

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. 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. Stres – mapa myśli

Nauczyciel wspólnie z uczniami i uczennicami tworzy mapę myśli do słowa stres. Na środku tablicy lub kartki flipchart zapisuje słowo "stres" dużymi literami i pokazuje je dzieciom. Prosi, aby dzieci wymieniły słowa lub obrazy, które przychodzą im do głowy na myśl, gdy słyszą to słowo. Może to być coś, co czują lub myślą na temat stresu. Na przykład, jeśli dziecko powie "serce bije szybko", można narysować serce z szybkimi kropkami lub liniami, aby to przedstawić.

Krok 2. Jakie sytuacje nas stresują?

Nauczyciel pyta uczniów o ich zmartwienia i zapisuje listę rzeczy, którymi ostatnio się stresowali lub często się martwią w formie listy:

- Kiedy i dlaczego się martwimy lub stresujemy? Jakie sytuacje mogą nas martwić?
- Jak czujemy się i zachowujemy, kiedy się martwimy?
- Czy zdarzają się takie sytuacje, które jesteście w stanie zmienić, nad którymi mamy kontrolę?
- Czy zdarzają się takie sytuacje, na które zupełnie nie macie wpływu, bo nie jesteście w stanie zmienić czyjegoś zachowania?

Krok 3. Co z tym zrobić?

Nauczyciel pokazuje uczniom serię kart z przykładami sytuacji, którymi mogą martwić się dzieci w ich wieku. Następnie umieszcza na podłodze koła hula hop lub duże koła ze sznurka. Wspólnie z uczniami omawia kolejno każdą sytuację i pyta się, czy jest to problem, nad którym mają kontrolę, czy raczej rozwiązanie go zależy od innych osób. Jeżeli uczniowie uważają, że mają wpływ na sytuację, stają wewnątrz koła. Jeśli uważają, że rozwiązanie problemu jest poza ich kontrolą, stają poza kołem. Następnie wszyscy zastanawiają się, co można zrobić, żeby poczuć się lepiej i przestać martwić, nawet jeśli rozwiązanie problemu leży poza naszą kontrolą, np. zmienić nastawienie, zastanowić się jak w przyszłości uniknąć podobnej sytuacji, spróbować postawić się w czyjejś sytuacji i postarać się być cierpliwym, pomocnym lub wyrozumiałym.

Krok 4. Refleksja

- Dzieliliśmy dzisiaj nasze zmartwienia i trudne sytuacje, z którymi musimy się zmierzyć na dwie grupy. Dlaczego? Po co? W czym nam to pomogło?
- Jakie sytuacje i problemy umieściliście poza kołem? Co postanowiliście zrobić/zmieni, żeby poprawić sobie nastrój i dalej się tą sytuacją nie martwić?
- Jakie sytuacje i problemy umieściliście w kole? Jak możecie zmienić tę nieprzyjemną sytuację?
- Których sytuacji jest więcej? To dobrze czy źle?

Krok 5. Samorozwój przez sztukę – praca z plamą

Nauczyciel rozdaje uczniom kartki papieru z różnego rodzaju defektami, takimi jak dziury, plamy, zagniecenia, itp. Uczniowie mają za zadanie stworzenie pracy plastycznej, w której wykorzystają (nie zamaskują) plamę lub defekt znajdujący się na kartce, którą otrzymali. Obowiązuje zasada: „Co nie jest zabronione, jest dozwolone”, także mogą korzystać ze wszystkich dostępnych materiałów plastycznych i stworzyć pracę na wybrany przez siebie temat. Jedynym warunkiem jest to, że plama, dziura czy zagniecenie znajdujące się na ich kartce zostanie wykorzystana w twórczy sposób i będzie integralnym elementem ich dzieła.

Krok 6. Podsumowanie

Nauczyciel pyta uczniów o ich emocje związane z zadaniem – jak czuli się podczas jego wykonywania, co sprawiło im trudność, jak czuli się, kiedy udało im się wymyślić zastosowanie dla defektu będącego częścią ich dzieła.

- Czy w życiu również zdarza nam się napotykać problemy – sytuacje, które początkowo wydają nam się trudne albo nieprzyjemne? Czy zdarza nam się popełniać błędy, które utrudniają nam pracę albo psują relacje z bliskimi?

Aktywność: Trudne sytuacje



Zastanów się, czy masz wpływ na te sytuacje, które są dla Ciebie trudne i stresujące?

Czytanie sprawia mi trudność.

Oktamałam swoich rodziców.

Czuję się samotna.

Zgubiłem klucze.

Moja koleżanka zgubiła mój ulubiony długopis.

Moja drużyna przegrała mecz.

Kot mnie podrapał.

Nie rozumiem polecenia nauczyciela.

Zapomniałem spakować swój strój na wfl.

Mój przyjaciel nie chce się ze mną bawić.

Mam bałagan w pokoju.

Nie mam dówka.

Kolejka do sklepiku jest bardzo długa.

Nie wiem, jak rozwiązać zadanie z matematyki.

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