

Jak radzić sobie ze stresem?

Instrukcja do kart pracy

Karty pracy przeznaczone dla uczniów klas IV-VI

Rozwijane umiejętności:

- ▶ samoobserwacja,
- ▶ nazywanie stanów emocjonalnych,
- ▶ myślenie analityczne,
- ▶ rozwiązywanie problemów

Do uzupełnienia kart pracy potrzebne będą:

- ▶ przybory do pisania,
- ▶ materiał pomocniczy nr 1.

Stres dotyka każdego z nas niezależnie od wieku. Dorośli, dzięki wykształceniu samoregulacji emocjonalnej radzą sobie z nim na ogół lepiej niż dzieci i młodzież. Podstawą w rozładowaniu każdej emocji (również tych związanych z odczuwaniem stresu) jest ich określenie i nazwanie. Kiedy dokonamy takiej autodiagnozy możemy nabrać większego dystansu do przeżywanych emocji, co sprzyja szukaniu nowych rozwiązań i sposobów postępowania.

Karta pracy opiera się na analizie własnej, ważne by wypełniający przebywał w cichym miejscu, w którym nikt nie będzie mu przeszkadzał.

Jak radzić sobie ze stresem?

Stres towarzyszy codziennie każdemu z nas. Dopóki działa on mobilizująco i pomaga Ci w wypełnianiu codziennych zadań jest czymś pozytywnym. Problem pojawia się, gdy zaczyna on działać paralizująco, przeszkadzając Ci lub uniemożliwiając działanie.

By podjąć walkę ze swoim stresem, musisz dokładnie mu się przyjrzeć. Odpowiedz na poniższe pytania. Odpowiadaj szczerze i w zgodzie z własnymi odczuciami.

Trzy sytuacje, które są dla mnie najbardziej stresujące:

1.	
2.	
3.	

Dlaczego one mnie stresują?

1.	
2.	
3.	

Jakie emocje pojawiają się u mnie w związku z tymi sytuacjami?

1.	
2.	
3.	

Jaka jest najgorsza rzecz, która może się w związku z nimi wydarzyć?

1.	
2.	
3.	

Zakładając, że spełni się Twój najgorszy scenariusz. Co możesz zrobić w tych sytuacjach?

1.	
2.	
3.	

Jak radzić sobie ze stresem?

Teraz spójrz na powyższe zestawienie i chwilę się nad nimi zastanów. Spróbuj „wyjść ze swojego ciała” i spójrz na te odpowiedzi tak, jakby napisał je ktoś inny. Co doradziłbyś tej osobie? Pomóc mogą Ci poniższe pytania:

- Czy te sytuacja naprawdę są takie przerażające?
- Czy możesz podejść do nich inaczej? Nadać im jakieś inne znaczenie?
- Czy znasz jakieś sposoby na to, jak obniżyć stres związany z tymi sytuacjami?

ZADANIE DO WYKONANIA

Kiedy następnym razem dopadnie Cię stres, pamiętaj o tym zestawieniu. Zadaj sobie powyższe pytania i przeanalizuj sytuację, a następnie postaraj się doradzić sobie samemu, co możesz w tej sytuacji zrobić.

Takie analizowanie sytuacji powtórzone kilka razy staje się nawykiem i pozwala Ci samodzielnie kierować swoimi odczuciami i myślami. Kiedy masz nad nimi kontrolę, poczucie stresu stopniowo zaczyna opadać.

Jak radzić sobie ze stresem?

Przykład uzupełnienia karty pracy nr 1

Trzy sytuacje, które są dla mnie najbardziej stresujące:	
1.	chodzenie do szkoły
2.	
3.	
Dlaczego one mnie stresują?	
1.	nie mam tam znajomych, wszyscy mnie tam ignorują
2.	
3.	
Jakie emocje pojawiają się u mnie w związku z tymi sytuacjami?	
1.	samotność, frustracja, strach, lęk, poczucie odrzucenie
2.	
3.	
Jaka jest najgorsza rzecz, która może się w związku z nimi wydarzyć?	
1.	siedzenie samej na długiej przerwie, kiedy inni spędzają ten czas razem
2.	
3.	
Zakładając, że spełni się Twój najgorszy scenariusz. Co możesz zrobić w tych sytuacjach?	
1.	czytać książkę, pójść do sklepiku, pójść do toalet, pójść do biblioteki, grać na telefonie, spróbować zagadać do kogoś, kto też siedzi sam, zapisać się do kółek zainteresowań, które mają spotkania podczas przerw
2.	
3.	