



Moje sposoby na stres

Lekcja „Moje sposoby na stres” to zajęcia wspierające rozwój kompetencji emocjonalno-społecznych uczniów w wieku 10–12 lat. Jej celem jest uświadomienie, że stres i trudne emocje wpływają nie tylko na nas, ale także na naszych bliskich, stając się często przyczyną nieporozumień. Poprzez zabawę, muzykę i proste ćwiczenia uczniowie odkrywają, że mają realne narzędzia do radzenia sobie z napięciem. Co najważniejsze, doświadczają, jak wielką siłę ma empatia i bycie dla kogoś przyjacielem w trudnej chwili.



TEMAT: Moje sposoby na stres



OPRACOWANIE: Monika Komisarczyk



CZAS TRWANIA: 45 min



POZIOM NAUCZANIA: IV–VI klasa szkoły podstawowej



PRZEDMIOT: edukacja zdrowotna, WF, zajęcia świetlicowe, biologia, godzina do dyspozycji wychowawcy

Cele

- przećwiczę rozpoznawanie i nazywanie podstawowych emocji (radość, smutek, złość, strach)
- zrozumieć, że stres może wpływać na moje zachowanie wobec innych
- poznam proste sposoby radzenia sobie ze stresem

Kryteria sukcesu

- wymieniam trzy sposoby na poradzenie sobie ze złością lub smutkiem
- wiem, jak mogę pomóc koledze lub koleżance, gdy jest im smutno
- wspólnie z kolegami i koleżankami wykonuję ćwiczenia relaksacyjne

Kluczowe zagadnienia: rozpoznawanie emocji, wpływ stresu na zachowanie, sposoby radzenia sobie ze stresem, znaczenie przyjaźni i wsparcia

Metody: pogadanka, burza mózgów, zabawy ruchowe i relaksacyjne, praca z piosenką, praca z kartą pracy

Formy pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć: komputer z dostępem do internetu i do nagrania piosenki Stanisława Soyki „Ty druha we mnie masz” z filmu „Toy Story”; karty z obrazkami przedstawiającymi różne emocje; karta pracy „Moje sposoby na stres” (załącznik nr 1); kolorowe kredki lub flamastry, miękkie piłeczki lub gniotki.

Ze względu na wykorzystanie zabaw ruchowych w czasie lekcji warto wcześniej – jeśli to możliwe – przygotować wraz z uczniami salę, aby można się było po niej swobodnie poruszać.
i marker

PRZEBIEG ZAJĘĆ

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ ⌚ 3 min

Przywitaj dzieci i powiedz, że dzisiaj będziecie rozmawiać o stresie. Możesz spytać, z czym kojarzy im się słowo „stres”, i zebrać skojarzenia na tablicy w formie chmury wyrazów. Opowiadając o stresie w kolejnym kroku, możesz odwoływać się do skojarzeń uczniów.

MINIWKŁAD – Stres pod lupą ⌚ 7 min

Wyobraźcie sobie, że gracie w grę i Wasze **OCZY I USZY działają na najwyższych obrotach**. Jesteście bardzo czujni, żeby niczego nie przegapić. Nagle w tej grze pojawia się przed Wami wielki groźny niedźwiedź. Co robicie? Zaczynacie z nim walczyć albo uciekacie, prawda? Wasz organizm ma wbudowany dokładnie taki sam mechanizm. Nazywa się on reakcją „walcz lub uciekaj”. Dokładnie tak samo działa Wasze ciało! To taki bardzo stary alarm, który dostaliśmy w spadku po naszych dawnych, dawnych przodkach – jaskiniowcach. Im ten alarm pomagał przetrwać, np. spotkanie z tygrysem szablozębnym. Dzisiaj ten sam alarm włącza się, gdy macie klasówkę, kłócicie się z kimś albo po prostu się czymś martwicie. **Co się dzieje w ciele, gdy włącza się ten alarm?** Wasz mózg krzyczy: „UWAGA, ZAGROŻENIE!” – i wtedy do krwi uwalniane jest specjalne **paliwo**. Nazywa się ono **adrenalina**. To ona sprawia, że w ciele dzieją się dziwne rzeczy:

- **Serce włącza tryb TURBO!** Zaczyna bić o wiele szybciej, żeby jak najszybciej wysłać paliwo i tlen do mięśni. To tak, jakbyście przygotowywali się do bardzo szybkiego biegu.
- **Mięśnie napinają się jak sprężyna!** Robią się twarde i gotowe do akcji – żeby walczyć albo uciec. Dlatego w stresie często bolą Was ramiona albo kark, nawet jeśli siedzicie w ławce.
- **Macie wyostrzone zmysły!** Wasze oczy widzą więcej, a uszy słyszą lepiej. Jesteście w trybie pełnej gotowości.

I tu pojawia się mały problem. Wasz mózg nie zawsze odróżnia prawdziwego niedźwiedzia czy tygrysa szablozębnego od... kartkówki z matematyki. Alarm włącza się tak samo! Dlatego właśnie przed sprawdzianem czujecie, że serce wali, pocą się Wam ręce albo macie gulę w gardle. Najważniejsza rzecz do zapamiętania: to, że bije Wam serce i pocą się ręce, chociaż tak naprawdę nie musicie walczyć, i wszystko inne, co czujecie w ciele podczas stresu, jest **całkowicie normalne!** Wasze ciało nie wariuje. Ono po prostu próbuje Was chronić, używając starego programu, który zna od tysięcy lat. Kiedy to zrozumiecie, łatwiej będzie Wam się nauczyć, jak ten alarm wyciszyć, np. przez spokojny oddech.

