



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## INNOWACYJNE NARZĘDZIA EDUKACYJNE



**Temat: „STRES”**

Tomasz Załona  
Monika Makowiecka

# I. Uzasadnienie wyboru tematu

Zajęcia oparte są na niezbędnej ilości wiedzy na temat stresu – dają narzędzia, dzięki którym uczniowie zwiększają swoją świadomość na temat odczuć pojawiających się w sytuacjach trudnych i niepewnych.

Uczniowie otrzymują praktyczne porady i ćwiczenia, które pomogą im minimalizować negatywne skutki stresu w ich życiu.

## II. Ogólne cele kształcenia

- Zdobyć wiedzy na temat czym jest stres i skąd się bierze.
- Zrozumienie w jaki sposób ta wiedza może przydać się na co dzień w zarządzaniu emocjami.
- Poznanie konkretnych, łatwych do wykonania i skutecznych ćwiczeń na niwelowanie poczucia stresu i napięcia.
- Wzmocnienie wiary w siebie.
- Istotnym elementem realizacji tematu jest także przygotowanie uczniów do życia w środowisku społecznym, w szczególności poprzez rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem.

### III. Zakres tematyczny zajęć

1. Pojęcie stresu
2. Negatywny monolog wewnętrzny
3. Pozytywne myślenie o sobie
4. Objawy występowania stresu
5. Sposoby zmniejszania stresu i napięcia
6. Ćwiczenia

## IV. Metody prowadzenia zajęć

- 1) Mini wykład (w oparciu o prezentację)
- 2) Materiały poglądowe – interaktywny film
- 3) Praca pod kierunkiem
- 4) Praca w grupie

# 1. Pojęcie stresu

***Stres to naturalna reakcja organizmu.  
To energia, z którą można coś zrobić.***

Energia płynie, czy tego chcesz, czy nie.  
Nie można jej zatrzymać. Może ona znaleźć swoje  
ujście na zewnątrz lub w Tobie.

Warto nauczyć się wykorzystywać jej siłę i  
odpowiednio nią kierować.

# 1. Pojęcie stresu

Stres zawsze będzie!

Im wcześniej to zaakceptujemy, tym szybciej zobaczymy możliwość „zarządzania” nim.

To TY jesteś jego szefem!

# 1. Pojęcie stresu

Nasz umysł, nasza podświadomość, nie potrafi rozróżnić, czy to, co się dzieje w twojej głowie jest rzeczywistością, czy też tylko są to twoje myśli lub wyobrażenia.

W związku z tym reaguje na KAŻDĄ twoją myśl, wspomnienie trudnej sytuacji, czy wyobrażanie sobie czegoś strasznego.



# 1. Pojęcie stresu

***Co się dzieje, jeśli takich sytuacji, o których sobie codziennie myślimy, mamy kilka, a nawet kilkanaście???***

Łatwo ulec myślom:

„Pewnie nie dam rady, jestem kiepska,  
nie uda mi się, co oni pomyślą,  
jestem nieatrakcyjna/y dla nich/dla niego/dla niej”.

Czy te myśli ci służą? Czy cię wspierają?

Czy też może osłabiają cię i ograniczają?

## 2. Negatywny monolog wewnętrzny

### **Negatywne zdanie na własny temat:**

- ▶ Nie jestem na tyle warta aby się ze mną liczyć
- ▶ Jestem głupi
- ▶ Jestem nieśmiały
- ▶ Jestem w złej formie
- ▶ Nie umiem podejmować decyzji....

## 2. Negatywny monolog wewnętrzny

### Wygórowane warunki

- ▶ Powiem, gdy będę miał pewność, że ona chce mnie słuchać
- ▶ Powiem co myślę, jeśli mnie ktoś wprost zapyta
- ▶ Zareaguję jeśli się to powtórzy
- ▶ Zaprotestowałbym, gdyby chodziło o coś naprawdę ważnego

## 2. Negatywny monolog wewnętrzny

### Katastrofizowanie

- ▶ Nie powiedzie mi się
- ▶ I tak jej nie przekonam
- ▶ Cokolwiek bym nie zrobił to i tak nic nie zmieni
- ▶ On sobie o mnie źle pomyśli
- ▶ Ona się obrazi i pójdzie sobie

## 2. Negatywny monolog wewnętrzny

### **Myślenie, które ogranicza działanie**

- ▶ Nie powinnam mieć wymagań
- ▶ Nie powinnam się rządzić
- ▶ Nie powinnam mówić o pieniądzach
- ▶ Nie wolno narzucać się innym
- ▶ Nie powinnam odmawiać, gdy ktoś mnie o coś prosi

## 2. Negatywny monolog wewnętrzny

### Karanie siebie

- ▶ Zawsze muszę coś zepsuć
- ▶ Znowu dałem się wykorzystać
- ▶ Jestem tchórzem
- ▶ Jak mogłam się tak zachować, wstyd mi za siebie
- ▶ Jestem beznadziejna, powtarzam stare błędy

### 3. Pozytywne myślenie o sobie

- Mam prawo być sobą
- Chcę dbać o siebie
- Mam prawo do radości i przyjemności
- Potrafię powiedzieć to, co chcę
- Moja spontaniczność jest dla mnie wartością....

