

Cele lekcji:

a) ogólne

- Zapoznanie uczniów ze sposobami radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach;

b) operacyjne – uczeń:

- zdefiniuje stres,
- opíše reakcje swojego organizmu na stres,
- omówi, jak stres wpływa na życie,
- potrafi radzić sobie ze stresem,
- omawia sposoby unikania stresu,
- stosuje ćwiczenia relaksacyjne.

Czas trwania: 2 godz. lekcyjne

Formy i metody pracy: Praca w grupach i indywidualna, mini-wykład, burza mózgów, metaplan.

Środki dydaktyczne: arkusze papieru, flamastry, kasetka z muzyką relaksacyjną, materiały na ksero.

Przebieg zajęć

Faza wstępna

Aby wprowadzić uczniów w problematykę, zajęcia należy rozpocząć stosując mini-wykład.

Każdy człowiek podlega różnym naciskom ze strony otoczenia (innych ludzi, sytuacji życiowych), które wywołują w nim stan wewnętrznego napięcia. Mówimy wtedy, że znajduje się on pod wpływem stresu. Stres kojarzy się nam z czymś negatywnym. Należy jednak pamiętać, że do tego, abyśmy mogli sprawnie funkcjonować, pewne napięcie jest niezbędne. Sytuacje wywołujące napięcie mogą pobudzać do działania, a radzenie sobie z nimi, uczy nas pokonywać trudności i ma pozytywny wpływ na naszą samoocenę i ogólny rozwój. Jednak, jeśli napięcie towarzyszy nam za często, za długo lub jest zbyt silne, wtedy jego działanie może być szkodliwe. Nadmierny stres daje szereg objawów, które dezorganizują nasze funkcjonowanie. Wpływa na reakcje fizjologiczne, zachowanie, myślenie i emocje. Dlatego ważną sprawą jest umiejętność utrzymywania napięcia w optymalnych dla każdego granicach, np. poprzez unikanie sytuacji powodujących nadmierny stres. Istnieje wiele sposobów radzenia sobie ze stresem powstającym w trudnych sytuacjach.

Oznaki stresu:

- w sferze biologicznej, to pocenie się, napięcie mięśni, zmiany ciśnienia krwi, szybkie bicie serca, suchość w ustach, bóle głowy, bezsenność, niestrawność itp.,
- w sferze psychicznej, to lęk, zamykanie się w sobie, nerwowość, rozdrażnienie, złość czasem depresja,

- w sferze sprawności myślenia, to zapominanie, brak koncentracji, brak zainteresowania, luki w pamięci,
- w sferze zachowań, to drżenie, tiki nerwowe, impulsywność, nerwowy śmiech, zachowania nerwowe, np. bawienie się ubraniem, nadmierne palenie papierosów, picie alkoholu, nieuzasadnione używanie leków,
- w sferze filozofii życiowej, bezradność, kwestionowanie wszystkich wartości, zagubienie.

Gdy pojawia się czynnik, który wywołuje stres, organizm człowieka reaguje dwojako: walczy z nim albo ucieka. Trzeba jednak wiedzieć, że do prawidłowego funkcjonowania człowiekowi jest potrzebny optymalny poziom stresu, ponieważ zbyt niski poziom stresu powoduje: znudzenie, przekonanie, że wszystko jest bez sensu, depresję, brak zainteresowania i zaangażowania, odpływ energii, poczucie bezużyteczności, urastanie prostych rzeczy do ogromnych zadań.

Zbyt wysoki poziom stresu natomiast powoduje: lęk, zaburzenia fizyczne, zwolniony refleks, brak koncentracji, zaburzenia myślenia, zaburzenia koncentracji.

