

Scenariusz zajęć „ Jak poradzić sobie z lękiem?” – jedno lub dwa spotkania z cyklu. Scenariusz opracowany w oparciu o program Zaradny Kot.

Adresaci: uczniowie starsi sygnalizujący stan niepokoju.

Liczba uczestników: 5-8 osób

Prowadzący: pedagodzy, psychologzy szkolni.

Czas trwania: 2 godziny

Cel: uświadomienie uczniom podobieństw i różnic w sposobie odczuwania niepokoju oraz sytuacji z nim związanych; skłonienie do obserwacji własnego ciała w celu rozpoznawania sygnałów niepokoju i reagowania na nie; poszukiwanie indywidualnych sposobów łagodzących niepokój; wskazanie związku pomiędzy myśleniem a uczuciem lęku.

W trakcie kolejnych spotkań należy prowadzić systematyczny trening w oparciu o metody relaksacyjne oraz kontynuować pracę nad rozpoznawaniem błędów w myśleniu wzmagających lęk i przeformułowaniem ich.

Materiały: tablica, folia samoprzylepna, kartki A4, karteczki samoprzylepne, flamastry, karty pracy z wydrukowaną postacią człowieka, karty pracy z wydrukowaną drabiną lęków, teks opowiadania o Kasi dla każdego ucznia.

Przebieg zajęć:

1. Czego boją się ludzie i w jakich sytuacjach? Burza mózgów.
2. Do konkretnych lęków układamy historyjkę. Np. : Lęk - Boją się ciemności / Sytuacja - Wchodzę do piwnicy, gaśnie światło.
3. Czego się boisz? Jakie niepokoje towarzyszą Ci, towarzyszyły w pandemii?

Uczniowie wypisują na jednej kartce, jeden rodzaj niepokoju lub sytuacji, która wzbudza lęk. Wypełnione kartki wrzucamy do wspólnego pojemnika. Następnie tworzymy słoneczko z wypisanych lęków – te które się powtarzają stanowią jeden promień.

4. Drabina niepokoju – czego boję się najmniej, a czego najbardziej. Każdy indywidualnie – bez prezentowania innym.
5. Jak odczuwamy niepokój, jakie objawy nam towarzyszą?

Uczniowie uzupełniają rysunek człowieka zaznaczając na nim symptomy niepokoju w ciele np. kręcenie w brzuchu, drżenie rąk, mętlik w głowie.....

Konieczne jest zwrócenie uwagi na różnicę w odczuciach w przypadku, gdy niepokój jest na samym dole drabiny i na górze.

6. Sposoby na uspokojenie ciała – burza mózgów wsparta informacjami od nauczyciela. (Oddychanie, wizualizacje, przyjemne wyobrażenia, liczenie, manipulowanie przedmiotami.....)

Trening

7. Jak towarzyszą Ci myśli gdy się boisz?

Uczniowie zapisują w dymku automatyczne myśli pojawiające się w sytuacji lęku. Czy myśli pomagają, czy wzmacniają lęk?

8. Ćwiczenie: najlepszy scenariusz - najgorszy scenariusz – rzeczywistość.

Prezentujemy uczniom historyjkę, opowiadanie w które obrazuje sytuację.

Katarzyna nigdy jeszcze nie leciała samolotem. Bardzo chciała wybrać się w podróż do Paryża, ale obawiała się, że nie poradzi sobie sama podczas podróży.

Wyobrażała sobie, że najtrudniejsze będzie dotarcie do lotniska i załatwienie wszystkich spraw związanych z odprawą. Myślała że nie znajdzie właściwego okienka, wszyscy będą się na nią gapić, zaraz zrobi się czerwona i nie będzie nawet umiała nikogo poprosić o pomoc. W Polsce to jeszcze, ale w Paryżu? I jak zna życie, przecież zawsze ma pecha, na pewno wezwą ją do kontroli, a bagaż będzie pisał i będzie musiała odpowiadać na pytania strażników. Ze zdenerwowania nie będzie mogła znaleźć dokumentów i wszystko jej się będzie rozsypywało. Zrobi się kolejka, inni podróżni będą się niecierpliwić i będzie jej strasznie wstyd.

Tata obiecał Kasi, że ją odwiezie na lotnisko i pokaże do którego okienka ma się zgłosić. Jeśli wcześniej przygotuje dokumenty i zapamięta w której przegródce je ma na pewno szybko je znajdzie. Warto też opanować wcześniej podstawowe zwroty w języku francuskim, które mogą jej się przydać na lotnisku lub powtórzyć je po angielsku. Na pewno na lotnisku obsługa posługuje się językiem angielskim. Będzie patrzyła jak inni przed nią radzą sobie z przechodzeniem przez bramkę i co robią gdy zostają wezwani do kontroli. A może jej się uda i przejdzie bez przeszkód kontrolę. Z każdym kolejnym razem będzie lepiej.

Kasia przyjechała na lotnisko z tatą. Przy samym wejściu widniała informacja o odlocie jej samolotu. Szybko trafiła do okienka numer 5. Bardzo uprzejma pani mówiła po kolei co ma robić. Kasia trzymała dokumenty pod ręką, szybko zostały sprawdzone i bez przeszkód skierowano ją do odprawy. Zanim podeszła do bramki zobaczyła znajomą z podstawówki. Rozgadały się tak, że nie zwróciła uwagi, gdy nadeszła jej kolej. Podczas przechodzenia przez bramkę usłyszała sygnał alarmowy. Zadrżała. Okazało się, że to jej koleżanka została wezwana do kontroli. Kiedy Kasia przechodziła nic nie pisało. W obecności koleżanki czuła się rażniej.

- Najgorszy scenariusz jaki mógł się zdarzyć.....
- Najlepszy scenariusz jaki mógł się zdarzyć
- Rzeczywistość jaka miała miejsce.
- Na podstawie tekstu analizujemy uczucia i myśli Kasi w każdej sytuacji. Pokazujemy związek uczuć z myślami.
- Co jej pomagało, co jej szkodziło?
- Emocje i myśli towarzyszące wyobrażeniom – czy wyobrażenia to rzeczywistość?

Podsumowanie