

Obszar zajęć: zajęcia terapii poprzez sztukę „Szczęśliwy świat tworzenia”

22.03.2010r.

Zajęcia warsztatowe z radzenia sobie ze stresem z wykorzystaniem technik relaksacyjnych.

Czas: 90 min.

Cele ogólne:

- stworzenie okazji do lepszego poznania się grupy
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach
- rozpoznawanie oznak stresu
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem
- redukcja napięcia psychofizycznego
- rozwijanie wrażliwości słuchowej i umiejętności odbierania muzyki
- kształtowanie postawy twórczej poprzez pobudzenie wyobraźni twórczej
- przełamywanie nieśmiałości, budzenie wiary we własne możliwości
- odreagowanie i bezpieczne wyrażanie lęków, złych emocji
- stworzenie miłej atmosfery w grupie w celu nawiązania bliskiego kontaktu pomiędzy dziećmi

Metody: słowna; pogadanka, mini-wykład, działania praktyczne, burza mózgów, elementy; socjoterapii, ludoterapii, technik relaksacyjnych, Pedagogiki Zabawy

Formy pracy: grupowa, indywidualna

Pomoce: materiały papiernicze, mazaki, nożyczki, magnetofon, nagrania muzyki relaksacyjnej

Przebieg zajęcia:

I. Część wstępna - zabawy integracyjne:

- Zabawa „*Indiańskie imiona*”.
- Zabawa „*Wizytówka*”; wykonanie wizytówek.
- Zabawa muzyczno-ruchowa w kręgu.
- Zabawa „*Otwarty krąg* ”/ polega na dokończeniu zdania przez uczestnika zabawy, np. najlepsza rzecz, która zdarzyła mi się w tym tygodniu.../.

II. Część właściwa – poznaję stres.

1. Prowadzący czyta krótki tekst pt. „Kowalski... do tablicy!!!”.

Po wysłuchaniu tekstu prowadzący zadaje pytania w odniesieniu do przeżyć z lekcji bohatera opowiadania.

Zaczyna się lekcja. Nauczyciel otwiera swój dziennik. Ze zmarszczoną miną przygląda mu się przez moment...

Dla ciebie oznacza to tylko jedno - padnie pewnie na ciebie.

Suchość w gardle, twarz bleda jak ściana, czujesz wszechogarniające cię gorąco, nogi miękną, ręce się zaciskają..., w głowie panuje totalne pustka, nie możesz sobie nawet przypomnieć jak się nazywasz. Chowasz się za kolegami, ławką, książką i masz tylko jedną nadzieję.....

- Numer 15. Kowalski! Do tablicy!!...Już jej nie masz :-)

- a) Co myśli osoba, która przeżywa stres?
- b) Jakie uczucia wywołuje stres?
- c) Kiedy człowiek się stresuje co dzieje się z jego ciałem?
- d) Jak zachowuje się człowiek w stresie?

- e) W jakich sytuacjach człowiek się stresuje?
2. Zapoznanie uczniów z informacjami na temat stresu (co to jest stres, rodzaje stresu, skutki stresu, objawy) - mini wykład prowadzącego, pogadanka.
 3. Prowadzący zadaje pytanie: "Jakie sytuacje wywołują u ludzi stres?" – *burza mózgów*.
 4. Grupa sporządza listę pomysłów „Jak radzić sobie ze stresem?”
 5. Zabawy i ćwiczenia z zakresu umiejętności radzenia sobie ze stresem.

a) *pozytywne myślenie:*

- Ćwiczenie „Skrzynka zapomnienia”.

Każdy uczestnik otrzymuje kartkę, na której wypisuje wszystko to, co go dręczy: lęki, obawy, tajemnice. Potem następuje wrzucenie jej do skrzynki zapomnienia. Jest to moment symbolicznego odrzucenia swoich problemów.

- Ćwiczenie „*Jestem su-per!*”

Prowadzący prosi, by dzieci stanęły prosto, kolana lekko zgięte. Pochyliły się, a następnie dotknęły dłońmi podłogi. Potem wyprostowując się powoli dały sobie klapsa w uda, po czym uderzyli się w piersi. Unosząc ręce nad głowę, zawołały: JESTEM SU-PER! Wołać należy głośno, energicznie klaszcząc.

Ćwiczenie powinno się powtórzyć trzy lub cztery razy, za każdym razem wykonując je coraz szybciej.

- Ćwiczenie „*Jestem indywidualnością*”

Każdy z uczestników pisze 5 szczególnych umiejętności, które posiada i wypisuje na karteczkach-cegiełkach „Jestem indywidualnością, ponieważ...”. Potem wszyscy wyklejają swoje cegiełki na wspólnej planszy w wymyślony sposób tworząc np.: ścianę, dom, krąg, itp. Omówienie ćwiczenia:

- Jakie mamy wspólne cechy, co nas wyróżnia wśród innych, jak się z tym czuję?

b) *Rozmowy z bliską osobą.*

- Ćwiczenie „*Poczuj energię przyjaciela*”.

Uczestnicy dobierają się parami. Dzielią się na osobę A i B. Kolejno, począwszy od osoby A, rozmawiają po trzy minuty na temat: „Najbardziej w życiu bałem się...” Omówienie ćwiczenia na forum - co nowego odkryłem u siebie podczas tego ćwiczenia?

c.) *Ćwiczenia fizyczne:*

- Ćwiczenie „*W sadzie*”.

Stań na palcach lewej, a następnie prawej stopy i unosząc ręce wyobraź sobie, że zbierasz jabłka z drzewa.

- Ćwiczenie „*Ścięte drzewa*”.

Dzieci leżą w pozycji na plecach. Są przewracane do leżenia na brzuchu przez innych uczestników zabawy.

- Ćwiczenie „*Na plaży*”.

Dzieci kładą się na podłodze i starają się tak ułożyć, aby jak największą powierzchnią ciała przylegać do podłoża. Prowadzący mówi: „Leżymy na plaży, piasek jest ciepły, miękki. Staramy się ułożyć na nim jak najwygodniej”.

d.) *Ćwiczenia relaksacyjne:*

- Ćwiczenia przy muzyce relaksacyjnej

Uczestnicy leżą wygodnie na materacach, prowadzący włącza relaksującą muzykę i wydaje grupie polecenia napinania - wytrzymania - i rozluźnienia kolejnych partii mięśni.

- Ćwiczenia oddechowe

III. część końcowa – „Otwarty krąg”.

Uczestnicy siadają w kręgu, każdy ma dokończyć zdanie: „Chciałbym powiedzieć wam na pożegnanie, że...”

