

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 dokąds 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. Alternatywnie można wykonać z uczniami i uczennicami burzę mózgow i mapę myśli na tablicy, jednak elementy o charakterze „plastycznym” mogą być elementem dodatkowo rozluźniającym, a jednocześnie podbudzającym dla młodzieży.

Stres jest to zjawisko w pełni naturalne. Każdy człowiek podlega różnym naciskom ze strony środowiska (innych ludzi, rodziny, sytuacji życiowych), które wywołują w nim stan wewnętrznego napięcia. Mówimy wtedy, że człowiek znajduje się pod wpływem stresu. Stres zawsze kojarzy nam się z czymś negatywnym, ale należy pamiętać, że ma on też działanie stymulacyjne. Stres pobudza nas do działania, motywuje, ma pozytywny wpływ na naszą samoocenę i ogólny rozwój, ale jeżeli towarzyszy nam zbyt długo, za często, za intensywnie – wtedy jego działanie może być szkodliwe. Nadmierny stres negatywnie wpływa na reakcje naszego organizmu, zachowanie, emocje i myślenie. Dlatego bardzo ważną sprawą jest umiejętność utrzymywania stresu na odpowiednim poziomie.

Krok 2. Oznaki stresu

Prowadzący dzieli grupę na zespoły 3-4 osobowe (w zależności od liczby osób w klasie), każdy zespół tworzy listę oznak stresu jakie widoczne są u człowieka. Na wykonanie zadania mają 3-4 minuty. Następnie każda grupa odczytuje wypisane oznaki stresu, a kartkę wiesza w widocznym miejscu.

Po odczytaniu i przywieszeniu wszystkich kart nauczyciel bierze 4 różnego koloru markery / cztery kredy i oznacza:

- **objawy fizjologiczne (kolor czerwony):** pocenie się, drżenie rąk i nóg, drętwienie kończyn, objawy zasłabnięcia, suchość w ustach, mroczyki przed oczami itp.;
- **sprawność myślenia (kolor niebieski):** luki w pamięci, trudności w koncentracji, zapominanie, ciągłe wracanie do jednej myśli;
- **emocje (kolor zielony):** lęk, nerwowość, złość, depresja, zamykanie się w sobie, niechęć do kontaktu z innymi, odrzucanie bliskich;
- **zachowanie (kolor czarny):** agresja, nerwowy śmiech, tiki, płacz bez powodu, zachowania nieadekwatne do sytuacji.

Krok 3. Refleksja

Uczniowie i uczennice prezentują swoje refleksje na temat przeżywania stresu:

- Jak różni się przeżywanie stresu przez każdego z nas?
- Czy te same sytuacje wywołują u każdego z nas taki sam poziom stresu? (To pytanie można „zawiesić” i przejść do kolejnej aktywności z klasą).

Krok 4. Co mnie stresuje, co mnie ratuje?

Prowadzący rozdaje każdemu z uczestników kartę pracy, w której uzupełniają trzy pierwsze punkty. Po chwili, kiedy widzimy, że wszyscy mają uzupełnione karty prosimy, aby uczniowie dobrali się w pary (jeśli w klasie występują jakieś antagonizmy lub inne sytuacje niepokojące, dokładnie weryfikujemy powstałe grupy lub sami dobieramy pary). Uczniowie w parach wymieniają się kartkami, czytają co stresuje ich partnera, mogą dopytać o szczegóły, po czym wypisują jakie dobre strony może przynieść ta stresująca sytuacja lub jak ją łżej przejść. Po zakończeniu tej fazy ćwiczenia omawiamy wspólnie nasze sytuacje stresujące i rady jakie otrzymaliśmy.