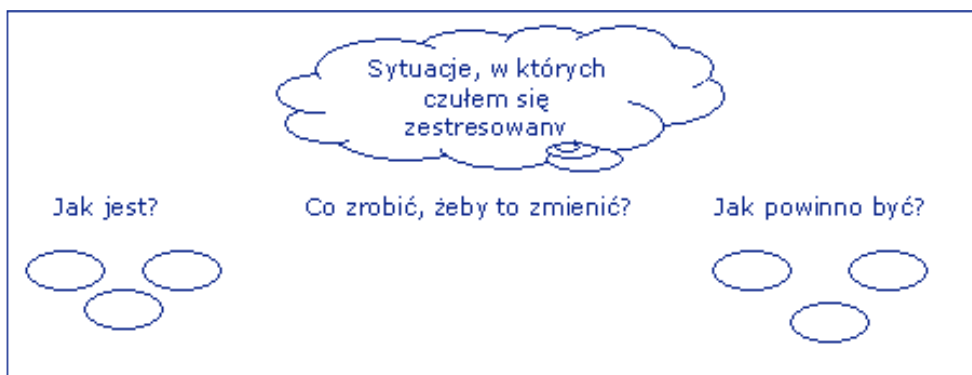
Optymalny stres powoduje: odprężenie psychiczne, przyływ energii, wzrost wiary w siebie, zainteresowanie, zaangażowanie w wykonywane zadania, prawidłowe funkcjonowanie.

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.

Faza realizacji

Nauczyciel proponuje, aby uczniowie zastanowili się nad sytuacjami, w których czuli się zestresowani. Uczniowie mają chwilę do zastanowienia, po chwili zgłaszają swoje przemyślenia i opowiadają sytuacje, a nauczyciel zapisuje je na tablicy. W ten sposób w krótkim czasie gromadzi się wiele istotnych informacji.

W dalszej części zajęć dzieli się klasę na grupy. Każdej grupie przydziela się kilka sytuacji, w których uczniowie czuli się zestresowani (zapisy z tablicy). Zadaniem każdej grupy jest stworzenie w ciągu 20 minut metaplanu według narzuconych zasad.



Po upływie określonego czasu następuje prezentacja plakatów. Każda grupa omawia swój plakat i objaśnia napisy przedstawione w formie skrótów myślowych. W czasie prezentacji każdy uczeń może zadawać pytania i zgłaszać swoje uwagi, które zostają zapisane na tablicy. Po dokonaniu podsumowania tej części zajęć, nauczyciel rozdaje uczniom przygotowany kwestionariusz ankiety „Jak reagujesz na stres?” (załącznik 1)

W czasie odpowiadania na pytania proponuje, aby uczniowie zastanowili się także, jakie myśli, odczucia wywołuje w nich stres. Uczniowie mają chwilę do zastanowienia, po czym zgłaszają swoje przemyślenia i odpowiadają na pytanie. Stwierdzenia uczniów zapisywane są na tablicy.

Uczniowie wypełniają arkusz w którym zaznaczają typowe dla siebie sposoby radzenia sobie ze stresem (załącznik 2)

Nauczyciel proponuje aby każdy zastanowił się nad swoją definicją stresu. Wspólną wersję zapisujemy na tablicy (przykładowa definicja stresu: stres to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki a wymaganiami stawianymi jej przez otoczenie).

Podsumowanie

W fazie tej omówione zostają różne sposoby unikania nadmiernego stresu. Uczniowie zastanawiają się, jak radzić sobie ze stresem i podają różne propozycje.

Uczniowie porównują swoje przemyślenia z propozycjami podanymi przez nauczyciela.

Załącznik 1

Jak reagujesz na stres?

Odpowiedz na poniższe pytania "tak" lub "nie".

1. Masz częste bóle głowy?
2. Oddychasz szybciej?
3. Twoje serce szybciej bije?
4. Zaciskasz szczęki?
5. Reagujesz biegunką, burczy ci w brzuchu?
6. Masz napięte mięśnie, np. spięte ramiona, sztywny kark?
7. Czujesz się nerwowa i roztrzęsiona?
8. Często się pocisz?
9. Masz dreszcze lub wilgotne dłonie?
10. Czujesz się poirytowana/y, wzburzona/y, niecierpliwa/y i rozłoszczona/y?

