

SCENARIUSZ DLA NAUCZYCIELI

opracowany w projekcie pt.

Bądź bezpieczny w szkole – bądź bezpieczny w życiu

Projekt Bądź bezpieczny w szkole – bądź bezpieczny w życiu korzysta z dofinansowania o wartości 86 735,70 EUR otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG.

Celem Projektu jest opracowanie i uaktualnienie oferty kształcenia na różnych poziomach edukacji (z wyłączeniem VET) poprzez stworzenie programu szkolenia dla nauczycieli, scenariuszy rozmów/zajęć, zapewnienie modułu wspierającego i stworzenie publikacji podsumowującej projekt, a w konsekwencji przyczynienie się do zmniejszenia różnic społecznych (również w obrębie EOG).

TEMAT SCENARIUSZA: Czy możliwe jest życie bez stresu?

Stres jest wszechobecny w naszym życiu. Wywołuje go wiele sytuacji (sprawdzian, odpowiedź ustna, egzamin, problemy rodzinne, szkolne, trudności w relacjach rówieśniczych, globalna sytuacja polityczna, zagrożenie wojną, chorobą) lub raczej ich interpretacja. Każdy inaczej reaguje na stres. Są osoby, które sparaliżowane nie wiedzą, jak działać, myślą negatywnie, według nich nic dobrego nie może już się wydarzyć. Są też osoby, które szukają rozwiązań, nie siedzą beczynnie, podejmują wiele działań w celu polepszenia swojej sytuacji. Dzieci często nie potrafią nazwać, że doświadczają stresu, ale może pojawić się u nich szereg reakcji somatycznych, takich jak bóle brzucha, głowy, nasilenie emocji w krótkim czasie itp.

Stres kojarzy się zwykle negatywnie, ale może mieć również wymiar pozytywny, rozwojowy, bo mobilizuje do działania, dopasowania się do zmiennych warunków, w jakich aktualnie żyjemy (covid, wojna, nieznane, ale też przygotowanie do egzaminu, jazda samochodem).

Funkcjonowanie w przewlekłej sytuacji stresu powoduje trudności w sferze zdrowotnej, psychicznej, sprawia, że nasze zasoby i możliwości się wyczerpują, dlatego radzenie sobie ze stresem jest bardzo ważną umiejętnością zarówno w życiu ucznia jak i później osoby dorosłej. Lepiej jest nauczyć się działać w sytuacji stresu niż unikać takich sytuacji.

Cel ogólny

- Lepsze funkcjonowanie w sytuacjach postrzeganych jako stresogenne

Cele szczegółowe

- Rozwijanie umiejętności obserwacji własnego organizmu, symptomów stresu
- Zwiększenie świadomości własnych reakcji stresowych
- Poszerzenie wiedzy o stresie: motywującym oraz demotyującym
- Poznanie metod radzenia sobie ze stresem
- Kształtowanie pozytywnego nastawienia do sytuacji (co mogę zrobić, żeby nauczyć się czegoś nowego o sobie, świecie).
- Identyfikowanie przyczyn powstawania sytuacji stresowych
- Minimalizowanie skutków sytuacji stresowych poprzez techniki radzenia sobie ze stresem (np. relaksacja)

Odbiorcy

Uczniowie szkoły podstawowej

Czas trwania

45 minut z możliwością przedłużenia zajęć, istnieje możliwość wyboru niektórych ćwiczeń, dostosowania ich do grupy, jej zintegrowania, poczucia bezpieczeństwa, stopnia dojrzałości itp.

Zalecane formy, metody i techniki pracy

Metody aktywne, rozmowa kierowana, dyskusja, ćwiczenia indywidualne, w parach, elementy ćwiczeń oddechowych

Wykaz materiałów pomocniczych

Teksty, karty pracy

Środki i pomoce dydaktyczne

Projektor, flipchart, kartki papieru, długopisy, flamastry, kolorowe gazety

Przebieg zajęć

Powitanie

Prezentacja się uczestników i prowadzącego

Wersja 1: Prowadzący przedstawia się, prosi uczestników o podanie imion i cechy, którą każdy w sobie lubi.

Następnie zapowiada temat spotkania np. zadając zagadkę – *jak się nazywa reakcja organizmu na sytuację trudną, w której musimy zaprezentować swoje umiejętności, opowiedzieć o sobie, przedstawić się*. Zapisuje pomysły uczestników. Podpowiedzią mogą być pytania:

Co się dzieje, gdy znajdziemy się w sytuacji sprawdzianu, niezapowiedzianej kartkówki? Jakie myśli nam towarzyszą? Jakie mamy emocje? Jakie odczucia z ciała?

