

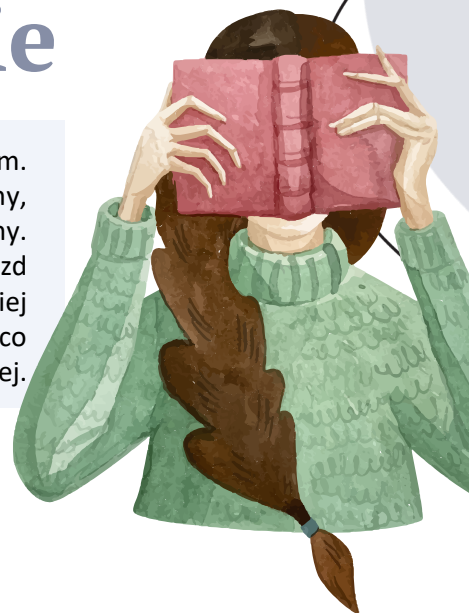
## CELE

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

Można rzec, że życie bez stresu jest dla wielu z nas luksusem. Przyzwyczailiśmy się, że ciągle gdzieś biegniemy, stale dokądś się spieszymy, ktoś nas pogania, a jeszcze inny denerwuje. Czasem o czymś zapominamy. Czasem nam się coś nie udaje. Dom. Szkoła. Relacje z rodziną. Przejazd komunikacją miejską. Jazda rowerem. Wszystko może być mniej lub bardziej stresujące. Dziś porozmawiamy o tym, czym jest stres, skąd się bierze i co możemy z nim zrobić, aby żyło nam się lepiej.



### Krok 1. Maska stresu

Uczniowie i uczennice są proszeni o stworzenie „maski stresu”. Wypełnienie obrysu maski kolorami, rysunkami i słowami, które kojarzą im się ze słowem stres. W zależności od możliwości organizacyjnych na lekcji zadanie może być wykonane w grupach, w parach lub indywidualnie. Po ukończeniu pracy wszystkie maski zostają wywieszane, uczniowie i uczennice oglądają „wystawę”, a chętne osoby mogą opowiedzieć o tym, jak powstała ich maska.

### Krok 2. Poszukujemy rozwiązań

Nauczyciel dzieli klasę na pięcioosobowe zespoły. Każdy otrzymuje kartkę z wypisanym problemem (załącznik nr 1.). Zadanie polega na tym, że pierwszy uczeń / uczennica z grupy zapisuje pomysł na poradzenie sobie w tej sytuacji i podaje kartkę kolejnej osobie, które wymyśla drugi pomysł. Młodzi kończą, gdy każdy poda swoje rozwiązanie problemu. Po zakończonym zadaniu następuje omówienie w ramach grupy i wybór najlepszego rozwiązania w każdej z grup.

### Krok 3. Katalog porad

Następnym krokiem jest wspólne stworzenie katalogu porad, które wydają się być uniwersalne w większości sytuacji stresujących, np. ćwiczenia fizyczne, wyciszenie, spacer, itd. Nauczyciel/nauczycielka wypisuje te porady w punktach na tablicy i zaznacza, że stres jest czymś normalnym w naszym życiu, czasem motywuje do działania. Nie może jednak zdominować naszego życia, a dbanie o obniżenie poziomu stresu jest wyrazem troski o siebie.

## Krok 4. Śmiech jako sposób na stres

Nauczyciel zauważył, że dość skutecznym sposobem na poradzenie sobie ze stresem jest śmiech. Dlatego proponuje rozluźniającą zabawę „HA HA HA”. Stańcie w rozkroku, a następnie wdechnijcie powietrze przez nos, unosząc ręce nad głowę. Na wydechu wydychajcie dźwięk "Ha, ha, ha!" i opuszczajcie ręce. Powtarzajcie to kilka razy, świadomie wydychając dźwięki śmiechu.

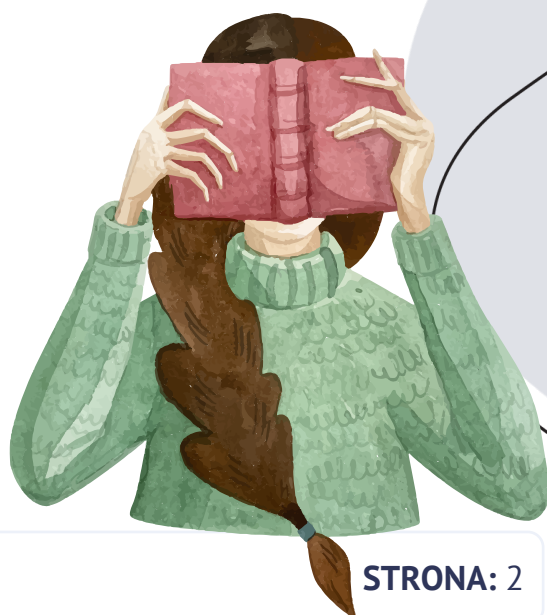
- **Śmiech grupowy:** Stańcie w kręgu lub na dywanie i patrzcie na siebie nawzajem. Zaczynajcie śmiać się głośno i naturalnie. To może być sztuczny śmiech na początek, ale z czasem zmienia się w prawdziwy śmiech. Ważne jest, aby spojrzeć sobie w oczy i uśmiechać się do siebie nawzajem.
- **Śmiech wariantowy:** Przejdźcie do różnych wariantów śmiechu, takich jak śmiech dziecka, śmiech delfina, śmiech w stylu filmowego złoczyńcy. Każdy może wymyślać własny wariant śmiechu i pozostać w nim przez kilka chwil.

Takie śmiechowe ćwiczenia to prosta, ale skuteczna technika, która może być stosowana zarówno przez dzieci, jak i dorosłych, aby cieszyć się życiem i zredukować stres.

## Krok 5. Barometr nastroju

Kończącym etapem lekcji jest próba określenia poziomu stresu podczas wykonywania różnych zadań w czasie warsztatu.

- Jakie elementy różnych lekcji są dla Ciebie najbardziej stresujące?
- Czy po dzisiejszych zajęciach masz pomysł, jak poradzić sobie z tym stresem?



Aktywność: Maska stresu



Aktywność: Nasze rozwiązania

Czekanie na rodzica, który wraca z zebrania.

Jak się z tym czuję?

Jak mogę sobie z tym poradzić?

1.

2.

3.

4.

5.

Aktywność: Nasze rozwiązania

Nadchodząca klasówka.

Jak się z tym czuję?

Jak mogę sobie z tym poradzić?

1.

2.

3.

4.

5.

Aktywność: Nasze rozwiązania

Mysl, że nikt mnie nie wybierze do drużyny na lekcjach wychowania fizycznego.

Jak się z tym czuję?

Jak mogę sobie z tym poradzić?

1.

2.

3.

4.

5.

Aktywność: Nasze rozwiązania

Wyjście na scenę i wystąpienie publiczne.

Jak się z tym czuję?

Jak mogę sobie z tym poradzić?

1.

2.

3.

4.

5.

Aktywność: Nasze rozwiązania

Nadchodzi wizyta u dentysty

Jak się z tym czuję?

Jak mogę sobie z tym poradzić?

1.

2.

3.

4.

5.