

TEMAT : STRES – wróg czy przyjaciel ?

CEL:

Uczeń:

- Poznaje definicję i objawy stresu,
- Zna techniki radzenia sobie ze stresem
- Potrafi poradzić sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych dla niego sytuacjach.

METODY PRACY: pogadanka, burza mózgów, aktywizacja.

FORMY PRACY: grupowa, indywidualna, zbiorowa.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: arkusz papieru + mazaki (tablica + kreda), karty ćwiczeń, muzyka relaksacyjna odgłosy wody i lasu (YouTube).

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Prowadzący dzieli uczniów na kilka zespołów (w zależności od liczebności klasy). Rozdaje kartę ćwiczeń. Każdy zespół ma za zadanie stworzyć rodzinę emocji, czyli zapisać skojarzenia związane ze słowem klucz.
 - Złość, strach, wstyd, smutek, miłość, zdziwienie, zadowolenie, zdziwienie.

Zespoły odczytują wyniki swojej pracy. Prowadzący podsumowuje wypowiedzi.

2. Prowadzący zapisuje na tablicy słowo **STRES**. Prosi uczniów, aby spróbowali podać jak najwięcej odpowiedzi na pytanie: „**Co dzieje się z osobą, która przeżywa stres ?**”.

Prowadzący zapisuje podane odpowiedzi wokół słowa stres. Następnie wspólnie z uczniami dzieli zapisane odpowiedzi na cztery grupy: reakcje organizmu, emocje, zachowania i myślenie. Na tej podstawie uczniowie mogą spróbować stworzyć własną definicję stresu.

3. **Można inaczej** - Uczniowie pracują w grupach. Prowadzący rozdaje puste kartki papieru. Zadaniem każdego zespołu jest wymyślenie 2 sytuacji wywołujących zdenerwowanie, stres i zapisanie tego na kartce. Następnie grupy wymieniają się kartkami. Zadaniem kolejnej grupy będzie znalezienie przynajmniej jednej dobrej strony każdej z zapisanych sytuacji. Ćwiczenie kończy się, kiedy kartka wróci do grupy wypisującej sytuację stresującą. Na zakończenie tego ćwiczenia wszyscy siadają w kręgu (nie rozdzielamy grup) i odczytują, jakie dostali porady.

Zdanie to ma na celu pokazanie, że jeśli spojrzymy z innej perspektywy, to znajdziemy zawsze jakieś pozytywne strony lub efekty danej sytuacji.

4. **Dobre sposoby** – metodą burzy mózgów, prowadzący wraz z uczniami robi listę wszystkich sposobów radzenia sobie ze stresem.
5. **Relaksacja** – prowadzący wyjaśnia uczniom, że możliwe jest ograniczanie negatywnych skutków stresu poprzez uczenie się i praktykowanie ćwiczeń relaksacyjnych. Prowadzący włącza muzykę i przeprowadza w klasie ćwiczenia relaksacyjne podając następujące wskazówki:
 - Usiądź spokojnie w wygodnej pozycji,
 - Zamknij oczy,
 - Rozluźnij mięśnie, rozpoczynając od nóg do twarzy, rozluźnij stopy, łydki, kolana itd., Poczuj jak napięcie opuszcza twoje ciało w miarę jak się rozluźniasz.
 - Oddychaj głęboko przez nos, zaczerpnij głęboko powietrze w płuca i powoli je wypuszczaj.

- Otwórz oczy i siedź spokojnie kilka minut – pomyśl o tym jak się czujesz.

Na zakończenie prowadzący wyjaśnia uczniom, że mogą wykonywać to ćwiczenie zawsze wtedy, gdy poczują potrzebę relaksu.