Stres – przykładowa definicja (karta pracy nr 3)

Wersja 2: Prowadzący po wejściu do klasy mówi, że dziś będzie niezapowiedziana kartkówka, rozdaje kartę pracy nr 1 (krzyżówka). Hasłem krzyżówki jest stres. Hasło będzie punktem wyjściowym do dyskusji o stresie, odczuciach jakie towarzyszyły uczestnikom podczas rozwiązywania krzyżówki.

Co się dzieje, gdy znajdziemy się w sytuacji sprawdzianu, niezapowiedzianej kartkówki? Jakie myśli nam towarzyszą? Jakie mamy emocje? Jakie odczucia z ciała?

Poinformowanie uczestników, czego będą dotyczyły zajęcia. Podanie przykładowej definicji stresu (karta pracy nr 3)

	<p>Jeśli grupa nie zna się prowadzący prosi uczestników o podanie imion oraz myśli, z jaką każdy się dziś obudził np. „to będzie dobry dzień”, „dziś spotkam się z przyjaciółką”, „znowu się spóźnię” itp.</p>
Określenie potrzeb i oczekiwań	<p>Każdy z uczestników ma za zadanie przypomnieć sobie sytuację, w której odczuwał stres, co czuł, co myślał, jak sobie poradził? Dzielenie się w parach. Refleksja nad tym czego zabrakło, aby dobrze poradzić sobie ze stresem, co potrzebowałyby/potrzebowałyby, aby określić stres.</p>
Przyjęcie zasad pracy (kontrakt)	<p>Odwołanie się do kontraktu klasowego lub stworzenie kontraktu poprzez zapytanie grupy, co jest ważne, aby podczas spotkania panowała dobra atmosfera.</p> <p>Przykładowe zasady:</p> <ul style="list-style-type: none"> • słuchamy innych, • jedna osoba mówi w jednym czasie, • pomagamy sobie, • mówimy po imieniu, <p>używamy słów proszę, dziękuję, przepraszam.</p>
Szczegółowe treści spotkania	<p>Ćwiczenia do wyboru przez prowadzącego</p> <p>Ćwiczenie 1</p> <p>Wersja 1 – każdy z uczestników na wąskiej kartce (pasku) pisze lub rysuje (młodsze dzieci) swoje skojarzenie, synonim do słowa „stres”, ułożenie wypowiedzi na paskach w słońce.</p> <p>Wersja 2 – wybrani uczestnicy na forum lub uczestnicy w parach opowiadają o sytuacji, w której doświadczyli stresu.</p> <p>Podsumowanie ćwiczenia: stres ma różne oblicza, każdy z nas inaczej na niego reaguje, inaczej go przeżywa. Różnimy się podatnością na stres – jedni przeżywają karkłówki, sprawdziany, inni wyjścia do znajomych, wyjazdy.</p> <p>Ćwiczenie 2 – pomiar pulsu. Uczestnicy mierzą puls przez 15 sekund, mnożą uzyskaną liczbę przez 4. Następnie prowadzący rozdaje kartki i prosi uczestników o odejmowanie od 1000 kolejno liczby 19 (stopień trudności odejmowania należy dostosować do grupy, można zamienić na dodawanie) i zapisywanie wyników przez 3-5 minut. Po upływie czasu uczestnicy ponownie mierzą puls i porównują go z pierwszym pomiarem.</p> <p>Podsumowaniem ćwiczenia jest rozmowa o fizycznych, fizjologicznych reakcjach organizmu na stres (bładość, pocenie się, przyspieszone bicie serca, suchość w ustach, bóle głowy, brzucha, bezsenność, nadmierny apetyt itp.), dzielenie się doświadczeniami.</p> <p>Ćwiczenie 3 – podział uczestników na 3 grupy (np. poprzez losowanie karteczek, na których zapisane jest: EMOCJE, ZACHOWANIE, MYŚLENIE), w których zastanowią się nad doświadczaniem stresu w sferze emocji,</p>

zachowania, sprawności myślenia. Praca grupowa zostaje omówiona na forum. Przykładowe odpowiedzi:

- emocje (lęk, rozdrażnienie, obniżenie nastroju, nerwowość, złość),
- zachowanie (drżenie, nerwowy śmiech, tiki, zgrzytanie zębami),
- myślenie (luki w pamięci, zapominanie, trudności w koncentracji, ograniczenie zainteresowań).

