

Stres - mechanizm powstawania i następstwa

Cele:

- przybliżenie uczniom problematyki stresu
- wdrożenie uczniów do brania odpowiedzialności za swoje samopoczucie.
- wyeliminowanie postaw sprzyjających pogłębianiu się stresu - postaw które wywołują zjawisko nadmiernego stresu.
- zapoznanie uczniów z metodami przeciwdziałania pojawianiu się nadmiernej reakcji stresowej
- zapoznanie uczniów z metodami likwidacji skutków nadmiernej reakcji stresowej

Tok lekcji:

1. Zagajenie - pytanie skierowane do uczniów - czy szkoła jest stresująca?

Należy się spodziewać, że uczniowie zdecydowanie potwierdzą, dzięki czemu będzie można zadać serię następujących pytań:

- Co to jest stres?
- Jaki jest mechanizm jego powstawania?
- Jakie są objawy stresu?

W efekcie powstaje nowa sytuacja - okazuje się, że uczniowie mają nikłą wiedzę na ten temat, pojęciem stresu posługują się intuicyjnie, a szkołę traktują jako stresora „z definicji”.

2. Definicja stresu - reakcja organizmu na bodźce wewnętrzne i zewnętrzne

3. Wprowadzenie pojęć: stresor (czynnik wywołujący) i reakcja stresowa (zmiany w organizmie).

Ćwiczenie - metaplan - rodzaje stresorów

Ćwiczenie - metaplan - reakcje stresowe

4. Czy siła reakcji stresowej zależy wyłącznie od stresora?

Przykłady udowadniające, że reakcja stresowa zależy od postrzegania rzeczywistości przez osobę podlegającą oddziaływaniu stresora - np.: zróżnicowana reakcja dwóch osób znajdujących się w tej samej sytuacji

- nadmierna reakcja stresowa wynikająca z przeceniania stresora
- nadmierna reakcja stresowa wynikająca z niedoceniania swoich możliwości z poczucia nieadekwatności.

5. Stres jako stymulator zachowania.

Co się dzieje gdy:

- poziom stresu jest zbyt niski?
słaba motywacja do działania
- poziom stresu jest optymalny?
motywacja wystarczająca do sprawnego działania
- poziom stresu jest zbyt wysoki?
motywacja zbyt silna, następuje dezorganizacja funkcjonowania, pojawiają się wysokie koszty emocjonalne a nawet niekorzystne zjawiska fizjologiczne.

6. Zdefiniowanie jako zjawisko negatywne jedynie stresu nadmiernego

7. Czy możemy samodzielnie wpłynąć na poziom reakcji stresowej

- mamy ograniczone możliwości wpływania na stresora
- mamy realne możliwości wpływania na naszą reakcję na pojawienie się stresora

8. Burza mózgów - w jaki sposób możemy wpłynąć na naszą reakcję na pojawienie się stresora?

Poprzez umiejętne sterowanie dyskusją należy doprowadzić do tego aby wśród proponowanych przez uczniów rozwiązań znalazły się:

- analizowanie)
- konsekwentne zmierzanie do realistycznej oceny sytuacji (wielokrotne jej analizowanie)
 - unikanie wyolbrzymiania sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy
 - zapewnianie sobie komfortu psychicznego poprzez staranne przygotowanie się na zetknięcie się z sytuacją stresową
 - zapewnienie sobie życzliwego, wspierającego otoczenia
 - podwyższanie samooceny
 - zwiększanie przekonania o sprawowaniu osobistej kontroli sytuacji i własnego postępowania
 - odejście od zasady tłumienia emocji
 - ćwiczenie asertywnego zachowania
 - redukcja lęku za pośrednictwem wyobrażanych scen lękowych i stopniowe przyzwyczajanie się
 - odreagowanie
 - treningi relaksacyjne

8. Zapowiedź, że niektóre z tych metod będą omawiane i ćwiczone na kolejnych lekcjach.

Uwagi o realizacji

Część teoretyczna dotycząca stresu jest konieczna dla zrozumienia istoty metod zapobiegawczych. Uczniowie z dużym oporem przyjmują informację, że sami w znacznym stopniu odpowiadają za poziom swych reakcji stresowych, dlatego należy bardzo mocno zaakcentować, że zwrot „odpowiedzialność za stres, za własne samopoczucie” oznacza wyłącznie, że jest się aktywnym twórcą własnej kondycji psychicznej, a nie „winnym” zaistniałej reakcji stresowej.