



Co-funded by
the European Union



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Jak zredukować stres, aby pięknie i zdrowo żyć?

Konspekty lekcji



„ Umysł jest panem samego siebie

Może przekształcić piekło w niebo

A z nieba uczynić piekło”

John Milton

Stres towarzyszy człowiekowi od zawsze .W ciągu wieków zmieniała się jego przyczyna. Jest to bowiem naturalna reakcja organizmu ludzkiego przygotowująca go do przetrwania w trudnej sytuacji. Taka reakcja przychodzi samoistnie i odchodzi w momencie ,kiedy przestają oddziaływać na niego czynniki stresogenne. Bywa i tak , że z różnych powodów stres z nami pozostaje i wtedy jest nazywany chronicznym lub przewlekłym.

Stres jest nieodłączną częścią życia ,dlatego ważne jest żeby go zaakceptować .To pomoże osiągnąć dobrostan psychiczny .Należy też pamiętać ,że nierzadko stres może nas motywować i dodawać chęci do działania pomagając nam w radzeniu sobie z trudnościami i wyzwaniem. Jednak w dużych ilościach lub występujący w sposób chroniczny, może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

Najczęstsze objawy stresu to: agresja ,złość, irytacja, problemy z wypowiedzianiem się, jękanie, drżenie rąk, pocenie się ,trudności z koncentracją. tiki nerwowe . Stres także może wywołać takie reakcje organizmu jak : ból w klatce piersiowej, palpitacje serca, ucisk, problemy ze snem, omdlenia, bóle głowy, problemy z oddychaniem, problemy żołądkowe, spadek lub przyrost masy ciała.

Jak sobie radzić ze stresem? Jest wiele sposobów :medytacja, ćwiczenia fizyczne ,masaż, aromaterapia, odpowiednia dieta pozbawiona cukru, higiena snu, ciekawe hobby, korzystanie ze wsparcia społecznego - rozmowa z przyjacielem, otaczanie się życzliwymi osobami oraz muzyka i taniec ,kontakt z naturą np. spacer po lesie przytulanie się do drzew, uziemianie .Ważnym jest dopuszczenie do siebie myśli, że nie na wszystko mamy wpływ, a także pozytywne myślenie. Wielu osobom może także pomóc przygotowanie się na najgorszy scenariusz i i uświadomienie sobie ,że jego konsekwencje wcale nie są tak straszne ,jak się wydawało ,a do tego mało realne.

STRES = OTYŁOŚĆ

Stres powoduje nadmierną produkcję hormonu zwanego kortyzolem .Kortyzol z jednej strony pomaga poradzić sobie z trudnymi sytuacjami, ale kiedy nasze problemy się nie kończą ,poziom kortyzolu jest podniesiony w sposób ciągły przez dłuższy okres czasu. Może to prowadzić do różnych problemów zdrowotnych w tym do nadwagi.

Wysoki poziom kortyzolu zwiększa apetyt. Przychodzi wtedy chęć na wysokokaloryczne przekąski. To może prowadzić do przejadania się i , z biegiem czasu , do tycia. Ponadto kortyzol przyczynia się do gromadzenia się tłuszczu na narządach wewnętrznych takich jak np. wątroba i serce co prowadzi do wielu groźnych chorób jak zawał serca, cukrzyca typu 2 i wszelkie nowotwory. Radząc sobie ze stresem znacząco poprawiamy także swoje zdrowie fizyczne ,bowiem organizm jest całością i tak należy go traktować by zdrowo i pięknie żyć.

W tej pracy przedstawiamy kilka gotowych scenariuszy zajęć, których celem jest redukcja stresu z nadzieją ,że zostaną wykorzystane podczas różnych aktywności i pomogą zadbać o siebie.

Konspekt zajęcia nr 1

Temat: Czym jest stres?

Prowadzący:

Czas trwania: 1 godz.

Cele:

- Wypracowanie definicji stresu
- Rozpoznawanie oznak stresu

Forma:

- Dyskusja
- Burza mózgów
- Praca w grupach
- Pogadanka

Materiały:

- Arkusze papieru
- Kartki z oznakami stresu
- Kartki papieru
- Dwie butelki z gazowanym napojem

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie uczestników.

Uczestnicy wypowiadają się z jakim nastrojem i oczekiwaniami przyszli na zajęcia.

Prowadzący wprowadza uczestników w tematykę zajęć.

