

TEMAT : „NA ŚWIECZNIKU” – JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM BĘDĄC NA WIDOKU PUBLICZNYM.

Czas realizacji: 2 godz. lekcyjne

Cele zajęć:

- rozpoznaje sytuację ekspozycji społecznej
- rozpoznaje źródła przymusu i nacisku
- potrafi określić rozwiązania dla sytuacji problematycznych
- budowanie pewności siebie

Metody pracy: burza mózgów, pogadanka, heureka, problemowa, ćwiczenia relaksacyjne

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne: kartki z figurami geometrycznymi, karteczki samoprzylepne (opcja), tablica lub flipchart, mazaki, karty pracy

Przebieg lekcji

Faza wprowadzająca:

1. Czynności organizacyjne (sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć oraz podanie celu lekcji językiem ucznia).
2. Prowadzący inicjuje dyskusje o wystąpieniach publicznych, należy podkreślić, że to takie wystąpienie, kiedy słucha nas więcej niż 1-2 osoby, a my mamy im do przekazania pewne określone treści. Jest to różnica kiedy rozmawiamy w towarzystwie dwójki przyjaciół, albo odpowiadamy na egzaminie przed dwójką profesorów. Staramy się określić kiedy, w jakich okolicznościach, z jakiego powodu mamy kontakt z wystąpieniami publicznymi. Jeśli grupa jest młodsza proponujemy odpowiedzi zapisać na tablicy w widocznym miejscu, żeby do nich wracać w trakcie zajęć.

Faza realizacji:

1. Prowadzący rozdaje kartę pracy nr 1 i przedstawia problem: „Masz piękny głos. Każdy chciałby posłuchać Twojego śpiewu, Ty jednak dawałeś/dawałaś do tej pory występy tylko w gronie rodziny i najbliższych. Tym razem masz zaśpiewać dla całej szkoły, stoisz już za kulisami.... Co czujesz?”. Po wykonaniu ćwiczenia (około 5 minut) prosimy kilka osób, aby podzieliły się z nami swoimi przemyśleniami.
2. Uświadamiamy młodzieży, że człowiek żyjąc w społeczeństwie zawsze będzie narażony na tak zwaną ekspozycję, nawet czytając zadanie domowe, czy też odpowiadając na ocenę jesteśmy przecież my i publiczność. Skoro tej sytuacji nie unikniemy, należy nauczyć się z nią żyć. Prowadzący proponuje kilka ćwiczeń, które pomogą zwalczyć stres związany z wystąpieniami publicznymi.

Prosimy uczniów o wstanie i dbając o ich bezpieczeństwo przystępujemy do ćwiczeń:

Stajemy w delikatnym rozkroku i bierzemy wdech przez nos powoli i tyle ile jesteśmy w stanie nabrać powietrza, zatrzymać powietrze (liczymy 1,2,3,4), delikatny wydech (liczymy 1,2,3,4) – całość powtórzyć 5 razy.

Bierzemy 8 krótkich wdechów przez usta, zatrzymujemy powietrze licząc do dwóch (1,2), wydychamy powietrze przez stulone usta jak najwolniej – całość powtórzyć 5 razy.

Stajemy w szerszym rozkroku, prostujemy plecy, ręce wyciągamy do przodu,(możemy tłumaczyć: jakbyś trzymał siekierę), wciągamy powietrze nosem, unosząc złączone ręce nad głową ku tyłowi (jakbyś robił zamach), następnie wypuszczamy energicznie powietrze i opuszczamy ręce (jak podczas rąbania drzewa) – całość powtórzyć 5 razy.

Prosimy uczniów żeby usiedli i powiedzieli jak się teraz czują. Zwracamy im uwagę, że dobrze dotleniony organizm dużo lepiej radzi sobie z sytuacjami stresogennymi.

3. Tworzymy „Poradnik”: prowadzący inicjuje pracę nad poradnikiem, dzięki któremu wszyscy będą mogli pokonać swoją treść i stres przed wystąpieniami. Dzielimy grupę proporcjonalnie na mniejsze (maksymalnie 4 grupy). Grupy pracują wspólnie przez 10 minut (karta pracy nr 2) nad poradnikiem. Po 10 minutach rozlega się umówiony sygnał dźwiękowy i z każdej grupy 3 osoby przechodzą do innych grup (do każdej po jednej osobie). Po takim przetasowaniu ustalają, co ich grupa wymyśliła, co im się pokrywa, co warto przedyskutować. Po upływie 5 minut każdy wraca do swojej macierzystej grupy i dopracowują szczegóły poradnika (kolejne 5 minut). Po zakończeniu czasu (około 20 minut) grupy prezentują swoje poradniki, a na tablicy powstaje wspólna wersja dla wszystkich.

Faza podsumowująca:

Prowadzący rozpoczyna krótką rundkę po grupie z pytaniem, jak czują się po dzisiejszych zajęciach, czy będą potrafili rozmawiać o sytuacjach problemowych z innymi i zastosować się do stworzonego poradnika.

Pożegnanie i podziękowanie za zajęcia.

Karta pracy nr 1

Fizjologia (odczucia fizyczne):
np. pocą się ręce

Sprawność umysłu:
np. nie mogę przypomnieć sobie
tekstu

*Masz piękny głos. Każdy
chciałby posłuchać Twojego
śpiennu. Ty jednak
dawateś/dawataś do tej pory
występy tylko w gronie
rodziny i najbliższych. Tym
razem masz zaśpiewać dla całej
szkoły, stoisz już za kulisami...
Co czujesz?*

Emocje:
Np. strach

Inne:

Karta pracy nr 2

Poradnik

1. Od chwili, kiedy dowiedziałem się o mającym nastąpić wydarzeniu/sytuacji:
2. Dzień przed:
3. Tego dnia rano:
4. Tuż przed:
5. Zaraz po zakończeniu:
6. Jakiś czas później: