

„W harmonii ze sobą i światem” (19.11.2009)

Zajęcia z elementami psychoterapii

Temat: **Stres – motywuje czy hamuje? Radzenie sobie ze stresem – techniki relaksacyjne**

Cele:

- zrozumienie istoty pojęcia „stres”
- poznanie czynników stresogennych
- poznanie najczęstszych objawów stresu
- poznanie technik relaksacyjnych
- nauka pozytywnego myślenia
- zwiększanie wiary we własne możliwości
- zwiększanie odporności psychicznej

Techniki:

- rundka
- zabawa
- „Burza mózgów”
- dyskusja
- wizualizacja

Środki dydaktyczne:

- karimaty
- arkusz szarego papieru
- flamastry
- kontur postaci ludzkiej

Przebieg zajęć:

Powitanie

1. „Iskierka”

Uczestnicy zajęć stoją w kręgu. Prowadzący lekko ściska rękę dziecka przesyłając uścisk dalej. Mówi: „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg – niech wróci do moich rąk”.

2. Rundka

„*Niedokończone zdania*” – uczestnicy siedzą w kręgu, prowadzący podaje początek zdania i prosi dzieci o ich dokończenie:

„*Denerwuję się, gdy...*”

Gry i zabawy wyciszające

3. „Świeca”(niezbędna jest karimata dla każdego ucznia)

Uczestnicy kładą się na plecach i prostują nogi. Ręce kładą wzdłuż ciała. Robiąc duży wdech unoszą obie złączone i wyprostowane nogi i przenoszą je daleko poza głowę. Podpierają biodra rękami i wykonują wdech skierowując biodra wciąż wyprostowane do pionu. Starają się przy tym oddychać spokojnie i swobodnie. W trakcie wydechu opuszczają nogi powoli i ostrożnie do pozycji wyjściowej.

Gry i ćwiczenia psychokorekcyjne, edukacyjne i rozwojowe

4. „Skojarzenia”

Uczestnicy zajęć metodą „*burzy mózgów*” podają skojarzenia ze słowem „*stres*”. Są one zapisywane na arkuszu szarego papieru.

Przykładowe skojarzenia:

- napięcie
- obawa
- ciemność
- szkoła
- niepokój
- choroba
- agresja
- konflikt

5. Definicja pojęcia „*stres*”

Z pomocą nauczyciela uczniowie tworzą definicję pojęcia „*Stres*”.

Stres – nieprzyjemny stan emocjonalny związany z trudnościami życia codziennego i przykrymi przeżyciami.

6. *Stresory*

Uczniowie wspólnie tworzą listę stresorów – czynników wywołujących stres
Na przykład:

- śmierć bliskiej osoby
- choroba
- zmiana szkoły

- przewodniczka
- kłótnie w rodzinie
- konflikty w szkole
- nadmiar obowiązków
- alkoholizm w rodzinie
- złe oceny
- prace klasowe
- publiczne wystąpienia

7. *Objawy stresu*

Podział dzieci na dwie grupy. Każda z grup otrzymuje kontur sylwetki człowieka (załącznik nr 1). W grupach uczniowie zastanawiają się, a następnie zaznaczają na rysunkach, w których miejscach ciała odczuwają stres najbardziej. Na stworzonej dużej postaci ludzkiej każda grupa zaznacza miejsca, w których najczęściej odczuwamy stres.

8. *Czy stres nam pomaga czy szkodzi w codziennym życiu?* – dyskusja zakończona wnioskami:

Stres jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia. Optymalnym poziomem stresu jest stan średni. Stresorów nie da się uniknąć. Należy nauczyć się z nimi żyć i bronić się przed ich niszczącymi skutkami. Ze stresem należy walczyć, bo pozostawiony sam sobie odbiera radość życia i niszczy zdrowie.

9. Techniki relaksacyjne

Oto najprostsze i najbardziej dostępne:

- ćwiczenia oddechowe
- rozluźnianie mięśni
- trening autogeny
- masażyki pleców
- mandala – wypełnianie konturów
- tworzenie i stosowanie afirmacji
- wybieranie działania, a nie trwanie w bierności
- procesy myślowe – wizualizacje
- muzyka klasyczna.

10. Wizualizacja – „Wodospad”

Wyobraź sobie, że spacerujesz po lesie. Otaczają Cię same duże drzewa. Pogodnie zagłębiasz się w las. W pewnej chwili dociera do Ciebie szum płynącej wody. Jest to bardzo przyjemny dźwięk. Słyszysz go coraz wyraźniej... Zbliż się do płynącej wody, do tego strumienia. Idąc wzdłuż jego biegu, dochodzisz do wodospadu ciepłej wody. Jest to wyjątkowo piękny wodospad, otoczony mgiełką pary... Wpatrujesz się w tę wodę, obficie spływającą. Wodę czystą i ciepłą... Czujesz miłe wzruszenie.

Celem relaksu przez wizualizację jest wprowadzenie zarówno ciała, jak i umysłu w stan totalnej relaksacji.

Rundka

- Dzielenie się wrażeniami dotyczącymi samopoczucia po wykonanym ćwiczeniu.

Rundka i rytualne pożegnanie

11. Uczniowie dzielą się swoimi wrażeniami z zajęć. Zastanawiają się nad tym, które z proponowanych metod relaksacji postarają się stosować w swoim życiu.
12. Pożegnanie – „*Iskierka*”

Załącznik nr 1