

Lek na stres - jak radzić sobie ze stresem?

Scenariusz lekcji dla szkół podstawowych klas 7-8

Wprowadzenie

Lekcja ma zachęcić młodzież do refleksji nad tym, jakie sytuacje uznaje za stresujące i w jakim stopniu. Zajęcia mają zwrócić uwagę klasy na to, że stres może być pomocny jak i szkodliwy. Mają także pokazać, że ze stresem można sobie radzić w sposób konstruktywny lub destrukcyjny.

Cele lekcji

- Rozpoznanie, jakie sytuacje są stresujące i w jakim stopniu.
- Sprawdzenie, czy stres jest zawsze negatywny.
- Zebranie sposoby na radzenie sobie ze stresem.
- Zwrócenie uwagi na konstruktywne i destrukcyjne sposoby radzenia sobie ze stresem.

Cele lekcji (w języku ucznia):

- Ocenicie, w jakim stopniu wybrane sytuacje są stresujące
- Sprawdzicie, czy stres jest zawsze negatywny.
- Zbierzecie sposoby na radzenie sobie ze stresem.
- Oddzielicie sposoby konstruktywne i destrukcyjne na radzenie sobie ze stresem.

Związek z podstawą programową:

biologia: IV.1-IV.2, V.1

wiedza o społeczeństwie: I.5

etyka: IV.1

godzina wychowawcza

Kluczowe zagadnienia:

1. Jakie sytuacje są stresujące i w jakim stopniu?
2. Kiedy stres jest pozytywny a kiedy negatywny?
3. Jak radzić sobie ze stresem?
4. Które sposoby na radzenie sobie ze stresem są konstruktywne a które destrukcyjne.

Metody: burza pomysłów, dyskusja, praca z filmem

Formy pracy: praca indywidualna, praca na forum

Materiały/ środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

tablica lub flipchart, Załącznik nr 1, Załącznik nr 2, Załącznik nr 3 x tyle osób ile jest w klasie (fakultatywnie)

Załączniki do scenariusza:

Załącznik nr 1. Sytuacje stresujące

Załącznik nr 2. Pomocna strona stresu

Załącznik nr 3. Prędkościomierz stresu

Skrót przebiegu zajęć:

1. Sprawy organizacyjne (5 min)
2. Wprowadzenie (5 min)
3. Rozwinięcie tematu (5 min)
4. Ćwiczenie (15 min min)
5. Podsumowanie (15 min)

Przebieg zajęć:

1. Sprawy organizacyjne (5 min)
2. Wprowadzenie (5 min)
Przedstaw temat i cele lekcji.
3. Rozwinięcie tematu (5 min)
Zapytaj się uczniów i uczennice, jakie jest ich pierwsze skojarzenie ze słowem „stres”.
Wysłuchaj odpowiedzi.
4. Ćwiczenie (15 min)
Powiedz klasie, że przeczytasz teraz opis kilku sytuacji. Opisy sytuacji znajdziesz w Załączniku nr 1. Wykorzystaj od 5 do 10 punktów, w zależności od dostępnego czasu.
Poproś, żeby uczniowie i uczennice ocenili na palcach jednej ręki, w jakim stopniu dana sytuacja jest stresująca dla osoby, która się w niej znalazła, gdzie:
1 - oznacza, że sytuacja w ogóle nie jest stresująca
5 - oznacza, że sytuacja, jest bardzo stresująca

Możesz wykorzystać ten moment do przyjrzenia się poszczególnym osobom w klasie i dowiedzenia się, które sytuacje oceniają jako najbardziej stresogenne.

Zadaj klasie pytanie, jakie inne sytuacje mogą być stresujące. Odpowiedzi zapisuj na tablicy. Po zebraniu odpowiedzi podsumuj, że stres to reakcja naszego ciała na sytuacje, które wyprowadzają nas z równowagi, np. gdy czegoś się boimy. Gdy napotykamy wydarzenie, które nasz mózg traktuje jako zagrożenie przesyła do całego

organizmu sygnał o niebezpieczeństwie. Ten sygnał potrafi być bardzo silny, dlatego wpływa na to, co dzieje się z ciałem, co myślimy i jak się zachowujemy.

Następnie zapytaj uczniów i uczennice, czy według nich odczuwanie stresu utrudnia działania (kciuk w dół) czy pomaga w ich realizacji (kciuk w górę). Istnieje duża szansa, że większość klasy pokaże kciuk w dół. Jeśli jednak będzie inaczej, nic nie szkodzi, w tym ćwiczeniu nie ma złych odpowiedzi.

Następnie przeczytaj klasie 1-2 opisy z Załącznika nr 2. Poproś, żeby teraz ocenili, czy w tych sytuacjach stres był pomocny czy nie. Zapytaj, w jakich sytuacjach jeszcze stres może być pomocny? Odpowiedzi zapisuj na tablicy.

Na koniec podkreśl, że stres może być pomocny, ponieważ wyostreza naszą uwagę, mobilizuje nas do działania. Ale potrafi być też szkodliwy dla naszego zdrowia, szczególnie gdy trwa dłuższy czas, jest bardzo wysoki, a my nie potrafimy sobie z nim poradzić.

5. Podsumowanie (15 min)

Zadaj klasie pytanie o to, jakie zna sposoby na radzenie sobie ze stresem. Odpowiedzi zapisuj na tablicy. Podsumuj, że jest to baza pomysłów, jak sobie można radzić ze stresem. Zaproś uczniów i uczennice do zaznaczenia od 1 do 3 sposobów, które wydają im się najlepsze (za pomocą zaznaczenia kropek na tablicy lub przez podniesienie ręki).

