Презентација „Технике за превазилажење стреса”

|  |  |
| --- | --- |
| Циљ | Циљ презентације је да ученици стекну знања о појму стреса, да препознају личне стресоре и реакције на њих, да науче да управљају својим бригама, да разумеју и нормализују своје реакције у ситуацији епидемије вируса корона и да науче две технике релаксације. Циљ је, дакле, да уз помоћ усвојеног знања и техника управљања бригама, као и техникама релаксације, ученици редукују нивое стреса.  Циљеви рада: Усвајање знања о појму стреса и техникама превладавања стреса, као и основних појмова о управљању бригама, затим уочавање важности активног приступа сопственим доживљајима и уочавање могућности да утичемо на своје доживљавање и емоције.  Подизање свести о томе да активан приступ емоцијама и логичка анализа ситуације воде у психичку благодет.  Још један од циљева је развој логичког мишљења у проблемској ситуацији. Увежбавање вештина самопомоћи као и осопособљавање за самопомоћ. |
| Циљна група | Презентација је намењена ученицима седмог и осмог разреда основне школе и ученицима свих разреда средње школе. Могу је користити и наставници и родитељи. |
| Исходи | Корисници презентације/радионице биће у стању да: разумеју појам стреса, анализирају бриге које имају и одреде им приоритет, развију сензитивност за своје доживљаје и одреде њихов интензитет преко петостепене скале, нормализују своја осећања и доживљаје у стресној сутуацији, уоче везу између звукова природе и стања ума, развију свест о значају боравка у природи, открију значај активног приступа сопственим доживљајима, користе технике релаксације, развију креативност у коришћењу техника за релаксацију, развију способност за самопомоћ. |
| Компетенције које презентација/радионица развија | **Компетенције за учење**  Ученик/-ца усваја знања о стресу, али и о техникама савладавања стреса, примењује научено и на ваншколско искуство, прати сопствени напредак у току учења и усмерава себе у односу на циљ који има, самостално спроводи учење и разликује битно од небитног, користи различите информације и има критички однос према њима.  **Решавање проблема**  Испитујући проблемску ситуацију, ученик/-ца идентификује ограничења и релевантне карактеристике проблемске ситуације и разуме како су оне међусобно повезане. Ученик/-ца проналази/осмишљава могућа решења проблемске ситуације.  **Одговорно учешће у демократском друштву**  Ученик/-ца упознаје себе, јача самосталност, интегритет, јача своје самопоуздање и развија одговорност за сопствене изборе и одлуке.  **Рад са подацима и информацијама**  Зна да је за разумевање догађаја и доношење компетентних одлука потребно имати релевантне и поуздане податке. Уме да пореди различите изворе и начине добијања података, да процењује њихову поузданост и препозна могуће узроке грешке.  **Одговоран однос према здрављу**  Ученик/-ца прикупља информације о темама у вези са ризицима, очувањем и унапређењем психофизичког здравља. Просуђује релевантне околности и, по потреби, доноси одлуке и/или се укључује у активности значајне за превенцију болести и очување здравља. |
| Време презентовања | За презентацију је планирано 60 минута и то:   * 15 минута за увод у тему о начинима превазилажења стреса и за идентификовање стресора и реакција на стрес * 15 минута за рангирање и анализу брига * 5 минута за анализу савета за редукцију стреса * 15 минута за анализу индикатора стреса * 10 минута технике релаксације (биофидбек и звуци из природе) * Додатна активност: прављење антистрес лоптице траје седам минута и може се задати и као нека врста домаћег рада. |
| Садржај рада | 1. Појам стреса и одређивање актуелних стресора 2. Одређивање интензитета стреса путем самопроцене 3. Рангирање стресних ситуација и учење управљања бригама 4. Савети за редукцију стреса 5. Идентификовање симптома стреса и технике за редукцију стреса 6. Додатна активност: прављење антистрес лоптице 7. Литература |
| Обрада теме | Тема редукције стреса је обрађена кроз пет корака:   1. Упознавање са појмом стреса, информисање о вирусу ковид-19 и телефонима за помоћ, нормализовање реакције на стрес 2. Идентификовање конкретних, личних стресора и самопроцена стреса помоћу петостепене скале процене 3. Давање савета за редукцију стреса 4. Идентификовање симптома стреса/анксиозности 5. Презентовање техника за редукцију стреса/релаксацију |
| Линкови ка материјалу за релевантне садржаје | Презенација се налази на *Adobe Spark*-у: <https://spark.adobe.com/page/yTqrRO4KmS7rU/>  Милојевић Апостоловић Биљана. (2012). Психологија за други разред гимназије. Логос, Београд.  <https://www.korisnaknjiga.com/psihologija-udzbenik-logos-naslov-85414>  Филмови су преузети са *Youtube*-a: За релаксацију:  <https://www.youtube.com/watch?v=YXFYsThnzL4&t=35s>  <https://youtu.be/j9nhecEWMuE>  <https://youtu.be/7QcfjDKmN_0?t=78>  Филм – упутство за прављење антистрес лоптице: <https://www.youtube.com/watch?v=Fz5iEBdJM84>  Технике релаксације:  <https://www.stetoskop.info/psihologija-danas/vestina-relaksacije-u-borbi-protiv-stresa>  Психологија данас:  <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sleep-newzzz/201701/5-relaxation-techniques-better-sleep>  Управљање бригама – лични блог психолога: <https://snezanailicpsiholog.wordpress.com/2020/04/21/upravljanje-brigama-kako-da-pomognete-sebi-u-psiholoskom-vanrednom-stanju/?fbclid=IwAR20OoU5NZWx3FasQZWhacus6fhEe-sTe2j7IHYCT_Edod7Co1hVeaEGasA>  Додатни материјал: Бесплатна психолошка помоћ  <https://www.danas.rs/drustvo/besplatna-psiholoska-pomoc-za-sve-gradjane/>  <https://www.021.rs/story/Novi-Sad/Servisne-informacije/236930/Novi-kol-centar-Doma-zdravlja-za-virus-korona-pocinje-sa-radom.html>  Информације о ковиду-19:  <https://sr.wikipedia.org/sr-ec/COVID-19> |
| Сценарио за презентацију теме у условима учења на даљину | Презентација се може поставити на два начина, а налази се на следећем линку: <https://spark.adobe.com/page/yTqrRO4KmS7rU/>  I. Први начин је погодан за средњу школу и то највише за стaрије разреде. Поставити презентацију у виртуелној учионици да ученици сами истражују, али остати доступан за питања и помоћ, уз следеће упутство: „Добар дан вам желим! Сви смо чули за појам стреса у свакодневном говору или у медијима, а данас ћемо чути шта наука каже о том појму. Пред вама је презентација о стресу и о начинима како да умањимо његово деловање. Прво ћемо га идентификовати и открити који су то стресори довели до његове појаве, а онда ћемо видети шта можемо да учинимо да смањимо његово дејство. Прелистајте презентацију сами, проучите додатне садржаје на линковима и филмове са Јутјуба и сва питања и коментаре које желите да поставите, поставићете испод овог поста. Ако су питања таква да нећете јавно да их поставите, ви их поставите директно мени на имејл, или у приватну поруку. Имате 30 минута за истраживање презентације и постављање питања. Кад ово време истекне, у коментар напишите шта вам се из презентације посебно чини корисним. Почињемо са радом!”  Из коментара ученика добијамо повратну информацију о томе како су разумели презентацију и да ли су је прочитали.  II. Други начин задавања је погоднији за рад са децом која су млађа од средњошколског узраста, као и са првим разредом ученика у средњој школи. Ученицима се постави линк са целом презентацијом, али се рад изводи у 4 корака, које ћемо овде описати.  1. корак: Упознавање са појмом стреса Ученицима се даје следеће упутство:  „Драги ученици, данас ћемо сазнати нешто о томе шта је стрес, како се јавља и како да смањимо његово дејство. Биће нам корисна ова знања јер смо тренутно у ситуацији која код многих изазива стрес. У учионици ће се појавити четири поста. Ово је први пост и он садржи линк до презентације. Када се отвори, покрените је мишем надоле. Прочитајте увод и део који је обележен бројем један у презентацији. Затим урадите задатак и када то учините напишите у коментар поста колико сте ситуација навели и да ли вам је било тешко да их именујете, на пример: „Лако сам се сетио/-ла – 5 ситуација” или само бројем „Није ми било тешко – 5”. Уколико нешто није јасно, можете ми поставити питање у коментару. Почињемо са радом. Одвојили смо само 15 минута за ову активност!”  2. корак: Идентификовање и рангирање стресора и нивоа стреса „Сада сте записали све ситуације и прелазимо на следећи задатак. Прочитајте део презентације који је обележен црвеним бројем 2, рангирајте стресне ситуације по интензитету и онда прочитајте део под редним бројем 3, јер ту можете видети како да управљате својим бригама. Изаберите једну своју бригу и пробајте да урадите задатак онако како је описано у презентацији. За сваку помоћ можете ми се обратити у коментару. Када завршите овај задатак, напишите колико сте у њему успели. У коментару напишите, на пример: успео/-ла сам да редукујем једну бригу која ми је задавала стрес, делимично сам успео/-ла да редукујем једну бригу која ми је задавала стрес и нисам успео/-ла да редукујем једну бригу која ми је задавала стрес.  Уколико нисте успели за ово кратко време, не брините, можете наставити касније сами или са мном. Почињемо, имате 15 минута за ову активност!”  3. корак: Савети за редукцију стреса, симптоми стреса „У трећем посту дајем вам упутства за 4. и 5. део презентације. Прочитајте овај текст и поставите питање ако вам нешто није јасно у коментару. Ако је све јасно, у коментару напишите бар један симптом стреса који нисте уопште искусили. За ову акивност имамо 15 минута.”   4. корак: Технике редукције стреса „Ово је последњи пост и односи се на 5. и 6. део у којима ћемо научити технике релаксације. Испробајте одмах како звуци делују на вас, пробајте да спроведете нешто од предлога који вам се допадају. Касније ове технике испробајте сами и у потпуности јер једино су тако делотворне. За ову активност оставили смо 10 минута. Када прочитате све о техникама редукције стреса, ако вам остане времена, погледајте и додатне садржаје: како направити антистрес лоптицу, информације о болести ковид-19, који су то бесплатни телефони за психолошку помоћ или да истражите које све још технике релаксације постоје, а нисмо их овде помињали. Када то завршите, напишите у коментар поста шта сте ново данас научили и да ли можете да искористите нешто од тога да смањите стрес, уколико га доживљавате. За ову активност одвојили смо 15 минута. Линк ћу оставити у учионици, на презентацију се вратите кад год желите, користите је и више пута, а мене можете контактирати увек за питања у вези са стресом и како да их решимо заједно!  Пријатан дан, браво за нас, успешно смо прошли кроз ову радионицу!” |
| Сценарио за извођење у редовним условима | Презентација се може користити и у контакту са ученицима, са усменим упутствима на потпуно исти начин као и на даљину. Може да се сачува на рачунару или да се приступи презентацији са интернета. |
| Подаци о аутору | Николета Његован  Стручни сарадник-психолог и наставник психологије Средња школа „22. октобар”, Жабаљ Мејл адреса: stimpeta@gmail.com |