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś twierdząco. Oznacza to, że niezwykle silnie reagujesz na stres. By ci więcej nie szkodził, pora nauczyć się z nim obchodzić. W tym celu należy stosować proste i skuteczne techniki relaksacyjne, które dość szybko uspokoją zestresowany organizm, np. usiądź wygodnie z prostymi plecami oraz rozluźnionymi ramionami, weź 10 głębokich oddechów przeponą. Oddychaj tak, gdy jesteś zdenerwowana/y – to najszybsza metoda na „złapanie” równowagi i uspokojenia umysłu.

Sytuacje stresujące

Pewne sytuacje są szczególnie stresujące.

Oznacz przykładowe sytuacje odpowiednio:

! – jeśli sytuacja jest dla Ciebie szczególnie stresująca

° – jeśli sytuacja jest dla Ciebie umiarkowanie stresująca

× – jeśli sytuacja wcale nie jest dla Ciebie stresująca

- przedstawienie się na prywatce/spotkaniu nieznanemu osobie
- pierwszy dzień w nowej szkole/pracy
- przemawianie do dużej grupy ludzi
- prośenie o przysługę
- pójście na pierwszą randkę
- wyjaśnienie, dlaczego z opóźnieniem oddajesz pracę, o którą Cię proszono
- pierwszy lot samolotem w życiu
- samotna jazda do domu ostatnim wieczornym autobusem
- wizyta u dentysty
- udział w kłótni.

*Załącznik 2***Walka ze stresem**

Spośród poniższych prostokątów znajdź te, w których wpisane są typowe dla Ciebie sposoby radzenia sobie ze stresem i zaznacz je.

Chodzę na długie spacerunki	Maluję lub rysuję	Pracuję w ogródku
Słucham muzyki	Biegam	Czytam książki
Jem zdrową, naturalną żywność	Uprawiam gry zespołowe	Medytuję
Gram na instrumencie muzycznym	Chodzę na masaże lub je robię	Hoduję w domu jakieś zwierzątko
Chodzę do teatru, kina, na koncerty	Ćwiczę jogę lub wykonuję inne ćwiczenia relaksujące	Mam praktyczne hobby: majsterkuję, dziergam, szyję
Chodzę na wycieczki do lasu	Uprawiam aerobik, pływam lub jeżdżę na rowerze	Piszę opowiadania, wiersze, prowadzę pamiętnik

*Załącznik 3***Profilaktyka to podstawa**

Nawet jeśli masz wrażenie, że Ciebie stres nie dotyczy, każdego dnia dbaj o to, by Twoje życie było harmonijne i pełne optymizmu. W tym celu:

- Rozmawiaj o swoich problemach, bądź z ludźmi.
- Upraszczaj swoje życie, bądź realistą.
- Planuj swój czas i pracę, nie spiesz się, rób przerwy.

- Relaksuj się, słuchaj muzyki, jeden dzień w tygodniu (cały) przeznacz na odpoczynek.
- Ćwicz regularnie, ruszaj się.
- Jedz właściwie, pij dużo niegazowanej wody mineralnej.
- Kontroluj stan zdrowia, eliminuj nałogi, śpij 6-8 godzin.
- Trzymaj się z daleka od „toksycznych” ludzi.
- Realizuj swoje marzenia.
- Kup sobie antystresową piłeczkę do ściskania, spróbuj wyładowywać złość bokując poduszkę lub głośno krzycząc.

Karta pracy

Odpowiedz na pytania.

1. Opisz trzy sytuacje, w których czułaś się zestresowana.
 - a)
 - b)
 - c)
2. Stres wywołuje u mnie następujące myśli:

3. Stres wywołuje we mnie następujące odczucia (także fizyczne):

4. Moja definicja stresu:

Załącznik 4

Technika relaksacyjna

Znajdź trochę czasu i miejsce dla siebie.

Nie zaczynaj relaksu w miejscu pełnym hałasu. Usiądź w wygodnym fotelu.

Zamknij oczy, weź głęboki oddech.

Wyobraź sobie najprzyjemniejsze i najbardziej relaksujące miejsce, jakie zdołasz.

Np. plażę.