W podsumowaniu ćwiczenia uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami, w jakich sferach najbardziej doświadczają stresu, co jest dla nich najtrudniejsze.

Ćwiczenie 4 – sytuacje, w których najczęściej doświadczam stresu? Ćwiczenie ma za zadanie pokazać uczestnikom, że takich sytuacji jest wiele, dotyczą wielu osób, trudno ich unikać, dlatego warto nauczyć się z nimi radzić.

Ćwiczenie 5 – 4 sytuacje dotyczące doświadczenia stresu. W parach lub w grupach uczestnicy rozmawiają o możliwości rozwiązania tych sytuacji (karty pracy nr 2).

- zgubienie klucza do domu,
- wywiadówka,
- wypowiedź usta,
- apel.

Ćwiczenie 6 – jakie do tej pory stosowałeś metody radzenia sobie ze stresem? Rozmowa w parach.

Praca indywidualna: Spisz aktywności, które lubisz robić – warto zaplanować je przed spodziewanym stresem np. słuchanie muzyki.

Podsumowaniem ćwiczenia 5 i 6 jest wspólne zapisywanie pomysłów na tablicy, ma powstać „recepta na stres”, którą można napisać na kartce, powielić dla każdego uczestnika, żeby mógł po nią sięgać, kiedy będzie potrzebował podpowiedzi jak poradzić sobie ze stresem. Przykładowa „recepta na stres” (karta pracy nr 5).

Ćwiczenie 7 – narysuj symbol swojego stresu, kolaż, praca plastyczna jako wyraz przeżyć związanych ze stresem (najlepiej wykorzystać gazety, można poprosić uczestników wcześniej o ich przyniesienie). Praca indywidualna, podczas której uczestnicy mogą słuchać muzyki relaksacyjnej.

Podsumowaniem ćwiczenia jest wystawa stworzonych prac.

Ćwiczenie 8 – Czy możliwe jest życie bez stresu? Jak by wyglądało? Praca w parach, grupach, rozmowa. Każda grupa przedstawia scenkę pod tytułem „Życie bez stresu”.

Ćwiczenie 9 – oddechowe – w zależności od grupy, poczucia bezpieczeństwa, ale też warunków zewnętrznych (sala, w której jest cisza i spokój, niewielka liczebność grupy). Karta pracy nr 5 – można ją powielić i rozdać uczestnikom.

Ćwiczenie 10 – pozytywne myślenie – każdy uczestnik indywidualnie zastanawia się nad sformułowaniem, które pojawia się w jego myślach w sytuacji stresowej, ma ono być pozytywne, np. „dam radę”, „uda mi się”, „jestem w tym dobry”. Zapisuje je na karteczce. Prowadzący zbiera karteczki do kapelusza, każdy uczestnik losuje po jednej karteczce, wkłada ją do piórnika, a w sytuacji stresu wylosowany komunikat stosuje jako mantrę tzn. powtarza wielokrotnie.

Ćwiczenie do domu: Poszukaj miejsca, które lubisz, w którym czujesz się bezpiecznie, gdzie nikt Ci nie będzie przeszkadzał. Ustaw budzik na 10 minut. Usiądź wygodnie, skup się na oddechu, odsuń od siebie niepotrzebne myśli, odłóż telefon. Co czujesz? Skąd wiesz, że to czujesz?

**Podsumowanie spotkania
(informacja zwrotna)**

Prowadzący dziękuje za wspólnie spędzony czas uczestnikom. Prosi o informacje zwrotne dotyczące przydatności poruszanych kwestii: podniesienie kciuka w górę, jeśli zajęcia się podobały, dokończenia zadania: „Z zajęć zapamiętałam/em...”.

Uwagi do realizacji

Wybór poszczególnych ćwiczeń należy do osoby prowadzącej. Można kilka ćwiczeń zrealizować podczas 45-minutowej lekcji lub można wykorzystać dowolną ich ilość podczas kilku jednostek lekcyjnych, co będzie bezpośrednio zależeć od poziomu dojrzałości uczestników, stopnia zintegrowania grupy, jej poczucia bezpieczeństwa.

