

scenariusz nr 9

POTRAFIĘ RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

INFORMACJE
OGÓLNE

ZADANIA
PODSTAWOWE

ZADANIA
FAKULTATYWNE

ZADANIA
DODATKOWE

Cele ogólne

1. Kształtowanie umiejętności analizy sytuacji sprawiającej trudności i określania rodzaju trudności.
2. Wspieranie ucznia w nabywaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem.
3. Zapoznanie z prostymi technikami relaksacyjnymi.

Cele szczegółowe

- ▶ Uczeń identyfikuje rodzaje sytuacji trudnych.
- ▶ Uczeń wie, co się dzieje z organizmem człowieka pod wpływem stresu.
- ▶ Uczeń zna i potrafi zastosować proste sposoby obniżania przykrego napięcia emocjonalnego oraz potrafi skorzystać ze wsparcia społecznego.
- ▶ Uczeń stosuje proste techniki relaksacyjne.

Metody pracy

- ▶ opowiadanie
- ▶ rozmowa kierowana
- ▶ miniwykład
- ▶ analiza przypadku
- ▶ ćwiczenia relaksacyjne

Czas zajęć

45 min. z możliwością rozszerzenia do 90 min.

Środki dydaktyczne znajdujące się na płycie CD

1. Prezentacja multimedialna lub arkusz ze zdjęciem „Stres Pawła”
2. Etykiety z nazwami sytuacji
3. Ilustracje przedstawiające sytuacje
4. Szkielet ryby
5. Etykiety: objawy stresu
6. Prezentacja multimedialna lub arkusze ze zdjęciami „Nowe kłopoty Anki”
7. Lista sposobów radzenia sobie ze stresem
8. Ilustracje przedstawiające sposoby radzenia sobie ze stresem
9. Nazwy sytuacji stresowych i pozytywnych działań
10. Kalendarz pracy własnej
11. Ćwiczenie nr 7 z zestawu „Seventy seven work words”
12. List do rodziców
13. Wskazówki dla zespołu edukacyjno-wychowawczego
14. Karta ewaluacji zajęć dla ucznia
15. Karta ewaluacji zajęć dla ucznia po zakończeniu realizacji zajęć z obszaru II
16. Karta ewaluacji zajęć dla rodziców po zakończeniu realizacji zajęć z obszaru II
17. Karta ewaluacji ucznia wypełniana przez nauczyciela po zakończeniu realizacji zajęć z obszaru II

Środki dydaktyczne do samodzielnego przygotowania przez nauczyciela

18. Narysowany na szarym papierze szkielet ryby, 20 pasków papieru o długości ok. 29 cm, szerokości ok. 5 cm (każda grupa otrzymuje paski w innym kolorze)
19. Arkusz szarego papieru, czarny flamaster, klej
20. Dwie koperty
21. Pięć kartek samoprzylepnych dla każdego ucznia

NOTATKI

PRZEBIEG ZAJĘĆ

I. Etap wprowadzający

A. Czynności organizacyjno-mobilizujące

Powitanie

Nauczyciel zwraca się do uczniów:

Witam tych, którym dziś wszystko układa się tak, jak to sobie zaplanowali i wymarzyli. Witam także tych, którym przytrafiło się dziś coś trudnego i musieli sobie z tym poradzić.

Zabawa ruchowa – ok. 2 min.

Cel: uczeń przygotowuje się do treningu relaksacyjnego.

Młodzież chodzi swobodnie po sali głęboko oddychając. Na znak podany przez nauczyciela zatrzymuje się, a następnie napina i rozluźnia określoną partię mięśni (twarzy, dłoni, ramion, brzucha, ud, łydek).

B. Pobudzenie zainteresowania

Ćwiczenie 1

„Stres Pawła” – ok. 3 min.

