

## Scenariusz zajęć on-line nr 12

**Temat:** Radzę sobie ze stresem – jak zlokalizować swoje stresory i zadbać o siebie wg teorii samoregulacji.

**Cele spotkania:** Udzielanie wsparcia uczestnikom w ich trudnościach. Budowanie atmosfery akceptacji, bezpieczeństwa i zaufania. Tworzenie okazji do poczucia się ważnym i potrzebnym. Zaspokojenie potrzeby wyrażania siebie. Nauka dzielenia się swoimi doświadczeniami, uczuciami i myślami, a także czerpania z doświadczeń innych. Modelowanie bezpośredniej i szczerzej komunikacji. Obniżenie poziomu napięcia i stresu, przełamywanie lęku przed ekspozycją i oceną innych. Trening umiejętności społeczno-emocjonalnych.

**Cel główny:** Zwiększanie świadomości swojego ciała i komunikatów wysyłanych przez nie w postaci emocji. Uczenie się wykrywania wczesnych objawów stresu oraz lokalizowania jego przyczyn. Trening radzenia sobie ze stresem.

### Metody i techniki:

Konwersacja na komunikatorze Messenger, grupa zamknięta Facebook, wideokonferencja (Google Meet / Zoom / Microsoft Teams), rundka, gry i zabawy grupowe, praca indywidualna, miniwykład, praca w grupach, relaksacja.

### Pomoce dydaktyczne:

Samoregulacja prezentacja: [Załącznik 12.1](#) (opracowane na podstawie: Barker T., Shanker S., 2016, „Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości”, Wydawnictwo Mamania, Warszawa)

Samoregulacja przykład: [Załącznik 12.2](#)

Tablica koncepcyjna stresory: [Załącznik 12.3](#)

Termometr emocji: <https://view.genial.ly/5fa1d2a85ef4550d7bcc045b/interactive-content-termometr>

Koło do losowania kolejności / podziału na grupy:

<https://wheeldecide.com/index.php?c1=dziecko+1&c2=dziecko+2&c3=dziecko+3&c4=dziecko+4&c5=dziecko+5&c6=dziecko+6&c7=dziecko+7&c8=dziecko+8&c9=dziecko+9&c10=dziecko+10&col=light&t=G%C5%82os+trafia+do....&time=5&remove=1>

Plansza do losowania ćwiczeń: <https://wordwall.net/pl/resource/2109830/b%c4%85d%c5%ba-fit-odkryj-5-kart-i-wykonaj-%c4%87wiczenie-5-razy>