Literatura/netografia

<https://niebotak.pl/>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/skala-stresu-holmesa-i-rahea-oblicz-swoj-poziom-stresu-aa-qJwr-g65g-pBP6.html>

Gajewska Grażyna, Szczęsna Anna, Doliński Artur (2000). „Warsztat pracy pedagoga. Zbiór scenariuszy i konspektów – zeszyt III”. Stowarzyszenie Edukacyjne Pedagogów Praktyków „COGITO”. Zielona Góra

Gmitrzak Dagmara (2011). „Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji”. Wydawnictwo Samo Sedno.

Karta pracy nr 1 Krzyżówka

Dla osoby prowadzącej

Starsza osoba płci męskiej – *Starzec*

Czerwony słodki owoc – *Truskawka*

Można w niej zjeść obiad – *Restauracja*

W kinie oglądasz na nim film – *Ekran*

Jeździsz nim – *Samochód*

s	t	a	r	z	e	c
---	---	---	---	---	---	---

BIURO PROJEKTU:

al. Armii Krajowej 80, 35-307 Rzeszów
 besave@stawil.pl | besave.stawil.pl

Bądź bezpieczny w szkole
 - bądź bezpieczny w życiu

t	r	u	s	k	a	w	k	a		
r	e	s	t	a	u	r	a	c	j	a
e	k	r	a	n						
s	a	m	o	c	h	ó	d			

Dla uczestnika:

Starsza osoba płci męskiej –

Czerwony słodki owoc –

Można w niej zjeść obiad –

W kinie oglądasz na nim film –

Jeździsz nim –

Karta pracy nr 2

Zgubiony klucz

Ania wyszła z domu i zamknęła drzwi. Mama zawsze jej powtarzała – uważaj, żebyś nie zgubiła kluczy. Ania kilka godzin spędziła u Uli, uczyły się razem z matematyki. Ania wróciła do domu około 18, mama już była, krzątała się w kuchni. Wieczorem, gdy Ania pakowała rzeczy do szkoły, nie mogła znaleźć klucza... Poczwała, że jest jej słabo...

Wypowiedź ustna

Antkowi nie wychodzą odpowiedzi przy klasie. W domu wszystko wie, nawet jak pyta go mama. W klasie zapomina wszystkiego, czego się uczył. Koledzy i koleżanki na niego patrzą, wydaje mu się, że życzą mu źle, czekają aż się pomyli. Za 5 minut rozpocznie się historia, Antek czuje, że będzie pytany. Jest cały spocony, nic nie pamięta...

Wywiadówka

Marcel jest w 5 klasie. Ostatnio jest mu trudniej z nauką, zwłaszcza matematyki. Nie rozumie ułamków. Dostał z nich już 2 jedynki. Miał zamiar je poprawić, ale nie wiedział, jak poprosić o to nauczycielkę. Dziś o 16 jest wywiadówka. Marcel nie wie, jak i czy w ogóle powiedzieć o swoich ocenach rodzicom. Co chwila chodzi do toalety, uporczywie myśli, co się wydarzy po powrocie z wywiadówki...