Środki dydaktyczne:

1. Prezentacja multimedialna lub arkusz ze zdjęciem „Stres Pawła”

- ▶ Paweł siedzi w poczekalni u dentysty. Wie, że zaraz zostanie wezwany do gabinetu. Jest coraz bardziej zdenerwowany. Czuje, że jego ciało jest bardzo spięte, zaschło mu w ustach i coraz trudniej mu normalnie oddychać. Ma ochotę uciec. Wtedy uświadamia sobie, że to, co czuje to... stres.
- ▶ Opisz sytuację, w jakiej znajduje się Paweł?
- ▶ Co czuje?
- ▶ Czy jego odczucia są dla niego przyjemne?

C. Uzasadnienie potrzeby uczenia się przewidzianych wiadomości i umiejętności

Podczas jednych z poprzednich zajęć zatytułowanych „Ja i moje emocje” mówiliśmy między innymi o tym, że człowiek doświadcza przykrych emocji w sytuacjach trudnych.

Na dzisiejszych zajęciach zastanowimy się nad tym, jakie sytuacje mogą być dla nas trudne. Powiemy o tym, co człowiek w takich sytuacjach myśli, czuje i robi. Zastanowimy się co to jest stres i jak wpływa na nasz organizm. Przedstawię Wam proste sposoby radzenia sobie ze stresem.

II. Etap pracy właściwej

A. Wiedza (OBSERWUJĘ – WIEM)

Ćwiczenie 2

„Stres pod lupą” – ok. 10 min.

Cel: Uczeń rozpoznaje i określa sytuacje trudne w różnych obszarach swojego funkcjonowania.

Środki dydaktyczne:

4. szkielet ryby (wzór)

18. szkielet ryby na szarym papierze

Prowadzący przedstawia szkielet ryby:

- ▶ w głowie wpisujemy problem główny, czyli „STRES”.
- ▶ w kręgosłupie wpisujemy przyczynę stresu – „SYTUACJE TRUDNE”.
- ▶ od kręgosłupa odchodzą ości główne symbolizujące: sytuacje trudne w domu, szkole, internacie, na zajęciach praktycznych.

Dzielimy klasę na 4 grupy.

Pierwsza grupa przytacza trudne sytuacje, które mają miejsce w szkole, druga w internacie, trzecia w domu, czwarta na zajęciach praktycznych.

Każda z grup dostaje po 4-5 pasków papieru (każda grupa w innym kolorze).

Na każdym pasku wpisujemy jedną sytuację trudną, zgodnie z podziałem.

Wypełnione paski doklejamy do ości głównych zgodnie z podziałem.

Rozmowa kierowana

- ▶ Czy komuś zdarzyło się przeżyć w ciągu jednego dnia kilka trudnych sytuacji?
- ▶ Czy to było przyjemne?
- ▶ Jak się wtedy czuliście? Jak zachowywał się wtedy Wasz organizm?

W grupie uczniów z niepełnosprawnością umysłową stopniu umiarkowanym i znacznym zamiast tego ćwiczenia polecamy wykonanie ćwiczenia kolejnego (nr 3).

Ćwiczenie 3

„Lista problemów” – ok. 10 min.

zadanie fakultatywne do ćwiczenia nr 2

Cel: Uczeń identyfikuje sytuacje, które subiektywnie postrzega jako trudne.

Środki dydaktyczne:

2. Etykiety z nazwami sytuacji
3. Ilustracje przedstawiające sytuacje

Nauczyciel prezentuje etykiety z nazwami sytuacji lub ilustracje przedstawiające sytuacje, z których część to sytuacje trudne. Uczniowie wybierają, te, które ich zdaniem są stresem. Chętni uczniowie przypinają do tablicy wybrane etykiety.

- ▶ Może, ktoś z Was chce jeszcze dodać sytuację, którą uważa za trudną? Nauczyciel dopisuje propozycje uczniów.

W grupie uczniów nieczytających i nie mówiących posługujemy się ilustracjami. Uczniowie przypinają je w dwóch kolumnach: pod znakiem ☺ lub pod znakiem ☹.

Ilość sytuacji lub obrazków dostosowujemy do możliwości grupy.

