

„W trosce o lepsze jutro” (15.02.2012)

Zajęcia socjoterapeutyczne

Temat: Zrozumieć i opanować stres. Co to jest stres? Metody radzenia sobie ze stresem.

Cele:

- podnoszenie poziomu wiedzy na temat stresu;
- uświadomienie sobie przez uczniów źródeł stresu – czynników stresogennych;
- poznawanie reakcji organizmu na stres;
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem;
- poznanie metod radzenia sobie ze stresem;
- nauka pozytywnego myślenia;
- zwiększanie wiary we własne możliwości;
- wywołanie stanu odprężenia u osób naładowanych emocjonalnie negatywną energią;
- zwiększanie odporności psychicznej;
- budowanie poczucia własnej wartości.

Techniki:

- rundka
- zabawa
- skojarzenia
- rozmowa kierowana
- dyskusja
- „Burza mózgów”
- mapa pojęciowa
- relaksacja
- wizualizacja

Środki dydaktyczne:

- karteczki z zapisem sytuacji stresującej
- arkusz szarego papieru
- flamastry
- płyta CD z muzyką relaksacyjną

Przebieg zajęć:

### **Powitanie**

1. „Powitanie zajęczków”

2. Rundka

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

„Denerwuję się ...”

3. Wprowadzenie nauczyciela w tematykę zajęć

Nauczyciel: *Stres jest nieodłącznym towarzyszem każdego z nas. Jest „chorobą stulecia”. Szybki i ciągle rozwijający się postęp techniki i cywilizacji stawia często przed ludźmi wysokie wymagania i zadania, którym nie zawsze mogą sprostać. W naszym codziennym życiu często używamy słowa stres, ale tak do końca nie rozumiemy znaczenia tego słowa.*

*Co to jest stres? Jakie sytuacje uważamy za stresujące? Dlaczego te sytuacje powodują w nas stres? Jak nasz organizm reaguje na stres? Jak walczyć ze stresem? Dzisiejsze zajęcia będą pomocne w dostarczeniu odpowiedzi na zadane pytania.*

### **Gry i ćwiczenia psychokorekcyjne, edukacyjne i rozwojowe**

1. Skojarzenia ze słowem stres – „burza mózgów” (zapis na arkuszu szarego papieru)

Na przykład:

*kłótnia, sprzeczka, awantura, niezrozumienie, odmiennosc poglądów, złość, zdenerwowanie, choroba, obawa, itp.*

Nauczyciel: *Stres to nieprzyjemny stan emocjonalny związany z trudnościami życia codziennego i przykrymi przeżyciami.*

2. Lista stresorów (czynników wywołujących stres) – „burza mózgów”.

Uczniowie zastanawiają się, jakie sytuacje powodują w nich stan wewnętrznego napięcia - są źródłem stresu. Zapisują je na arkuszu szarego papieru.

Na przykład:

- śmierć bliskiej osoby
- choroba
- zmiana szkoły

- przeprowadzka
- kłótnie w rodzinie
- konflikty w szkole
- nadmiar obowiązków
- alkoholizm w rodzinie
- złe oceny
- prace klasowe
- wystąpienia publiczne
- popełnianie błędów.

### 3. *Lista objawów stresu.*

Uczniowie zastanawiają się, odpowiadając na poniższe pytania, jakich objawów doświadcza osoba, która jest pod wpływem stresu.

- Jakie mogą być fizyczne oznaki nadmiernego stresu?
- Jak zbyt duży stres wpływa na myślenie?
- Jakich uczuć możemy doświadczać, gdy znajdujemy się pod wpływem nadmiernego stresu?
- Jak nadmierny stres wpływa na nasze zachowanie?

Na przykład:

Oznaki stresu w sferze :

**Biologicznej**-to pocenie się, napięcie mięśni, zmiany ciśnienia krwi, szybkie bicie serca, suchość w ustach, bóle głowy, bezsenność, niestrawność, itp.

**Emocji**-to lęk, zamykanie się w sobie, nerwowość, rozdrażnienie, złość czasem depresja, itp.

**Sprawności myślenia**-to zapominanie, brak koncentracji, brak zainteresowania, luki w pamięci, itp.

**Zachowań**-to drżenie, tiki nerwowe, impulsywność, nerwowy śmiech, zachowania nerwowe (np. bawienie się ubraniem), nadmierne palenie papierosów, picie alkoholu, nieuzasadnione używanie leków, itp.

**Filozofii życiowej**-bezradność, kwestionowanie wszystkich wartości, zagubienie, itp.

Nauczyciel: *Podane objawy są nie tylko nieprzyjemne, ale również utrudniające wykonywanie zadań, a często także zaburzające relacje z innymi ludźmi.*

4. „*Walczymy ze stresem*” – tworzenie mapy pojęciowej (załącznik nr 1)

5. „*Kolorowe smutki*”

Uczniowie otrzymują kartki z wypisanymi sytuacjami wywołującymi stres. Sytuacje są trudne do przewidzenia lub niezależne od uczestników zdarzeń. Zadanie polega na znalezieniu plusów zaistniałych sytuacji, czyli myśleniu pozytywnym.

- Zachorowałeś/zachorowałaś
- Zgubiłeś/zgubiłaś długopis

6. „*Potrafię cieszyć się życiem*”

Relaksacja oparta na treningu autogennym w wersji A. Polender (wyzwalanie w sobie reakcji odprężania i koncentracji oraz stosowanie autosugestii) – załącznik nr 2.

