**Konspekt pozalekcyjnych zajęć wychowawczych**

**Prowadzący:** Daniela Kamińska

**Grupa wychowawcza:** starsza

**Temat:** Jak poradzić sobie ze stresem?

Rozwijane kompetencje kluczowe: społeczne i obywatelskie, porozumiewanie się w języku ojczystym.

|  |  |
| --- | --- |
| **Cele główne:**Kształtowanie umiejętności analizy sytuacji sprawiającej trudność. Zapoznanie z prostymi technikami relaksacyjnymi.Uwrażliwianie uczniów na znaczenie dbałości o własne zdrowie psychiczne. | **Cele terapeutyczne:**Wspieranie ucznia w nabywaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem.Wspomaganie poczucia wspólnoty i zaufania w grupie.Wzmaganie pewności siebie.  |

 **Formy pracy:** indywidualna, zbiorowa, grupowa

**Metody pracy:**- opowiadanie
- rozmowa kierowana
- mini wykład
- analiza przypadku
- ćwiczenia relaksacyjne

**Środki dydaktyczne:**narysowany na szarym papierze szkielet ryby, 20 pasków papieru o długości ok.29cm i szerokości ok.5cm (dla każdej z grup w innym kolorze), arkusz szarego papieru, czarny flamaster, klej, dwie koperty, etykiety – objawy stresu, 5 kartek samoprzylepnych dla każdego ucznia, karta pracy nr 1,  **Przebieg zajęć:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Część wstępna:** | **Cele szczegółowe:** | **Uwagi do realizacji:** |
| 1. **Czynności organizacyjne.**
2. **Przywitanie.**

Nauczyciel zaprasza uczniów do sali i prosi o zgromadzenie się w kręgu.Zabawa na przywitanie: Nauczyciel mów do uczniów: witam wszystkich, którzy mają dzisiaj dobry nastrój. Następnie każdy z uczniów, który identyfikuje się z tym zdaniem macha do pozostałych osób. Analogicznie: witam wszystkich którzy zjedli dzisiaj śniadanie/ ubrali dżinsy/ wyspali się/ mają zły nastrój.1. **Zabawa ruchowa.**

Młodzież chodzi swobodnie po sali i głęboko oddycha. Na ustalony wcześniej znak nauczyciela wszyscy zatrzymują się, a następnie napinają i rozluźniają określoną partię mięśni (twarz, dłonie, ramiona, brzuch, uda, łydki).1. **Stres Pawła.**

Nauczyciel pokazuje uczniom arkusz ze zdjęciem chłopca, który siedzi w poczekalni u dentysty. Zaczyna opowiadać rysunek: chłopiec wie, że zaraz zostanie wezwany do gabinetu. Jest coraz bardziej zdenerwowany. Czuje, że jego ciało jest bardzo spięte, zaschło mu w gardle i ustach oraz coraz trudniej jest mu oddychać. Ma ochotę uciec. Wtedy uświadamia sobie, że to co właśnie czuje to stres. Następnie prosi, aby uczniowie: opisali jeszcze raz, własnymi słowami tą sytuację; nazwali co dokładnie czuje Paweł; określili czy jego uczucia są nieprzyjemne. | Uczeń: - identyfikuje się z resztą grupy- uzewnętrznia swój stan emocjonalny- ma zaufanie go swojej grupy oraz poczucie bezpieczeństwa.- przygotowuje się do treningu relaksacyjnego- rozpoznaje sytuacje stresowe |   |
| **Część właściwa:** | **Cele szczegółowe:** | **Uwagi do realizacji:** |
| 1. **Ryba**

Nauczyciel przedstawia szkielet ryby: w głowie wpisuje główny problem: STRES, w kręgosłupie wpisuje przyczynę stresu: SYTUACJE TRUDNE. Na ościach będą zapisywane sytuacje trudne. Nauczyciel dzieli uczestników na 4 grupy: Pierwsza grupa – wymienia sytuacje trudne, których doświadczają w szkole (na przewach)Druga grupa – jw. W InternecieTrzecia grupa – jw. W domuCzwarta grupa – jw. Na zajęciach/ lekcjachKażda z grup dostaje po 4-5 pasków papieru (każda grupa w innym kolorze). NA każdym z pasków należy wypisać jedną sytuację trudną, następnie wszystkie paski doklejamy do kręgosłupa ryby, zgodnie z podziałem (jako ości). Nauczyciel inicjuje rozmowę:Czy komuś zdarzyło się przeżyć w ciągu jednego dnia kilka trudnych sytuacji? Czy to było przyjemne? Jak się wtedy czuliście? Jak zachowywał się wtedy wasz organizm?  | Uczeń: - rozpoznaje i określa trudne sytuacje- korzysta z osobistych doświadczeń  |  |
| 1. **Reakcje.**