Ćwiczenie 4

„Co to jest sytuacja trudna?” – ok. 5 min.

zadanie dodatkowe

Cel: Uczeń lepiej rozumie pojęcie „stres”, sytuacja trudna oraz zdobywa słownictwo umożliwiające mu rozmowę na temat trudności, których doświadcza.

Nauczyciel wyjaśnia:

Każda sytuacja, w której człowiek:

- ▶ myśli „ja to mam pecha”, albo „jestem do niczego”, „nie poradzę sobie z tym”, „boję się”
- ▶ czuje się zły, zagniewany, smutny, przestraszony
- ▶ nie wie co ma zrobić i płacze albo do nikogo się nie odzywa

jest to sytuacja trudna, którą można nazwać też STRESEM (nauczyciel pisze na tablicy drukowanymi literami wyraz STRES).

Stres – to martwienie się i smutek z jakiegoś powodu.

Zestresowany człowiek odczuwa m.in. bezsenność, ból brzucha, ból głowy, drżenie rąk, pocenie się, blednięcie, jękanie, niepokój, wybuchowość, niemożność skupienia uwagi itd.

Niewłaściwe zachowanie w sytuacji trudnej może być przyczyną kolejnych problemów.

W związku z trudnościami uczniów w zakresie myślenia abstrakcyjnego (zwłaszcza uczniów z niepełnosprawnością umysłową w stopniu umiarkowanym i znacznym) proponujemy odwołanie się do osobistych doświadczeń i konkretnych sytuacji. W miarę możliwości należy również pokazać szerokie spektrum wpływu stresu na człowieka: umysł, emocje, zachowanie, ciało, odwołując się do doświadczeń uczniów.

Ćwiczenie 5

„Przychodzi stres do lekarza” – ok. 10 min.

Cel: Uczeń wie jak zachowuje się organizm zestresowanego człowieka.

Środki dydaktyczne:

5. Etykiety: objawy stresu

19. Arkusz szarego papieru, czarny flamaster, klej

Nauczyciel rodza etykiety z wypisanymi możliwymi objawami stresu

Ciało: przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, ból brzucha, ból głowy.

Umysł: kłopoty z pamięcią, słaba koncentracja uwagi.

Emocje: niepokój, złość, smutek, gniew.

Zachowania: trudności z mówieniem, drżenie rąk, tiki nerwowe, mówienie podniesionym głosem.

Na arkuszu szarego papieru chętny uczeń obrysowuje czarnym flamastrem innego leżącego ucznia i na tak powstałym modelu uczniowie nakleją etykiety z wypisanymi objawami stresu w odpowiednich miejscach.

Rozmowa kierowana:

1. Czy ktoś z Was zauważył te objawy u siebie?

2. Które z nich są dla Was najbardziej uciążliwe?

W przypadku uczniów z niepełnosprawnością umysłową w stopniu umiarkowanym i znacznym nauczyciel odczytuje każdemu uczniowi etykietę i prosi o przyklejenie w odpowiednim miejscu (ilość objawów ograniczamy do 6-8 lub mniej w zależności od możliwości grupy).

NOTATKI

B. Działanie (Działam)

Ćwiczenie 6

„Nowe kłopoty Anki” – ok. 10 min.

zadanie dodatkowe

Cel: Uczeń identyfikuje sytuacje trudną i podejmuje próbę analizy zachowania w takiej sytuacji.

Środki dydaktyczne:

6. Prezentacja multimedialna lub arkusze ze zdjęciami „Nowe kłopoty Anki”

Analiza przypadku Anki:

Na praktyce w cukierni pani instruktor zwróciła uwagę Ance, że jej stanowisko pracy wygląda niechlujnie, a ciastka wykrawa niedokładnie. „Każde jest innej wielkości, byle jak pomazane lukrem! Kto to kupi?!” – powiedziała tak, że wszyscy słyszeli. Anka odburknęła coś niegrzecznie, po czym demonstracyjnie rzuciła fartuch i wyszła. „Więcej tu nie przyjdę” powiedziała do siebie i poszła do domu.

Rozmowa kierowana

- ▶ Czy Anka była w sytuacji trudnej?
- ▶ Czy jej zachowanie było poprawne/właściwe?
- ▶ Jakie mogą być konsekwencje zachowania Anki?
- ▶ Jak Waszym zdaniem powinna się zachować po zwróceniu uwagi?

Ćwiczenie 7

„Jak Paweł radził sobie ze stresem?” – ok. 5 min.

Cel: Uczeń stosuje proste techniki relaksacyjne.

Środki dydaktyczne:

1. Prezentacja multimedialna lub arkusz ze zdjęciem „Stres Pawła”

Przypominacie sobie, jak czuł się Paweł, o którym opowiadałam Wam na początku zajęć? Posłuchajcie, jak Paweł radził sobie ze stresem:

▶ Paweł przypominał sobie o dwóch sposobach walki z tym nieprzyjemnym stanem: o napinaniu i rozluźnianiu mięśni oraz spokojnym i głębokim oddychaniu. Zaczyna więc napinać i rozluźniać swoje mięśnie – dłoni, ramion, brzucha. Potem bierze głęboki wdech i bardzo powoli wypuszcza powietrze. Czuje jak stres powoli ustępuje. Kiedy pielęgniarka zaprasza go do gabinetu jest już niemal całkiem spokojny. Po wizycie u dentysty Paweł jest bardzo zadowolony. Po pierwsze dlatego, że ma zdrowe zęby, po drugie, że potrafił poradzić sobie w trudnej sytuacji.

Spróbujmy wykonać te ćwiczenia.

Wszyscy stajemy swobodnie z zamkniętymi oczami. Zaciskamy usta (raz, dwa) i rozluźniamy, zaciskamy dłonie (raz, dwa) i rozluźniamy, napinamy pośladki (raz, dwa) i rozluźniamy, napinamy uda (raz, dwa) i rozluźniamy. Bierzymy głęboki wdech i powoli wypuszczamy powietrze.

Ćwiczenie 8

Ćwiczenia relaksacyjne – ok. 10 min.
zadanie dodatkowe

Cel: Uczeń stosuje proste techniki relaksacyjne

Nauczyciel demonstruje podobne, proste ćwiczenia:

Ćwiczenie 1 – Zamrażanie i rozmrażanie

Napnij wszystkie mięśnie tak jakbyś był zamrożony, następnie je rozluźnij, strzepnij ramiona i dłonie i nogi. Przez chwilę pozostań rozluźniony.

- ▶ Jak się czujecie?
- ▶ Czy wiecie, że uwolniliście z mięśni sporo adrenaliny – hormonu wytwarzanego w stresie?

Ćwiczenie 2

Weź głęboki wdech i bardzo powoli wypuszczaj powietrze. Jeszcze jeden wdech i na wydechu możesz zacząć liczyć: 1, 2, 3, 4... Do ilu możesz doliczyć?

Ćwiczenie 3

Czy wiecie, jaki jest najtańszy, najmniej czasochłonny i najlepszy sposób na stres?

- ▶ To śmiech! Dlatego warto się uśmiechać!

Może ktoś chce podzielić się śmieszną historią prawdziwą albo nieprawdziwą?

Ćwiczenie 9

„Dobre sposoby na złe humory” – ok. 10 min.

Cel: Uczeń określa indywidualne sposoby radzenia sobie ze stresem.

Środki dydaktyczne:

7. Lista sposobów radzenia sobie ze stresem
8. Ilustracje przedstawiające sposoby radzenia sobie ze stresem

Nauczyciel odczytuje „listę sposobów radzenia sobie ze stresem”. Następnie rozdaje uczniom arkusze nr 7 i poleca wybór tych sposobów, które stosują najczęściej.

Ochotnicy dzielą się z grupą swoją „listą” sposobów na stres.

Podsumowanie:

W sytuacji trudnej, człowiek może porozmawiać z kimś bliskim, poprosić o pomoc. Może również sam sobie pomóc wykonując ulubione zajęcia, rozwijając swoje zainteresowania. Ważne jest to, żeby mieć przekonanie „Pokonam stres sam lub z pomocą innych ludzi!

Dla uczniów z niepełnosprawnością umysłową w stopniu umiarkowanym i znacznym stosujemy ilustracje przedstawiające sposoby radzenia sobie ze stresem. Przed rozpoczęciem ćwiczenia nauczyciel objaśnia znaczenie ilustracji.

Ćwiczenie 10

„Czy stres może być pożyteczny?” – ok. 10 min.
zadanie dodatkowe

Środki dydaktyczne:

9. Nazwy sytuacji stresowych i pozytywnych działań
20. dwie koperty

Stres może też mobilizować człowieka do działania.

Przywołanie przykładu np. sportowca, który ma startować w zawodach sportowych albo ucznia, który wie, że w najbliższym czasie ma być klasówka.

Co można zrobić aby zmniejszyć stres wywołany klasówką/sprawdzianem?

Przed sprawdzianem:

- ▶ przygotować się do sprawdzianu
- ▶ ustalić z nauczycielem termin, zakres materiału, formę sprawdzianu
- ▶ przyjść wcześniej aby nie denerwować się o spóźnienie itp.

Po zakończeniu zajęć:

- ▶ porozmawiać z kolegą lub koleżanką
- ▶ dotlenić się (pójść na spacer)
- ▶ zająć się swoim hobby
- ▶ wieczorem wziąć gorącą kąpiel, posłuchać ulubionej muzyki.

Dzielimy uczniów na dwie grupy. Każda grupa otrzymuje kopertę. W kopercie wypisane są na osobnych paskach sytuacje stresowe i działania, do których mobilizuje nas taka sytuacja (pozytywne).

Zadaniem uczniów jest dobranie w adekwatne pary: sytuacja trudna – działanie pozytywne.

Uczniom z niepełnosprawnością umysłową w stopniu umiarkowanym i znacznym proponujemy ograniczenie ilości przykładów do jednego lub dwóch stresowych negatywnych i pozytywnie mobilizujących oraz ich słowne omówienie.

Ćwiczenie 11

„Pożeracze stresu” – ok. 10 min.

zadanie dodatkowe

Cel: Uczeń zna i wykorzystuje konstruktywne sposoby reagowania na stres

Środki dydaktyczne:

21. pięć kartek samoprzylepnych dla każdego ucznia

Wyobraź sobie, że twój brat miał ciężki dzień: w szkole była klasówka z matematyki, na polskim recytował przed całą klasą wiersz, wracając do domu spóźnił się na autobus a na następny musiał czekać 90 minut. Wrócił do domu spięty, rozdrażniony, zmęczony i głodny.

Doradź bratu, co powinien zrobić, aby poprawić sobie nastrój? Jak domownicy mogą mu pomóc?

Każdy uczeń dostaje 5 kartek samoprzylepnych, na których wpisuje sposoby – „pożeracze stresu”

Zbieramy propozycje i zapisujemy na tablicy. W przypadku pojawienia się takich propozycji jak: papierosy, alkohol, leki, dopalacze możemy dokonać podziału na sposoby szkodliwe dla zdrowia i nieszkodliwe.

W przypadku uczniów **nie piszących** wykonujemy ćwiczenie ustnie.

III. Etap końcowy

Podsumowanie zajęć – ok. 2 min.

Środki dydaktyczne:

10. Kalendarz pacy własnej

- ▶ Jaka trudna sytuacja czeka mnie w najbliższym czasie?
- ▶ Jak mogę sobie z nią poradzić?

Uczniowie wymieniają przykładowe sytuacje i wzajemnie sobie doradzają, jak zachować się wobec trudności.

Proszę przejrzeć w domu Listę sposobów radzenia sobie ze stresem i wypełnić samodzielnie lub z rodzicami bądź wychowawcami w internacie Kalendarz pracy własnej. Informacje, które tam zawrzecie będą przydatne podczas kolejnych zajęć.

Informacja zwrotna ze strony uczniów – ok. 2 min.

Środki dydaktyczne:

14. Karta ewaluacji zajęć dla ucznia

15. Karta ewaluacji zajęć dla i ucznia po zakończeniu realizacji zajęć z obszaru II

Uczniowie przekazują nauczycielowi informacje zwrotne, co im się podobało, co było dla nich ciekawe podczas zajęć.

Nauczyciel i uczniowie zapisują wyniki ewaluacji w Karcie ewaluacji zajęć.

Zadaniem młodzieży jest określenie stopnia przyswojenia danych umiejętności poprzez zamalowanie kolorem odpowiedniego pola.

- kolor zielony oznacza „wiem” lub „potrafię to zrobić samodzielnie”,
- kolor żółty „wiem, ale nie wszystko” lub „potrafię to zrobić z pomocą innej osoby”,
- kolor czerwony „muszę nad tym jeszcze popracować”.

PRACA POMIĘDZY ZAJĘCIAMI

PRACA WŁASNA UCZNIA

Środki dydaktyczne:

10. Karta „Kalendarz pracy własnej”

Uczeń załącza do swego portfolio wykorzystywaną podczas zajęć „Listę sposobów radzenia sobie ze stresem”.

Uczeń z wychowawcą lub rodzicem wypełnia kartę Kalendarz pracy własnej, zaznaczając sytuacje trudne i swoje sposoby radzenia sobie z nimi.

PRACA Z RODZICAMI

Środki dydaktyczne:

12. List do rodziców

16. Karta ewaluacji zajęć dla rodziców po realizacji zajęć kategorii II

Zachęcamy rodziców aby rozmawiali z dzieckiem o trudnych dla niego sytuacjach np. wizyta u dentysty, w urzędzie, egzamin itp. i mobilizowali je do stosowania aktywnych sposobów walki ze stresem.

Po zrealizowaniu scenariusza 9 proponujemy odbycie spotkania z rodzicami podsumowującego realizację zajęć z II obszaru programu. Rodziców prosimy o komentarze dotyczące programu a także wypełnienie ankiety ewaluacyjnej.

ZESPÓŁ EDUKACYJNO-WYCHOWAWCZY

Środki dydaktyczne:

17. Karta ewaluacji ucznia wypełniana przez nauczyciela po zakończeniu realizacji zajęć z obszaru II

Na podstawie kart ewaluacji przygotowanych przez ucznia i rodziców, a także własnych obserwacji, nauczyciel dokonuje ewaluacji kompetencji ucznia poprzez wypełnienie karty nr 17.

Nauczyciele przedmiotów zawodowych

Środki dydaktyczne:

13. Wskazówki dla zespołu edukacyjno-wychowawczego

- ▶ Nauczyciele ze szkoły zachęcają uczniów do stosowania aktywnych form radzenia sobie ze stresem, np. przed klasówką, wystąpieniem publicznym, egzaminem itp.
- ▶ Zachęcają aby uczeń porozmawiał z kimś, komu ufa o tym co go martwi i co jest dla niego trudne.
- ▶ Zachęcają do panowania nad stresem i w razie potrzeby korzystania z poznanych na zajęciach sposobów kontroli stresu.

Wszyscy nauczyciele

Nauczyciele innych przedmiotów wprowadzają przerwy relaksacyjne. Należy szczególnie zwracać uwagę na młodzież mało aktywną, nieśmiałą.

Wychowawcy internatu

Wychowawcy z uczniami przygotowują sesję plakatową na temat „Dobre sposoby na stres”.

Wychowawcy z podopiecznymi analizują i omawiają sytuacje o charakterze stresogennym, z którymi wychowankowie spotykają się w swoim codziennym funkcjonowaniu. Korygują nieprawidłowe a wzmacniają u młodzieży konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem.

Nauczyciel języka angielskiego

Środki dydaktyczne:

Ćwiczenie nr 7 z zestawu „Seventy seven work words”

Uczeń wykonuje Ćwiczenie nr 7 z zestawu „Seventy seven work words”