Spróbuj dostrzec wszystko tak wyraźnie, jak tylko możesz, posługując się wszystkimi zmysłami.

Możesz zamknąć oczy, ujrzeć błękit nieba, chmury o wspaniałych kształtach, wolno sunące po niebie.

Spójrz daleko przed siebie na fale, które biją o brzeg, spójrz, jak faluje powietrze nad rozgrzanym piaskiem.

Spróbuj usłyszeć szum morza.

Wyobraź sobie, że każda fala zmywa napięcie.

Czujesz, że odprężasz się coraz bardziej.

Niech twoje napięcie spłynie do morza.

Spróbuj poczuć, jak kojąco rozbijają się fale o twoje ciało i zabierają ze sobą całe zderowanie.

Czy czujesz słony zapach morza, plażę o słabym rybim zapachu, ciepły, kojący zapach kremu do opalania?

Im lepiej przypominasz sobie wszystko i wyobrażasz, tym żywszy staje się obraz.

Relaksujemy się.

Proponowana technika relaksu jest prosta w stosowaniu. Wystarczy tylko zapewnić sobie 10-15 minut spokoju, zadbać o dopływ świeżego powietrza, usiąść wygodnie w fotelu lub położyć się na plecach. Po prostu wykonuj polecenia, a zobaczysz, że zaraz wszystko wyda ci się bardziej naturalne.

Rozluźnij ubranie. Zdejmij buty. Połóż się na plecach lub usiądź wygodnie w fotelu. Zamknij oczy i poczuj..., że twoje ciało dotyka podłogi..., że naokoło słychać różne dźwięki, wsłuchaj się w te dźwięki.

Teraz skoncentruj się na następujących czynnościach.

Zrób głęboki wdech. W czasie wdychania powietrza pozwól ciału odprężyć się i wyprostować.

Zrób jeszcze jeden głęboki wdech. Niech wydech uwolni napięcie z twojego ciała.

Teraz rozluźnij mięśnie policzków i ust. Rozluźnij mięśnie szczęki.

Rozluźnij wszystkie mięśnie twarzy.

Rozluźnij mięśnie ramion.

Rozluźnij mięśnie klatki piersiowej.

Rozluźnij mięśnie rąk.

Rozluźnij mięśnie dłoni.

Rozluźnij mięśnie palców.

Rozluźnij mięśnie pleców.

Rozluźnij mięśnie brzucha.

Rozluźnij mięśnie ud i podudzia.

Rozluźnij mięśnie łydek.

I mięśnie wokół kostki...

I stopy...

I palce...

Całe twoje ciało rozluźnia się.

Teraz skoncentruj się na oddechu.

Twoja klatka piersiowa powoli, spokojnie unosi się i opada w rytmie wdechu i wydechu...

Oddychasz...

Między jednym a drugim oddechem jest krótka przerwa.

Oddychasz. Stajesz się coraz bardziej rozluźniona.

Przez całe twoje ciało, od czubka głowy po koniuszki palców, przesuwa się w dół rozluźniająca fala.

Zabiera ze sobą napięcie, jakie jeszcze pozostało w twoim ciele i wymywa je przez pory twoich stóp.

Całe ciało jest teraz całkowicie odprężone. Czujesz tylko spokój i ukojenie.

Teraz pory w twoich stopach stają się większe. Twoje stopy są jak gąbki. Zanurzasz je w czystej, świeżej, orzeźwiającej wodzie. Zobacz, jaka jest czysta, chłodna, wibrująca. Woda się skrzy. Zanurzasz w niej stopy i czujesz, jak twoje stopy, nogi coraz wyżej i wyżej, wreszcie całe ciało, przepełnia ożywcza siła... płynie do góry... cudowna, odświeżająca energia.

Teraz znowu słyszysz dźwięki wokół siebie. Twoje ciało dotyka podłogi. Poruszasz lekko palcami rąk i nóg.

Robisz głęboki oddech, przeciągasz się, ziewasz.

Jeszcze jeden oddech. Otwierasz oczy.

Budzisz się odprężona i odświeżona.