

SCENARIUSZ 11

Osoba prowadzący: psycholog, pedagog, wychowawca.

Temat zajęć: Radzenie sobie ze stresem.

Cel główny: rozumienie i rozpoznawanie fizjologicznych aspektów stresu, tworzenie sposobów radzenia sobie z napięciem emocjonalnym.

Cele szczegółowe:

- nabywanie umiejętności rozpoznawania u siebie objawów stresu,
- nabywanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- ćwiczenie umiejętności odreagowywania napięć,
- poszerzanie wachlarza stosowanych sposobów radzenia sobie z napięciem.

Metody pracy: wykład, pogadanka, dyskusja, zadania praktyczne, współpraca, gry, zabawy dydaktyczne.

Forma pracy: forma frontalna, forma zespołowa, indywidualna.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie, rundka „Chcę Wam dzisiaj opowiedzieć o...”.
2. W grupie zostaje przeprowadzona burza mózgów. Prowadzący wypisuje na tablicy wszystkie wyrazy, której kojarzone są ze słowem stres, następnie każdy pomysł jest wspólnie omawiany. Na koniec uczniowie są proszeni o wspólne utworzenie definicji słowa.
3. Na wcześniejszych spotkaniach uczniowie poznali definicję fizjologicznych objawów emocji. Dzieci dzielone są na grupy czteroosobowe, w których proszone są, aby wymieniły jak najwięcej objawów, które pojawiają się w ich ciele, kiedy są zestresowani. Następnie mają za zadanie w formie pantomimy pokazać go pozostałym grupom tak, aby próbowali odgadnąć. Po wystąpieniu każdej z grup omawiane są wszystkie symptomy.
4. Na forum grupy omawiane są różne sposoby radzenia sobie ze stresem. Prowadzący zbiera pomysły uczniów, a następnie zapisuje je na tablicy. Wyszczególnia kilka z nich, do których następnie przeprowadzone zostają ćwiczenia:
 - Pozytywne myślenie: uczniowie tną paski papieru tak, jakby przygotowywali łańcuch na choinkę. Na wewnętrznej stronie każdego

paska piszą pozytywna myśl o sobie lub innych, lub zdanie wyrażające radość z czegoś. Sklejają paski, tworząc łańcuchy. Łączą wszystkie łańcuchy, tworząc wspólny „łańcuch dobrych myśli”.

- Rozmowa z bliską osobą: uczniowie dobierają się parami i dzielą się na osobę A i B, rozmawiają po 3 minuty na temat: „Najbardziej w życiu bałem się...”
- Ćwiczenie fizyczne: napięcia wywołane stresem można rozładowywać poprzez wysiłek fizyczny. Ćwiczenia: odpychanie ściany, zrywanie jabłek itp.

5. Krótka przerwa na dowolne aktywności.
6. Uczestnicy proszeni są o podzielenie się na 4 grupy. Zadaniem każdej grupy jest stworzenie albumu radzenia sobie ze stresem. Na kartkach papieru mają za zadanie napisać oraz stworzyć ilustracje sposobów na radzenie sobie ze stresem. Następnie wszystkie pomysły są omawiane i łączone razem, tworząc „album wyciszenia”.
7. Uczniowie proszeni są o zajęcie wygodnej pozycji. Kiedy wszyscy znajdą komfortowe miejsce prowadzący zaczyna czytać opowiadanie relaksacyjne pt. „Spacer po łące”.

Oddychamy swobodnie, lekko, ręce spoczywają swobodnie na kolanach. Teraz wszyscy zamykają oczy ale bez zaciskania. Każdy wyobraża sobie, że idzie wolno przez łąkę, na której spostrzega bajecznie kolorowe kwiaty...żółte mleczki, białe Złocieńce czy czerwone maki...Świeci letnie słońce...są wakacje a ty idziesz poleżeć sobie na polance tuż obok stawu.

Jesteś sam i leżąc wygodnie na trawie czujesz się rozluźniony, swobodny, wyciszony

i całkowicie bezpieczny...Poczuj zapach łąki i rozejrzyj się, ale nie otwieraj oczu...

Popatrz w górę na drzewa rosnące obok stawu...Zauważ ich piękne zielone liście...

Weź głęboki oddech i poczuj jak świeże powietrze dociera do twoich płuc i jeszcze jeden głęboki oddech a teraz już oddychaj wolno, swobodnie i bez wysiłku...

Spójrz wyżej na błękitne niebo i wolno przesuujące się chmurki. Masz wrażenie,

że płyniesz razem z nimi. Czujesz na swojej twarzy ciepłe promienie słońca. Odczuwasz spokój i odprężenie...

