

WARSZTATY DLA UCZNIÓW KLAS 7 I 8

Dobry i zły stres – jak poradzić sobie ze stresem?

Grupa: uczniowie 7 i 8 klasy SP.

Prowadzący: wychowawca, pedagog, psycholog.

Czas trwania: 2*45 minut

Cele ogólne:

- poznanie pojęcia stresu;
- poznanie, nazwanie istoty i przyczyn sytuacji stresowych,
- poszukiwanie zasobów dla radzenia sobie w sytuacji stresowej.

Cele operacyjne:

- uczeń potrafi rozpoznać sytuację stresową (nazwać, zdiagnozować swój stan i kondycję psychosomatyczną, towarzyszącą stresorowi).
- uczeń identyfikuje sojuszników i osoby wspierające radzenie sobie ze stresem;
- uczeń potrafi radzić sobie w sytuacji stresowej o niewielkim natężeniu;
- uczeń potrafi zdefiniować pojęcie stresu;
- uczeń rozpoznaje, nazywa istotę i przyczyn sytuacji stresowych,
- uczeń potrafi wskazać swoje zasoby w obszarze radzenia sobie w sytuacji stresowej.

Model:

- model uczenia się we współpracy.
- model podający z elementami dyskusji.

Metody:

- „burza mózgów”,
- miniwykład,
- przemyśl – omów – przedstaw.

Formy pracy:

- praca w małych grupach zadaniowych.

Środki dydaktyczne:

- tablica, kreda,
- taśma samoprzylepna,
- kartki A4,
- szary papier.

Tok zajęć:

1. Przywitanie się z uczestnikami. Krótkie omówienie planu zajęć z uwzględnieniem kluczowych punktów.
2. Kontrakt obowiązujący na zajęciach. Krótko spisujemy 4 najważniejsze zasady, które będą sprzyjać współpracy na zajęciach i wspólnemu uczeniu się. Zasady spisujemy na kartce szarego papieru. Każda z osób biorących udział w zajęciach podpisuje się pod zasadami.
3. Miniwykład – prowadzący zapoznaje uczniów z następującymi zagadnieniami:
 - pojęcie stresu,
 - stres pozytywny/stres negatywny,
 - fazy radzenia sobie ze stresem,
 - stres jako zmienna bardzo indywidualna.
4. Sytuacje potencjalnie stresujące. Co w nas wywołuje stres? Dzielimy grupę na 4 podgrupy. Każda z podgrup zastanawia się nad sytuacjami potencjalnie wywołującymi stres. Tworzymy w podgrupie listę takich czynników. Omawiamy na forum wypracowane listy. Na szarym papierze spisujemy wszystkie pomysły grupując stresory na zewnętrzne (sytuacje) i wewnętrzne (przeżycia, myśli). Podsumowujemy.
5. Przejawy stresu. Każda z osób dostaje kartkę z obrysowaną postacią ludzką. Na tej kartce, w tej postaci ma wrysować, albo wpisać objawy stresu. Każdy na początku skupia się nad swoimi objawami stresu. Po zakończeniu zadania na szarym papierze spisujemy objawy stresu grupując je w trzech kolumnach (objawy wegetatywne, objawy emocjonalne, objawy behawioralne). Podsumowujemy.
6. Sposoby radzenia sobie ze stresem: Dzielimy klasę na 6-8 zespołów, każdy zespół na dużej kartce wypracowuje w postaci mapy mentalnej sposoby radzenia sobie ze stresem. Młodzież odpowiada na pytanie Jakie są moje sposoby na radzenie sobie ze stresem? Po wypracowaniu pomysłów, wracamy do kręgu i omawiamy i uzupełniamy zadanie.
7. Zapoznanie uczniów z najprostszymi metodami radzenia sobie ze stresem (uczymy dzieci medytacji i kontroli oddechu, trening autogenny, trening Jacobsona – wybieramy jeden i zapoznajemy dzieci z nim).
8. Ewaluacja – Kosz i Walizka. Młodzież dostaje kartkę A4 – dzielimy ją na połowę, po jednej stronie rysujemy kosz, po drugiej walizkę. Później uzupełniamy kosz i walizkę wpisując w nie to co było pomocne, co zabierają z zajęć (walizka), to co było niepotrzebne ich zdaniem (kosz). Omawiamy.
9. Podsumowanie.

Dominika Bąk, Joanna Cholewik