

Warsztaty dla uczniów klas 4-6 : „Myślenie detektywistyczne w walce z lękiem przed porażką”

Przed przeprowadzeniem warsztatów proszę zapoznać się ze scenariuszem zajęć i załącznikami

❖ Zadanie 1. Moje doświadczenie.

Rozmowa na temat tego, kiedy lęk jest człowiekowi przydatny. Czemu ludzie odczuwają lęki, przeżywają stres?

Komentarz: *Stres jest człowiekowi potrzebny, dzięki niemu możemy unikać groźnych dla nas sytuacji, jednak czasami niepokoimy się czymś, czego tak naprawdę nie trzeba się bać, jedni niepokoją się znacznie częściej i w konsekwencji omijają wiele ciekawych zajęć i wydarzeń.*

- zapach dymu,
- unikanie ubarwionych owadów,
- stres nakręca przed ważnym sprawdzianem lub wydarzeniem.

Lęk manifestuje się na trzy różne sposoby: jak na lęk reaguje ciało (przyspieszone bicie serca), co myśli osoba doświadczająca lęku (źle napiszę ten sprawdzian) i co robi ta osoba (oddaję pustą kartkę na sprawdzianie)?

Komentarz: *Lęk możesz rozpoznać po tym, co dzieje się z Twoim ciałem, co myślisz i co robisz.*

❖ Zadanie 2. Rozpoznaję uczucia.

Wykorzystaj załącznik nr 1.

W tym ćwiczeniu uczeń rozpoznaje różne emocje, nazywa je.

Komentarz: *Istnieją różne formy lęku: strach, obawa, napięcie, nieśmiałość, zawstydzenie i przerażenie. Czy potrafisz rozpoznać i nazwać emocje po twarzy naszych bohaterów? Wypróbuj teraz.*

❖ Zadanie 3. Poznaję termometr niepokoju.

Wykorzystaj załącznik nr 2.

Uczeń opisuje różne wydarzenia z jednego dnia w szkole i przypisuje im odpowiednią skalę niepokoju.

❖ Zadanie 4. Jak niepokój wpływa na moje ciało.

Wykorzystaj załącznik nr 3.

W tym ćwiczeniu uczeń zastanawia się, jak lęk wpływa na życie człowieka. Lęk dotyka trzech różnych aspektów. Przejawia się w reakcjach fizycznych, w zachowaniu i myślach. Opowiadamy uczniom co dzieje się z naszym ciałem kiedy odczuwamy lęk. Uczniowie w dowolny sposób zaznaczają swoją reakcję na lęk, wykorzystując postać. Pokazujemy w ten sposób podobieństwa i różnice w reakcjach poszczególnych osób na lęk.

Komentarz: *Gdy się boimy w naszym ciele zachodzą liczne zmiany. Wśród nich mogą być: przyspieszone bicie serca, łaskotanie w brzuchu, gwałtowna potrzeba pójścia do toalety, drżenie kolan, zawroty głowy, płacz, pocenie się, ból brzucha, dygotanie, ból głowy, uderzenia gorąca, wiercenie się, rumieńce. Teraz mając do dyspozycji postać, pokaż rysując, w którym miejscu fizycznie doznajesz niepokoju. Narysuj to odręcznie wykorzystując dowolną technikę.*

❖ Zadanie 5. Jak niepokój wpływa na moje myśli.

Wykorzystaj załącznik nr 4.

W odczuwaniu lęku zwykle towarzyszą myśli o niebezpieczeństwie. Wprowadzamy pojęcie „Niespokojne myśli”. Uczeń rozumie, że kiedy czujemy się przerażeni, nerwowi czy onieśmieleni, to dlatego, że mamy jakiegoś rodzaju pełne niepokoju myśli albo przekonania. Wystarczy, że uczeń „zgadnie” co może myśleć w danej sytuacji. W tym ćwiczeniu należy zwrócić uwagę, że ta sama sytuacja u tej samej osoby może wywołać różne myśli.

Komentarz: *Na rysunku widzimy dziewczynkę, która jeździ na rolkach. Sytuacja w jakiej znalazła się dziewczynka może być albo pozytywna, albo negatywna. Rozpoznaj myśli, które mogą sprawić, że przedstawiona osoba jest szczęśliwa, a potem te myśli, które mogą wywoływać u tej osoby niepokój lub strach.*

❖ Zadanie 5. Jak niepokój wpływa na moje zachowanie.

W tym ćwiczeniu uczeń zastanawia się, jak zachowuje się, kiedy odczuwa lęk. Mogą to być różne sposoby unikania lub ucieczka przed przerażającą sytuacją. Opowiedz o sobie co robisz kiedy czujesz lęk.

Komentarz: *Kiedy odczuwasz lęk możesz zachowywać w różny sposób: możesz chodzić tam i z powrotem, uderzać w coś, wpadać w złość, poprosić o pomoc, obgryzać paznokcie. Co zazwyczaj robisz kiedy odczuwasz lęk?*

❖ Zadanie 6. Łączę sytuację, myśli i uczucia.

Wykorzystaj załącznik nr 5.

W tym ćwiczeniu uczeń poznaje powiązanie między sytuacją, myślami i tym, co odczuwa. Uczeń wykorzystując schemat rozpoznaje sytuację, w której się znalazł, myśli jakie miał oraz jak sytuacja wpłynęła na uczucia.

Komentarz: *Przypomnij sobie sytuację, kiedy czułeś się naprawdę szczęśliwy i wyluzowany, co wtedy robiłeś, z kim byłeś i co wtedy myślałeś. W pierwszym polu wpisz, krótki opis sytuacji. Przypomnij sobie, co wtedy myślałeś lub co mówiłeś do siebie w głowie. Opisz uczucia w chmurce. W trzeciej kolumnie napisz jak się czułeś, zanotuj je w kole. Za pomocą skali niepokoju wskaż jak czułeś się zaniepokojony.*

Ćwiczenie powtarzamy prosząc ucznia, aby przypomniało sobie czas, kiedy czuło się okropnie zmartwione lub wystraszone.

Jak wystarczy czasu, to prosimy o jeszcze jeden trening. Uczeń opisuje jakąś sytuację ze szkoły z ostatnich dni, co wtedy myślał i czuł. Im więcej ćwiczeń tym lepiej. Może chodzić o sytuację na sprawdzianie, kartkówce, kłótnię z kolegą, zwróconą uwagę przez nauczyciela.

❖ Zadanie 7. Jak zmienić cytrynę w lemoniadę?

Wykorzystaj załącznik nr 6

W tym ćwiczeniu uczeń wspólnie z nauczycielem analizuje podany przykład, inicjuje dyskusję. Uczeń, który czuje niepokój uważa, że z dużym prawdopodobieństwem przydarzy mu się coś złego, choć może to nie być prawdą.

Komentarz: *Wyobraź sobie, że zostałeś wywołany do odpowiedzi, musisz wstać i przed klasą odpowiadać. Czy wśród nas jest osoba, która pomyślała: „Po prostu wiem, że powiem coś głupiego i klasa będzie się śmiała”? Czy ta osoba była przygotowana do odpowiedzi? Czy często zdarza nam się, że uczymy się w domu, a potem takie myśli*

powodują, że gorzej wypadamy na sprawdzianach czy kartkówkach? Z góry zakładamy, że rzeczywiście nam się przydarzy, choć nie zawsze jest to prawda.

Poproś uczniów aby zapoznali się z przypadkiem Tomka. Zwróć uwagę, że uczucie można zmieniać, najpierw zmieniając myśl, ponieważ jest ona pierwsza przed uczuciem. Podkreśl jak ważne są spokojne myśli, bo wtedy czujemy się dobrze i robimy rzeczy pożyteczne.