Nauczyciel rozdaje etykiety z wypisanymi objawami stresu:ciało – przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, ból brzucha, ból głowyumysł – kłopoty z pamięcią, słaba koncentracjaemocje – niepokój, złość, smutek, gniewzachowania – trudności z mówieniem, drżenie rąk, tiki nerwowe, mówienie podniesionym głosemNa arkuszu szarego papieru chętny uczeń obrysowuje czarnym flamastrem innego leżącego ucznia i na tym zarysie uczniowie naklejają etykiety z wypisanymi objawami stresu w odpowiednich miejscach. Nauczyciel inicjuje rozmowę: Czy ktoś z was zauważył te objawy u siebie? Które z nich są dla was najbardziej uciążliwe?  | - wie jak zachowuje się organizm zestresowanego człowieka |  |
| 1. **Jak radzić sobie ze stresem?**

Nauczyciel ponownie pokazuje uczestnikom zdjęcie/obrazek przedstawiający chłopca w poczekalni u dentysty. Następnie zwraca się do uczniów: przypomnijcie sobie jak czuł się Paweł w poczekalni. Teraz posłuchajcie jak ten chłopak radzi sobie ze stresem. Paweł przypomniał sobie o dwóch sposobach walki z tym nieprzyjemnym stanem. Pierwszy to napinanie i rozluźnianie mięśni, a drugi to głębokie wdechy i powolne wypuszczanie powietrza. Następnie nauczyciel prosi, aby uczniowie wykonali to ćwiczenie.  | - stosuje proste techniki relaksacyjne |  |
| 1. **Sposoby na złe humory.**

Nauczyciel rozdaje listę sposobów radzenia sobie ze stresem, następnie odczytuje ją na głos. Każdy z uczniów otrzymuje Karta pracy nr 1 i prosi, aby każdy z uczniów wybrał i zaznaczył te sposoby, które stosuje najczęściej. Ochotnicy dzielą się swoimi „listami” z resztą grupy.Podsumowanie: w trudnej sytuacji, człowiek może porozmawiać z kimś bliskim, poprosić o pomoc. Może też wykonywać ulubione zajęcia, rozwijać swoje zainteresowania. Ważne jest to, żeby mieć przekonanie o tym, że pokona się stres samemu lub z pomocą innych ludzi. | - określa indywidualne sposoby radzenia sobie ze stresem |  |
| **Część końcowa:**  | **Cele szczegółowe:** | **Uwagi do realizacji:** |
| 1. **Podsumowanie zajęć.**
* Zachęcenie uczniów do wyrażenia swoich opinii: co im się podobało/ nie podobało.
* Nauczyciel prosi, aby uczniowie powiedzieli:

czy w najbliższym czasie czekają ich jakieś trudne sytuacje?Jak mogą sobie poradzić z tą sytuacją?Uczniowie wymieniają sytuacje i wzajemnie radzą sobie jak mogą sobie z nią poradzić. Nauczyciel przypomina uczniom o liście sposobów na stres. * Uprzątnięcie Sali i pożegnanie.
 | Uczeń: - wykorzystuje zdobytą wiedzę w praktyce |  |

Źródła:
Materiały z programu „Innowacyjny program przygotowania do wykonywania pracy zawodowej dla młodzieży z niepełnosprawnością” ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki.



Karta pracy nr 1

**Lista sposobów
radzenia sobie ze stresem**

* **Słucham muzyki**
* **Czytam książki**
* **Oglądam telewizję**
* **Przeglądam ulubione czasopisma**
* **Spotykam się z koleżankami, kolegami**
* **Wychodzę na spacer**
* **Gram w piłkę**
* **Gram w gry na komputerze**
* **Sprzątam w pokoju**
* **Rozmawiam z bliską osobą**
* **Zajmuję się swoim hobby**
* **Wykonuję ćwiczenia relaksacyjne**