Relaksacja nagrania: <https://soundcloud.com/emocje-pro>

Kartki papieru i długopis

**Grupa docelowa:** Młodzież w wieku 13-18 lat

| Przebieg zajęć                                                              |              |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Działanie                                                                   | czas trwania |
| 1. Zadanie rozgrzewkowe (przesłane przez Messenger): Otwarcie „Polecajek” – | 60min        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Uczestnicy w komentarzach pod postem na Facebook'u dzielą się swoimi ostatnimi odkryciami, tzn. piosenkami, filmami, memami, newsami itd., które ich zachwyciły lub zwróciły ich uwagę.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |
| 2. Aktywność dnia (przesłane przez Messenger): Dźwięki ukojenia – stwórz swój własny, indywidualny zestaw. Uczestnicy odwiedzają stronę <a href="https://asmrion.com/">https://asmrion.com/</a> lub aplikację Atmosphere (do pobrania przez Sklep Play), gdzie mogą skomponować swój własny zestaw uspokajających, pozytywnie nastrajających ich dźwięków/odgłosów. Zestawy preferowanych dźwięków zamieszczają na grupie na Facebooku i dzielą się informacją, w czym te dźwięki im pomagają (zasypianie/nauka/uspokojenie). | 60min  |
| 3. Spotkanie na wideokonferencji: zajęcia socjoterapeutyczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 120min |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Rytuał wprowadzający – isierka. Każda osoba wita się kolejno w wybrany przez siebie sposób z inną osobą, aż pierwsza witająca osoba nie zostanie przywitana (przykładowa forma na dany dzień: powitanie słowne / gest / pantomima – prezent / komplement / dokończenie zdania: „Życzę ci dziś...”, „Cieszę się, że cię widzę, bo...”, „Kiedy spotkamy się na żywo, to razem...”)</li> </ul>                                                                                            | 5min   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Wspólne ćwiczenia na rozruch – dbam o swoje ciało i umysł! Każdy uczestnik pokazuje wybrane przez siebie ćwiczenie, które inni wykonują razem z nim w tym samym czasie</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10min  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Termometr emocji: <ul style="list-style-type: none"> <li>Symboliczne zaznaczenie swojego nastroju wirtualnym kamykiem w skali od -6 do 6.</li> <li>Rundka: Z czym przychodzę na zajęcia? Dzielenie się przeżyciami z minionego tygodnia, udzielanie sobie wzajemnego wsparcia.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                  | 45min  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Miniwykład z interakcją – uczestnicy odczytują kolejno slajdy z wyświetlonej prezentacji, z której dowiadują się czym jest stres, kiedy jest dobry a kiedy szkodliwy oraz z jakimi obszarami stresogennymi mamy do czynienia na co dzień. Wprowadzenie do techniki samoregulacji, która polega na lokalizowaniu i redukowaniu czynników wywołujących stres, a następnie odbudowywaniu utraconych przez stres zasobów (metafora pustego i pełnego baku).</li> </ul>                     | 15min  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Praca indywidualna – Krok 1 samoregulacji: Poczuj i zlokalizuj, co właściwie Cię stresuje. Uczestnicy uzupełniają równolegle wspólną tablicę koncepcyjną na stronie <a href="http://www.mural.co">www.mural.co</a> (inne platformy: <a href="http://www.miro.com">www.miro.com</a>, <a href="https://awwapp.com/">https://awwapp.com/</a>) – podają przykłady sytuacji/wydarzeń powodujących u nich stres w każdym z 5 obszarów samoregulacji.</li> </ul>                              | 10min  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Zadanie grupowe – Krok 2 samoregulacji: Znajdź sposób, żeby zredukować stresory. Uczestnicy dzielą się na 3-4 osobowe grupy i otrzymują obrazek przedstawiający sytuację, w której pewna osoba stoi przed stresującym zadaniem. Grupy na osobnych wideokonferencjach starają się odnaleźć na</li> </ul>                                                                                                                                                                                | 35min  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| obrazku jak najwięcej potencjalnie stresujących czynników i dla każdego z nich znaleźć likwidujące stres rozwiązanie. Na koniec obie grupy prezentują swoją pracę, porównują odnalezione stresory oraz zaproponowane rozwiązania.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |
| 4. Poczęstunek dnia/przerwa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30min |
| 5. Spotkanie na wideokonferencji po przerwie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30min |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rundka: Uczestnicy dzielą się refleksjami i przemyśleniami z dzisiejszych zajęć</li> <li>• Krok 3 samoregulacji: Poczuj swoje ciało i zregeneruj siły. Uczestnicy odsłuchują wspólnie nagrania - biorą udział w relaksacji skoncentrowanej na praktyce oddechu i samowspółczucia w trudnych, stresujących chwilach.</li> <li>• Chwila rozrywki: Gra w "Śledztwo", wersja alternatywna. Każdy uczestnik kolejno opowiada historię, która przydarzyła mu się w dzieciństwie. Zadaniem pozostałych jest odgadnięcie, czy ta historia jest prawdziwa czy zmyślona – każdy może podczas rundki zadać opowiadającej osobie pytanie pomocnicze, a następnie wszyscy typują swoją odpowiedź. Za trafny typ uczestnik otrzymuje punkt.</li> </ul> | 5min  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15min |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10min |
| 6. „Kącik plusów i refleksji” – utworzenie posta na grupie na Facebook’u, który uczestnicy mogą komentować po zakończeniu zajęć. Przestrzeń do dostrzeżenia, docenienia i podziękowania za miłe gesty, których uczestnicy doświadczyli od innych dziś oraz w ostatnich dniach.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -     |