2. Zawarcie kontraktu.

Prowadzący ustala z grupą zasady jakie będą obowiązywać podczas zajęć. Spisuje kontrakt.

3. Czym jest stres? Skojarzenia uczniów- Burza mózgów.

Prowadzący podaje pierwszemu uczniowi butelkę i prosi go, aby powiedział, co w ostatnich dniach go zdenerwowało i jak się wtedy czuł. Po opowiedzeniu tej sytuacji, ma potrząsnąć butelką. Butelka wędruje kolejno pomiędzy uczniami mówiącymi o tym, co ich ostatnio zdenerwowało. Za każdą sytuację, która ich zdenerwowała, potrząsają butelką. Po całej rundzie prowadzący pyta, kto chce teraz otworzyć butelkę. Prowadzący omawia to, co by się stało, gdyby butelka została otwarta (przykładowe odpowiedzi: „nastąpiłby wybuch”, „napój by się rozlał”, „konieczne byłoby wytarcie podłogi”). Można to porównać do tego, co się dzieje z naszymi uczuciami, kiedy pozwalamy im buźować i wznosić się w środku, a nie dajemy im się uwolnić. Może to prowadzić do trudnych wydarzeń i napięcia.

Prowadzący prosi uczniów o przykłady zachowań, które mają miejsce, kiedy napięcie emocjonalne jest wysokie (takimi zachowaniami mogą być np.: uderzenie kogoś, obrażenie kogoś, krzyczenie, trzaskanie drzwiami, samookaleczenie).

Prowadzący wypisuje podane zachowania na tablicy, rozmawia z uczestnikami dla kogo zachowania te są trudne i dlaczego.

Następnie prowadzący rozdaje kartki z pustą butelką. Prosi uczniów, aby wypełnili arkusz i zastanowili się nad rzeczami, które ich wzburzają, wywołują u nich reakcję trudną i pełną napięcia. Każdy uczeń wypełnia swoją butelkę trudnymi emocjami.

Chętni uczniowie dzielą się wypisanymi rzeczami wzbudzającymi stres.

4. Czym jest stres. Pogadanka.

Prowadzący mówi o tym, że stres to normalna reakcja organizmu na brak równowagi. Omawia działanie stresu w organizmie. Tłumaczy pojęcia: **stres krótkotrwały**, **stres długotrwały**.

Prowadzący zapisuje na tablicy hasła „Stres krótkotrwały” i „Stres długotrwały”. Prosi uczniów o wymiennie sytuacji związanych z stresem krótkotrwałym i długotrwałym.

W podsumowaniu ćwiczenia prowadzący zwraca uwagę na to, że stres nie zawsze jest emocją, która sprawia nam kłopoty i trudności, ale może nas mobilizować.

4. Podsumowanie i zakończenie zajęć.

Konspekt zajęcia nr 2

Temat: Czym jest stres, jak sobie z nim radzić?

Prowadzący:

Czas trwania: 1 godz.

Cele:

- Rozpoznawanie sytuacji stresowych
- Przedstawienie i omówienie technik radzenia sobie ze stresem

Forma:

- Dyskusja
- Burza mózgów
- Praca w grupach
- Pogadanka

Materiały:

- Arkusze papieru
- Kartki z oznakami stresu
- Kartki papieru
- Małe karteczki post-it

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie uczestników.

Uczestnicy mają za zadanie wybrać jedną z rozłożonych przed nimi kart, która ilustruje ich nastrój z jakim przyszli na zajęcia. Następnie po kolei uzasadniają swój wybór, opisując swój nastrój i nastawienie wobec zajęć.

Prowadzący wprowadza uczestników w tematykę zajęć.

2. Przypomnienie kontraktu.

Prowadzący przypomina grupie kontrakt wypracowany na poprzednich zajęciach. uczestnicy mają możliwość renegotjacji kontraktu, zapisując nowe zasady lub skreślając poprzednio ustalone.

3. Jak się czuję? Co dla mnie oznacza stres?

Prowadzący prosi uczniów o wymienienie objawów płynących z ciała, które mogą mówić nam, że przeżywamy stres. Wypisuje na tablicy wymienione przez uczniów objawy. Przykłady objawów: płytki oddech, zwiększona potliwość, przyspieszona akcja serca, ból brzucha, drżenie ciała.

Prowadzący przedstawia na wcześniej przygotowanych planszach co się z nami dzieje gdy jesteśmy zestresowani, szerzej omawiając objawy, które nie zostały podane przez uczestników.