Apel

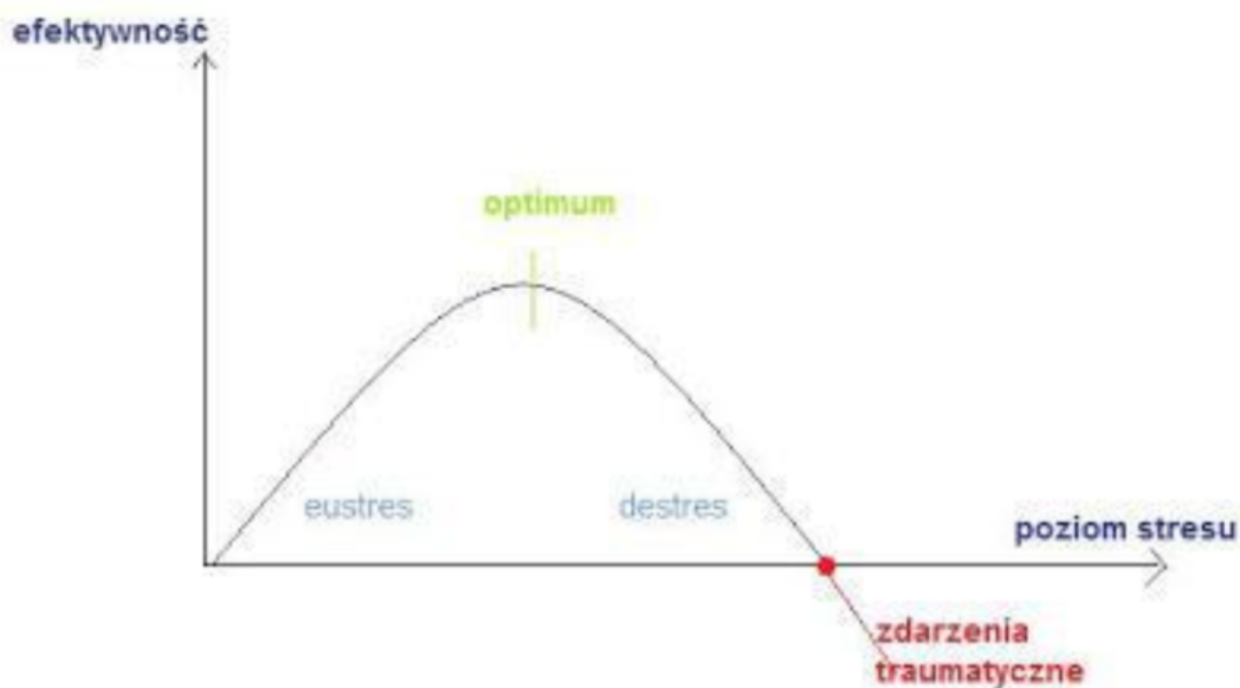
Kasia wiele razy ćwiczyła swoją rolę do apelu na 11 listopada. Potrafi powiedzieć ją bez pomyłek. Apel jest dziś o 11. Kasia od samego rana nie może jeść, myśli tylko o apelu. Kto przyjdzie? Co będzie jak zapomni rolę?

Karta pracy nr 3

Stres:

- bodziec, sytuacja lub wydarzenie zewnętrzne o określonych właściwościach,
- reakcje wewnętrzne człowieka, zwłaszcza reakcje emocjonalne, doświadczane wewnętrznie w postaci określonego przeżycia,
- relacja między czynnikami zewnętrznymi a właściwościami człowieka („Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 3.” red. Jan Strelau. GWP. Gdańsk 2005, s. 467)

Radzenie sobie ze stresem obejmuje stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby. („Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 3.” red. Jan Strelau. GWP. Gdańsk 2005, s. 476)



<https://psychoterapia-domaradzki.pl/stres-go-pokonac-obecnej-sytuacji/>

Karta pracy nr 4

Recepta na stres

1. Odpoczynek
2. Wsparcie osób bliskich
3. Zainteresowania, hobby
4. Pozytywne myślenie
5. Zdrowy tryb życia z odpowiednią dawką snu, ruchu, odpoczynku
6. Zarządzanie czasem, planowanie

Karta pracy nr 5

BIURO PROJEKTU:

al. Armii Krajowej 80, 35-307 Rzeszów
besave@stawil.pl | besave.stawil.pl

Bądź bezpieczny w szkole
- bądź bezpieczny w życiu

Ćwiczenia oddechowe.

- poznaj swój oddech – w ciszy oddychaj spokojnie; skup się na każdym wdechu i wydechu, świadomie wpuszczaj i wypuszczaj powietrze z płuc; poczuć jak z każdym oddechem twoje ciało się rozluźnia, twoje myśli się uspokajają;
- liczenie od 100 wstecz – nasz umysł nie może zajmować się dwiema rzeczami na raz – skupiamy się zatem na liczeniu, a nie na odczuciach związanych z doświadczaniem stresu;
- ćwiczenie równego oddechu – usiądź wygodnie, wdychaj powietrze nosem licząc od 1 do 4 i wydychaj nosem licząc od 1 do 4; zwiększaj ilość oddechów do 6 i do 8; równy oddech rozszerza naturalny zakres oddechu, zwiększa uważność i zmniejsza poziom stresu;
- głęboki oddech brzuszny - usiądź na podłodze z prostym kręgosłupem, jedną rękę połóż na klatce piersiowej, drugą na brzuchu. Wdychaj powietrze nosem i wydychaj ustami. Możesz poczuć jak ręka położona na brzuchu unosi się i opada. Spróbuj wciągnąć maksymalną ilość powietrza by dostarczyć jak największą ilość tlenu, a podczas wydechu nie przestawaj powoli liczyć.