Spotkanie psychoedukacyjne

Temat spotkania: JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM?

Czas trwania spotkania: 90 minut

Uczestnicy: uczniowie w wieku gimnazjalnym, ok. 12 osób

*Uwaga! Ćwiczenia zostały tak dobrane, aby wszystkie dzieci ze względu na swój stan zdrowia mogły je wykonać*.

Miejsce zajęć: świetlica szkolna

###### Cele spotkania

Uczeń:

* ma świadomość sposobów postępowania pozwalających złagodzić skutki zbyt wysokiego poziomu stresu.
* zna wybrane sposoby radzenia sobie ze stresem (pozytywne myślenie, właściwy oddech, śmiech, relaksacja).

## I ĆWICZENIA NA ROZGRZEWKĘ

1. **„Cebula”**

Modyfikacja własna na podstawie źródła: Pilecka W., Majewicz P., Zawadzki A., *Jak wspomagać psychospołeczny rozwój dzieci niepełnosprawnych somatycznie*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 1999, s. 168.

1. **„Zwolnione tempo”**

Źródło: Vopel K., *Umiejętność współpracy w grupach. Zabawy i improwizacje*, Jedność, Kielce 2003, s. 28.

1. **„Odpocznij trochę”**

Źródło: *Jak żyć z ludźmi. Program profilaktyczny dla młodzieży*, MEN, Warszawa, s. 2-13.

**II ĆWICZENIA SPECJALISTYCZNE**

1. **„Radzenie sobie ze stresem”**

Modyfikacja własna na podstawie źródła: *Jak żyć z ludźmi. Program profilaktyczny dla młodzieży*, MEN, Warszawa, s. 7-7.

1. **„Słodkie cytryny”**

Modyfikacja własna na podstawie źródła: Pilecka W., Majewicz P., Zawadzki A., *Jak wspomagać psychospołeczny rozwój dzieci niepełnosprawnych somatycznie*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 1999, s. 107.

1. **„Ha! Ha! Ha!”**

Źródło: Pilecka W., Majewicz P., Zawadzki A., *Jak wspomagać psychospołeczny rozwój dzieci niepełnosprawnych somatycznie*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 1999, s. 84.

1. **„Latający dywan”**

Modyfikacja własna na podstawie źródła: Vopel K., *10 minut przerwy*, Jedność, Kielce 1999, s. 28.

### III ĆWICZENIA ZAMYKAJĄCE

1. **„Przekazanie uśmiechu”**

Źródło: Pilecka W., Majewicz P., Zawadzki A., *Jak wspomagać psychospołeczny rozwój dzieci niepełnosprawnych somatycznie*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 1999, s. 88.

1. **„Grupowy uścisk”**

Źródło: *Jak żyć z ludźmi. Program profilaktyczny dla młodzieży*, MEN, Warszawa, s. 2-10.

Przebieg spotkania

**I ĆWICZENIA NA ROZGRZEWKĘ**

**1. „Cebula”**

Witam was serdecznie i na początek zapraszam do zabawy, która nazywa się „Cebula”.

Utwórzcie proszę z krzeseł dwa koła: wewnętrzne i zewnętrzne i usiądźcie na nich zwróceni twarzami do siebie, tak, by utworzyć pary.

Będę wam za chwilę wydawać różne polecenia, a wy będziecie je wykonywać; po wykonaniu każdego osoby będące w kole wewnętrznym przesuwają się o jedną osobę w prawo, osoby z koła zewnętrznego zostają na swoich miejscach.

*Uwaga! Przed każdym poleceniem nauczyciel powinien przypominać o przesiadaniu się.*

Zaczynamy.

* Przywitajcie się proszę ze swoim kolegą i pozdrówcie go,
* Powiedzcie sobie nawzajem coś miłego,
* Opowiedzcie sobie wzajemnie, co sprawia wam radość,
* Opowiedzcie sobie jak lubicie spędzać wolny czas,
* Pokażcie sobie jakąś wesołą minę.

**2. „Zwolnione tempo”**

Zapraszam was do kolejnej zabawy, która nazywa się „Zwolnione tempo”. Zostając w parach z poprzedniego ćwiczenia, stańcie naprzeciwko siebie, tak aby czubki waszych palców u stóp dotykały się. Przysuńcie wewnętrzne powierzchnie dłoni do dłoni partnera (Uwaga! Nie wolno wam przerywać tego kontaktu dłoni). Zadaniem każdego z was będzie wyprowadzenie swojego partnera z równowagi tak, aby poruszył przynajmniej jedną ze stóp. Nie wolno wam przy tym wykonywać żadnych szybkich ruchów dłoni ani ramion, to znaczy, że wszystko musi odbywać się tak, jakby w zwolnionym tempie. Nie zapomnijcie o oddychaniu!

