

CELE

Celem tego warsztatu jest rozwijanie świadomości w zakresie źródeł stresu oraz reakcji organizmu w sytuacjach stresujących, a także rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem w szczególności w okolicznościach edukacyjnych.



Wprowadzenie

Czasem zdarza się, że czujemy coś, co nazywa się "stres". Pewnie nieraz słyszeliście to słowo od dorosłych w swoim otoczeniu. A może sami go używacie? To normalne, nawet w przedszkolu. Są sytuacje, które sprawiają, że różne części naszego ciała zachowują się inaczej niż zwykle, jest nam mniej przyjemnie, czasem nawet chcemy uciekać z miejsca, gdzie się tak czujemy. Dziś porozmawiamy o stresie i o tym, co możemy z nim zrobić.



Krok 1. Poszukiwanie stresu w ciele

Zaproponuj dzieciom zaznaczenie na ludziku, w jakich miejscach odczuwają coś, co nazywają stresem. Zaczniij od tego, aby narysowały / zaznaczyły kolorami, jak się czują kiedy:

1. są w zupełnie nowym miejscu, gdzie nie znają innych dzieci;
2. mają wejść do gabinetu lekarza;
3. słyszą dwie osoby, które się ze sobą kłócą;
4. chcą podejść do dzieci, które się bawią i zaproponować im wspólną zabawę.

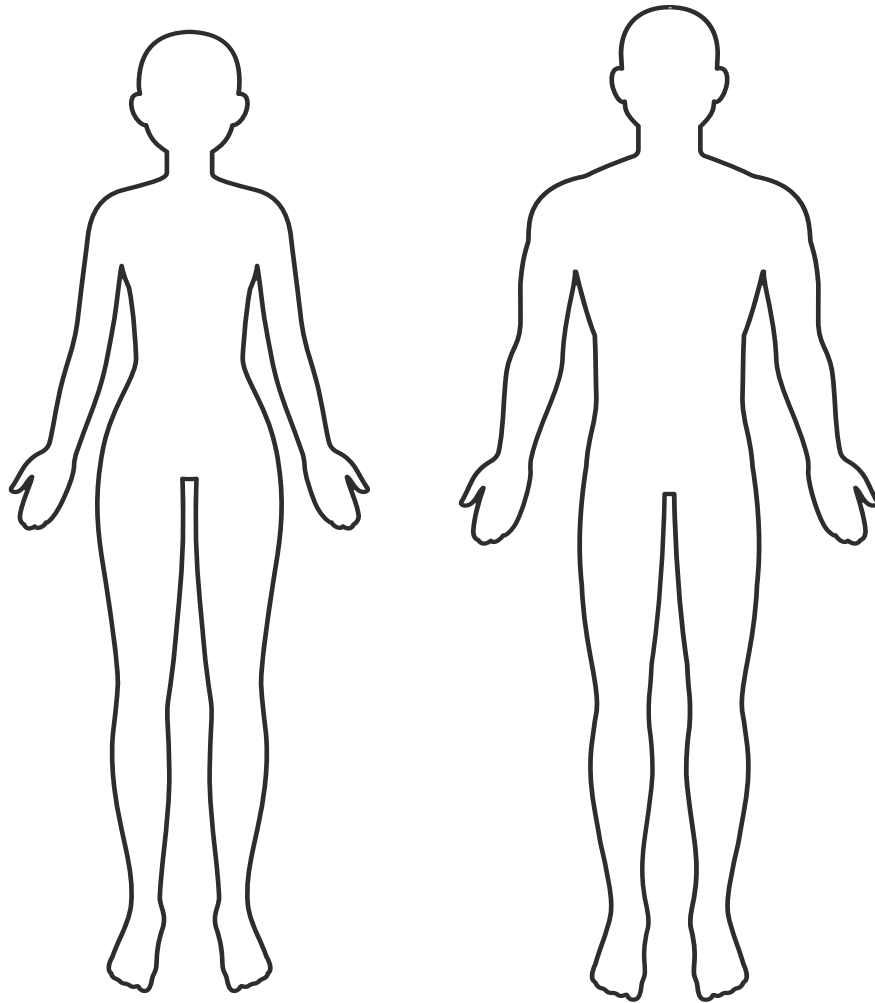
Krok 2. Co robi moje ciało?

Porozmawiaj z dziećmi, które z objawów stresu odczuwają. Wspólnie przeczytajcie propozycje i niech dzieci zaznaczą te reakcje, które u siebie dostrzegają. Dzieci mogą również dodać inne propozycje tego, jak reaguje ich ciało, kiedy się stresują.

Krok 3. Co z tym zrobić?

Wspólnie z dziećmi zastanówcie się, jak można sobie poradzić ze stresującą sytuacją. Zapisz ich pomysły na dużej kartce, do której będą mogli wracać w trudnych sytuacjach (w przyszłości dzieci mogą do tych pomysłów zrobić swoje rysunki tworząc Obrazkowy Poradnik Antystresowy). Na zakończenie zaproponuj dzieciom proste, wyciszające ćwiczenie oddechowe.

Aktywność: Gdzie jest stres?



1. Moje serce szybko bije.
2. Boli mnie brzuch.
3. Chcę mi się iść do toalety.
4. Mam spięte mięśnie.
5. Głowa mnie boli.
6. Nie mogę oddychać.
7.

Aktywność: Co mnie stresuje?



Napisz lub narysuj w lewej kolumnie obraz tego, co sprawia, że czujesz się zestresowany. Następnie napisz lub narysuj obrazek o tym, co może sprawić, że poczujesz się lepiej, w prawej kolumnie.

To mnie stresuje

To sprawia, że czuję się lepiej

To mnie stresuje

To sprawia, że czuję się lepiej