Prowadzący rozdaje karty z obrysem ciała każdemu uczniowi. Wydaje polecenie, aby każdy zatrzymał się przez chwilę i pomyślał, gdzie w swoim ciele odczuwa stres i zaznaczył te strefy na obrysie ciała. Należy zwrócić uwagę na to, że stres może być odczuwany w kilku obszarach naszego ciała, każdy też może mieć inne oznaki stresu. Uczestnicy omawiają ćwiczenie.

4. Jak radzić sobie ze stresem.

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy.

Grupa numer 1 przygotowuje pomysły na radzenie sobie ze stresem związane z ciałem (dla przykładu: uprawianie sportu, ćwiczenia oddechowe, masaż).

Grupa numer 2 przygotowuje pomysły na radzenie sobie ze stresem związane z psychiką/umysłem (dla przykładu: wsparcie przyjaciół, rodziny, medytacja, afirmacja, wizualizacja bezpiecznego miejsca, spotkania z psychologiem/psychoterapeutą)

Grupy zapisują jeden pomysł na jednej karteczce post-it. Prowadzący zachęca, aby grupy wypisały jak największą liczbę pomysłów. Następnie uczestnicy czytają pomysły i przyklejają je do tablicy. Prowadzący omawia metody konstruktywne (np. redukcja stresu poprzez sport, relaksację) i niekonstruktywne (np. samookaleczenia, używki, ponieważ działają tylko chwilowo, nie rozwiązują trudności, jedynie je „maskują”; zdarza się, że mogą stosowane długofalowo prowadzić do pogorszenia samopoczucia oraz uzależnień) metody radzenia sobie ze stresem.

Prowadzący przedstawia planszę 9 sposobów radzenia sobie ze stresem. Omawia sposoby, które nie zostały podane przez uczestników. Uczestnicy wypowiadają się, czy dane sposoby są im znane i przez nich stosowane.

4. Podsumowanie i zakończenie zajęć.

Konspekt zajęcia nr 3

Temat: Techniki radzenia sobie ze stresem

Prowadzący:

Czas trwania: 1 godz.

Cele:

- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem w sytuacjach trudnych
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem
- Ćwiczenie technik radzenia sobie ze stresem
- Przybliżenie pozytywnego myślenia.

Forma:

- Dyskusja
- Praca w grupach
- Pogadanka
- Instrukcja
- Ćwiczenia praktyczne

Materialy:

- Karimaty
- Płyta z muzyką relaksacyjną.

Przebieg zajęć:

1. Ćwiczenia oddechowe

Uczestnicy kładą się na wcześniej przygotowanych karimatach, zgodnie z instrukcjami prowadzącego wykonują ćwiczenia oddechowe.

SSS – wydłużenie fazy wydechu Połóż się na plecach na twardym, równym podłożu. Skoncentruj swoją uwagę na oddechu. Oddychaj swobodnie, niczego nie zmieniając i nie wymuszając. Pozostań tak przez chwilę. Połóż jedną dłoń na mostku, drugą – na pępku. Wykonaj wdech nosem i swobodny wydech ustami. Powtórz to kilkakrotnie. Zwróć uwagę, jak obie dłonie podnoszą się i opadają, kiedy oddychasz. Wyobraź sobie, że w miejscu Twojego pępka znajduje się balon, który z każdym wdechem rośnie, a z każdym wydechem maleje. Wyobraź sobie kształt i kolor tego balonu. „Obserwuj” zmiany wielkości balonu. Wykonuj wdech nosem, a wydech ustami, wymawiając wydłużoną głoskę „SSS”. Wyobrażaj sobie przy tym, jak Twój balon się napełnia i jak uchodzi z niego powietrze.

Oddychanie 5-5-5 Połóż się na plecach na twardym, równym podłożu. Skoncentruj swoją uwagę na oddechu. Wykonuj wdech nosem licząc do 5, przytrzymaj powietrze licząc do 5 następnie wykonaj wydech licząc do 5.

Oddychanie rozluźniające Połóż się w pobliżu ściany i oprzyj nogi, żeby tworzyły z podłogą kąt 45 stopni. Rozluźnij twarz, oddychaj powoli i rytmicznie przez co najmniej 5 minut. Każdy wydech sprawia, że Twoje ciało staje się cięższe i bardziej rozluźnione. Zanim wstaniesz, ostrożnie ugnij kolana, przyciągnij je do siebie. Obróć się na bok i usiądź, podpierając się rękami. Wszystko wykonuj powoli, we własnym tempie.