### **Podsumowanie**

Nauczyciel:

*Ludzie różnią się poziomem tolerancji stresu. Stres sam w sobie nie jest dobry, ani zły. Problem powstaje dopiero wtedy, poziom stresu i siłę bodźca odczuwamy jako zbyt duży w stosunku do naszych możliwości. Optymalny zatem poziom stresu jest wręcz potrzebny do prawidłowego funkcjonowania. Optymalnym poziomem stresu jest stan średni. Należy obniżać zbyt wysokie napięcie, podwyższać zbyt niskie. Stresorów nie da się uniknąć. Musimy nauczyć się z nimi żyć i bronić się przed ich niszczącymi skutkami. Ze stresem trzeba walczyć, bo zostawiony sam sobie odbiera radość życia i niszczy zdrowie.*

### **Rundka i rytualne pożegnanie**

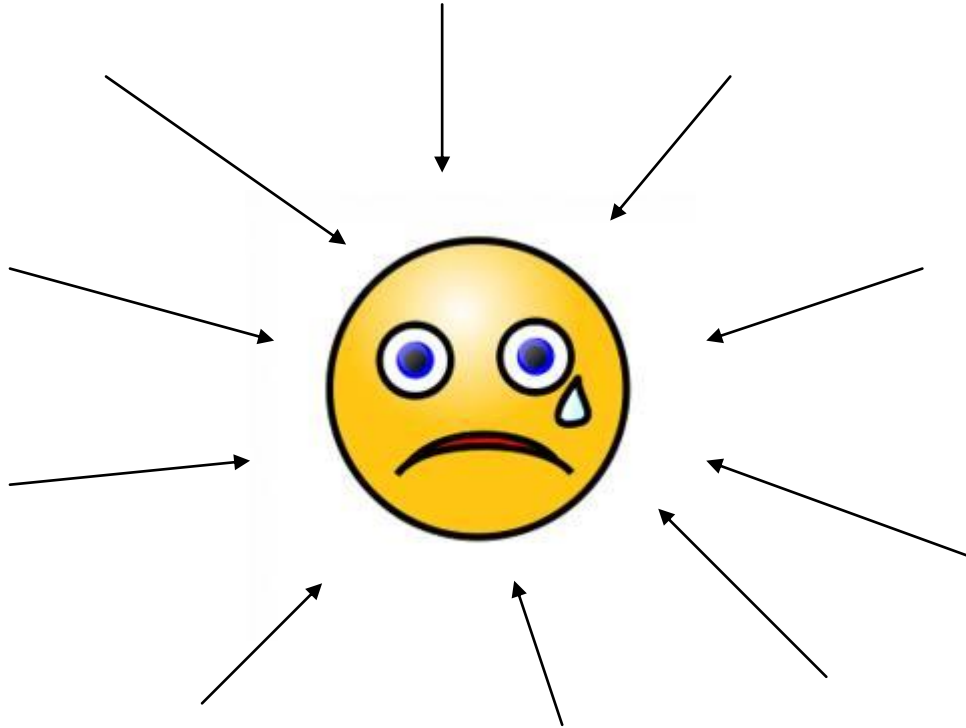
Każdy z uczestników dzieli się swoimi wrażeniami z zajęć kończąc zdanie:

- *W trakcie dzisiejszych zajęć nauczyłem się ...*

Pożegnanie – „*Iskierka*”

## Załącznik nr 1

„Walczymy ze stresem” – tworzenie mapy pojęciowej



Na przykład:

- pozytywne myślenie
- rozmowa z bliską osobą
- ćwiczenia relaksacyjne
- czasem obrócenie trudnej sytuacji w żart
- ćwiczenia fizyczne
- słuchanie muzyki
- wyjście do kina
- spacer
- hobby.

## Załącznik nr 2

*„Potrafię cieszyć się życiem”*

Relaksacja oparta na treningu autogennym w wersji A. Polender (wyzwalanie w sobie reakcji odprężania i koncentracji oraz stosowanie autosugestii)

*Zamykam oczy. Oddycham swobodnie, lekko. Idę wolno przez łąkę, na której rosną bajecznie kolorowe kwiaty: żółte mlecze, niebieskie chabry, czerwone maki... Świeci letnie słońce... są wakacje, a ja idę poleżeć sobie na polance tuż obok stawu.*

*Jestem sam i leżąc wygodnie na trawie czuję się rozluźniony, swobodny, wyciszony i całkowicie bezpieczny... Czuję zapach łąki ...*

*Patrzę w górę na drzewa rosnące obok stawu... na ich piękne zielone liście...*

*Biorę głęboki oddech i czuję jak świeże powietrze dociera do moich płuc i jeszcze jeden głęboki oddech, a teraz już oddycham wolno, swobodnie i bez wysiłku...*

*Spoglądam wyżej na błękitne niebo i wolno przesuwające się chmurki. Mam wrażenie, że płynę razem z nimi. Czuję na swojej twarzy ciepłe promienie słońca. Odczuwam spokój i odprężenie...*

*Za drzewami rozciąga się okazała polana, nieco pagórkowata, pokryta trawą, gdzieniegdzie gęstymi krzewami.*

*Na okolicznych drzewach siedzą ptaszki i coś do siebie ćwierkają. Jest mi naprawdę dobrze, wszystkie zmartwienia, problemy gdzieś odpłynęły, stały się nieważne.*

*Chciałbym, aby tak trwało wiecznie, ale chmurka zasłoniła słońce i należałoby wrócić już do domu.*

*Jestem osobą, która potrafi cieszyć się życiem, dostrzegać jego piękno w przyrodzie, drugim człowieku i w sobie...Jestem jedyny i niepowtarzalny, tak jak my wszyscy. Jestem wartościowym człowiekiem, który potrafi troszczyć się o siebie i o swoje zdrowie.*

Nauczyciel liczy do trzech. Na „trzy” wszyscy otwierają oczy.