

SCENARIUSZ ZAJĘĆ- BURSA MIĘDZYDZKOLNA W TARNOWIE

Opracowała Maria Sas

Temat: Stres – jak sobie z nim radzić .

- Cele:
- * Uświadomienie młodzieży potrzeby opanowania podwyższonego poziomu stresu
 - * Zapoznanie się z różnymi technikami relaksacji.
 - * Zachęcanie do stosowania technik relaksacyjnych

Metody i techniki: prezentacja ,objaśnienia , słuchanie muzyki , praca z tekstem

Środki dydaktyczne: karta pracy „Moje nastroje”, tekst „Trening autogenny..” płyta z muzyką relaksacyjną, odtwarzacz DVD, małe karteczki.

Przebieg zajęć:

*Wprowadzenie do zajęć -przed przystąpieniem do zajęć krótka zabawa ,która wpływa na lepszą koncentrację -siadamy w kółeczku- liczymy kolejno , w miejsce cyfry 3 , liczby , w której jest cyfra 3 lub wielokrotności cyfry 3 mówimy „bum” np; 1, 2 bum, cztery, pięć, bum, itd. Jeśli ktoś się pomyli , zaczyna od początku.

*Podanie tematu zajęć – krótka definicja stresu

Stres- to stan napięcia spowodowany trudną sytuacją , z którą nie potrafimy sobie poradzić.

*Krótkie wypowiedzi młodzieży na temat różnych sytuacji stresujących oraz ich skutków.

Zapisujemy na tablicy znane młodzieży skutki stresu;

-skutki zbyt niskiego poziomu stresu:(**obojętność, zniechęcenie, apatia, znudzenie, otępienie, niechęć do działania**)

-skutki zbyt wysokiego poziomu stresu: (**brak koncentracji uwagi ,zaburzenie koordynacji wzrokowo- ruchowej, zwolniony refleks, lęk, natłok myśli lub uczucie pustki w głowie, złe samopoczucie, fizyczne napięcie ciała, objawiające się drżeniem, suchością w gardle, poceniem się , czerwienieniem lub blednięciem, dreszczami, uczuciem słabości, zaburzeniami żołądkowymi, podwyższonym ciśnieniem krwi, bólami różnego rodzaju.**)

-teraz zastanówmy się jaki poziom stresu jest optymalny . W jakim stanie fizycznym i psychicznym najlepiej wam się pracuje – zapiszemy to na tablicy

Optymalny poziom stresu:(**poczucie mocy, wiara w siebie, wyostrożona uwaga, dobry stan fizyczny, szybki refleks, zainteresowanie, chęć do nauki i pracy, poczucie, iż łatwo można zrealizować cel.**)

Wniosek; optymalnym poziomem stresu jest stan średni, nie za niski i nie za wysoki (oczywiście jest to odczucie subiektywne; to, co, dla jednego będzie zbyt dużym stresem, dla innego może być za niskim) Należy obniżać zbyt wysokie napięcie, a podwyższać zbyt niskie

*praca indywidualna - Każdy uczeń otrzymuje karteczkę z opisem różnych nastrojów , podkreśla te, które najczęściej u niego występują.

MOJE NASTROJE

Podkreśl jak czujesz się najczęściej.

SŁONECZKO:

zdolny atrakcyjny bystry opanowany troskliwy rozluźniony ufny zadowolony wczuwający się pełen energii podniecony przyjazny szczęśliwy zdrowy pełen optymizmu pomocny ważny kochany kochający lubiany łagodny spokojny usatysfakcjonowany życzliwy dumny szanowany odpowiedzialny uradowany silny chciany pełen ciepła radosny miły mądry inteligentny wspaniały

MGŁA:

obojętny neutralny niezaangażowany stojący z boku śpiący skrepowany zdziwiony zaskoczony speszony zażenowany niepewny zamyślony zdumiony znudzony

CHMURA GRADOWA:

samotny zły niespokojny zimny przybity słaby zazdrosny przestraszony gorszy nerwowy leniwy pełen bólu niechętny nieatrakcyjny napięty nieprzyjazny nieszczęśliwy zmartwiony pełen poczucia winy smutny pełen poczucia krzywdy nienawidzący wściekły rozedrgany nieopanowany

Po wykonaniu zadania przez uczniów , nauczyciel podsumowuje; **przewaga „słoneczka” oznacza optymalny poziom stresu; przewaga „mgły” konieczność podwyższenia poziomu motywacji do pokonania stresu; przewaga „chmury gradowej” jest sygnałem, że koniecznie trzeba zaprzyjaźnić się z różnymi metodami obniżania poziomu stresu.**

ZAPOZNANIE MŁODZIEŻY Z RÓŻNYMI TECHNIKAMI RELAKSACJI

*Aktywny udział wychowanków w wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń relaksujących

Podwyższanie motywacji do pokonania stresu

Instrukcja: „Bywa, że macie wszystkiego dosyć. Zaproponuję wam ćwiczenie, które możecie w takich trudnych sytuacjach powtarzać najczęściej jak tylko się da. Nazywa się „mocne strony”. Polega na tym, że każdy wymieni głośno trzy cechy i umiejętności, które w sobie lubi i ceni, zaś reszta grupy dorzuci wszystko, co przyjdzie jej do głowy na temat danego ucznia. Rozumiem, że odczuwacie niechęć do chwalenia się, bo w naszej kulturze obowiązuje norma <bądź skromny, nie chwal się>. Nie mamy wprawdy w tego rodzaju prezentowania siebie innym, Jest to zatem trudne zadanie. Ale dlaczego mamy zajmować się czymś łatwym? Korzyści z tego ćwiczenia są tak duże, że warto spróbować, a więc zaczynamy; Moją mocną stroną jest.....

Tego ćwiczenia się nie omawia, chyba, że uczniowie chcą opowiedzieć o tym jak się czują.

Opowiedz mi o swoim sukcesie

Instrukcja: „To ćwiczenie także wpływa dodatnio na chęć do życia. Każdy kolejno opowie o takim zdarzeniu ze swojego życia, które uznaje za sukces. Uwaga: jeśli ktoś uważa, że nie odniósł żadnych sukcesów, jest to nieprawda i proszę, żeby skupił się i odszukał w zakamarkach pamięci coś (może być zupełnie małe), co jednak takim mianem można określić”. Tego ćwiczenia się nie komentuje.

*Propozycje ćwiczeń, których celem jest obniżenie poziomu stresu.

Oddychaj przeponą

Instrukcja ;”Zrobimy teraz najprostsze, a zarazem jedno z bardziej skutecznych ćwiczeń relaksacyjnych. Jest nim głębokie oddychanie. W tym celu wstańcie, ustawcie się w pewnej odległości od siebie, zamknijcie oczy i nabierzcie dużo powietrza. Wytrzymajcie dziesięć sekund i wypuście. Ważne, żeby podczas oddychania poruszała się przepona. Jeśli to ćwiczenie ma przynieść ulgę w postaci obniżenia napięcia, postarajcie się skupić uwagę na czymś przyjemnym. Oddychając głęboko myślcie np. o widoku z wysokiej góry na lasy, doliny, wioski, albo o czymś innym, co sprawia wam przyjemność. Oddychajcie głęboko cały czas. Wdech...i wydech.”
Po trzech minutach nauczyciel mówi „stop” W trakcie ćwiczenia nie reaguje na chichoty niektórych uczniów. Znikną same, jeśli nie będzie się na nie zwracać uwagi.

Tęcza

Instrukcja: „Proponuję wam wyobrażanie sobie kolorów tęczy. Zamknijcie oczy. Każdy kolejny kolor będzie Cię wprowadzał w stan coraz głębszego odprężenia. Jeśli trudno Ci zobaczyć kolor, nie przejmuj się i do niczego nie zmuszaj. Wystarczy, że nazwiesz go w myślach.

Zacznijmy od czerwieni. Jest to piękny, głęboki, purpurowy odcień czerwieni, jak kula zachodzącego słońca. Jest to czerwień dojrzałego, czerwonego jabłka. Przypomina dojrzałą, purpurową różę. Kolor czerwony.... Przechodzi stopniowo w barwę pomarańczową. Dynamiczną, promienną, jak kosz pomarańczy. Kolor pomarańczowy..... Powoli zamienia się w żółty. Świetlisty, żółty jak słońce. Gorący, żółty jak słońce. Poczuj to ciepło w swoim splocie słonecznym. Twoje ciało staje się ciepłe, przyjemnie ciepłe, odprężone. Kolor żółty jak fontanna ciepła. Pozwól, żeby to ciepło przeniknęło wszystkie części Twojego ciała. Zatrzaszcz się o swoje ciało. Potrzebuje Twojej uwagi, dbałości i troski. Kolor żółty.... Stopniowo zamienia się w zieleń. Zielony jak łąka w pogodny, letni dzień. Zielony jak liść. Zielony jak las. Jest Ci dobrze. Czujesz się spokojny.... Powoli pojawia się i wypełnia Cię kolor niebieski. Głęboki, piękny spokojny niebieski, jak niebo w majowy dzień. Jak woda w jeziorze. Jak ocean. Niebieski... I wreszcie pojawia się fioleto. Osiągnąłeś stan głębokiego odprężenia. Jesteś spokojny, zrelaksowany, radosny. Jest Ci dobrze. Pozostań jeszcze przez chwilę z tymi wszystkimi przyjemnymi doznaniem w Twoim ciele, poczuj je”.

Nauczyciel pyta uczniów jak się czują.

Trening autogenny

Instrukcja: „Zajmiemy się teraz jedną z bardziej skutecznych technik relaksacyjnych.. Podyktuję tekst (tekst przygotowany dla każdego ucznia do zabrania), który możecie nagrać w domu na kasetę i słuchać zawsze wtedy, kiedy chcecie się zrelaksować. Posłuchamy tego tekstu z podkładem muzyki relaksacyjnej. Gotowi, zaczynamy.

Leżę wygodnie. Zamykam oczy. Powoli rozpręgam nieprzyjemnie napięte mięśnie mojego ciała. Oddycham lekko, równo, spokojnie. Moje problemy stają się coraz bardziej odległe i obojętne. Czuję jak napięcie mięśni powoli ustępuje. Zapominam o kłopotach. Odczuwam spokój, kojący spokój. Czuję jak powoli rozluźniają się mięśnie mojej lewej nogi. Moja lewa noga staje się ciepła i ciężka. Coraz cięższa i cieplejsza. Nie mogę już jej unieść. Odczuwam spokój, kojący, bezpieczny spokój. Oddycham lekko, równo, spokojnie. Rozluźniam mięśnie mojej prawej nogi. Moja prawa noga staje się ciężka i ciepła. Coraz cięższa i cieplejsza.

Nie mogę już jej unieść. Odczuwam spokój, kojący, bezpieczny spokój. Oddycham lekko, równo, spokojnie. Ciepło z moich nóg przesuwa się stopniowo w stronę brzucha. Czuję ciepło w całej dolnej połowie mojego ciała. Zagłębam się w łagodną ciszę. Powoli czuję jak rozluźniają się mięśnie mojej lewej ręki. Moja lewa ręka staje się ciężka i ciepła. Coraz cięższa i cieplejsza. Nie mogę już jej unieść. Odczuwam spokój, głęboki, bezpieczny spokój. Oddycham lekko, równo, spokojnie.. Teraz rozluźniam mięśnie mojej prawej ręki. Moja prawa ręka staje się ciężka i ciepła. Coraz cięższa i cieplejsza. Nie mogę już jej unieść. Odczuwam spokój, kojący, bezpieczny spokój. Ciepło z obu moich rąk promieniuje na klatkę piersiową. Czuję

wyraźne ciepło w okolicy splotu słonecznego i mostka, Poruszam głową. Rozluźniam mięśnie całej głowy. Moja głowa spoczywa spokojnie i zupełnie bezwładnie.

Odczuwam głęboki wewnętrzny spokój. Trwam w harmonii z naturą. Spokój już we mnie pozostanie. Da mi zdrowie, siłę i pewność siebie. Pokonam wszystkie trudności. Dam sobie radę. Czuję, jak przepełnia mnie radość życia.... Uczucie bezwładności powoli ustępuje. Uczucie ciepła powraca do normy. Moje nogi odzyskują zdolność ruchu. Poruszam nimi. Całe moje ciało odzyskuje zdolność ruchu. Oddycham głęboko. Czuję przyływ energii. Jest mi lekko i dobrze. Bardzo dobrze. Czuję radość. Otwieram oczy”.

Śmiech

Instrukcja: To najtańszy, najmniej czasochłonny i najbardziej uniwersalny sposób na stres.

W czasie śmiechu następuje rozmasowanie tych mięśni (wewnętrznych), do których nie możemy zastosować klasycznego masażu.

Powiedzenie „śmiech to zdrowie” nie jest pustym sloganem. Dlatego warto szukać okazji do śmiechu. Oczywiście nie jest to łatwe, jeśli jesteście zestresowani. Dlatego trzeba się przygotować. Mieć zaznaczone fragmenty książek, których lektura sprawia, że płacze się ze śmiechu. Nagrać fragmenty szczególnie zabawnych komedii. Zaplanować pójście do kina. Zadzwoić do kogoś, kto zawsze zna jakieś kawały itp. Ponuractwo sprzyja stresowi. Śmiech go zabija”.

Wymiana informacji pozytywnych

Instrukcja: „Przygotujcie tyle małych karteczek (dla każdego), ile jest osób w grupie minus jedna. Kartka musi być takiej wielkości, żeby zmieściło się na niej ok. dwudziestu słów. Znacicie się już zupełnie nieźle. Będziemy ćwiczyć myślenie pozytywne. Zwykle mamy tendencję, do zauważania u innych ich błędów i wad. Dzisiaj spróbujemy skupić się wyłącznie na zaletach. Na każdej karteczce napiszcie krótkie informacje, dotyczące waszych kolegów i koleżanek. Może to być zdanie typu <lubię Cię>, <jesteś fajny>, albo określenie przymiotu danej osoby

np.: <inteligentny>, <atrakcyjny>, <miły>, <koleżeński>, itp. Nie wolno pisać nic negatywnego, to mamy przećwiczone na co dzień. Jeśli ktoś uważa, że jakaś osoba nie ma żadnych dodatnich cech, to znaczy, że niedostatecznie uważnie patrzy. Nie ma ludzi bez plusów. To tylko nasze negatywne nastawienie tłumi spostrzeganie zalet. Spróbujcie.

Po napisaniu listu do danej osoby, wstawiamy i kładziemy go przed nią. Kartek nie wolno ruszać, póki nie skończy pracy ostatnia osoba. Potem je tasujemy, żeby zachować anonimowość i czytamy. Żeby nikogo nie pominąć lepiej pisać listy do osób kolejno siedzących obok siebie i kłaść je przed nimi. Nie ułatwiajcie sobie też pracy i nie kładźcie kartek hurtem, bo łatwo pomylić się adresaci i jakaś paniątka dostanie zniechęcającego liścika z wyrazami uznania dla jej pięknych włosów i brody. To ćwiczenie dostarcza wielu emocji, dlatego proszę was o szczególnie poważne podejście. Czy wszystko jest jasne? Zaczynamy”.

Nauczyciel może brać udział w tym ćwiczeniu lub nie. Po przeczytaniu przez uczniów swoich kartek prosi, żeby podnieśli rękę do góry wszyscy ci, którzy czują się dobrze, są zadowoleni. Zwykle wszyscy podnoszą rękę i można powiedzieć „dobrze by było, żeby ludzie, z którymi macie kontakt, czuli się tak samo, jak wy w tej chwili; to zależy także od was”.

*Podsumowanie spotkania: - Ze stresem trzeba walczyć, bo zostawiony sam sobie odbiera radość życia i niszczy zdrowie.
- wypowiedzi wychowanek- dzielenie się spostrzeżeniami n.t. poznanych technik relaksacji oraz ich stosowania.

Literatura:

H. Hamer – „Klucz do efektywności nauczania” Poradnik dla nauczycieli Veda MEN 1994

S. Siek „Walka ze stresem” Warszawa ATK 1989

„Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących” pod red. W. Romanowskiego 1983 Warszawa PZWL