2. Skanowanie ciała

Wolno koncentruj swoją uwagę na poszczególnych częściach swojego ciała, zaczynając od koniuszków palców u stóp. Kiedy całkowicie skoncentrujesz się na tym poziomie swojego ciała, przesuwaj się stopniowo w górę. Skan zwykle przebiega liniowo – tak, jak gdyby przez nasze ciało przechodziła pozioma wiązka światła. Można także koncentrować swoją uwagę na każdym palcu i na każdej kończynie osobno. Twoja uwaga powinna przesuwać się bardzo powoli, aby nie ominąć żadnej, choćby najmniejszej części ciała.

3. Podsumowanie i zakończenie zajęć.

Konspekt zajęcia nr 4

Temat: Techniki radzenia sobie ze stresem

Prowadzący:

Czas trwania: 1 godz.

Cele:

- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem w sytuacjach trudnych
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem
- Ćwiczenie technik radzenia sobie ze stresem
- Przybliżenie pozytywnego myślenia.

Forma:

- Dyskusja
- Praca w grupach
- Pogadanka
- Instrukcja
- Ćwiczenia praktyczne

Materialy:

- Karimaty
- Płyta z muzyką relaksacyjną.

Przebieg zajęć:

1. WIZUALIZACJA BEZPIECZNE MIEJSCE

Uczestnicy kładą się na wcześniej przygotowanych karimatach i postępują wg. wskazówek prowadzącego.

Weź 1 do 3 wdechów (oddychaj w taki sposób, w jaki nauczyłeś się w trakcie treningu). 2. Przeszukaj swoje ciało i sprawdź czy nie ma w nim oznak napięcia. Jeśli tak, spróbuj rozluźnić mięśnie twego ciała. 3. Następnie pomyśl o miejscu, w którym chciałbyś się znaleźć, które jednoznacznie kojarzy Ci się z bezpieczeństwem. To może być miejsce, w którym już byłeś, albo miejsce, o którym marzysz. Miejsce, o którym jedynie słyszałeś albo które pamiętasz ze starej pocztówki. Teraz skup się na kolorach, które Cię otaczają – jaki kolor ma niebo w tym miejscu albo jaki

kolor ma strop, jeśli pomieszczenie znajduje się w budynku? Zwróć uwagę na wszystkie przedmioty, które Cię otaczają. Jakie one mają kolory? Teraz wsłuchaj się w dźwięki. Co słyszysz? Kto lub co wydaje te dźwięki? Wyłap swoim czujnym uchem jak najwięcej dźwięków dopływających z różnych stron. A może po prostu słyszysz ciszę? Jeśli tak, to zaakceptuj ją, czerp z niej spokój. Następnie pomyśl o zapachu – co czujesz? Może w tej przestrzeni znajduje się jakiś wyraźnie przyjemnie pachnący przedmiot? Wykreuj również dotyk i płynące z niego doznania. Co czujesz,

kiedy wiatr owiewa Twoją skórę? Co czujesz, kiedy Twoje stopy dotykają powierzchni? Spaceruj spokojnie, rozglądaj się, czerp z tego miejsca spokój i radość.

Poczuj się chciany w tym miejscu, to w końcu Twoje bezpieczne miejsce, które samodzielnie stworzyłeś. Uśmiechnij się do swojej przestrzeni, w niej czujesz się bezpiecznie, ona jest tylko Twoja i możesz do niej wracać, kiedy tylko chcesz. Kiedy już nacieszysz się tym miejscem, pozwól, aby delikatnie się od Ciebie oddalało.

Uczestnicy powoli, każdy w swoim czasie siadają na krzesłach, wraz z prowadzącym omawiają ćwiczenie.

2. WIZUALIZACJA „LATAJĄCY DYWAN”

Prowadzący rozdaje instruktaż do kolejnej wizualizacji, omawia ją i zachęca uczestników do przećwiczenia jej w domu.

