

Ćwiczenie na obniżenie lęku

Założenie ćwiczenia:

Lęk odczuwamy w sytuacji niepewności i osamotnienia, kiedy okazuje się, że lęk dotyczy większej ilości osób to często się osłabia.

Ćwiczenie test niedokończonych zdań

Przebieg ćwiczenia:

Poproś uczniów, aby każdy z nich na kartce zapisał zdanie:

Kiedy dowiedziałem się, że mamy powrócić do szkoły, to poczułem.....

Każdy uczeń ma za zadanie dokończyć zdanie wpisując co on poczuł. Zanim zaczną pisać mówimy im, że nauczyciel zbierze kartki i nauczyciel będzie anonimowo czytał wypowiedzi uczniów. Ma to na celu zmniejszenie lęku i anonimowość wypowiedzi.

Następnie nauczyciel zbiera kartki i po kolei czyta odpowiedzi uczniów – grupując je:
Np.: lęk, radość, wkurzenie, obojętność itp.

Omówienie ćwiczenia, refleksja:

Następnie omawiamy z nastawieniem, że lęk towarzyszył wielu osobom.

Warto zakończyć mówiąc o strategiach radzenia sobie z lękiem lub pokazując, że lęk faktycznie paraliżuje, ale lęk jest naturalną emocją towarzyszącą zmianie.

Strategie radzenia sobie z lękiem

Lęk powoduje:	dlatego:
paraliż	Urealnij źródło lęku – powiedz sobie, czy faktycznie to Ci zagraża teraz? Jeżeli nie odłóż to
spięcie ciała	Zrób ćwiczenia rozluźniające – najlepsze są izometryczne, aby napiąć mięśnie i je rozluźnić
Obniżenie procesów poznawczych, pamięci	Zrób sobie listę zadań i odhaczaj po kolei
Zachwianie bezpieczeństwa	Wprowadź rytuały – niech dzień ma swój rytm, skupiaj się na działaniach krótkich i łatwych, ale rób je systematycznie

Ćwiczenie na uświadomienie przyczyn emocji i stanu niepokoju

Założenie ćwiczenia:

Uświadomienie sobie, że wiele osób może unikać kontaktowania się z innymi osobami, bo obawia się, reakcji innych. Brak kontaktów realnych powoduje niemożliwość bieżącej weryfikacji relacji z innymi osobami. Taka sytuacja miała miejsce w trakcie nauczania zdalnego, to przyczynia się do nadinterpretacji sytuacji społecznych, a osoby reagujące lękowo mają zdecydowanie większą skłonność do dodawania treści lękotwórczych.

Przebieg ćwiczenia:

Pokazujesz uniom obraz, którego fragment zakrywasz i prosisz ich o napisanie, co według nich jest na zakrytej części obrazka. Gdy wszyscy napiszą, odkrywasz obraz i prosisz uczniów o porównanie stanu rzeczywistego z tym co napisali.

Uczniowie mają ocenić w jaki stopniu udało im się odgadnąć zakrytą część.

Relacje i emocje



Relacje i emocje



Czy wiesz,
że dzięki pasji
możesz poznać
ciekawych
ludzi?

Omówienie ćwiczenia, refleksja:

- Na podstawie tego ćwiczenia omawiasz z uczniami tzw. efekt pustki – czyli fakt, że gdy nie posiadasz informacji (jak na obrazku 1) to i tak tworzysz sobie informację, w której projektujesz takie treści, które są zgodne z Twoim nastawieniem do życia, tendencją oceny rzeczywistości, przekonaniami.
- Na bazie tego możesz omówić z uczniami, że tak duża niewiadoma – jak będzie wyglądał powrót do szkoły, relacje z kolegami, nauczycielami – jest właśnie takim pustym polem, gdzie dopisujemy sobie treści, które powodują nasze emocje: pozytywne lub negatywne.

Metody przeciwdziałania prokrastynacji:

Założenie ćwiczenia:

Prokrastynacja czyli odkładanie realizacji działań na później, powoduje obniżanie poczucia sprawczości, lęki, brak wiary w swoje siły, ale przede wszystkim poczucie winy. W czasie nauczania zdalnego wielu uczniów odkładało wykonywanie prostych zadań, co powodowało nasilenie apatii, poczucia winy, wycofania się i obniżenia aktywności. Warto pokazać ten mechanizm uczniom i nauczyć ich działania pomimo niechęci.

Przebieg ćwiczenia:

Pokaż uczniom film o metodach przeciwdziałania prokrastynacji:

<https://www.youtube.com/watch?v=e3z7xOaUQsE>

Następnie poproś uczniów o wybranie sobie jednej z metod, którą będzie im najłatwiej wdrożyć.

Po dokonaniu wyboru – podziel zespół klasowy zgodnie z dokonanym wyborem i niech w zespołach wypracują sobie sposoby wdrożenia takiego modelu.

Poproś o to, aby odpowiedzieli sobie na pytania:

1. Na ile – w skali od 1 do 100% – są gotowi wdrożyć taką metodę?
2. Na czym konkretnie będą chcieli się tego uczyć (np.: codzienni ćwiczę 30 minut, codziennie wychodzę z psem na poranny spacer, codziennie uczę się 3 słówek z języka, codziennie przeczytam jedną stronę jakiejś książki, itp.)
3. Co lub kto może być wrogiem mojego celu?
4. W jaki sposób zneutralizuję wroga swojego celu?
5. Kogo poproszę o to, aby mnie wspierał? Przypominał mi o postanowieniu?
6. Co będzie moją przypominajką? Np. alarm w telefonie, napis nad biurkiem itp.
7. Jak wplotę sobie to postanowienie w swój harmonogram dnia?

Ustal z uczniami, kiedy będziecie sprawdzać komu udało się wytrwać w postanowieniu, określ konkretny czas.

Omówienie ćwiczenia, refleksja:

W trakcie omawiania z uczniami tego ćwiczenia wskaż przede wszystkim na zależność występującą między aktywnością a pozytywnym nastawieniem do rzeczywistości i wysoką samooceną.