Komentarz: *Jak widać na tym przykładzie, każda sytuacja składa się z wydarzenia, myśli, zachowania i uczuć. Niektóre myśli nie pomagają nam w życiu. Sprawiają, że się denerwujemy i boimy, mogą powodować, że robimy rzeczy, z których wynika dla nas coś niedobrego. Jest sposób na to, abyśmy potrafili poradzić sobie z niespokojnymi myślami.*

❖ Zadanie 8

Komentarz: *Gdy czujesz się zaniepokojony, wystraszony albo zdenerwowany powinieneś złapać niespokojną myśl, która powoduje u ciebie to uczucie.*

Przećwiczmy to teraz.

Zapisz swoją niespokojną myśl w arkuszu „Detektywistycznego myślenia” w rubryce „Myśli” (może to być coś zupełnie błahego). Wykorzystaj SKALĘ NIEPOKOJU i podaj jak silny jest twój lęk.

Na drugim etapie zamieniasz się w detektywa i zbierasz wszystkie możliwe tropy dotyczące swojej niespokojnej myśli. Detektyw poszukuje dowodów i tropów, aby wykryć prawdę. Przyjrzyj się swojej niespokojnej myśli i zadaj sobie pytanie: „Skąd wiem, czy to rzeczywiście prawda?”. Następnie poszukaj tropów. O to kilka pytań, które możesz sobie zadać, by się upewnić, że wziąłeś pod uwagę wszystkie dowody .

- *Co się zdarzyło wcześniej w takiej sytuacji? Czy znalazłeś się już kiedyś w takiej sytuacji? Czy wydarzyło się wtedy coś złego? Czy coś złego działo się za każdym razem gdy znalazłeś się w takiej sytuacji?*
- *Jakie masz ogólne podstawowe informacje o tej sytuacji. Czy naprawdę jest to zła sytuacja?*
- *Czy coś podobnego przydarzyło się twoim przyjaciołom lub znanym ci ludziom?*
- *Co jeszcze może się zdarzyć w takiej sytuacji? Czy mógł być inny powód tego wydarzenia? Czy mogłoby zajść coś innego?*

Kiedy już zbierzesz swoje dowody, ostatnie, co powinieneś zrobić, to przemyśleć je wszystkie i zastanowić się nad tym, na ile wierzysz w swoją niespokojną myśl.

„Jeżeli wezmę pod uwagę moje tropy, co tak naprawdę może się wydarzyć? Czy mogę mieć teraz bardziej spokojną myśl? Zapisz swoją spokojną myśl w rubryce „Realistyczne myślenie”. Posłuż się też skalą niepokoju i zapisz liczbę.

Poczytaj pytania, które możesz sobie zadać, kiedy dopada Ciebie niepokój.

- *Jaki jest dowód na to, że do tego nie dojdzie?*
- *Co innego może się zdarzyć?*
- *Czy myśląc, że to się zdarzy, nie wyciągasz pochopnych wniosków?*
- *Co może się wydarzyć w najlepszym i najgorszym wypadku?*
- *Jaki jest najbardziej prawdopodobny rezultat?*
- *Czy są jakieś inne wyjaśnienia tego, jak zareagowała tamta druga osoba?*
- *Czy nie jesteś dla siebie zbyt surowy?*
- *Czy próbujesz czytać w myślach kogoś innego?*
- *Gdyby twój przyjaciel znalazł się w takiej sytuacji, co byś mu powiedział?*

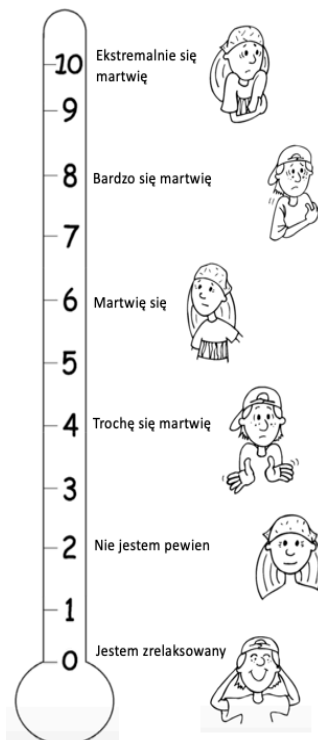
Załącznik nr 1

Pod obrazkiem napisz, co myśli każde dziecko.