Teraz, na zakończenie ćwiczenia, przez chwilę potrząśnijcie dłońmi, ramionami, nogami i stopami.

*Uwaga! Czas trwania ćwiczenia należy ograniczyć do 3 minut, aby ramiona nie osłabły.*

*Nauczyciel w trakcie zabawy przypomina kolejne fazy ćwiczenia lub stosuje pokaz.*

**3. „Odpocznij trochę”**

Dobierzcie się teraz ponownie w pary, z kolegami o podobnym wzroście. Odwróćcie się do siebie plecami, oprzyjcie się o partnera i opuście głowę na jego ramię. Zamknijcie oczy i oddychając powoli odpocznijcie przez chwilę.

*Uwaga na płeć partnerów zabawy; w pewnych okolicznościach, zabawa ta może okazać się zbyt intymna!*

*Zwrócić uwagę, by żadne dziecko nie zostało bez pary!*

**II ĆWICZENIA SPECJALISTYCZNE**

1. **„Radzenie sobie ze stresem”**

*Pomoce: karty ćwiczeń (zał. Nr 1), flamastry, kredki.*

Usiądźcie teraz proszę w ławkach.

W ciągu kolejnych kilku spotkań mówiliśmy o stresie –co go wywołuje, jak się objawia, jakie skutki ma dla naszego funkcjonowania.

Dzisiaj porozmawiamy o tym, jak sobie z nim poradzić.

Rozdam teraz każdemu z was planszę, na której znajdują się popularne, codzienne stosowane przez nas sposoby radzenia sobie ze stresem.

Proszę każdego o pokolorowanie prostokątów na planszy z najczęściej stosowanymi przez niego sposobami. Możecie także w wolnych polach planszy wpisać wasze własne sposoby.

*(Nauczyciel zawiesza na tablicy powiększoną planszę).*

Teraz po kolei będę odczytywała z planszy wszystkie sposoby radzenia sobie ze stresem. Tych z was, którzy pokolorowali odczytywany przeze mnie prostokąt proszę o podchodzenie do tablicy i wpisanie tam swojego imienia. Pokaże nam to, jakimi sposobami na co dzień walczymy ze stresem w naszym gronie.

## Podsumowanie

* Który ze sposobów stosujecie najczęściej?
* Który ze sposobów stosujecie najrzadziej?
* Jakie są jeszcze inne skuteczne metody stosowane przez was w zwalczaniu stresu?
1. **„Słodkie cytryny”**

Pomoce: koszyk z karteczkami z imionami uczniów w czterech kolorach (żółty, czerwony, zielony, niebieski), kartki papieru, pisaki.

Zaproponuje wam teraz kilka zabaw, w czasie których poznacie jeszcze inne metody walki ze stresem.

Pierwsza z nich nosi nazwę „Słodkie cytryny”.

W koszyku znajdują się karteczki z waszymi imionami w 4 kolorach. Proszę, aby każdy wyjął kartonik ze swoim imieniem, a potem abyście utworzyli grupy z osób, które mają ten sam kolor kartoników. Powstaną w ten sposób 4 zespoły.

*Uwaga! Podział na grupy wg typów temperamentu.*

Usiądźcie w grupach na dywanie, rozdam teraz każdej grupie kartkę papieru.

Zadaniem każdego zespołu będzie wymyślenie 2 sytuacji wywołujących zdenerwowanie, stres i zapisanie tego na kartce. Następnie wymieńcie się kartkami. Zadaniem każdej grupy będzie znalezienie dobrych stron każdej z zapisanych sytuacji. Na zakończenie tego ćwiczenia zapraszam was do kręgu i proszę o odczytanie swoich pomysłów.

Podsumowanie

* Jakie macie odczucia związane z tytułem zabawy, którą przeprowadziliśmy?
* Jakie refleksje nasuwają się wam po tym ćwiczeniu?

Uwaga! Powyższe ćwiczenie może mieć charakter ewaluacyjny tego scenariusza. Może zostać przeprowadzane na początku i na końcu scenariusza.

**3. „Ha! Ha! Ha!”**

Zapraszam was teraz do zabawy pt. „Ha! Ha! Ha!”.

Połóżcie się na plecach, ale w pewien nietypowy sposób, tak, by ułożyć ze swoich ciał choinkę. Pierwsze dziecko kładzie głowę na brzuchu drugiego, drugie na brzuchu trzeciego itd. Proszę, by pierwsze dziecko powiedziało „Ha!”, drugie „Ha! Ha!”, trzecie „Ha! Ha! Ha!” itd., by wszystkie dzieci ogarnął głęboki śmiech.

*Uwaga! Jeśli dzieci będą miały ochotę, należy zezwolić na kontynuację zabawy.*

Podsumowanie

* Czego doświadczyliście podczas tej zabawy?

# 4.„Latający dywan”

*Pomoce: materace, sprzęt grający, muzyka Ennio Morricone pt. :La Califfa” oraz „Gabriels Oboe”.*

*Uwaga! Przed przystąpieniem do relaksacji, należy zadbać o dopływ świeżego powietrza (otwarcie okna).*

Zapraszam was teraz do udziału w relaksacji.

Połóżcie się proszę na materacach; jeśli chcecie, zamknijcie oczy, posłuchajcie i puśćcie wodze fantazji.

Ułóż się w najwygodniejszej pozycji i zwróć uwagę na swój oddech. Zacznij stopniowo oddychać nieco głębiej niż zazwyczaj, tak, jak wysiadając podczas jakiejś wycieczki z pojazdu poczujesz nagle, że świeże powietrze w lesie czy na łące pachnie przejmująco i urzekająco. Możesz odczuć jak twoje całe ciało staje się z każdym oddechem spokojniejsze i rozluźnione. Wyobraź sobie teraz, że jest piękna wiosna, a ty jesteś na łonie natury. Słońce świeci i ogrzewa twoje ramiona, dłonie, stopy i łydki, twój brzuch, plecy i twarz. Odczuwasz wewnątrz spokój i miłe odczucie błogości (przerwa 1-2 min.). Wyobraź sobie, że leżysz na zaczarowanym dywanie, na którym możesz polecieć wszędzie, gdzie tylko zechcesz. Nie ma nikogo, kto mógłby cię rozproszyć lub postawić przed tobą jakiekolwiek zadania. Oddaj się uczuciu lekkości i unoszenia, które odczuwasz, gdy płyniesz na dmuchanym materacu w piękny, ciepły, letni dzień po małym ciepłym jeziorze. Poczuj, jak coraz głębiej oddajesz się temu odczuciu, rozluźniony i lekki. To uczucie wzmacnia się, gdy twój czarodziejski dywan odrywa się powoli od podłoża i wyrusza w podróż. Czujesz się na nim bardzo bezpiecznie; na początku twój czarodziejski dywan unosi się tylko kilka centymetrów do góry, a ty koncentrujesz się na uczuciu łagodnego szybowania. Teraz możesz sterować swym czarodziejskim dywanem i lecieć nim tak wysoko, jak tylko zechcesz. Możesz kontrolować prędkość i wysokość lotu. Możesz polecieć wszędzie, gdzie tylko sobie życzysz. Może chciałbyś odwiedzić jakieś egzotyczne miejsce lub zobaczyć swoje codzienne miejsce z innej perspektywy? Poczuj ciepłe powietrze, które łagodnie przepływa wokół ciebie i ciepłe promienie słoneczne, które przyjemnie cię masują. Może ci się wydawać, że tych kilka minut twojego lotu trwało znacznie dłużej. Pozostaw wszystkie swoje codzienne troski i myśli. Lataj na swoim zaczarowanym dywanie wolny jak ptak (przerwa 2-3 min.). Teraz pomyśl o tym, by powrócić do miejsca, z którego wyleciałeś. Pozwól, by twój czarodziejski dywan powoli opadał. Zatrzymaj w sobie z tej podróży to szczególne uczucie spokoju i odprężenia. Gdy dywan już wyląduje, pożegnaj się z nim i umów się na swój kolejny lot. Przeciągnij się trochę i ponownie skieruj swoją uwagę na naszą grupę. Z otwartymi już oczami odetchnij głęboko i zrelaksowany popatrz znów na świat.

Podsumowanie

* Czego doświadczyliście podczas tej podróży?

**III ĆWICZENIA ZAMYKAJĄCE**

**1. „Przekazanie uśmiechu”**

Usiądźmy w kręgu. Proszę, żeby każdy po kolei przekazał bez słów swój piękny uśmiech koledze siedzącemu po jego prawej stronie, dotykając jednocześnie lekko jego ramienia i patrząc mu w oczy. (Zaczyna osoba, która zgłosiła się na ochotnika).

**2. „Grupowy uścisk”**

Zostańcie jeszcze w naszym kręgu, ale wstańcie i połóżcie ręce na ramionach sąsiadów. Na mój sygnał wszyscy obejmują się lub ściskają sąsiadów.

Opracowanie: mgr Edyta Maroszek