



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

INOVATÍVNE VZDELÁVACIE NÁSTROJE



Téma: „STRES”

Tomasz Załona
Monika Makowiecka

I. Odôvodnenie výberu témy

Hodiny sa venujú téme stresu – poskytujú nástroje, vďaka ktorým si žiaci zvyšujú povedomie o pocitoch vznikajúcich v ťažkých a neistých situáciách.

Žiaci získavajú praktické rady a cvičenia, ktoré im pomôžu zminimalizovať negatívne účinky stresu v ich živote.

II. Všeobecné vzdelávacie ciele

- Získanie vedomosti o tom, čo je to stres a ako vzniká.
- Pochopenie toho, ako možno tieto informácie využiť pri každodennom zvládaní emócií.
- Spoznanie konkrétnych, ľahko vykonateľných a efektívnych cvičení, na zníženie pocitu stresu a napätia.
- Posilnenie sebavedomia.
- Dôležitou súčasťou je tiež príprava žiakov na život v sociálnom prostredí, predovšetkým prostredníctvom rozvoja schopnosti zvládania stresu.

III. Tematika hodín

1. Pojem stres
2. Negatívny vnútorný monológ
3. Pozitívne myslenie o sebe samom
4. Príznaky stresu
5. Spôsoby znižovania stresu a napätia
6. Cvičenia

IV. Metódy vedenia hodín

- 1) Miniprednáška (na základe prezentácie)
- 2) Ilustračné materiály – interaktívny film
- 3) Práca pod vedením
- 4) Práca v skupine

1. Pojem stresu

***Stres je prirodzená reakcia organizmu.
Je to energia, s ktorou sa dá pracovať.***

Energia prúdi, či chcete alebo nie.
Nemožno ju zadržať. Môže ostať vo Vás, alebo vyjsť
von.

Oplatí sa naučiť využívať jej silu a správne ju
zvládať.

1. Pojem stresu



Stres tu stále bude!

Čím skôr to budeme akceptovať, tým skôr zistíme
ako ho zvládať.

Vy ste jeho šéfom!

1. Pojem stresu

Naše myslenie a naše podvedomie nedokáže rozlíšiť, či to čo sa deje vo vašej hlave je skutočnosť alebo sú to len Vaše myšlienky a predstavy. V súvislosti s tým reagujte na KAŽDÚ myšlienku, spomienku, či predstavu niečoho ťažkého.

1. Pojem stresu

Čo ak je taký situácií, na ktoré každý deň myslíme viac???

Je ľahké si myslieť:

„Určite to nezvládnem, som slabá,

Nepodarí sa mi to. Čo si o mne pomyslia iní.,

Som neatraktívna/y pre nich/,pre neho/pre ňu”.

Na čo sú dobré takéto myšlienky? Podporujú Vás?

Alebo oslabujú a obmedzujú?

2. Negatívny vnútorný monológ

Negatívne vnímanie seba samého:

- Nestojím za to, aby ste so mnou počítali.
- Som hlúpy.
- Som nesmelý.
- Som v zlej forme.
- Nedokážem prijímať rozhodnutia....

2. Negatívny vnútorný monológ

Vysoké nároky

- Poviem, keď budem mať istotu, že ma chce počúvať.
- Poviem, čo si myslím, keď sa ma na to niekto priamo spýta.
- Zareagujem, ak sa to zopakuje.
- Protestoval by som, keby išlo o niečo naozaj dôležité.

2. Negatívny vnútorný monológ

Tvorba katastrofických scenárov

- ▶ Nepodarí sa mi to.
- ▶ Aj tak ju nepresvedčím.
- ▶ Nech urobím čokoľvek, nič sa nezmení.
- ▶ Bude si o mne mysliť niečo zlé.
- ▶ Urazí sa a odíde.

2. Negatívny vnútorný monológ

Myslenie obmedzujúce činnosti

- ▶ Nemala by som mať požiadavky.
- ▶ Nemala by som byť panovačná.
- ▶ Nemala by som hovoriť o peniazoch.
- ▶ Nemala by som sa vnucovať iným.
- ▶ Nemala by som odmietnuť, keď ma niekto o niečo prosí.

2. Negatívny vnútorný monológ

Trestanie seba samého

- Stále musím niečo pokaziť.
- Znova ma využili.
- Som zbabelec.
- Ako som to mohla urobiť? Hanbím sa za seba.
- Som nanič, opakujem staré chyby.

3. Pozitívne myslenie o sebe

- Mám právo byť sám sebou.
- Chcem sa o seba starať.
- Mám právo na radosť a potešenie.
- Dokážem povedať, čo chcem.
- Moja spontánnosť je pre mňa hodnou....

4. Príznaky stresu

I. Krátkodobé príznaky:

- búšenie srdca
- potenie sa
- studené končatiny – dlane a nohy
- studená pokožka
- nevoľnosti
- hnačka
- zrýchlené dýchanie
- závrate
- sucho alebo prílišná vlhkosť v ústach
- častá potreba močenia
- napätie svalov

4. Příznaky stresu

II. Dlhodobé příznaky:

- nechutenstvo alebo nadmerná chuť do jedla
- pocit chladu
- bolesti brucha
- slabosť

4. Príznaky stresu

III. Emocionálne príznaky:

- problémy so sústredením
- strach, nepokoj
- zlá nálada
- depresia
- pocit, že som horší, neužitočný, nefunkčný
- zmeny nálady, nepokoj
- ospalosť

4. Príznaky stresu

IV. Príznaky stresu, ktoré vidíme v správaní:

- zvýšený hlas
- rýchlejšie hovorenie
- zívanie
- nervové tiky
- obhrýzanie nechtov
- „bubnovanie“ prstami o dosku stola
- zanedbaný vzhľad
- negatívna, nepríjemná nálada
- problémy s pamäťou, časté chyby

5. Spôsoby znižovania stresu a napätia

Myslite na kvalitu myšlienok, vizualizujte!

Akonáhle sa prejaví úzkosť a napätie – neutekajte predtým, zostaňte a prizrite sa jej, a potom si rozmyslite, čo by ste chceli namiesto toho?

5. Spôsoby znižovania stresu a napätia

Prečo máme obavy?

Cítim strach, pretože potrebujem: istotu, že dobre vykonávam svoje úlohy a som dobrým žiakom.

✓ súvislosti s tým potrebujem pokoj, stabilizáciu, podporu, možno lepšiu prípravu.

5. Spôsoby na znižovanie stresu a napätia

1. Ak Vás pri nepríjemnom rozhovore trápia výčitky svedomia, že ste nepovedali to, čo ste chceli, napíšte list, ktorý bude obsahovať tie slová, ktoré ste nepoužili.

Pocítite úľavu, aj keď ho potom vyhodíte do koša.

5. Spôsoby na znižovanie stresu a napätia

2. Keď už nevládzete, zatvorte na chvíľu oči a predstavte si svoje vysnívané prázdniny.

Predstavte si to nádherné miesto: analyzujte postupne všetky vône, farby, hlasy, ktoré si s ním spájate a nechajte sa unášať pocitmi, ktoré ich sprevádzajú.

5. Spôsoby na znižovanie stresu a napätia

3. Pozerajte sa na zelenú farbu.

Môžete si umiestniť zelenú bodku na Vašom telefóne.

Bude to Váš tajný znak, ktorý Vám má pripomenúť hlboký nádych.

Nielen, že sa budete cítiť lepšie, ale budete aj sebavedomejší.

5. Spôsoby na znižovanie stresu

4. Kúpte si psa alebo iné zvieratko.

Ak na to nemáte podmienky, tak sa spriateľte so štvornohým priateľom Vášho suseda.

Existujú dôkazy o tom, že kontakt so zvieratami znižuje hladinu napätia a bráni vzniku depresíí.

5. Spôsoby znižovania stresu a napätia

5. Usmievajte sa
6. Športuje. Behajte, alebo jazdite na bicykli
7. Stretávajú sa s priateľmi

5. Spôsoby znižovania stresu a napätia

8. Predstavte si miesto, kde si najlepšie oddýchnete.

Môže to byť napríklad babkina záhrada, na ktorú si spomínate. Nereálne rozprávkové miesto alebo zmes spomienok a snov. Dôležité je, aby bolo krásne a chceli by ste tam byť.

Predstavte si, že sa nachádzate na tomto mieste. Rozhliadnite sa okolo seba. Prezrite si každý detail v okolí – tvary, farby, textúru predmetov a rastlín.

5. Spôsoby znižovania stresu a napätia

Čo si myslíte teraz?:

Je stres priateľ alebo nepriateľ?

A ako chcete rozmýšľať?

Všetko závisí len od Vás!

6. Praktické cvičenia



Ďakujem za pozornosť

