

**Temat lekcji:** Pokonaj stres!

**Czas przeznaczony na zajęcia:** 1 godz. lekcyjna (45 minut)

**Cele ogólne lekcji:**

- uświadomienie uczniom objawów fizycznych i psychicznych, jakie daje stres, nadmierny niepokój;
- uświadomienie uczniom konsekwencji długotrwałego stresu i konieczności walki z nim;
- zdobycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych;
- poznanie ćwiczeń relaksacyjnych jako drogi do przełamywania bariery strachu;

**Cele szczegółowe lekcji:**

**- uczeń:**

- wie, że stres może odgrywać rolę negatywną i wpływać na nas destrukcyjnie;
- potrafi ocenić konkretną sytuację i walczyć z nadmiernym stresem;
- zna metody relaksacyjne i stosuje je; stara się oddzielać fakty od emocji;

**Formy pracy:**

- zespołowa
- indywidualna

**Metody pracy:**

- słowna – rozmowa, burza mózgów
- ćwiczeń praktycznych

**Środki dydaktyczne:**

- plansza z zapisanymi doznaniem i uczuciami w sytuacjach stresowych;
- kasetą z muzyką relaksacyjną (szum morza, śpiew ptaków);
- kartką z zapisem ćwiczeń relaksacyjnych i oddechowych (<https://zasobyip2.ore.edu.pl/pl/publications/download/133>) oraz modelowaniem wyobraźni (dla nauczyciela)

Przydatne dla nauczyciela mogą być następujące pozycje:

Misiak-Niedźwiadek Tomasz, *Destrukcyjne emocje. Co tracimy, gdy się boimy?* [w:] **Coaching. Twój rozwój – sukces – szczęście**, Nr 2/2016, s. 58-63.

Jak skutecznie zaprezentować siebie, czyli o sztuce komunikacji [w:] Nożyńska-Demianiuk Agnieszka, *Nowa matura z polskiego. Egzamin wewnętrzny z polskiego*, Wydawnictwo Filar, s. 19-26.

Inne ćwiczenia relaksacyjne na stronie: <https://zasobyip2.ore.edu.pl/pl/publications/download/133>

**Przebieg lekcji:**

1. Wychowawca pokazuje uczniom wykonaną wcześniej planszę, na której zapisano możliwe doznania i uczucia, do jakich dochodzi w sytuacjach stresowych:

- pocenie się dłoni;
- drżenie, dygotanie ciała;
- występowanie tików;
- jąkanie się;
- słabość w nogach; uginanie się nóg; zasłabnięcie;
- nadmierne pocenie się;
- suchość w ustach;

- zapominanie wyuczonej wiedzy;
- zawroty głowy;
- szybkie bicie serca;
- nerwowy śmiech.

2. Wychowawca przeprowadza z uczniami krótką rozmowę na temat sytuacji, które powodują takie objawy, a odpowiedzi dzieci zapisywane są na tablicy.

Co wywołuje u was takie doznania? Jakie są to sytuacje?

- strach przed klasówką, egzaminem;
- wiadomość o chorobie kogoś z rodziny;
- wywołanie kogoś do odpowiedzi;
- konieczność publicznego wystąpienia (np. recytacja wiersza podczas akademii, prezentacja projektu);
- pierwszy dzień w nowej szkole;

3. Wychowawca przeprowadza miniwykład. Ogarniający nas w trudnych chwilach niepokój, lęk i cały zespół objawów fizycznych stanowi zdefiniowany przez specjalistów syndrom lęku plemion pierwotnych, opisany pod nazwą: walczyć lub uciekać (kiedy pierwotni ludzie musieli walczyć o zdobycie pożywienia)! Strach wyuczony z kolei zostaje wywołany przez reakcje organizmu na różne czynniki w trakcie rozwoju waszego układu nerwowego. Kiedy np. rodzic pierwszy raz uderzy dziecko, odczuje ono tylko ból i przeżyje fizjologiczne reakcje, np. spocone dłonie, mocniejsze bicie serca. Następnym razem, gdy rodzic zechce uderzyć, pojawi się właśnie strach emocjonalny będący następstwem uczenia się organizmu, które prowadzi do tego, że dana rzecz jest w stanie wywołać w nas lęk. Ten zespół objawów nazywany stresem, lękiem, może mieć pozytywny wpływ na nas, mobilizując nas do wykonania czegoś. Ale w dłuższym czasie i ostrej formie wpływa negatywnie na nasze postrzeganie rzeczywistości, osłabia organizm, przyczynia się do rozwoju chorób. Sprawia, że zamiast dążyć do przodu i ufnie patrzeć w przyszłość, zaczynamy się cofać, czujemy się sparaliżowani, kiedy musimy podjąć jakieś działanie, uciekamy ze sprawdzianu, nie zdajemy egzaminu, nie potrafimy się efektywnie uczyć. W strachu organizm wydziela duże ilości kortyzolu i noradrenaliny, które zakłócają jego możliwości zapamiętywania i uczenia się. Aż strach pomyśleć, ile byście osiągnęli, gdybyście tylko przestali odczuwać lęk! Ważne jest uświadomienie sobie tego, że życie głównie nie składa się z WYDARZEŃ, ale z BURZY MYSLI, która szaleje w naszej głowie (Mark Twain). Największy błąd to poddanie się stresowi!

