



**Jak radzić  
sobie ze  
stresem?**



# Będziecie potrzebować:

- ✘ komputer lub tablet z dostępem do internetu
- ✘ głośniki
- ✘ długopis
- ✘ karteczki post-it
- ✘ kartka papieru A4
- ✘ ewentualnie rejestrator dźwięku (np. w telefonie)

# Wstęp do scenariusza



## **OBEJRZYJ FILM: Czy stres ma jakieś zalety?**

Obejrzyj film z mini wykładem pt. “Jakie stres ma zalety?” i zapamiętaj najważniejsze informacje.

**Film:** <https://www.youtube.com/watch?v=N9Ea3YYAGBA>

**Co zapamiętałeś/-łaś z filmu?**



## **PRACA Z FILMEM: Czy potrafisz rozpoznać stres u innych?**

Obejrzyj dostępne w sieci filmy, na których widać, że osoby przeżywają stres i wczuj się w rolę eksperta. Rozpoznaj po jakich reakcjach można wnioskować, że przedstawione osoby się denerwują. Filmy mogą Ci się wydać śmieszne, ale pamiętaj, że każda osoba w różny sposób przeżywa emocje.

Przykładowe filmy:

- ✘ <http://www.youtube.com/watch?v=iSvfnzRd9QM>
- ✘ <https://www.youtube.com/watch?v=cr4x2LL5Ro4>

### **Po filmie zastanów się:**

- ✘ Co sądzisz o tych nagraniach?
- ✘ Czy potrafisz przywołać podobne reakcje, które zaobserwowałeś u siebie lub u innych?
- ✘ W jakich sytuacjach zdarza Ci się reagować w taki sposób?



## **DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ: Sposoby radzenia sobie ze stresem**

Technikami radzenia sobie ze stresem nazywamy wszystkie metody, które wykorzystujemy, aby jak najlepiej poradzić sobie z trudną, stresującą sytuacją.

### **Dwa główne typy sposobów radzenia sobie ze stresem:**

- ✖ **skoncentrowane na problemie** - polega na tym, aby jak najlepiej rozpracować problem, z którym musimy się zmierzyć, poszukać możliwych rozwiązań i wybrać to, które wydaje nam się najlepsze. Mogą nam w tym pomóc bliskie nam osoby: rodzice, przyjaciele. To z nimi możemy rozmawiać i szukać rozwiązania, prosić o radę, czy wsparcie z ich strony.
- ✖ **skoncentrowane na emocjach**, czyli zamiast na samym problemie, skupiamy się na tym, aby poradzić sobie z emocjami, jakie odczuwamy, np. ze strachem, smutkiem czy ze złością. Innymi słowy, chodzi o to, aby się uspokoić. Bardzo przydatne są tutaj techniki relaksacyjne.

# Jakie stosujesz metody radzenia sobie ze stresem?

**➔ ĆWICZENIE:** Sporządź listę sposobów radzenia sobie ze stresem. Zapisz po jednym na jednej karteczce post-it. Które z podanych sposobów są korzystne w długoterminowej perspektywie? Wybrane sposoby możesz przykleić sobie nad biurkiem.

## Jeśli potrzebujesz pomocy, skorzystaj z wiedzy zawartej w poniższym tekście:

**Wiedza:** Techniki relaksacyjne to ćwiczenia, które sprawiają, że jesteśmy w stanie się uspokoić, opanować i odprężyć, głównie poprzez uspokojenie i wyrównanie oddechu oraz odprężenie mięśni.

**Ćwiczenia oddechowe** – bardzo powoli i spokojnie nabieramy powietrza nosem, po czym bardzo spokojnie i bardzo powoli wypuszczamy je ustami. Powtarzamy kilka razy.

**Rozluźnienie mięśni** - dobrą metodą na rozluźnienie mięśni jest ćwiczenie polegające na napinaniu na kilka sekund całych partii mięśni i ich rozluźnianie – napinamy mięśnie brzucha, czekamy kilka sekund, puszczamy. Podobnie robimy z mięśniami ud, łydek, dłoni (zaciskamy dłonie w pięść).

**Wizualizacja** - technika relaksacyjna, polegająca na wyobrażaniu sobie różnych przyjemnych obrazów przy jednoczesnym słuchaniu spokojnej muzyki. Można to robić samodzielnie lub słuchając głosu prowadzącego. Wizualizację należy zawsze wykonywać w wygodnej pozycji ciała, najlepiej na leżąco.

# Rozwinięcie / praca własna

**➔ STWÓRZ SCENARIUSZ:** Przypomnij sobie sytuację, w której odczuwałeś stres, ale udało Ci się z nim skutecznie poradzić. Stwórz scenariusz filmu, który będzie obrazował tę sytuację.

Pamiętaj, aby oprócz dialogów, zapisać w didaskaliach, jak zachowują się bohaterowie i co czują.

**✘ Jeśli chcesz, zaproponuj odegranie tego scenariusza rodzicom, rodzeństwu lub innym osobom, z którymi mieszkasz.**



## **ĆWICZENIE RELAKSACYJNE: Wizualizacja.**

Poproś, aby rodzic lub rodzeństwo włączyli spokojną, relaksacyjną muzykę i przeczytali łagodnym głosem przygotowany tekst (patrz: następna strona). Tekst należy mówić bardzo powoli i łagodnie. Usiądź wygodnie na krześle lub połóż się na dywanie i zamknij oczy. Wyobraź sobie opisywane sytuacje (siedzenie na plaży o zachodzie słońca, przesypywanie piasku w rękach, słuchanie szumu fal).

**Możesz także wcześniej nagrać siebie, jak czytasz ten tekst, a podczas wizualizacji go włączyć wraz z muzyką.**

### **Przykładowa muzyka relaksacyjna**

✖ <http://www.youtube.com/watch?v=g9xClTReb7I>

✖ <http://www.youtube.com/watch?v=FOIjvHjK0Rw>





## ĆWICZENIE RELAKSACYJNE: Treść

Położ się lub usiądź tak, aby było Ci wygodnie. Zamknij oczy. Weź bardzo powolny wdech, pamiętaj, żeby nabierać powietrze nosem. Bardzo powoli wypuść powietrze ustami. I jeszcze raz: weź głęboki, powolny wdech nosem, wypuść powietrze ustami. I jeszcze raz: głęboki wdech. I wydech. Wdech i wydech.

Wyobraź sobie, że leżysz na plaży. Na plaży poza Tobą nie ma nikogo. Jesteś tylko Ty. Wyobraź sobie, że dotykasz piasku. Przesypujesz go między palcami. Rysujesz palcami po piasku. Wyobraź sobie, że bierzesz piasek w dłoń i go przesypujesz. Jest bardzo cicho i spokojnie. Świeci słońce, ale nie jest gorąco. Wieje przyjemna, lekka morska bryza. Słyszysz szum wody. Słyszysz, jak fale delikatnie rozbijają się o brzeg. Z oddali dobiegają Cię odgłosy mew. Czujesz, jak wiatr delikatnie owiewa Ci twarz. Czujesz ciepło, które daje słońce.

Jeszcze raz weź do ręki piasek. Przesypuj go między palcami.

Weź bardzo powolny wdech, pamiętaj, żeby nabierać powietrze nosem. Bardzo powoli wypuść powietrze ustami. I jeszcze raz: weź głęboki, powolny wdech nosem, wypuść powietrze ustami. I jeszcze raz: głęboki wdech. I wydech. Wdech i wydech. Powoli otwórz oczy i wróć do ciała.

# Podsumowanie



## ZASTANÓW SIĘ!

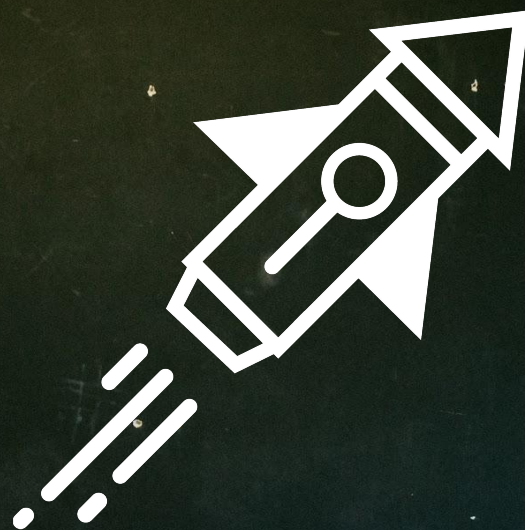
Co zapamiętałeś z lekcji?

Czy znalazłeś sposób radzenia sobie ze stresem, z którego chciałbyś korzystać w przyszłości?

**Teraz możesz poszukać utworu muzycznego, który najbardziej Cię zrelaksuje.**

# Dziękujemy!

[www.uniwersytetdzieci.pl](http://www.uniwersytetdzieci.pl)



[facebook.com/UniwersytetDzieci](https://facebook.com/UniwersytetDzieci)



[@fundacjauniwersytetdzieci](https://@fundacjauniwersytetdzieci)



[@unwrdzieci](https://@unwrdzieci)