Teraz, nie otwierając nadal oczu, spójrz na miejsce gdzie leżysz. Za drzewami rozciąga się okazała polana, nieco pagórkowata, pokryta trawą, gdzieniegdzie gęstymi krzewami. Na okolicznych drzewach siedzą ptaszki i coś do siebie ćwierkają. Jest ci naprawdę dobrze, wszystkie zmartwienia, problemy gdzieś odpłynęły, stały się nieważne.

Chciałbyś, aby tak trwało wiecznie, ale chmurka zasłoniła słońce i należałoby wrócić już do domu.

Dopiero za chwilę otworzysz oczy. Staraj się, aby ten spokój, radość życia pozostały

w tobie nadal po skończonym ćwiczeniu.

Jesteś osobą, która potrafi cieszyć się życiem, dostrzegać jego piękno w przyrodzie, drugim człowieku i w sobie... Jesteś jedyny i niepowtarzalny, tak jak my wszyscy. Jesteś wartościowym człowiekiem, który potrafi troszczyć się o siebie o swoje zdrowie.

Teraz będę powoli liczyć do trzech, a przy trójce wszyscy spokojnie otworzymy oczy,

Uwaga” raz..., dwa...i otwieramy oczy- trzy.

8. Pożegnanie, każdy uczestnik dzieli się odczuciami dotyczącymi spotkania.

SCENARIUSZ 12

Osoba prowadzący: psycholog, pedagog, wychowawca.

Temat zajęć: Ignorowanie

Cel główny: wskazanie na praktyczne sposoby radzenia sobie z dokuczaniem ze strony innych osób

Cele szczegółowe:

- wprowadzenie pojęcia „ignorowanie”, korzystanie z niego, nauka zasad ignorowania oraz przykłady sytuacji, w których może być wykorzystywane
- omówienie innych praktycznych technik, pomagających w radzeniu sobie z dokuczaniem ze strony innych uczniów.
- wskazania na potrzebę życzliwości w stosunku do innych osób, powstrzymanie się od niedojrzałego zachowania, wyśmiewania, dokuczania
- wykorzystanie praktycznych ćwiczeń ułatwiających wykorzystanie nabywanych umiejętności

Metody pracy: wykład, pogadanka, dyskusja, zadania praktyczne, współpraca, gry, zabawy dydaktyczne.

Forma pracy: forma frontalna, forma zespołowa, indywidualna.

1. Powitanie, rundka „Jak się dzisiaj czuję?”.
2. Grupa jest dzielona na 4 zespoły. Każdy z nich ma za zadanie stworzenie krótkiej scenki, w której przedstawione jest, jak dzieci dokuczają sobie wzajemnie. Następnie scenki są omawiane.
3. Przeprowadzone w klasie jest ćwiczenie anonimowe. Nauczyciel prosi każdego ucznia o to, by na swojej kartce wypisał w punkcie pierwszym parę sytuacji, w których dziecko było ofiarą niegrzecznego zachowania ze strony rówieśników, a w drugim- kiedy samo dokuczało. Następnie kartki są zbierane, a wypisane odpowiedzi czytane na głos przez prowadzącego i omawiane.
4. Burza mózgu: dlaczego inni nam dokuczają? Dlaczego my dokuczamy innym? Wszystkie pomysły omawiane są przez grupę wraz z prowadzącym.
5. Jak się czujesz, kiedy ktoś Ci dokucza? Omawiane są wszelkie uczucia, jakie towarzyszą osobom, które padają ofiarą nieprzyjemnego zachowania ze strony rówieśników. Podczas wymieniania poszczególnych z nich, prowadzący odnosi

się do sposobów ich regulacji, które były omawiane na wcześniejszych spotkaniach.

6. Prowadzący omawia, czym jest ignorowanie. Polega ono na udawaniu, że nie słyszy się przykrych słów osoby, która chce nas sprowokować, nie patrzy się na nią, nie rozmawia z nią. Omawiane jest, kogo i w jakich sytuacjach można ignorować, a kiedy ignorowanie nie powinno występować. Przedstawia się także inne strategie, takiej jak mówienie stanowczym głosem, że sobie tego nie życzymy lub próba wykorzystania humoru.
7. Krótka przerwa na dowolne aktywności.
8. Grupa dzielona jest na grupy 3 osobowe. W grupach osoby mają za zadanie stworzyć scenki, w których przedstawiana jest strategia ignorowania, lub inna, która pomaga w radzeniu sobie z dokuczaniem.
9. W tych samych grupach osoby mają za zadanie wymyśleć, w jaki sposób mogą pomóc osobie, której ktoś dokucza, a oni są tego świadkiem. Na kartce wypisują jak najwięcej pomysłów, a następnie w formie pantomimy pokazują jeden z nich na forum grupy.
10. Omówienie spotkania- co było dla mnie łatwe? Co trudne?
11. Pożegnanie.