4. Ćwiczenia relaksacyjne. Wychowawca włącza kasetę z muzyką relaksacyjną (np. szum morza, śpiew ptaków). Dzieci siadają w kręgu. Nauczyciel proponuje im szereg ćwiczeń na niepokój i brak koncentracji, które powinny zapamiętać, ponieważ mogą wykonywać je sami w domu.

Wykonamy teraz kilka ćwiczeń relaksacyjnych. Są one bardzo proste i w szybki sposób przywracają wam utraconą koncentrację i spokój.

A. Jestem spokojny i pewny.

Usiądź wygodnie, połóż dłonie na udach, rozluźnij ramiona (ok. 10 sekund). Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że idziesz przez piękną, spokojną okolicę. Widzisz zielone łąki i spokojnie pasące się owce. Dochodzisz do jeziora. Widzisz ławkę nad samym brzegiem. Siadasz na niej i wsłuchujesz się w plusk wody. Siedzisz w tym spokojnym miejscu i spokój otoczenia udziela się tobie. Czujesz spokój wokół siebie i w sobie. Mówisz sobie: „Jestem zupełnie spokojny” (ok. 30 sekund). Siedzisz dalej na ławce, zupełnie spokojny i rozluźniony. Myślisz o nauce, hobby, o czynnościach, które sprawiają ci przyjemność. Myślisz o tym, co naprawdę wspaniale ci wychodzi.

Wiesz, że jesteś w tym naprawdę dobry. To wspaniałe uczucie, kiedy coś się udaje.

Zegnij teraz ręce, wyciągnij je, odetchnij głęboko. Otwórz oczy. Jesteś teraz spokojny i wierzysz we własne siły. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu” na stronie: ).

B. Stań na swoim miejscu w szerokim rozkroku. Zwiń dłonie w pięści i wysuń usta w przód. Wydmuchaj silnie powietrze. Spróbuj (ok. 10 sekund). Wyobraź sobie, że ten wydech może wydmuchnąć z ciebie cały stres, niepewność. Wszystko, co ci przeszkadza, co cię złości, to, czego nie lubisz, możesz z siebie wyrzucić tym strumieniem powietrza. Ważne jest, abyś zaangażował siły fizyczne i duchowe, by wydmuchnąć z siebie problemy. Skoncentruj się teraz na tym. Niepewność, zwątpienie i zagubienie wyrzuć z siebie silnym strumieniem powietrza (ok. 20 sekund). Wyobraź sobie, że wdech wprowadza do ciebie nową siłę i moc. Pewność, radość i zaufanie wzrastają w tobie. Skoncentruj się na tym, że wdech przynosi ci nową siłę i energię, a wydech powoduje wyrzucenie z siebie wszystkich problemów i zmartwień. (H. Hamer., „Klucz do efektywności nauczania”).

5. Wychowawca pyta dzieci o ich wrażenia i uczucia po zakończeniu tej części ćwiczeń. Stwierdza, że opracowano wiele skutecznych metod radzenia sobie z niepokojem i treścią przed sprawdzianem, wystąpieniem publicznym. Powinniśmy je poznać.

A. Ćwiczenie na prawidłowe oddychanie.

Wychowawca mówi, że kiedy jesteśmy zirytowani, zdenerwowani różnymi sytuacjami, nasz oddech robi się płytki i szybki. Tymczasem oddychanie ma zbawienny wpływ na nasz system nerwowy. Prosi dzieci, by przez 3 minuty oddychały świadomie, kontrolując swój sposób oddychania. Mówi, by uczniowie przy wdechu unosili przeponę – mięśnie brzucha – a przy wydechu je opuszczali. Wdech powinien trwać możliwie jak najdłużej, by wprowadzić jak najwięcej powietrza do płuc.

B. Modelowanie wyobraźni. Uczniowie powinni wyobrazić sobie, że są na egzaminie (sprawdzianie) albo mają za chwilę recytować wiersz przed publicznością. Wyobrażają sobie każdy element tej sytuacji – kiedy wychodzą przed publiczność, na środek klasy, uśmiechają się, biorą głęboki oddech, nawiązują wzrokowy kontakt z innymi, czują się zrelaksowani i odprężeni. Później patrzą na tę scenę oczami kogoś z publiczności – zauważają kolegę / koleżankę, który wychodzi na środek klasy, jest rozluźniony, miły, uśmiechnięty. Doskonale radzi sobie ze stresem. Na koniec patrzą na całą scenę od początku, zapamiętując pozytywne elementy sceny, by móc ją sobie wyobrazić w domu.

6. Uczniowie zapisują na kartkach dyktowane przez wychowawcę etapy działania w celu wyeliminowania nadmiernego stresu:

- przeanalizuj swój strach; pomyśl sobie, czy ta sprawa jest tak ważna, że spotka cię coś najgorszego, np. utrata życia; nic groźnego nie może ci się przydarzyć!
- bądź świadom tego, że lęk osiąga zazwyczaj maksimum po ok. 30 minutach trwania, a potem samoistnie ustępuje; przeczeka lęk, wykonując ćwiczenia oddechowe i modelując wyobraźnię;
- rozłóż problem na mniejsze elementy, na kartce napisz plusy i minusy, fakty (co mnie czeka naprawdę), emocje, jakie odczuwasz, opinie, czego się boisz; oddziel fakty od emocji i porównaj ze sobą; zauważysz, że większość negatywnych elementów to twoje emocje!