Wyjaśnij, że teraz pokażesz również fragment filmu „Digi świat - Stres”, w którym psychoterapeutka Joanna Kleszczyńska opowiada o jeszcze kilku sposobach na radzenie sobie ze stresem (od 8:46 do 13:00).

Zaznacz uczniom i uczennicom, że nie zawsze muszą radzić sobie ze stresem samodzielnie. Jeśli czują, że stres ich przerasta, mogą porozmawiać z kimś zaufanym w domu, w szkole (nauczyciel, szkolny pedagog, wychowawca) lub skorzystać z telefonu zaufania (tel. 116 111).

Wśród sposobów wymienianych przez klasę mogą pojawić się takie, które będą destruktywne, np. granie do późna w gry, używki, spędzanie dnia „z głową” w telefonie, unikanie problemu. Wyjaśnij wtedy, że to są takie sposoby, które pozornie mogą rozwiązywać problem, ale tak naprawdę go pogłębiają. Stosując je na chwilę zapominamy o stresie, ale on cały czas jest w naszej głowie i w naszym ciele powodując duże szkody. Dlatego warto szukać takich rozwiązań, które pomogą nam długofalowo i nie będą nam dodatkowo szkodzić.

Część fakultatywna

Na koniec zajęć możesz zachęcić uczniów i uczennice do tego, aby w najbliższym tygodniu przyjrzeni się, jak działa co najmniej jeden z wybranych przez siebie sposobów. Rozdaj kartę pracy z załącznika nr 3. Powiedz, żeby zapisali:

- jaka sytuacja wywołała stres,
- jaki sposób zastosowali.

Na prędkościomierzu zaznaczają, jaki był ich poziom stresu przed wypróbowaniem wybranego sposobu i jaki był poziom stresu po jego zastosowaniu

Wypełnione karty pracy możesz wykorzystać na kolejnej lekcji omawiając z uczniami i uczennicami, co zaobserwowali, co im pomogło a co nie. Jeśli zależy ci na szczerych odpowiedziach w karcie pracy to podkreśl, że nie będziesz ich czytać. Do wypełniających karty będzie należeć decyzja, czym się podzielą na forum klasy.

Autorka scenariusza: Judyta Ziętkowska

Załącznik nr 1. Sytuacje stresujące

1. Franek ma 13 lat. Dziś ma klasówkę z matematyki. Próbował się do niej nawet przygotować, ale obudził się z myślą, że nic nie rozumie i że na pewno zawali ten sprawdzian.
2. Nawojka ma 12 lat. Ostatnio oglądała wiadomości z rodzicami i usłyszała, że w sąsiednim państwie był atak terrorystyczny i zginęli ludzie.
3. Lusja ma 14 lat. W tym roku była na super wakacjach i wrzuciła swoje zdjęcie na plaży na Instagrama. Wieczorem zauważyła, że pod zdjęciem ktoś umieścił nieprzyjemny komentarz na temat jej wyglądu.
4. Jędrrek ma 12 lat. Właśnie posprzeczali się ze swoim najlepszym kumplem Władkiem i ten powiedział, że nie chce już więcej się z Jędrkiem spotykać.
5. Tosia ma 13 lat. Zupełnie się tego nie spodziewała, ale nauczycielka polskiego teraz wywołuje ją do odpowiedzi.
6. Aleks ma 14 lat. Za miesiąc zdaje egzamin ósmoklasisty. Rodzice codziennie mu powtarzają, jak ważne jest, żeby dobrze go zdał i dostał się do dobrego liceum.
7. Hania ma 13 lat. Przed chwilą wyskoczyło jej powiadomienie na smartfonie, że od jutra zaczyna się nauka zdalna.
8. Stasiak ma 12 lat. Ma nadwagę, dlatego przez wakacje z pomocą rodziców starał się coś z tym zrobić. I udało się - zrzucił 5 kilo! Ale 1 września znów słyszy w szkole znajome: „Hej grubasie jak tam?”.
9. Marta ma 14 lat. Właśnie dowiedziała się przypadkiem, że wszyscy w klasie zostali dołączeni do prywatnej grupy na fb poza nią.
10. Aneta ma 13 lat. Rodzice skonfiskowali jej telefon i powiedzieli, że oddadzą dopiero jak poprawi ocenę.

Załącznik nr 2. Pomocna strona stresu

1. Weronika ma 14 lat. Wraca późnym wieczorem do domu. Ulica którą idzie jest pusta i ciemna. Mimo że nikogo nie ma Weronika czuje niepokój i przyspiesza kroku, żeby jak najszybciej dostać się do domu.
2. Szymon ma 12 lat. Startuje dziś w zawodach pływackich. Od rana towarzyszy mu napięcie, dużo energii i jest gotowy jak nigdy żeby wreszcie wystartować. Jest zmobilizowany, żeby pobić swój rekord!
3. Paulina ma 13 lat. Bardzo chce dostać dobrą ocenę z jutrzejszej klasówki z chemii. Stresuje się tym, więc na wszelki wypadek przegląda jeszcze najważniejsze tematy przed snem. Następnego dnia okazuje się, że dokładnie to było na sprawdzianie!
4. Marcin ma 13 lat. Właśnie usłyszał w radiu, że w jego miejscowości dużo osób bezdomnych ma problem z przetrwaniem zimy. Zasmuciło go to i zaniepokoiło. Postanowił o tym opowiedzieć w szkole i zaproponować wychowawczyni zorganizowanie zbiórki najpotrzebniejszych produktów.

Załącznik nr 3. Prędkościomierz stresu

Sytuacja:.....

Sposób:.....

