

konspekt pracy psychologa grudzień; 2010r.

Temat: „**Kontrolowanie stresu**”

Cel główny : nabycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych

Cele szczegółowe:

1. nabycie wiedzy jak działa mechanizm powstawania stresu
2. nabycie świadomości, że podejmowanie działań prowadzących do rozwiązania problemu zmniejsza stres
3. Zapoznanie uczniów z metodami hamowania stresu

Forma pracy: indywidualna/grupowa

Pomoc: sztaluga, arkusz papieru i marker lub tablica i kreda

Przebieg zajęć:

Uczniowie:

1. Rozpoznają i nazywają stresujące sytuacje związane z silnymi negatywnymi emocjami.
2. Prowadzący zapoznaje uczniów ze wzorem powstawania stresu. Wyjaśnia mechanizm fizjologiczny i psychologiczny procesu.
3. Uczniowie demonstrują bądź wypisują znane sobie techniki radzenia sobie ze stresem.
4. Zapoznanie uczniów z nowymi sposobami radzenia sobie w sytuacjach stresujących.
5. Przećwiczenie każdej z metod radzenia sobie ze stresem, w tym medytacji wizualnej i muzycznej.

Agnieszka Kopańska