

Konspekt z zajęć – ZPR-S Oława

Temat: Radzenie sobie z napięciem

1. Cele zajęć:

- Samopoznanie;
- Budowanie świadomości swojego ciała, mowy ciała;
- Nauka prostych metod uwalniających napięcie z różnych obszarów ciała;
- Krótki trening relaksacji.

1.1 Cele szczegółowe oraz umiejętności i kompetencje ucznia:

Uczeń wie: jakie są fizyczne przejawy przeżywanego napięcia; w jaki sposób poprzez 10 sekundowe napinanie różnych obszarów ciała szybko rozładować napięcie i radzić sobie ze stresem; jak odpowiednia muzyka wpływa na stan naszego zdenerwowania.

Uczeń potrafi: świadome napinać i rozluźniać poszczególne mięśnie ciała.

Uczeń ćwiczy: budowanie świadomości swojego ciała, samopoznanie.

Uczeń utrwała: sposoby, w których świadome napinanie i rozluźnianie mięśni a także słuchanie odpowiedniej muzyki może przyczynić się do pozbycia się napięcia wynikającego z przyczyn zewnętrznych.

2. Główne obszary wychowawcze i edukacyjne: nauka umiejętności praktycznego radzenia sobie z napięciem, rozwijanie kompetencji społecznych, kształtowanie samoświadomości.

3. Metody pracy: burza mózgów, rozmowa kierowana, swobodne wypowiedzi wychowanków, ćwiczenia interaktywne, praca indywidualna, rundka.

4. Środki dydaktyczne i pomoce: artykuły piśmiennicze, kartki papieru, zalaminowany napis: NAPIĘCIE, balony, komputer z głośnikami, dwie piosenki, karta pracy – ewaluacja/ocena zajęć.

5. Czas zajęć: 60 min.

6. Zarys przebiegu zajęć:

WSTĘP	
✓	Krąg rozpoczynający zajęcia Przywitanie się z grupą, nakreślenie celu i istoty zajęć.
✓	„Rundka” Wychowankowie po kolei wypowiadają się, rozpoczynając zdanie od słów: „gdy jestem spięty to...”. Zapisują swoje wypowiedzi na kartkach, które następnie są układane wokół słowa „NAPIĘCIE” stanowiącego główny temat zajęć.
GŁÓWNY TOK ZAJĘĆ	
✓	Ćwiczenie „Moje imię mówi o mnie” Każdy uczestnik pisze pionowo na kartce drukowanymi literami swoje imię. Następnie do każdej litery dopisuje wyraz, zdanie, sytuację, która sprawia, że czuje się zdenerwowany, spięty, odczuwa złość. Np. Opóźnienia pociągU L Koty kolejkA w sklepie
✓	Ćwiczenie „Napinanie – rozluźnianie” Prowadząca wyjaśnia uczestnikom, że przez świadome napinanie i rozluźnianie się można pozbyć się napięcia wynikającego z przyczyn zewnętrznych. Uczestnicy stają w kręgu i kolejno napinają poszczególne partie ciała przez około 10 sekund (liczymy od 1 do 10), po czym rozluźniają powoli (liczymy od 10 do 1). Najpierw zaciskają pięści, potem mięśnie pośladków, a na koniec palce u stóp.

✓ **Ćwiczenie „Dmuchiwanie balonów”**

Uczestnicy dmuchają balony, wyobrażając sobie jednocześnie, że wydychają z siebie wszystkie negatywne emocje i napięcia. Nadmuchiwanie balonów następnie podpisują nazwą zdarzenia lub sytuacji, która wyprowadza nas z równowagi, sprawia, że odczuwamy napięcie. Balony przebijamy w dowolny sposób, by demonstrować sobie poradzić z trudną sytuacją.

✓ **Ćwiczenie „Ścisnięcie rąk”**

Uczestnicy stoją, siadają lub klękają. Kręgosłup ma być wyprostowany, a ciało rozluźnione. Składają ręce równolegle” jak do modlitwy”. Starają się mocno, jak najsilniej naciskać jedną rękę na drugą. Robi się to z maksymalnym zaangażowaniem włączając zdecydowanie obydwie połowy ciała. Należy naciskać tak co najmniej 2, 3 minuty, a nawet dłużej.

✓ **Ćwiczenie „Muzyka pobudza i wycisza”** Wszyscy uczestnicy leżą wygodnie z zamkniętymi oczami. Zostaje puszczona im ta sama piosenka w dwóch wariantach (pierwszym: mocnym gitarowym brzmieniem, rockowym śpiewem wokalisty, drugim: sama linia melodyjna przy użyciu fortepianu). Wychowankowie wyobrażają sobie coś w związku ze słuchaniem piosenki w wariancie pierwszym i drugim będą mogli opowiedzieć o tym uczestnikom. Po wysłuchaniu obu utworów będzie miała miejsce dyskusja kierowana nt. wpływu odpowiedniej wersji piosenki na nasze emocje, nastrój, wyobraźnię. Piosenką jest:

- Pierwszy wariant: <http://www.youtube.com/watch?v=hTWKbfoikeg>
- Drugi wariant: <http://www.youtube.com/watch?v=pvrgK5lskzE>

PODSUMOWANIE

✓ **„Rundka”**

Wychowankowie kończą zdanie „Dziś na zajęciach najbardziej podobało mi się...”

✓ **Krąg kończący zajęcia**

Podsumowanie zajęć – przyznanie punktacji. Ewaluacja, anonimowa ocena dzisiejszych zajęć.

7. Bibliografia i źródła

- Jachimska, M. (1997). Scenariusze lekcji wychowawczych wg programu autorskiego ŻYĆ SKUTECZNIE. Oficyna Wydawnicza UNUS.
- Lawrence, D. (2008). Jak nauczyć uczniów szacunku do samych siebie. Vademecum wychowawcy. Warszawa: WSiP.
- Jachimska, M. (1994), Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych. Wydawnictwo UNUS.
- Szmidt, K. J. (2013). Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych”. Gliwice: Hellion.