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Weź głęboki wdech i wydech... Wdech i wydech.....Niech krzesło podtrzymuje cały ciężar twojego ciała. Niech twoje nogi swobodnie spoczywają na podłodze. Wdech i wydech.....Przez chwilę zwróć uwagę na mięśnie nóg, tułowia i rąk. Rozluźnij je. Wdech i wydech..... Za chwilę będziesz swobodnie podążać za swoją wyobraźnią. Nie zmuszaj się do precyzyjnego trzymania instrukcji. Po prostu delektuj się tym czego doświadczasz. Wdech i wydech.....Wdech i wydech.... Wyobraź sobie bardzo piękny dywan. Zobacz jego wzór. Przyjrzyj się jego kolorom..... Być może masz ochotę pospacerować wśród jego wzorów...Być może masz ochotę położyć się na dywanie..... Poczuj jaki ten dywan daje ci komfort. Poczuj jego miękkość..... Czujesz swoje ciało, spoczywające całym ciężarem na dywanie. Może ci się wydawać, że jest ono ciężkie, bardzo ciężkie..... Przyjemne uczucie ciężaru..... Teraz poczuj miejsca kontaktu twojego ciała z dywanem, nadgarstki, pięty, całe ciało. Przyjemne uczucie odprężenia.... Twoje ciało sprawia teraz wrażenie lżejszego, coraz lżejszego, cudownie lekkiego.....Jest lekkie..... Bardzo lekkie..... A teraz zdajesz sobie sprawę z tego, że leżysz na cudownym dywanie, na dywanie latającym. Stopniowo zaczynasz wyczuwać jego delikatne drżenie.....Odczuwasz falowanie, które przechodzi od pięt, wzdłuż kręgosłupa, aż do karku...Dywan faluje łagodnie. Jest ci przyjemnie....Czujesz masujące, lekkie falowanie..... Zdajesz sobie sprawę z tego, że twój dywan zaczyna delikatnie odrywać się od ziemi, i że znajdujesz się już 10 cm nad ziemią....Dywan unosi się coraz wyżej... Niesie cię całkowicie bezpiecznie i cudownie lekko..... Wyruszasz we wspaniałą podróż. Lecąc, oglądasz wioski, pola, łąki..... Swobodnie podążaj za swoją wyobraźnią. Delektuj się widokiem. Może jest nim krajobraz wsi, może dzika przyroda, skraj morza, lub wysokie góry..... Mijasz przelatujące ptaki.....Wysłuchujesz się w dźwięki, które wydają.... Wyobraź sobie, że możesz obniżyć swój lot. Może chcesz dotknąć koron drzew, płatków kwiatów, albo musnąć łany zbóż..... Odczuwasz swobodę i spokój tego miejsca.....Delektujesz się jego zapachami....Cieszysz się ciepłem promieni słonecznych lub przyjemnym powiewem chłodnego wiatru..... Dywan jeszcze bardziej się obniża i powoli sięga ziemi. Powoli odczuwasz mocny, ale i przyjemny jej dotyk na swoim ciele. Może odczuwasz gładką trawę pod sobą, albo miękkość piaszczystego łądu. Delektuj się przez chwilę tym stanem, a gdy będziesz gotowy, możesz powoli powracać do rzeczywistości i zakończyć to ćwiczenie..... Możesz powoli otwierać oczy i przeanalizować swoje doświadczenie relaksu. Postaraj się zapamiętać moment, w którym osiągnąłeś największe odprężenie

3. TANIEC REDUKUJĄCY NAPIĘCIE

Uczestnicy stają w kręgu, prowadzący uczy ich choreografii do piosenki Chocolate choco choco lub innej wybranej przez prowadzącego. Uczestnicy wykonują taniec.

Prowadzący omawia jak taniec może pomagać radzić sobie ze stresem.

3. Podsumowanie i zakończenie zajęć.

Praca ta powstała jako wynik spotkania partnerskiego w Polsce od 20.05.2024-24.05.2024

w ramach projektu „Healthy Food Beautiful life”

nr umowy 2023-1-PL-KA210-SCH000158497

Źródło:

1. **Skanowanie ciała** – „Praktyka uważności” John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal
2. **Bezpieczne Miejsce** – MULTIMEDIALNY KURS DLA PSYCHOLOGÓW I PSYCHOTERAPEUTÓW Terapia Skoncentrowana na Współczuciu (*Compassion Focused Therapy* – CFT) autor artykułu Natalia Popławska
3. **Ćwiczenia oddechowe** „Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji” Gmitrzak Dagmara
4. Lesław Kulmatycki , Katarzyna Torzyńska „Ćwiczenia relaksacji, koncentracji i medytacji”

Miejsce na notatki