

Konspekt zajęć wychowawczych

Temat: Czy wiem jak mogę walczyć ze stresem?

Cele:

- Poznanie przez wychowanków definicji słowa stres i sytuacji stresowych
- Kształtowanie postawy otwartości
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem
- Kształcenie umiejętności współpracy w grupie
- Zaspokojenie potrzeby akceptacji, kontaktu z innymi

Zadanie: Przeprowadzenie zajęć profilaktycznych.

Spodziewane efekty:

- Wychowanek wie co to stres.
- Wychowanek wie w jaki sposób może sobie radzić ze stresem.

Metody:

- Praca w grupach
- Praca indywidualna
- Prezentacja pracy
- Dyskusja

Pomoce: kartki papieru, długopisy, pisaki, karta pracy dla ucznia

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie – powitanie uczestników i podanie tematu dzisiejszych zajęć.
2. Co to jest stres? – prosimy, aby każdy z uczestników napisał własną definicję słowa STRES
3. Prezentacja – uczestnicy prezentują swoją definicję i przyklejają ją do tablicy.
4. Podanie wychowankom definicji ze słownika – to stan mobilizacji sił organizmu będący reakcją na negatywne bodźce fizyczne i psychiczne, mogące doprowadzić do zaburzeń czynnościowych.

5. Ćwiczenie – ulice i ścieżki.

Uczestnicy stoją w rzędach, po kilka osób w każdym. Na hasło ulice wyciągają ręce i dotykają osób stojących obok tworząc w ten sposób ulice, natomiast na hasło ścieżki, robią obrót w prawo i wyciągniętymi rękoma dotykają osób stojących obok. Ćwiczymy kilkakrotnie oba ustawienia. Następnie wybieramy dwie osoby, które będą gonić się po ulicach i ścieżkach. Ćwiczenie powtarzamy zmieniając role uciekiniera i goniącego. Na zakończenie zadajemy uczestnikom pytania:

Jak czuliście się jako osoby ścigane?

Jak czuliście się jako osoby ścigające?

Jakie myśli towarzyszyły osobom ściganym?

Jakie myśli towarzyszyły osobom ścigającym?

6. Ćwiczenie – radzenie sobie ze stresem.

Każdy uczestnik otrzymuje egzemplarz karty ćwiczeń.

Koloruje te z prostokątów, w których wpisane są najbardziej typowe dla nich sposoby radzenia sobie ze stresem. Maksymalnie można pokolorować cztery prostokąty.

Następnie prowadząca odczytuje po kolei sposoby opisane w prostokątach. Uczestnicy, którzy pokolorowali dany prostokąt, wstają i przyłączają się do osób o takim samym wyborze. W odpowiednim prostokącie wpisują swoje imiona, a następnie wracają na miejsce. Prowadząca czyta kolejne sposoby aż do końca.

7. Krótka dyskusja.

Czy wszystkie czynności opisane w prostokątach można zaliczyć do pozytywnych sposobów zwalczania stresu? Dlaczego?

Czy czynności te lubicie wykonywać sami czy w towarzystwie innych osób?

8. Podsumowanie zajęcia.

Na zakończenie zajęcia uczniowie siadają w kręgu i dzielą się swoimi refleksjami na temat zajęć.

Czy podobały się wam zajęcia?

Co było najciekawsze?

Co waszym zdaniem było najważniejsze?

Co wynieśliście z dzisiejszych zajęć?

KARTA PRACY

Wśród poniższych prostokątów znajdź te, w których wpisane są typowe dla ciebie sposoby radzenia sobie ze stresem i pokoloruj je.

Chodzę na długie spacery	Maluję lub rysuję	Pracuję w ogródku
Słucham muzyki	Biegam	Czytam książki
Jem zdrową naturalną żywność	Gram w gry zespołowe	Medytuję
Gram na instrumencie muzycznym	Chodzę na masaże lub je robię	Hoduję w domu jakieś zwierzątko
Chodzę do teatru, kina lub na koncerty	Ćwiczę jogę lub wykonuję inne ćwiczenia relaksujące.	Mam ciekawe hobby
Chodzę na wycieczki do lasu	Ćwiczę aerobik, pływam lub jeżdżę na rowerze	Piszę opowiadania, wiersze, prowadzę pamiętnik

Opracowała:

mgr Marzena Myk