociaż są głodni, nie idą spać, chociaż są bardzo zmęczeni.

N

Czasem się zdarza, że ludzie zaprzeczają swoim potrzebom (fizjologicznym, emocjonalnym itd.), ale to nie jest dla nich dobre. Teraz spróbujemy poczuć własne ciało i skontaktować się z jego potrzebami.

Jak oceniasz swoje zrelaksowanie teraz? Oceń w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza ogromne napięcie, „rozedrganie” w ciele i umyśle, a 10 – pełny relaks. Odpowiedź zapamiętaj lub zapisz na kartce.

Można odtworzyć [nagranie](#) lub przeczytać poniższą instrukcję.



ODTWÓRZ NAGRANIE



Usiądź wygodnie i zamknij oczy:

- Jak się czuje część ciała, która ma kontakt z krzesłem?
- W którym miejscu najmocniej czujesz ucisk na podłogę?
- Sprawdź, co czują twoje stopy?.
- Jak się stykają z podłogą?
- Czy czujesz w nich ucisk?
- Jak się czują twoje ręce?
- Czy czujesz w nich napięcie czy rozluźnienie?
- W którym miejscu dokładnie?
- Jak się czuje twój brzuch?
- Czy jest w nim jakieś napięcie?
- Jak się czuje twoja głowa?
- Czy czujesz w niej jakiś ucisk, ból, a może rozluźnienie?
- Jak się czuje Twoja szyja?

N

Jak oceniasz swoje zrelaksowanie teraz? Oceń w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza ogromne napięcie, „rozedrganie” w ciele i umyśle, a 10 – pełny relaks. Odpowiedź zapisz na kartce lub zapamiętaj.

- Czy ocena własnego zrelaksowania uległa zmianie w wyniku przeprowadzonego ćwiczenia?
- Jak wam się ćwiczyło?
- Czy zmieniła się ocena odczuwanego napięcia?

4. Podsumowanie warsztatu (5-10 minut)

N

Nasze zajęcia dobiegają końca.

- Jakie macie przemyślenia po nich?
- Czy ta metoda kontaktowania się ze swoim ciałem może być dla was użyteczna w trakcie stresujących sytuacji?
- Jak to postrzegacie?

Zakończenie:

N

Ćwiczenie, które dziś wykonywaliśmy, jest metodą relaksacyjną, bardzo łatwą do zastosowania i bardzo, bardzo skuteczną. Warto kontaktować się ze swoim ciałem jak najczęściej i odpowiadając na jego potrzeby. W sposób szczególny dotyczy to snu. W zarządzaniu swoim stresem warto w pierwszym rzędzie skupić się na dbałości o wystarczającą ilość snu, ponieważ wyraźnie polepsza on funkcjonowanie człowieka w sytuacjach stresowych.