# 4. Objawy występowania stresu

## I. Objawy krótkotrwałe

- ▶ przyspieszone bicie serca
- ▶ pocenie się
- ▶ zimne kończyny – dłonie i stopy
- ▶ zimna skóra
- ▶ mdłości lub wymioty
- ▶ biegunka
- ▶ przyspieszony oddech
- ▶ zawroty głowy
- ▶ sucho lub nadmierna wilgoć w ustach
- ▶ częsta potrzeba oddawania moczu
- ▶ napięcie mięśni



# 4. Objawy występowania stresu

## II. Objawy długotrwałe

- ▶ brak apetytu lub nadmierny apetyt
- ▶ poczucie zimna
- ▶ bóle brzucha
- ▶ osłabienie

## 4. Objawy występowania stresu

### III. Symptomy emocjonalne

- ▶ Problemy z koncentracją
- ▶ lęk, niepokój
- ▶ złe samopoczucie
- ▶ przygnębienie
- ▶ poczucie, że jest się „gorszym”, „bezużytecznym”, „dysfunkcyjnym”
- ▶ zmiany nastroju, niepokój
- ▶ ospałość

# 4. Objawy występowania stresu

## IV. Symptomy behawioralne

- ▶ podnoszenie głosu
- ▶ zwiększenie tempa mówienia
- ▶ ziewanie
- ▶ tiki nerwowe
- ▶ obgryzanie paznokci
- ▶ „bębnienie” palcami o blat stołu
- ▶ brak troski o własny wygląd
- ▶ negatywny, przykry nastrój
- ▶ kłopoty z pamięcią, częstsze popełnianie błędów

## 5. Sposoby zmniejszania stresu i napięcia

**Dbaj o jakość myśli, wizualizuj!**

Kiedy już pojawi się lęk, napięcie – nie uciekaj, zostań i przyjrzyj mu się, a potem zastanów się, co chcesz zamiast tego?

## 5. Sposoby zmniejszania stresu i napięcia

### **Dlaczego odczuwam lęk?**

Czuję lęk, ponieważ POTRZEBUJĘ: pewności, że dobrze wykonuję swoje zadania i jestem cenionym uczniem.

W związku z tym potrzebuję spokoju, stabilizacji, może wsparcia, może lepszego przygotowania..

## 5. Sposoby zmniejszania stresu i napięcia

1. Jeśli po przykrej rozmowie z kimś dręczą cię wyrzuty, że nie powiedziałaś tego, co chciałaś, napisz list zawierający te słowa, których ci w rzeczywistości zabrakło.

Poczujesz ulgę, nawet gdy wrzucisz go potem do śmietnika.

## 5. Sposoby zmniejszania stresu i napięcia

2. Kiedy już nie dajesz rady, zamknij na chwilę oczy i wyobraź sobie twoje wymarzone wakacje.

Wyobraź sobie to wspaniałe miejsce: przeanalizuj po kolei wszystkie zapachy, kolory, odgłosy, które kojarzą ci się z nim i daj się ponieść odczuciom, które ci się nasuwają.

## 5. Sposoby zmniejszania stresu i napięcia

### 3. Wpatruj się w zielony kolor.

Możesz umieścić zieloną kropkę na twoim telefonie.

To twój sekretny znak, który ma ci przypominać o głębokim oddechu.

Nie tylko poczujesz się lepiej, ale będziesz pewniejszy siebie.



## 5. Sposoby zmniejszania stresu i napięcia

4. Kup sobie psa, albo inne zwierzę.

Jeśli nie masz warunków, zaprzyjaźnij się z czworonogiem sąsiada.

Istnieją dowody, że bliski kontakt z żywymi futrzakami obniża poziom napięcia i zapobiega depresjom.

## 5. Sposoby zmniejszania stresu i napięcia

5. Uśmiechaj się
6. Zadbaj o wysiłek fizyczny. Szybki bieg, szalona jazdę rowerem
7. Spotykaj się z przyjaciółmi

## 5. Sposoby zmniejszania stresu i napięcia

8. Wyobraź sobie miejsce, w którym najlepiej odpoczniesz.

Może to być np. zapamiętany w dzieciństwie ogród twojej babci albo nierealne baśniowe miejsce lub mieszanka wspomnień i marzeń. Ważne, by było piękne i byś chciał(-ła) się tam znaleźć.

Wyobraź sobie, że jesteś w tym miejscu. Rozejrzyj się wokół. Dostrzegaj każdy szczegół otoczenia - kształty, kolory, fakturę przedmiotów, rośliny.

## 5. Sposoby zmniejszania stresu i napięcia

Jak myślisz teraz:

**TWÓJ STRES TO TWÓJ PRZYJACIEL CZY WRÓG?**

A JAK CHCESZ MYŚLEĆ?  
WYBÓR należy DO CIEBIE!

## 6. Ćwiczenia praktyczne



**Dziękuję za uwagę**