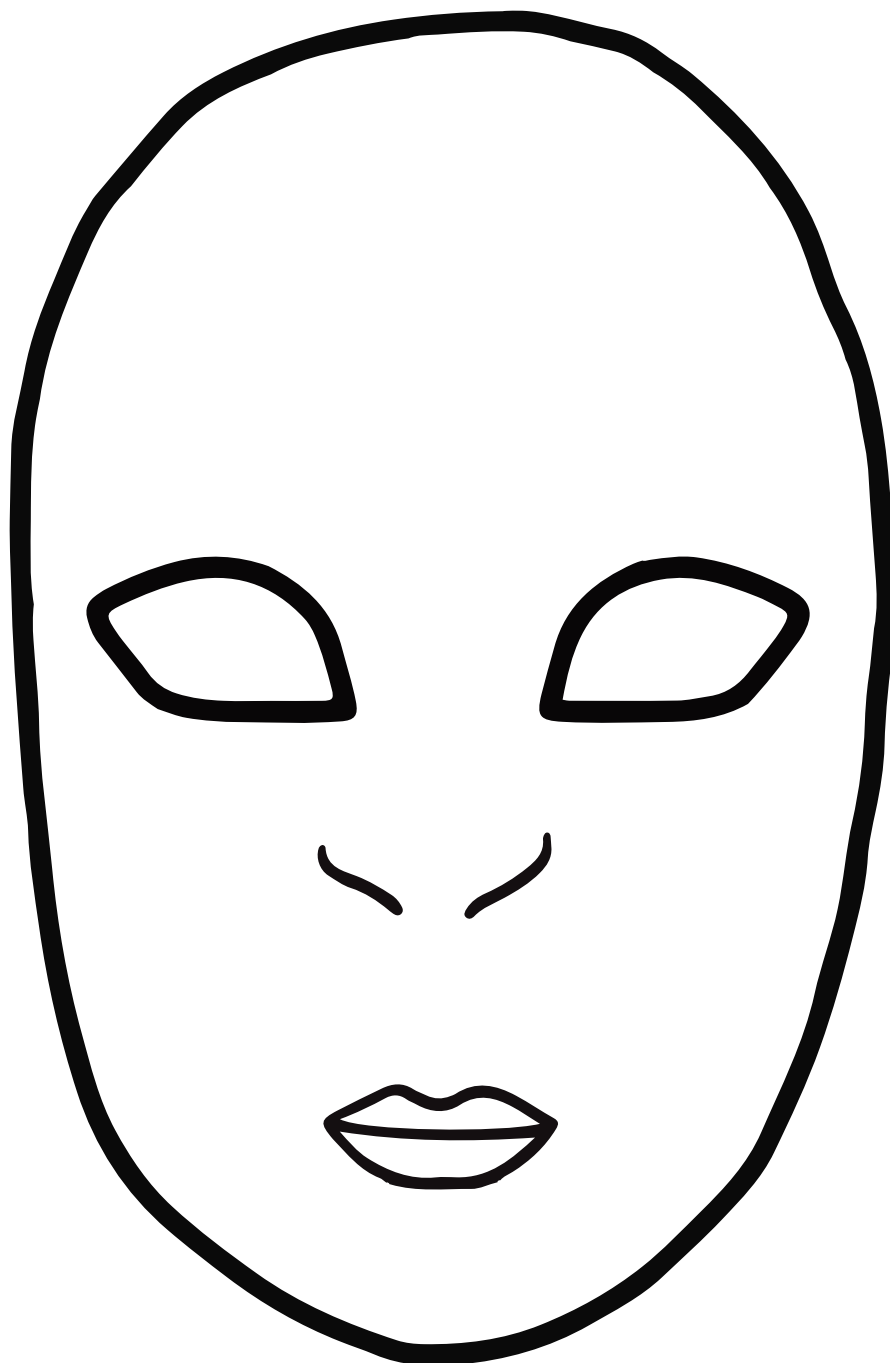
Krok 5. Śmiech jako sposób na stres

Nauczyciel zauważa, że dość skutecznym sposobem na poradzenie sobie ze stresem jest śmiech. Dlatego proponuje rozluźniającą zabawę „HA HA HA”. Stańcie w rozkroku, a następnie wdechujcie 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. Zaczynjcie 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.

Aktywność: Maska stresu



Aktywność: Co mnie stresuje? Co ratuje?

1. Wypisz sytuacje, w których się stresujesz

2. Co czujesz w tych sytuacjach? (emocje)

3. Jak się czujesz w tych sytuacjach? (fizycznie)

4. Otrzymane porady / dobre strony: