

Scenariusz zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych i ponadgimnazjalnych.

Temat: Radzenie sobie w sytuacjach trudnych – międzynarodowy konflikt pomiędzy Ukrainą i Rosją

Czas trwania zajęć: 4 godziny lekcyjne

Cel: poznanie, nazwanie istoty i przyczyn sytuacji problemowej, poszukiwanie zasobów dla radzenia sobie, bądź jej rozwiązania.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- Potrafi rozpoznać sytuację stresową (nazwać, zdiagnozować sytuację trudną i kondycję psychosomatyczną, która jej towarzyszy).
- Potrafi dokonać podziału na części składowe sytuacji trudnej.
- Identyfikuje sojuszników i osoby wspierające rozwiązanie problemu.
- Umiejętnie wykorzystuje stres do: wyćwiczenia nowych kompetencji w pokonaniu go i wzbogacania swojego doświadczenia.
- Potrafi przygotować plan i strategię rozwiązywania trudności w oparciu o wewnętrzną motywację.

Warunki niezbędne do realizacji: wolna przestrzeń w sali, dostęp do stolików i krzeseł dla stworzenia zarówno kręgu, jak i możliwości do pracy indywidualnej.

Materiały:

Tablica, kreda, taśma samoprzylepna, 30 kartek A4, kartki samoprzylepne, wydrukowane pomoce

Przebieg zajęć:

WSTĘP

Czas: 5 minut

Powiedz uczniom, że na dzisiejszych zajęciach opracują praktyczny instruktaż sposobów rozwiązywania stresu i lęku w kontekście konfliktu międzynarodowego pomiędzy Ukrainą i Rosją.

Przypomnij o zasadach i normach pracy w grupie.

WIZYTÓWKA STRACHA –WIZYTÓWKA PRZESZKODY

Czas: 25 minut

Materiały: kartki papieru formatu A4.

Zaproś uczniów do kręgu. Powiedz uczniom, że celem ćwiczenia jest rozpoznawanie sytuacji problemowej oraz kondycji psychosomatycznej, która jej towarzyszy.

Zaproponuj uczniom sporządzenie wizytówek dla swojej sytuacji trudnej czyli wizytówki dla tego, czego się boją, co wzbudza w nich lęk. Poinstruuuj by każdy uczestnik przedzielił kartkę A4 na pół albo pionową linią albo przez zagięcie. Po lewej stronie uczniowie mają narysować symbol lub metaforę sytuacji trudnej, a po prawej stronie dokańczają zdania (poniżej). Wypisz je na tablicy:

Przez to „coś” tracę:

Przez to „coś” staję się:

To „coś” wpływa na moje:

Poinformuj uczniów, że mają na to 10 minut.

W ramach podsumowania ćwiczenia zaproponuj wspólną analizę jakości rysunków, symboli oraz treści zapisanych.

Uwaga dla prowadzącego. Poniżej znajduje się propozycja krótkiej pogadanki, dla pogłębionego rozumienia istoty sytuacji problemowej.

Nie ma takiej osoby, która nie stanęła by w obliczu jakiejś sytuacji trudnej – związanej ze strachem lub lękiem. Koncentrują one naszą uwagę, wymagają strategii, bądź nieznanych dotąd modeli zachowań, mobilizują by temu sprostać. Znamienne, że sytuacje te mogą być różne, natomiast to co z nami „robią” , to „jakimi się stajemy” upodabnia nas do siebie. Zwróćcie uwagę na zdania przez was dokończone, i na to jak bardzo są one zbieżne (jeśli jest czas, warto zachęcić uczestników, by podzielili się zapiskami). Analizując treści przez was dokończone, pojawia się wrażenie, jakby uczucia wokół sytuacji trudnej były w gipsie, jakbyśmy mieli „protezę uczuć” zamiast nogi.

Pierwszy etap poradzenia sobie z sytuacją trudną, to oswojenie się ze świadomością, że ona jest i że na nas wpływa. Nie ma osób, które nie przeżywałyby sytuacji trudnej, ważne jest żebyśmy pamiętali o tym, że nie jesteśmy sami, bo doznajemy tych samych odczuć. Różni nas natomiast symbol w „Wizytówce Stracha”. Wszyscy znamy stan nieprzyjemnego napięcia, niepokoju, silnego rozdrażnienia, irytacji – ogólnego dyskomfortu. Często przeżyciom tym towarzyszą różnorodne dysfunkcje organizmu: przyspieszone bicie serca, potliwość, niepokojące skurcze w brzuchu, płytki oddech, drżenie rąk, suchość w gardle. Bywa, że stan nieprzyjemnego napięcia lub niepokoju motywuje nas do stawiania czoła niebezpieczeństwu lub przykrej sytuacji, wtedy dobrze spełniamy swoje zadanie. Często nie potrafimy jednak sprostać trudnym sytuacjom. Ogarnięci stresem czujemy się źle, a powtarzające się napady niepokoju świadczą, że przez dłuższy czas nie potrafimy rozwiązać swoich problemów. Czasem stres wiąże się nie tylko z przykrymi przeżyciami, ale może być odczuwany, gdy spotka nas coś miłego i przyjemnego. Należy również pamiętać, że stres może być sygnałem zachęcającym człowieka do pozytywnego działania, możliwością urzeczywistnienia marzeń i drzemiącej w nim dodatkowej energii życiowej. Warto uzmysłwić sobie, że stres jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia. Brak bodźców, zupełny brak stresów działa na nas demobilizująco. Źle się czujemy nie tylko wtedy, gdy jesteśmy spięci , ale także wtedy, gdy jesteśmy znudzeni, apatyczni. Organizm człowieka najlepiej funkcjonuje przy optymalnym poziomie stresu.

Awers medalu jest taki, że istnieją trudne sytuacje – to ciemna strona. Rewers, czyli jasna strona medalu jest taka, że każdy znajduje sposób rozwiązania. Dzisiaj będziemy mieli okazję, by przyjrzeć się różnym metodom rozwiązywania trudnych sytuacji, nie wszystkie rozwiązania będą trafione. Musimy pamiętać, że niektórzy ludzie nie chcą widzieć problemu, zaprzeczają jego istnieniu.

Posłuchajcie słów Wojciecha Jerzego Bellona:

„Płyną ludzie miastem szarzy

pozbawieni złudzeń, marzeń...

Omijają wciąż główny nurt,

kryją się w swych norach krecich

i śnić nawet o karcie,

co lśni złotem nie potrafią już”

Pytania do tekstu: Jak myślicie, co się dzieje z osobami, które nie chcą widzieć napotkanych problemów? Czego symbolem jest omijany główny nurt? Dlaczego autor używa sformułowania „ukrywania w norach krecich”?

Kończąc interpretację tekstu dopytaj o cechy wspólne dla osób mierzących się z sytuacją trudną. Podkreśl raz jeszcze fakt, że stres jest nieodłącznym elementem ludzkiego życia.