Załącznik nr 2

Opisz wydarzenia z jednego dnia w szkole i przypisz im skalę niepokoju zgodnie z podaną skalą.



• Wydarzenie:

• Wydarzenie:

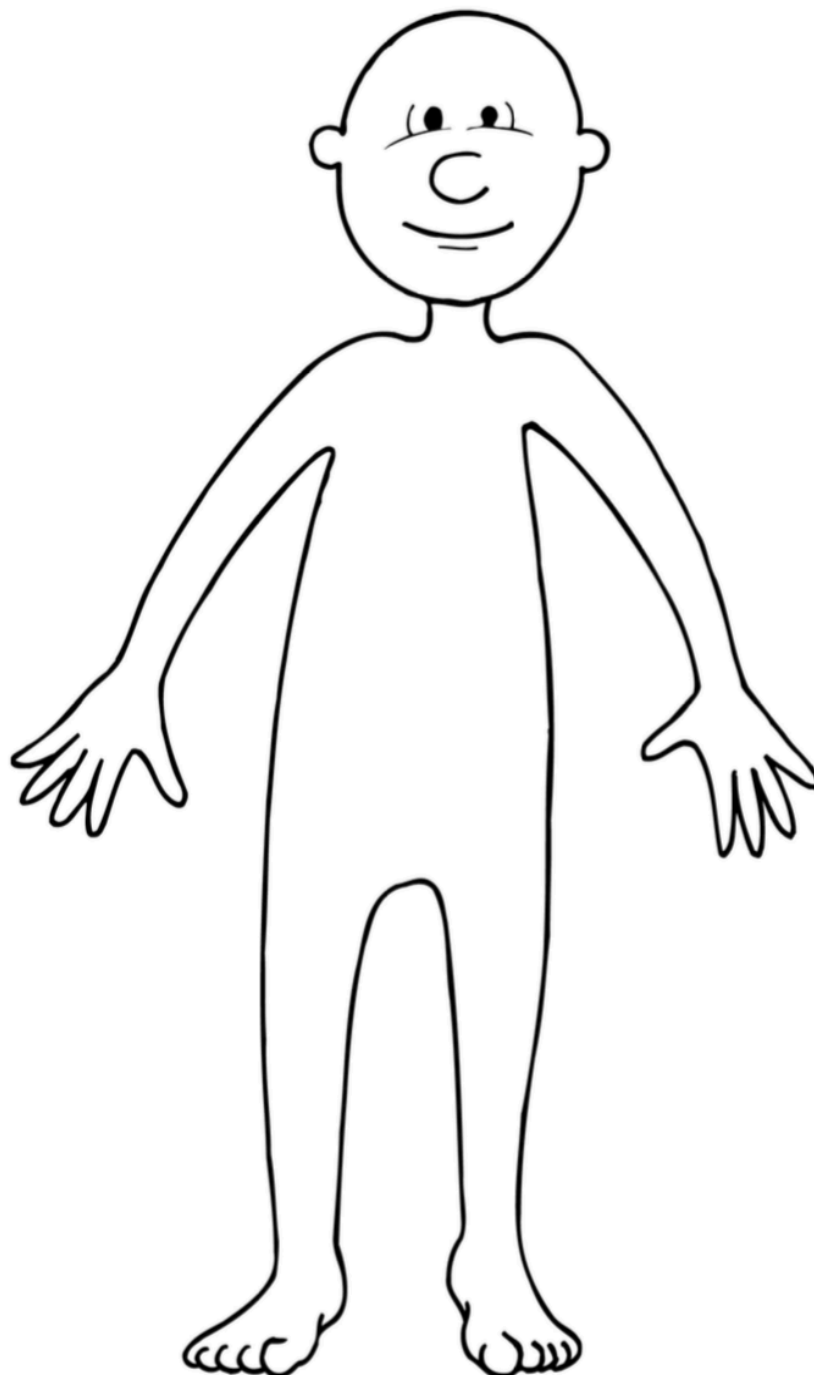
• Wydarzenie:

• Wydarzenie:

• Wydarzenie:

Załącznik nr 3

Korzystając z obrazka, narysuj elementy pokazujące, co dzieje się z twoim ciałem, gdy bardzo się martwisz. Następnie wybierz inny kolor i narysuj rzeczy, które przytrafiają się innym, gdy się martwią. Zapytaj swoich kolegów, jak ich ciało reaguje na zmartwienia.



Załącznik nr 4.



Załącznik nr 5.

ŁĄCZĘ SYTUACJĘ, MYŚLI I UCZUCIA

Przykład:

Co się wydarzyło?
Przyszedłem na lekcję matematyki a pani kazała wyciągnąć kartki do pisania kartkówki.

Co myślałem?
Nic nie umiem i nic nie pamiętam z lekcji, dostanę jedynkę.

Co czułem?
Byłem przerażony

Skala 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 niepokoju

Szablon

Co się wydarzyło?

Co myślałem?

Co czułem?

Skala 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 niepokoju

Załącznik 6

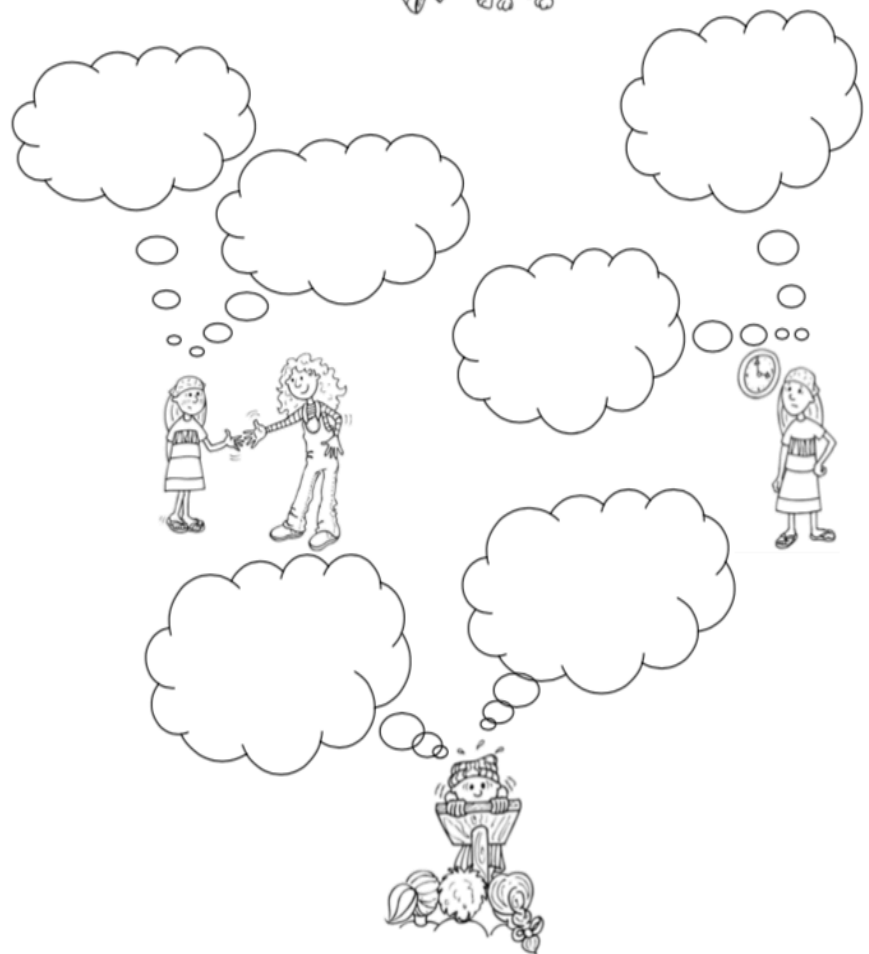
Jak zmienić cytrynę w lemoniadę?

Przyjrzyj się rysunkom i zapisz w chmurkach, co mogła pomyśleć osoba w danej sytuacji i jak się zachowała. Przeczytaj poniższy przykład.

(A) Tomek poszedł do kina. Tuż przed rozpoczęciem filmu chłopiec zobaczył swojego kolegę z klasy. Pomachał do niego i go zawołał. Kolega jednak nie odpowiedział. Tomek pomyślał sobie: „Pewnie mnie nie usłyszał. Podejdę do niego po skończonym filmie”. Tomek podczas seansu czuł się świetnie, dobrze się bawił, oglądając film. Na koniec podszedł do kolegi, i przywitał się z nim. Kolega się ucieszył.

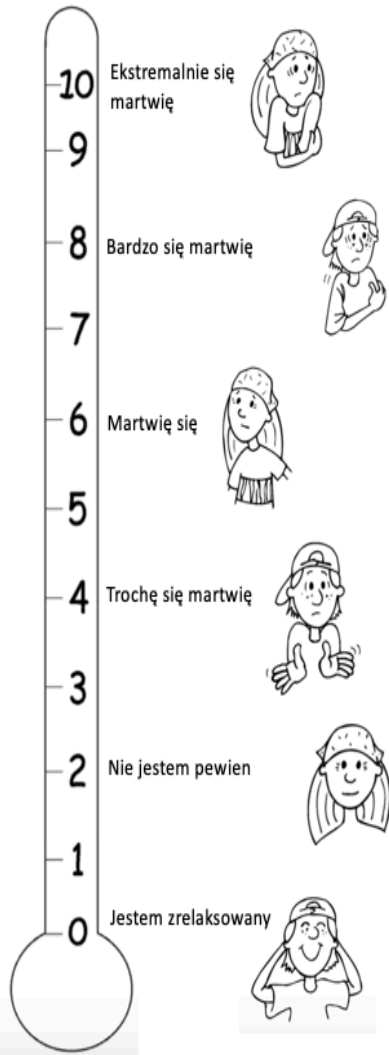
(B) Tomek poszedł do kina. Tuż przed rozpoczęciem seansu chłopiec zobaczył po drugiej stronie sali swojego kolegę z klasy. Pomachał do niego i go zwołał. Kolega nie odpowiedział. Tomek pomyślał: „O, nie zwraca na mnie uwagi. Pewnie mnie nie cierpi. Wszyscy to wiedzieli, jak mnie olał. Nie mogę uwierzyć jaki ze mnie frajer”

Tomek podczas seansu czuł się nędznie i był zawstydzony. W ogóle się nie bawił dobrze podczas filmu, ponieważ bardzo pochłaniało go zmartwienie. W poniedziałek Tomek unikał kolegi.



Załącznik 7

SKALA NIEPOKOJU



Arkusz myślenia detektywistycznego

Zdarzenie:

Myśli:

Miara niepokoju:

Dowody:

Co wydarzyło się w przeszłości?

Co wiemy o tej sytuacji?

Możliwe inne wyjaśnienia?

Co się najprawdopodobniej wydarzy?

Czego spodziewaliby się inni ludzie?

Jak źle będzie w rzeczywistości?

Realistyczne myślenie:

Miara niepokoju: