

TEMAT : CO TO JEST TEN CAŁY STRES?

Czas realizacji: 1-2 godz. lekcyjne

Cele zajęć:

- poznanie definicji stresu
- określenie źródeł stresu
- określenie jakie sytuacje wywołują stres u uczestników zajęć
- nauka podstawowych ćwiczeń relaksujących

Metody pracy: praca z utworem muzycznym, burza mózgów, pogadanka, ćwiczenia relaksacyjne

Formy pracy: indywidualna i zbiorowa

Środki dydaktyczne: odtwarzacz muzyki lub komputer z głośnikami, karteczki samoprzylepne, duży brystol lub flipchart, mazaki

Przebieg lekcji:

Informacja organizacyjna: na zajęcia można przeznaczyć od 45 do 90 minut ze względu na stopień wiadomości posiadanych przez dzieci i młodzież, ich zaangażowanie i chęć współpracy. Przy wykorzystaniu wszystkich proponowanych ćwiczeń oraz przy grupie aktywnej zalecamy zaplanować na zajęcia 90 minut.

Faza wprowadzająca:

a. Czynności organizacyjne (podanie celu lekcji językiem ucznia).

b. Prowadzący może zainicjować zajęcia od odtworzenia utworu „Stres” Felicjana Andrzejewskiego, po wysłuchaniu utworu rozpoczyna rozmowę od pytań wprowadzających:

- czym śpiewał wokalista?
- co jest przyczyną jego bólu głowy?
- jak wygląda jego dzień?
- co oznaczają słowa „Mimo stresu, będą świecić światła miasta”?

Jeśli grupa jest młodsza możemy najpierw poprosić o dokładne wsłuchanie się w teksty lub rozdać teksty piosenek. Element wprowadzający w formie utworu muzycznego możemy pominąć, jeśli nie mamy wystarczająco dużo czasu, wówczas możemy przejść do kolejnej fazy zajęć.

Faza realizacji:

Prowadzący rozpoczyna pracę z grupą od rozdania kilku samoprzylepnych karteczek. Uczestnicy odpowiadają na pytanie: co może nas, naszych bliskich stresować? Odpowiedzi udzielonych przez uczestników może być od 1 do 5. Czas na wykonanie zadania około 3 minut. Po zakończeniu czasu prosimy, żeby każdy indywidualnie podszedł do tablicy i przykleił swoje karteczki z odpowiedziami odczytując je na głos. Nie komentujemy na bieżąco żadnej z odpowiedzi. Sugerujemy, żeby prowadzący również przyłączył się do tego etapu zajęć i pokazał innym, że jego też pewne rzeczy stresują.

Po odczytaniu wszystkich odpowiedzi prowadzący wskazuje na ich różnorodność, różne źródła, sytuacje, na tej podstawie przeprowadza krótką rozmowę o tym, czym w ogóle jest stres.

Definicji stresu nie musimy odczytywać grupie, najważniejsze to uświadomić młodym ludziom, że jest to stan pobudzenia organizmu przez stresory, czyli bodźce.

Stres - definicja

„Jest to stan organizmu wywołany przez pobudzenie go nieobojętymi bodźcami (stresorami); bodźcem takim może być zarówno zaatakowanie organizmu przez bakterie, jak i silne przeżycie psychiczne. H. Selye definiuje stres jako ogólną reakcję organizmu na jakiegokolwiek stawiane mu żądanie, jest to więc stan, w jakim znajduje się organizm, a nie czynnik, który ten stan wywołuje. W pierwszej fazie stresu zwykle występuje reakcja obronna, polegająca na mobilizacji sił organizmu, w dalszej fazie lub przy silnym stresie w organizmie pojawiają się zaburzenia; powtarzanie się stresu może powodować ciężkie stany chorobowe”. (Okoń,2001,s.371).

Prowadzący po krótkim wykładzie wraca do karteczek powieszonych przez uczniów. Na drugiej tablicy lub flipcharcie (dużym brystolu, szarym papierze) rysujemy 4 kolumny tytułując je:

- otoczenie
- ciało
- umysł
- duch.

Prowadzący rozpoczyna krótkim wstępem:

Nasze otoczenie rzuca nam wyzwania, oczekiwania, stawia przeszkody, wymaga przystosowania się. Otoczenie wystawia na próbę naszą odporność na hałas, życie w biegu i tłumie, we wspólnocie, nieodwołalne terminy, zagrożenia dla naszego bezpieczeństwa i samopoczucia. Także nasze ciało narażone jest na stres: szybki rozwój w okresie dojrzewania, powolny proces starzenia się, choroby, zmęczenie. Umysł i przetwarzane przez niego informacje i uczucia również mogą stać się przyczyną

stresu. Zdarza się, że z jakiś powodów postrzegamy siebie jako osoby gorsze od innych, nikomu niepotrzebne, niekochane. A czym różni się od umysłu duch? To nasze samopoczucie, zdolność do akceptacji siebie i swoich decyzji, pewność siebie, samoświadomość. Duch, który nie będzie nas wspiera to duch osoby która odczuwa samotność, niepokój, przygnębienie, brak poczucia sensu życia.

Po wprowadzeniu zapraszamy uczestników do tablicy i prosimy ich, żeby przewiesili swoje karteczki w odpowiednie miejsca w kolumnie.

Po tym ćwiczeniu będziemy mogli stwierdzić, jakie źródła stresu występują w grupie.

Kolejnym etapem zajęć jest próba odpowiedzi na pytanie, czy stresu w życiu w ogóle da się uniknąć. Mimo wszelkich sugestii ze strony grupy podkreślamy, że nie ma takiej możliwości w realnym życiu, żeby te sytuacje stresogenne nie wystąpiły. Możemy je sobie za to uświadomić i nauczyć na nie reagować.

Przedstawiamy uczestnikom jedną z sytuacji stresogennych, którą sami zapisali na karteczkach na początku zajęć. Wybieramy taką, która nie jest krzywdząca do nikogo, ani nie będzie stygmatyzowała żadnego z uczestników. Prosimy, aby zastanowili się przez chwilę nad realnym rozwiązaniem i sytuacji i nad sposobem na opanowaniem nerwów, które z tej sytuacji płyną.

Na tablicy/flipcharcie zapisujemy na samej górze problem, jaki wybraliśmy i rysujemy dwie strzałki: 1. rozwiązanie problemu, 2. reakcja na sytuację. Zapisujemy propozycję podane przez młodzież po obu stronach naszego problemu. Po zakończeniu dyskusji wskazujemy, że kiedy w sytuacji codziennej również będziemy rozważali możliwe sposoby wyjścia z sytuacji kryzysowej, to problem w naszych oczach zmaleje i przestanie być tak stresujący.

Faza podsumowująca:

Prowadzący podkreśla, że sytuacje stresogenne będą nas spotykały przez całe życie. Należy nauczyć sobie z nimi radzić. W tym momencie proponuje trzy proste ćwiczenia (zwracamy uwagę na bezpieczeństwo uczestników):

Drzewo na wietrze – stoimy, a stopy rozstawiamy na szerokość bioder, ramiona unosimy w górę. Machamy rękoma imitując ruch gałęzi na wietrze. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.

Strząsanie napięcia – stoimy z rękoma opuszczonymi wzdłuż tułowia. Wdychamy nosem powietrze, równocześnie podnosząc barki i ramiona. Zatrzymujemy powietrze na krótką chwilę, a wydychając je, energicznie strząsamy ramiona.

Rozluźnienie barków – stoimy prosto z wyprostowaną głową z rozluźnionymi mięśniami. Oddychamy rytmicznie przez nos. Ramiona podnosimy tak, jakbyśmy chcieli dotknąć nimi uszu. Po kilkukrotnym powtórzeniu ćwiczenia wykonujemy kilka okrężnych ruchów ramionami.

Po zakończeniu ćwiczeń nauczyciel przypomina, że ze stresem należy nauczyć się, żyć, oswoić go i opanować. Po podsumowaniu zapraszamy uczestników na kolejne zajęcia.

Pożegnanie i podziękowanie za zajęcia.