Po krótkim wykładzie zapytaj dzieci, co jeszcze czują, gdy się stresują, i zapisuj na tablicy odpowiedzi (np. ból brzucha, szybkie bicie serca, chęć do płaczu lub krzyku).

ROZPOZNAWANIE EMOCJI ⌚ 10 min

Zbuduj pomost pomiędzy powyższym fragmentem lekcji a kolejnym, by uczniowie zrozumieli, że abstrakcyjny stres ma związek z konkretnymi emocjami. Ważne jest, aby podkreślić, że stres nie jest kolejną emocją do nazwania, ale działa jak **LUPA** lub **WZMACNIACZ** – sprawia, że uczucia, które już w nas są (np. złość, lęk, smutek), stają się znacznie intensywniejsze i trudniejsze do opanowania. Dzięki temu po wiązaniu uczniowie łatwiej rozumieją, dlaczego pod wpływem napięcia wybuchają i dlaczego techniki relaksacyjne, które uspokajają ciało, pomagają im również panować nad swoimi reakcjami w relacjach. Możesz powiedzieć np.:

Dzisiaj porozmawiamy o czymś, co każdy z nas zna – o stresie i o uczuciach, które mu towarzyszą. Zastanawialiście się kiedyś, dlaczego w niektóre dni zwykła drobnostka potrafi Was strasznie rozzłościć albo zasmucić? Często dzieje się tak wtedy, gdy jesteśmy zestresowani, bo stres działa trochę jak lupa, która powiększa nasze emocje. To, co normalnie jest małym smutkiem, pod wpływem napięcia może urosnąć do wielkiej rozpacz, a lekka irytacja – zamienić się w prawdziwy wybuch złości. Za chwilę zobaczymy karty z różnymi uczuciami i wspólnie zastanowimy się, które z nich najczęściej odwiedzają Was, gdy włącza się ten wewnętrzny alarm.

Następnie daj uczniom do wylosowania karteczki z nazwami różnych emocji (radość, smutek, złość, strach) i poproś, aby pokazali, jak wygląda ich twarz, gdy je odczuwają. Możesz też pokazać karty z przedstawieniami różnych emocji, jeśli nimi dysponujesz, lub przygotować własne z twarzami wyciętymi z kolorowych czasopism.

Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj dzieci, które z tych emocji pojawiają się najczęściej, kiedy jesteśmy zestresowani.

ZABAWA RUCHOWA „Złość i radość” ⌚ 3 min

Zaproponuj dzieciom aktywność fizyczną jako formę okazywania emocji. Niech poruszają się swobodnie po sali. Na twoje hasło „Złość!” powinny się zatrzymać, tupać nogami i robić groźne miny. Na hasło „Radość!” – podskakiwać i śmiać się.

ĆWICZENIE TECHNIK SAMOREGULACYJNYCH ⌚ 3 min

Zapoznaj się z poniższymi technikami samoregulacji emocji. Są do wyboru w zależności od możliwości czasowych i sprzętowych:

- **„Dmuchiwanie balonika”**: Zaproś dzieci do kolejnego zadania. Powiedz, aby wyobraziły sobie, że dmuchają balonik – powolny wdech nosem i długi wydech ustami. Ćwiczenie powtarzane jest kilka razy. Zwróć uwagę na technikę wdechu przez nos i wydechu przez usta.
- **Technika relaksacyjna „Zgniatanie złości”**: Rozdaj dzieciom miękkie piłeczki. Wyjaśnij, że gdy czują złość, mogą mocno ścisnąć piłeczkę, policzyć do pięciu, a następnie ją puścić, „uwalniając” złość. Powtórzcie tę czynność kilka razy.

SŁUCHANIE PIOSENKI „Ty druha we mnie masz” ⌚ 3 min

Poproś dzieci, aby wysłuchały piosenki (mogą usiąść w kole, jeśli są takie warunki). Zapytaj, o czym jest piosenka i dlaczego przyjaciele są ważni, zwłaszcza gdy jest nam smutno.

PRACA Z KARTĄ PRACY „Moje sposoby na stres” ⌚ 10 min (załącznik nr 1)

Na koniec tej części rozdaj załącznik oraz kredki/flamastry i zachęć uczniów do narysowania (lub wypisania, jeśli nie chcą rysować) tego, co im pomaga, gdy czują stres (np. przytulenie się do rodzica, rozmowa z koleżanką lub kolegą, wspólna zabawa, spacer z psem lub harce z kotem, rysowanie itp.).

PODSUMOWANIE ZAJĘĆ ⌚ 6 min

Dzielenie się pomysłami

W podsumowaniu poproś, żeby narysowane obrazki dzieci pokazały rodzicom i opowiedziały o lekcji, o radzeniu sobie ze stresem i roli bliskich osób w trudnych chwilach.

Podkreślenie roli przyjaźni

Nawiąż do piosenki i podkreśl, jak ważna jest rozmowa z przyjacielem lub kimś bliskim, gdy przeżywamy trudności.

Zakończenie w kręgu

Zaproś uczniów do kręgu, poproś o trzymanie się za ręce. Niech każde dziecko po kolei mówi jedną miłą rzecz osobie po swojej prawej stronie.

Karta pracy „Moje sposoby na stres”

Imię:

Kiedy czuję się zły lub smutny, pomaga mi:

W tym miejscu narysuj lub wypisz swoje sposoby.