

# PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość –  
III etap edukacyjny –  
godziny do dyspozycji wychowawcy klasy

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego  
Materiał opracowany w ramach grantu przez Olsztyńskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Olsztynie,

Stres i czynniki sedatywne.

Scenariusze warsztatów dla uczniów

Zuzanna Taraszkiewicz

Olsztyńskie Centrum Edukacji Nauczycieli

## Spis treści:

SCENARIUSZ nr 1: Jak „plażing” wpływa na nasz stres? .....	4
SCENARIUSZ nr 2: Czy Maslow naprawdę zbudował piramidę? .....	9
SCENARIUSZ nr 3: Moje ulubione stresory? .....	13
SCENARIUSZ nr 4: Czy homeostaza to jakaś włoska potrawa? .....	18
SCENARIUSZ nr 5: Co nam w głowie robi krowa? .....	24
SCENARIUSZ nr 6: Czy FOMO jest mi bliskie? .....	29
SCENARIUSZ nr 7: Gdzie znajduje się mięsień koncentracji? .....	34
SCENARIUSZ nr 8: Czy toastmasterzy robią najlepsze toasty? .....	40
SCENARIUSZ nr 9: Czy pies się trzęsie ze strachu, czy po strachu? .....	45
SCENARIUSZ nr 10: Czy “uspokój się” nas uspokoi? .....	50
Załączniki .....	53
Załącznik nr 1: Piramida potrzeb wg. A. Maslowa .....	54
Załącznik nr 2: Lista potrzeb wg M. Rosenerga .....	55
Załącznik nr 3: Alfabet palcowy .....	56

# SCENARIUSZ nr 1: Jak „plażing” wpływa na nasz stres?

Cele, treści, metody pracy omówione są w Przewodniku dla nauczycieli pt. Stres i czynniki sedatywne. Przed warsztatem zapoznaj się z filmem z demonstracją ćwiczeń. Link <https://youtu.be/V7SbDFxOzSc> [dostępny online: dostęp 10.10.2021].

Czas realizacji warsztatu: 45 minut.

## Przebieg zajęć:

### 1. Rytuał otwarcia:

Dźwięk - charakterystyczny dżingiel rozpoczynający zajęcia oraz mikro zadanie.

Każdy z uczniów oraz nauczyciel wita się i przedstawia w języku migowym „Dzień dobry” i pokazuje swoje imię. Zaczyna chętny. Prosimy, aby wszyscy śledzili miganie pojedynczej osoby i próbowali odczytać literki oraz napisali na chacie to, co udało im się odszyfrować. Na zajęciach będziemy posługiwali się tymi imionami lub pseudonimami. W tej części zwłaszcza na początku, udział biorą wszyscy uczniowie. Gdyby klasa była bardzo liczna, dzielimy grupę na pokoje. Po przedstawieniu się - nowe imiona wpisujemy w okienku kamerki, tak, aby były widoczne dla wszystkich.

### 2. Temat przewodni - zagadka/ciekawostka/pytanie: czy za dużo plażingu może nas zestresować?

N. podaje pod refleksję powyższe pytanie i upewnia się czy wszyscy je rozumieją.

Pyta uczniów, czy zaczerpnięty w nowomowy „plażing” ma już inne, zastępcze słowo?

- Pyta kto lubi leżeć na plaży i się opalać? (łapka do góry)
- Pyta kto wybitnie nie lubi i wytrzymuje na plaży tylko coś tam robiąc?
- Kto lubi kąpać się w morzu?
- Kto lubi kąpać się w morzu, gdy są fale, gdy jest flauta, gdy jest zimno?
- Czy komuś przeszkadza tłum i parawany?
- Kto lubi pływać lub myśli, że lubi pływać na różnych atrakcjach typu skuter wodny, pędząca łódka?

- Komu nie przeszkadza wszechobecny piasek?
- Kogo drażnią psy na plaży?

Do zadawania pytań możemy sięgnąć po aplikację pod nazwą mentimeter.

### **3. Ciało:**

Wykonujemy wszyscy, wspólnie zestaw nr 1 ćwiczeń sedatywnych.

### **4. Zmysły:**

Prosimy uczniów aby zamknęli oczy... i spróbowali przenieść się w wyobraźni na plażę. Ćwiczeniu może towarzyszyć spokojny utwór instrumentalny.

Wyobraźmy sobie, że po chwili pobytu na plaży ... wchodzimy do wody.

Robimy pierwszy krok w stronę wody, czujemy jak suchy piasek zmienia się pod naszymi stopami w mokry, woda dociera do naszych stóp.

Lewą stopą delikatnie wchodzimy na małą muszelkę, czujemy ją wyraźnie.

Odczuwamy opływające fale, szum wody, jej rytmikę, nad nami lecą mewy, nie są ciche... (N. Wymyśla dalszy ciąg zwracając uwagę na doznania wszystkich zmysłów)

Słuchamy utworu. N. przypomina, że możemy:

- czuć różne zapachy - jakie?
- odczuwać temperaturę
- mieć wrażenia dotykowe, smakowe
- zauważyć czy jakieś części ciała się rozluźniają
- co odczuwamy unosząc się na wodzie?
- odczuwać ruch powietrza
- słyszeć dźwięki
- odczuwać wrażenia z ciała, głód, pragnienie,
- odczuwać emocje - lęk, entuzjazm, radość, swobodę

Następnie na czacie dzielimy się doznaniem, wrażeniami... opisujemy wszystkie doznania jakie może odczuć ciało. Wszystkie odpowiedzi są dobre i potrzebne. Jeśli będą się różnić to świetnie. Podkreślamy zasadność tych różnic.

W tej części zajęć zależy nam na tym, aby uczniowie zauważyli różnorodność reakcji na bodźce.

Rozmowa ma doprowadzić do następujących wniosków:

- stres wywołuje zawsze jakiś bodziec
- bodziec jest w istocie czynnikiem odpalającym reakcje naszego ciała i myśli
- trigger - to określenie powinno być znane uczniom, spytajmy jak je rozumieją i czym jest triggerwarming w sieci?
- bodziec to impuls, który wytrąca nas z równowagi: biochemicznej (wpływ hormonów, zmiana poziomu cukru, zmiana temperatury ciała, tętna...), mentalnej - reakcje uczuciowe, myśli
- bodziec może wywołać wrażenie zarówno miłe jak i trudne, może nas zmotywować do działania, ale też utrudnić optymalne funkcjonowanie
- wydaje się, że istnieją uniwersalne bodźce stresowe (chłód, głód itp.) jednak to nasze osobiste doświadczenia, przekonania i reakcje definiują bodziec jako pozytywny lub negatywny.

## **5. Przekonania:**

N: teraz proszę Was, abyście dokończyli zdania...

- a) Gdy wielbiciel skandynawskiej pogody wyjedzie na wycieczkę do Egiptu to...
- b) Gdy nad morze zabierzemy kogoś, kto kocha góry to...
- c) Gdy introwertyk zostanie zabrany przez babcię do sanatorium to pomyśli...
- d) Jak ktoś zaprosi marynarza na kilka dni do SPA na Mazurach to...
- e) Dla wędkarza dobra pogoda to taka, gdy...
- f) Gdy zabierzemy celebrytę na tygodniowy biwak do lasu to....
- g) Jak zabierzemy pieska typu chihuahua na 5 godzin siedzenia uwiązana na plaży, to pomyśli...
- h) Gdy znajomy zaprosi nas na nocne pływanie po morzu, to...
- i) Gdy ktoś na diecie zaczepiany jest na plaży przez sprzedawcę smakołyków to...

j) Gdyby ktoś zabrał Was na nurkowanie w Great Blue Hole to...

N. pyta uczniów o wnioski.

Czy każda atrakcja jest atrakcją dla każdego, czy coś miłego dla jednej osoby może być bodźcem stresowym dla innej?

Ze stresem właśnie tak jest, bo w istocie stres to jedynie bodziec. Od nas zależy czy zinterpretujemy go jako czynnik wywołujący strach, lęk czy inne reakcje typu ataku lub ucieczki. Wtedy nazywany jest dystresem. Gdy bodziec nas mobilizuje, skłania do większej wydajności, pozwala szybko działać lub pokonywać swojej ograniczenia mamy do czynienia z eustresem. Oba rodzaje stresu są elementem naszego życia.

Część bodźców zmienia swój charakter zależnie od intensywności oraz kontekstu. Na przykład leżenie na plaży wydaje się być odpoczynkiem, gdy jednak leżymy przez dwa tygodnie np. w szpitalu ze złamaną nogą ten sam bodziec staje się naprawdę dotkliwy. Rozpoznanie jak reagujemy na bodziec, przyjrzenie się temu jak już osiągniemy spokój, zaakceptowanie tego jak część naszego sposobu bycia oraz szukanie metod na oswojenie się i odreagowanie to działania, które podejmujemy aby stać się coraz bardziej odpornym na stres.

## **6. Oddech:**

Zaczynamy od obejrzenia krótkiego filmu o nurkowaniu - link

<https://youtu.be/uQITWbAaDx0> [pobranie 6.09.2021]

Czy ten człowiek się stresuje? Czy oddech pomaga w reagowaniu na stres?

Czym jest nurkowanie swobodne? Jak do takich wyczynów przygotowują się free diverzy (nurkowie swobodni).

Poznajmy i przećwiczmy technikę oddechu, który pomaga rozruszać przeponę, powiększyć wydajność płuc oraz wpłynąć na poziom spokoju

## **7. Odżywianie:**

N: Pyta uczniów: czy picie wody może wprowadzić organizm w stres?

Odpowiedź: TAK . Zbyt dużo wypitej wody na raz, np. zbyt szybkie picie wody zaburza gospodarkę elektrolitową, może wywołać zaburzenia akcji serca, przyspieszone bicie serca, pocenie się, drżenie. Najlepiej jest pić wodę regularnie, małymi łydkami, o temperaturze pokojowej. Woda smakowa nie jest dobrym

nawadniaczem, jest uzupełniona o składniki konserwujące i cukier. Pijąc ją częściowo się odwadniamy.

## **8. Kreatywność:**

Pytanie paradoksalne - co by było, gdybyśmy nie potrzebowali wody do życia?

N. Zachęca uczniów do kreatywnych odpowiedzi. Na czacie lub udostępnionej tablicy zapisywane są odpowiedzi. Ta część zajęć ma mieć charakter burzy mózgów. Nie oceniamy pomysłów, nie wybieramy najlepszych, pozwalamy sobie mówić głupie i śmieszne pomysły.

Celem tej części jest oswojenie się z naszą kreatywnością i obniżeniem napięcia.

Brak kontroli i wprowadzenie elementu zabawy dezaktywuje kontrolę płatów czołowych mózgu, dając tym samym „pole do popisu” obszarom odpowiedzialnym za kreatywność.

## **9. Zabawa:**

N. Pyta uczniów czy chcą bawić się w coś co lubią. Jeśli uczniowie nie mają pomysłu proponuje:

- zabawę w nożyce, kamień, papier w parach, rozgrywki kaskadowe, wygrany z każdej pary gra z wygranym z drugiej pary
- zabawa w skojarzenia na czacie
- coś do zrobienia z cyklu DIY (Do It Yourself – do znalezienia w internecie)
- z cyklu znajdź różnice (nauczyciel wyłącza na chwilę kamerkę i zmienia coś w tle lub swoim ubiorze, następnie robią to uczniowie)

## **10. Rytuał zamknięcia:**

Do wiedzenia lub dziękuję w języku migowym, dzingiel muzyczny

## **11. Praca domowa:**

Nauczyć się słów: jeść, pić, spać oraz „proszę i dziękuję” w języku migowym.



## **SCENARIUSZ nr 2: Czy Maslow naprawdę zbudował piramidę?**

Cele, treści, metody pracy omówione są w Przewodniku dla nauczycieli pt. Stres i czynniki sedatywne. Przed warsztatem zapoznaj się z filmem z demonstracją ćwiczeń. Link <https://youtu.be/edpGAvfGsEI> [dostępny online: dostęp 10.10.2021].

Czas realizacji warsztatu: 45 minut.

### **Przebieg zajęć:**

#### **1. Rytuał otwarcia:**

N. razem z uczniami pokazują przy pomocy języka migowego słowa: „jeść”, „spać”, „pić”, „proszę”, „dziękuję”. Te 5 słów było do odnalezienia w sieci w przerwie między zajęciami. Pokazujemy te słowa powtarzając, dając instrukcje tak, aby wszyscy choć raz wykonali gest poprawnie.

#### **2. Temat przewodni - zagadka/ciekawostka/pytanie:**

Co by się stało gdybyśmy odwrócili piramidę Maslowa? N. wprowadza uczniów w temat potrzeb ujmowany na podstawie piramidy A. Maslowa.

N. pokazuje na ekranie piramidę i omawia poszczególne jej stopnie.

W piramidzie istotna jest kolejności zaspokajania potrzeb i to, że bez zaspokojenia potrzeb niższego rzędu trudno jest zrealizować potrzeby wyższego rzędu.

Do tego potrzeby fizjologiczne i bezpieczeństwa są fundamentalne, zwane funkcjami życiowymi.

N. dzieli U. na dwie grupy. Pierwsza grupa ma zadanie zastanowić się czym są potrzeby fizjologiczne i wymienić ich jak najwięcej. Druga grupa zajmuje się bezpieczeństwem jej zadaniem jest omówić i wypisać jak najwięcej sytuacji szkolnych, które zaburzają poczucie bezpieczeństwa nastolatków.

Wybrane z grup osoby przedstawiają przygotowaną listę.

N. uzupełnia przykłady, jeśli nie zostały uwzględnione takie potrzeby jak:

#### **Potrzeby fizjologiczne:**

Komfort termiczny(nie za gorąco, nie za zimno), komfort przestrzenny (tłok, duża przestrzeń, ekspozycja typu wystąpienie publiczne), zaburzenia poziomu cukru,

brak ruchu, zbyt duży wysiłek ruchowy, hałas, dezorientacja przestrzenna, brak planu, przewidywalności, zbyt duża kontrola, konieczność bycia w niewygodnej pozycji, głód, bycie spragnionym, brak przymusu jedzenia czegoś czego nie chcemy, brak mikroelementów, swędzenie, ból, potrzeba wypróżnienia się, oddania moczu, potrzeba odpoczynku, snu, nadmiar bodźców, potrzeba działania w swoim tempie, potrzeba serdecznego dotyku, brak dostępu do światła

### **Bezpieczeństwo :**

możliwość zadawania pytań, możliwość popełniania błędów, niezrozumienie, zagrożenie ze strony innych osób, zagrożenie z powodu konsekwencji, alienacja, odrzucenie przez grupę, wyśmianie, bycie wyszydzonym, nieoczekiwana zmiana, atak, konflikt.

### **3. Ciało:**

Zestaw ćwiczeń sedatywnych nr 2.

### **4. Zmysły:**

#### **Okienko z rąk**

N. prosi uczniów by złożyli dłonie tworząc małe okienko w kształcie piramidy.

Prosimy, aby poszukali wokół siebie jakiegoś obiektu, kontaktu, doniczki, itp.

Poczym – aby stanęli naprzeciwko tego obiektu i wyciągnęli dłonie złożone w piramidkę, tak, aby popatrzeć przez nie na ten obiekt.

Przez nakierowane dłonie patrzymy na obiekt, raz używając obu oczu, a następnie raz lewym, raz prawym okiem (zamykając prawe, patrzymy lewym i odwrotnie).

N. pyta uczniów o to, co zauważyli?

Przy pomocy tego eksperymentu uczniowie dostrzegają, że widzenie nie jest aktem symetrycznym, jedno oko jest dominujące, patrząc okiem drugim może nawet powodować zniknięcie lub przesunięcie obiektu od linii środka.

To normalne działanie naszego zmysłu wzroku i percepcji wzrokowej.

Mózg składa oba obrazy, także postrzeganie rzeczywistości nie jest jedynie aktem optycznym. Podobne działania ilustrują rozmaite przykłady iluzji/złudzeń wzrokowych, optycznych (iluzje wzrokowe do znalezienia w Internecie).

### **5. Przekonania:**

Mówi się, że Abraham Maslow wcale nie stworzył piramidy. Ten amerykański psycholog podkreślił sens pogrupowania potrzeb według ich hierarchii, ale czy faktycznie to on zbudował tę piramidę jest dyskusyjne.

To jest przykład jak ważne jest refleksyjne podejście do treści przekazywanych w sieci. Ale co ważniejsze - zastanówmy się teraz wspólnie czy są w naszym życiu sytuacje, gdy działamy według odwróconej piramidy Maslowa, gdy potrzeby rozwoju, przynależności, uznania

N. pyta uczniów

Jak reaguje nasze ciało gdy jesteśmy zaczytani w najciekawszą lekturę, oglądamy super ciekawy film, jesteśmy na koncercie, gdzie jest tłok i ścisk, zafascynowani jesteśmy rozmowa z kimś, gramy w grę... itd., itp.?

Czy ciało zawsze stawia na pierwszym miejscu potrzeby fizjologiczne i bezpieczeństwo? Poszukajmy przykładów?

Czy są takie momenty, gdy prawie nie odczuwamy, że potrzebujemy iść do toalety, zjeść coś, wypić, czy jest nam niewygodnie, zimno?

Albo odczuwamy to, ale umiemy być ponad to ze względu na potrzebę przynależności, uznania albo samorealizacji

Szukamy z uczniami przykładów: np. :chodzenie w niewygodnych eleganckich butach, noszenie zimną spodni z dziurami, chodzenie w glanach latem, depilowanie ciała, obcinanie włosów wg. mody, jeżdżenie autem, które jest niewygodne lub pali dużo paliwa, ale jest modne, noszenie torebek, w których nic się nie mieści.....

## **6. Oddech:**

N. prosi uczniów by przypomnieli sobie lub wyobrazili jakąś trudną dla nich sytuację. Zwróćmy uwagę jak w takie sytuacji zachowuje się nasz oddech?

Na podstawie uczniowskich informacji konkludujemy:

- w stresie nasz oddech staje się płytszy, szybszy, czasem jest nam trudno nabrać dużo powietrza, sytuacje ekstremalne powodują bezdech, ciało się zamyka (kulimy się, pojemność oddechowa płuc zmniejsza) i napina. Wtedy do naszych tkanek, mięśni nie dociera wystarczająco dużo tlenu lub w przypadku przyspieszonego

oddechu zaburza się równowaga oddechowa i dostarczamy zbyt dużo tlenu powodując hiperwentylację. To z kolei wzmacnia negatywną reakcję stresową.

- oddech uspakajający to oddech, w którym dbamy o następujące proporcje wdech - krótszy, wydech - dłuższy. Wydłużanie wydechu jest w tym momencie priorytetowe.

Prosimy by uczniowie razem z nami wykonali 10 oddechów uspakajających:

wdech naturalny, nie pogłębiony, wydech- długi, z każdą próbą nieco dłuższy.

W ćwiczeniu pomaga liczenie na palcach długości wydechu i wdechu.

Obserwujemy jak z każdą próbą nasz wydech się wydłuża.

## **7. Odżywianie:**

Ćwiczeniem sedatywnym jest także sposób jedzenia.

N. pyta uczniów czy zdarza im się zjeść coś prawie tego nie czując, szybko, w pośpiechu. Dbanie o uważność w spożywaniu posiłku także buduje odporność na stres.

Proponujemy uczniom zjedzenie czegoś małego - rodzynki, mandarynki, kawałka jabłka. Uczniowie mają za zadanie zauważyć jak najwięcej ciekawostek dotyczących zjedzonego smakołyka - temperatury faktury, struktury, czy rozpuszcza się szybko w ustach, czy jest soczyste, czy kruche, jakie doznania smakowe odczuwamy, czy czują jak zaczynają pracować ślinianki, jakie dźwięki towarzyszą jedzeniu.

## **7. Kreatywność:**

Pytanie paradoksalne - Jak wyglądałby świat gdybyśmy nie odczuwali słodkiego smaku?

## **9. Zabawa:**

Uczniowie wybierają kolejną zabawę proponowaną w scenariuszu pierwszym lub kontynuują tę, która podobała im się poprzednio.

## **10. Rytuał zamknięcia: dżingiel**

N. pokazuje uczniom jak powiedzieć „dziękuję” w języku migowym. Uczniowie powtarzają.

Praca domowa: naucz się słów w języku migowym : „proszę”, „chcę”, „ja”.

## SCENARIUSZ nr 3: Moje ulubione stresory?

Cele, treści, metody pracy omówione są w Przewodniku dla nauczycieli pt. Stres i czynniki sedatywne. Przed warsztatem zapoznaj się z filmem z demonstracją ćwiczeń [https://youtu.be/mkneXS3\\_\\_XY](https://youtu.be/mkneXS3__XY) [dostępny online: dostęp 10.10.2021].

Czas realizacji warsztatu: 45 minut.

### Przebieg zajęć:

**1. Rytuał otwarcia:** Dźwięk + mikrozadanie: „Proszę”, „chcę”, „ja” plus powtórzenie słów z poprzednich scenariuszy

**2. Temat przewodni - zagadka/ciekawostka:** Co stresuje Himalaistów?

N. zadaje powyższe pytanie.

Uczniowie wspólnie zastanawiamy się czego mogą bać się, czym najbardziej stresować Ci dzielni ludzie, którzy wchodzą na ośmiotysięczniki?

Ludzie wchodzący w strefę śmierci - czyli wysokość powyżej 8000 m. n.p.m.

przebywają w ekstremalnych warunkach. Każdy oddech, każdy krok jest dla nich wyczynem. Nie mogą usiąść i odpocząć, ponieważ z każdą minutą przebywania na tej wysokości człowiek jest coraz bardziej zmęczony. Nie można też być zbyt długo w strefie śmierci, gdyż organizm po prostu wycieńcza się do tego stopnia, że grozi to utratą życia. Zdobywanie szczytów jest w zasadzie przykładem na ignorowanie piramidy Masłowa. Ludzie Ci przekładają realizowanie swoich marzeń nad wygodę czy zaspokajanie podstawowych potrzeb swojego organizmu.

Bywa, że potrzeby te minimalizują lub mimo zauważania stresu organizmu - dążą dalej do celu. Takie zachowanie miewa zarówno pozytywne jak i negatywne skutki.

N. prosi uczniów o podanie przykładów z życia, kiedy ignorują potrzeby swojego organizmu ze względu na realizowanie potrzeby uznania, rozwoju czy przynależności. (granie w gry pomimo zaburzenia rytmu snu, zachowania ryzykowne na imprezach, wyzwania realizowane pomimo płynący z nich zagrożeń, u dorosłych pracoholizm, restrykcyjne diety, bulimia, anoreksja..)

Pozytywnym przykładem realizowania celu pomimo sygnałów stresowych płynących z organizmu jest uprawianie sportu.

Biegając doznajemy podobnych lub takich samych wrażeń kiedy się czegoś boimy.

Przyspieszone tętno, bicie serca, pocenie się, szybki, płytki oddech. To kolejny ciekawy aspekt ilustrujący jak nasze ciało działa wobec bodźca. Z reguły takie reakcje organizmu podczas biegu są dla nas znajome, nie napędzają kolejnych reakcji dystresu, bo wiemy, że tak mobilizuje się organizm.

Jaki z tego wniosek?

Oswojenie się ze swoimi reakcjami - wiedza, że są naturalne, normalne i właściwe, a nawet pożądane to ważny krok do zarządzania swoim stanem i budowania odporności na stres.

Himalajczycy nie stresują się dodatkowo przyspieszonym oddechem, starają się zrobić cokolwiek co uspokoi oddech - zatrzymać się na chwilę, wspomóc tlenem lub pooddychać spokojnie, gdy symptom ten staje się naprawdę dotkliwy. Bacznie obserwują swój organizm, starając się określić, kiedy należy się wycofać lub wezwać pomoc. Są jednak sytuacje, kiedy ich techniki uspakajania nie do końca działają. To też obrazuje fakt, że nie ma kogoś kto nie boi się niczego, kogoś kto się niczym nie stresuje. Nie ma uniwersalnej odwagi ani nasz organizm nie działa tak, że skoro radzi sobie z wejściem na Mont Everest to nie boi się też pójść do dentysty.

Okazuje się, że właśnie niektórzy niesamowicie dzielni ludzie, którzy wspinają się w ekstremalnych warunkach boją się wizyty u stomatologa. Nie walczą z tym strachem, nie udają, że go nie ma. Starają się polubić, znaleźć sposoby aby leczyć zęby, ale nie jest tak że przez strach przed dentystą uważają siebie za nic nie wartych. Po prostu z nim żyją. (Zobaczcie np. książkę pt. "Lekarze w górach. Bohaterowie drugiego planu". Autorzy: Fusek W., Porębski. J., Wyd. Agora, 2020).

Zagadka dla uczniów - znaleźć szybko w internecie nazwę fobii związanej z dentystą.

**3. CIAŁO:** Zestaw ćwiczeń sedatywnych

**4. Zmysły:** N. proponuje uczniom zabawy ze złudzeniami zmysłowymi.

**5. Przekonania:**

Poprzednie wrażenia zmysłowe pokazują jak łatwo wpaść w pułapkę oceniania sytuacji tylko za pomocą wrażeń wzrokowych.

N. Pyta uczniów, czy mieli doświadczenie z cieniem, który przypominał dziwny kształt, dziwnym dźwiękiem, który nieznamy budził strach lub zachowaniem kogoś, kto budzi w nas niezrozumieniem, ale po wytłumaczeniu dlaczego tak się zachowuje, przestaje być groźny?

Jest to doskonały moment porozmawiania z uczniami na temat osób z niepełnosprawnościami: jak się zachowują, kiedy nie wiemy jak się przy nich zachować.

Niezrozumienie budzi strach, często jest podwaliną ataków. Podobnie jest z nami, gdy nasza potrzeba jest niezrealizowana, a bardzo dopomina się, aby ją zauważyć. Zobaczmy jakie mogą być potrzeby – zobacz załącznik str. 15.

N. pyta uczniów czy są jakieś potrzeby, które w szkole nie są respektowane?  
Uczniowie wypisują odpowiedzi na czacie.

Bywa, że w szkołach nie wolno uczniom pić na lekcjach, przegryzać coś lub wyjść do toalety przed dzwonkiem, farbować włosy na kolorowo, zadawać pytań, chodzić w butach po szkole, być w wyróżniającym się stroju...

N. zbiera wszystkie propozycje. Te zakazy wynikają z przekonań.

N. dzieli uczniów na dwie grupy. Jedna reprezentuje „uczniów”, druga „nauczycieli”. Grupy mają wczuć się w swoją rolę i napisać przy każdej potrzebie przekonanie, czyli odpowiedź - uzasadnienie „dlaczego uważamy, że nie można czegoś robić?”. W tym ćwiczeniu mogą pojawić się absurdalne uzasadnienia, ale warto pozwolić uczniom na kreatywność. To zadania ma pokazać perspektywę różnych stron, nie służy ocenianiu, jedynie obserwacji odmiennych stanowisk.

## **6. Oddech:**

Uczniowie mają sobie wyobrazić lub przypomnieć sytuację, gdy ktoś ich zestresuje. Konkretny moment, w którym zadziałali kompulsywnie. Może to być sytuacja pomiędzy rówieśnikami. Najlepiej taka, którą chcieliby zmienić. (powiedzieli coś szybko niemiłego rodzicom, zgodzili się na coś, czego nie chcieli, bo namawiała ich grupa).

Spróbujmy wrócić do tych momentów, zobaczyć je jakby na filmie... klatka po klatce. Przypomnijmy sobie technikę uspakajającego oddechu z poprzedniego scenariusza. zadaniem uczniów jest znalezienie w swojej historii takiego momentu,

w którym mogliby włożyć jedną klatkę. W ich nowym filmie pojawiłaby się scena pt. 20 sekund oddechu. Wspólnie wykonujemy 10 oddechów.

Chwila oddechu pozwala wyjść z automatyzmu naszych reakcji. Daje czas na sięgnięcie po właściwe decyzje lub wybór, który jest nam bliższy. Praktykowanie oddechu w trudnych sytuacjach pozwala reagować spokojniej, daje szansę na dobry dialog, pomaga wybierać zgodnie ze sobą, ułatwia wiele momentów.

## **7. Kreatywność:**

Zagadka dla uczniów - znaleźć szybko w internecie nazwę fobii związanej z dentystą.

Jeśli uczniom spodoba się szukanie nazw fobii, szukają także innych.

N. zachęca ich do wymyślenia swoich własnych nazw na wymyślone fobie np. gruszkofobia... itp.

## **8. Odżywianie:**

N. pyta uczniów:

- kto lubi jeść ptasie mleczko obgryzając czekoladę?
- kto lubi jeść pizzę zostawiając brzegi?
- kto lubi pić zimną herbatę?
- kto lubi zupę pomidorową z ryżem?

N. wymyśla kolejne pytania dotyczące zwyczajów żywieniowych lub proponuje

to uczniom: Czy doszliśmy do wniosku, że "Jak to dobrze, że mamy części wspólne, ale też jak dobrze, że się różnimy"?

Przechodzimy do tematów żywieniowych związanych ze stresem.

N. pyta uczniów czy znają choroby związane z zaburzeniami żywienia.

Jakie są przyczyny tych chorób? Jakie mają o nich wiedzę, jakie zdanie?

W tym punkcie możemy się zająć zaburzeniami jedzenia typy łakomstwo, wybiórczość jedzeniowa, bulimia, anoreksja. Rozmawiamy z uczniami, czym są takie zaburzenia, kiedy stają się groźne, co powodują. Jak można taki osobom pomóc?

## **9. Zabawa:**

Tym razem wspólne śpiewanie piosenki. Uczniowie wstają od komputerów.

Mogą się kołysać się i tańczyć. Włączamy utwór np. „Over the Rainbow” i wspólnie



śpiewamy refren. Wspólny śpiew jest najlepszym sposobem odstresowania organizmu.

Nauczyciel podkreśla wartość wspólnego - relaksującego śpiewu - nie jest w tym najważniejsze, aby czysto śpiewać, ani pamiętać słowa całej piosenki. Istotą takich działań jest nauczenie się swobodnego długiego wydychania powietrza.

#### **10. Rytuał zamknięcia:**

Mówimy dziękuję w języku migowym plus dźwięk na zakończenie.

**11. Praca domowa:** dowiedzieć się jak się pokazuje słowo „miłość” w języku migowym.

## **SCENARIUSZ nr 4: Czy homeostaza to jakaś włoska potrawa?**

Cele, treści, metody pracy omówione są w Przewodniku dla nauczycieli pt. Stres i czynniki sedatywne. Przed warsztatem zapoznaj się z filmem z demonstracją ćwiczeń Link: <https://youtu.be/TFNCQWGTktU> [dostępny online: dostęp 10.10.2021].

Czas realizacji warsztatu: 45 minut.

### **Przebieg zajęć:**

- 1. Rytuał otwarcia:** dźwięk plus mikrozadanie. Przypominamy sobie znane już słowa w języku migowym oraz słowo „miłość”
- 2. Temat przewodni - zagadka/ciekawostka:** „Czy homeostaza to jakaś nowa włoska potrawa?”

N. proponuje uczniom eksperyment. Każdy ma stanąć na jednej nodze, druga noga lekko ugięta, oparta na podniesionej stopie stanowi podparcie dla „głównej nogi” (ćwiczenie jest zaprezentowane w zestawie ćwiczeń sedatywnych nr.4).

Zamykamy oczy. Obserwujemy co się z nami dzieje. Po chwili uczniowie, otwierają oczy i wpisują na czacie wrażenia. W rozmowie odnosimy się do zaburzeń równowagi jakich w eksperymencie doznali. Czy brak nam równowagi tylko wtedy, gdy się przewracamy? Czy nasze ciało stara się być w równowadze także w inny sposób? (równowaga elektrolitowa, równowaga w układzie nerwowym, hormonalnym, równowaga snu i czuwania, równowaga poziomu cukrów, równowaga w przemianie materii, równowaga temperaturowa.)

Homeostaza powinna kojarzyć się z równowagą. Każdy element naszego organizmu, każdy narząd, tkanka, komórka, wszystkie procesy dążą do utrzymania równowagi - optymalnego dla funkcjonowania stanu organizmu. Jeśli więc zjemy np. coś słodkiego, podwyższa się poziom cukru we krwi, wtedy produkowana przez wyspy trzustkowe insulina umożliwia przenikanie tego cukru do komórek, tym samym obniża poziom cukru z krwi.

Nasze ciało dba o równowagę w kontekście zmęczenia i odpoczynku, dopływu bodźców, ich nadmiaru (przebodźcowanie) lub braku (nuda, deprywacja sensoryczna).

Dążenie do homeostazy odbywa się też w kontekście ekologicznym. Każdy ekosystem podobnie jak woda w naczyniach połączonych dąży do równowagi. Zatem wszelkie przemiany, cykl życia i umierania jest sposobem natury na to by osiągnąć ten cel. Poważne zaburzenie równowagi w danym ekosystemie zmienia nie tylko go ale wpływa na inne nawet bardzo odległe ekosystemy.

N. zapoznaj uczniów z terminem „efekt motyla” (to zagadnienie przedstawiające chaos deterministyczny). Twórcą pojęcia jest meteorolog Edward Lorenz.

Uczniowie wspólnie z nauczycielem, także przy pomocy źródeł internetowych, tworzą łatwą do zrozumienia definicję efektu motyla i ilustrują ją przykładami z życia.

N. pyta uczniów jakie znają przejawy zaburzenia równowagi w przyrodzie: Jakie mogą wymienić przyczyny tych zaburzeń?

Warto by wymienione zostało choć 10 takich przykładów (np. susze w miejscach, gdzie była żyzna gleba, powodzie spowodowane zaburzeniem ekosystemu, konieczność migracji klimatycznej, występowanie roślinności zagrażającej rodzimym gatunkom, GMO, dziura ozonowa, zaburzenie równowagi w ekosystemach leśnych poprzez eliminacje drapieżników, zaburzenie ekosystemu poprzez umieranie pszczół...).

Mechanizm homeostazy pozwala nam żyć w dynamicznym świecie, reagować na bodźce i działać tak, by praktycznie każdy element naszego życia był w harmonii.

### **3. Ciało:**

N. dzieli uczniów na grupy. Każda z grup ma za zadanie zająć się wybraną parą przeciwieństw w kontekście równowagi organizmu. Opracowanie ma mieć atrakcyjną formę, może być serią postów, listem, piosenką lub krótką prezentacją.

Co wpływa na zaburzenie tej równowagi? Jakie są konsekwencje, objawy? Jak można dbać o balans?

Wybrane z grup osoby prezentują wyniki opracowań:

- sen- czuwanie
- wysiłek- odpoczynek
- nadmiar bodźców- brak bodźców

- nawodnienie- odwodnienie
- napięcie - rozluźnienie mięśni
- światło - ciemność
- ruch- bezruch
- koncentracja - rozproszenie/roztargnienie.

#### 4. Zmysły:

Specjaliści integracji sensorycznej wyróżniają jeszcze kilka innych systemów, w których organizm dąży do utrzymania równowagi. Są to systemy, które zarządzają naszymi zmysłami tak by układ nerwowy prawidłowo reagował na to, co dostarczane jest do naszego mózgu z zewnątrz.

Okazuje się, że różnice w potrzebach wynikających z pracy tych systemów rzutują na naszą codzienność.

I tak możemy być nadwrażliwi na dane bodźce np. nie znosić kręcić się na karuzeli, mieć chorobę lokomocyjną, albo niektórzy wręcz przeciwnie (podwrażliwi) – oni uwielbiają mocne bodźce i mogą być na wesołym miasteczku praktycznie cały czas. Nadwrażliwość, podwrażliwość dotyczy każdego ze zmysłów; smaku, węchu, dotyku, wzroku, słuchu. Sporo osób nie wykazuje nad lub podwrażliwości, więc warunki jakie są wokół nich nie mają aż tak ogromnego znaczenia, gdy chcą się uspokoić, skoncentrować, zebrać myśli czy wykonać skomplikowane zadanie.

Zastanówmy się czy mamy tego typu wyjątkowe potrzeby? Uwzględnianie tych potrzeb to także sposób na poprawę równowagi w organizmie.

N. zadaje uczniom pytania, np.:

- Kto lubi spać w skarpetkach?
- Kto lubi jeść chłodne potrawy?
- Kto wysypia się tylko pod ciężką kołdrą?
- Kto nie lubi dotykania z zaskoczenia?
- Kto uwielbia owijać się kocem, szalem, być omotany czymś?
- Kto lubi siedzieć na czymś twardym gdy się uczy?

- Dla kogo uczenie się przy delikatnym hałasie to świetne rozwiązanie?
- Kto nie znosi pisku kredy na tablicy?
- Dla kogo jazda zatłoczonym autobusem jest nie do zniesienia?
- Kto jak lubi mocno przytulać i dziarsko poklepywać innych?
- Dla kogo metki w ubraniach to wróg nr 1?
- Kto nie znosi chodzić na bosaka po piasku?
- Kto nie lubi kręcić się mocno wokół własnej osi?
- Dla kogo trampolina to ulubione miejsce?
- Kto lubi zapach stacji benzynowych?
- Dla kogo curry i indyjskie przyprawy to coś pysznego?

Uczniowie dodają swoje przykłady pytań. Pytania mają dotyczyć działania i preferencji zmysłowych.

## **5. Przekonania:**

Nasze przekonania i potrzeby warunkują to, które bodźce i ich intensywność są dla nas dobre, motywujące, które destrukcyjne. Jakie wytrącają nas łatwo z równowagi, a które dopiero w dużej intensywności. Ludzie pod tym względem mogą bardzo różnić się od siebie.

Dlatego co dobre dla thrillseekera (sprawdźmy kto to jest thrillseeker) - niekoniecznie będzie sprawdzać się dla kogoś, kto ceni bezpieczeństwo ponad wszystko.

Dla równowagi między ludźmi, efektywnej pracy, dobrych relacji niezwykle ważne jest wzięcie pod uwagę nie tylko swojej perspektywy.

Może tak być, że ktoś uważa pospieszanie, za doskonały sposób na mobilizowanie opieszalej osoby. Ktoś inny uważa, że słowa typu „nie dasz rady”, „zobaczysz nic z tego nie wyjdzie” pozwala wydobyć z drugiego człowieka zasoby i doprowadzić do sukcesu.

Równowagę buduje się także poprzez szukanie kreatywnych rozwiązań na zaspokojenie potrzeb obu stron. To znana strategia Marshalla Rosenberga, znana

m.in. z koncepcji porozumienia bez przemocy. Poszukajmy rozwiązań, które nie będą kompromisem.

## **6. Kreatywność:**

Nauczyciel przedstawia uczniom sytuacje, w których dwie osoby mają różne potrzeby.

Włączamy tryb burzy mózgów i kreatywnego wymyślania rozwiązań, których nie oceniamy, nie krytykujemy, dajemy im zaistnieć nawet jeżeli wydają nam się absurdalne.

N. zapisuje uczniowskie przykłady rozwiązujące następujące sytuacje:

- A) osoba A chce słuchać muzyki, osoba B potrzebuje побыć w ciszy, są w jednym pokoju.
- B) osoba A chce zjeść sałatkę z kukurydzą, osoba B chce zrobić kukurydżę na ciepło i potrzebuje całej puszki.
- C) Weekend. Osoba A już od dawna marzy o tym, aby wyjść na cały dzień na spacer do lasu, Osoba B zamierza przesiedzieć sobotę przed telewizorem.
- D) Kino. Osoba A zamierza obejrzeć film grozy, którego już jutro nie ma w kinach. Osoba B nie ma na to obecnie nastroju. Chcą koniecznie iść razem do kina.
- E) Osoba A jest kociarą, zna się i akceptuje jedynie koty. Osoba B właśnie chce przygarnąć znalezionego psa. Mieszkają razem.

## **7. Oddech:**

Mechanizm pobierania tlenu i używania go w naszych organizmie jest bardzo ciekawy.

To nie obniżony poziom tlenu wywołuje odruch nabrania powietrza, tylko wysokie stężenie dwutlenku węgla. Z kolei mechanizm wstrzymywania powietrza - przerwy między oddechami, przyczynia się do uspokojenia organizmu, zwiększa jego odporność na stres. Oczywiście, jeśli po przerwie zadbamy o konkretny wdech i wydech.

W tej części N. razem z uczniami ćwiczy dwie techniki oddechowe:

- oddech równoważący półkule mózgowe
- oraz oddech 5, 5, 5,5 (omówione w filmie do scenariusza).

## **8. Odżywianie:**

Czym jest zbalansowana/zrównoważona dieta? Jaką rolę w równowadze organizmu odgrywają mikroelementy?

N. razem z uczniami szuka danych na temat tego, jakie substancje żywieniowe wpływają na nasz spokój. Polecamy omówić rolę: cynku, tryptofanu, magnezu, sód, potas.

## **9. Zabawa:**

Równowaga to także balans pomiędzy śmiechem i powagą.

N. wybiera dowolny utwór literacki - wiersz, opowiadanie „Kaczka dziwaczka”

J. Brzechwy, przepis na sernik, rytuał zaparzania herbaty.

Zaprasza uczniów do przeczytania fragmentu w różnym stylu: jak poważny pan z urzędu, zatroskana babcia, rozmarzony młodzieniec, zblazowana nastolatka, rycerz okrągłego stołu, aktywista... Alternatywną wersją zabawy jest czytanie utworu od tyłu, bądź zamieniając samogłoski a na o.

## **10. Rytuał zamknięcia:**

Dźwięk plus „dziękuję” w języku migowym.

**11. Praca domowa:** słowo „krowa” w języku migowym.

## SCENARIUSZ nr 5: Co nam w głowie robi krowa?

Cele, treści, metody pracy omówione są w Przewodniku dla nauczycieli pt. Stres i czynniki sedatywne. Przed warsztatem zapoznaj się z filmem z demonstracją ćwiczeń <https://youtu.be/WX3fbB0mz2o> [dostępny online: dostęp 10.10.2021].

Czas realizacji warsztatu: 45 minut.

### Przebieg zajęć:

#### 1. Rytuał otwarcia:

Dźwięk na start i przypomnienie poznanych słów w języku migowym oraz zapoznanie się ze znakiem „krowa”.

#### 2. Temat przewodni - zagadka/ciekawostka: „Czy każdy z nas ruminuje?”

N. opowiada uczniom o ruminacji: Na początek chciałbym, abyście wyobrazili sobie krowę. Krowa uwielbia jeść. Wychodzi rano na pastwisko i przez ok. 9 godzin zajmuje się... N. pyta czym? Odpowiedź: przeżuwaniem!

Krowa należy do zwierząt zwanych przeżuwaczami. Przeciętnie zjada ok. 90 kilogramów pokarmu dziennie, jej żołądek składa się z 4 komór, przez co czasem niektórzy mówią, że krowa ma 4 żołądki. W istocie ma jeden czterokomorowy, który pozwala jej strawić coś czego nie potrafi strawić człowiek - mianowicie celulozę.

Wstępnie pogryziony pokarm trafia do pierwszej komory tzw. żwacza, tam dzięki enzymom pokarm roślinny fermentuje a następnie - uwaga! - wraca do jamy gębowej. Tak, większe cząsteczki pokarmu są ponownie rozcierane, gniecione w jamie gębowej tego przeżuwacza. Wygląda na to, że krowa mieli trawę dwa razy. I do tego właśnie odnosi się **zjawisko ruminacji**.

Każdy z nas potrafi ruminować, tzn. „przeżuwać” jakiś temat dwa, trzy, więcej razy. Dużo dłużej niż potrzeba.

Ruminowanie to właściwość naszego umysłu - potrafi przenosić nas w czasie.

Czy zdarzyło Wam się tam zamęczać jakiś tematem np. wyrzucać sobie, że coś zrobiłem albo mogłam zrobić szybciej, inaczej? Takie mielenie tematu może działać w przyszłość - zamartwiamy się i w przeszłość - rozpamiętujemy.



I tak niektórzy potrafią popsuć sobie całą niedzielę - zamartwiając się o zbliżający się egzamin lub klasówkę. Chodzą po domu i zamartwiają się. Z ruminacji rzadko kiedy wynika coś dobrego. Krótka ruminacja w towarzystwie, to tzw. koruminacja, pozwala dać upust emocjom, stwarza wspólnotę przeżyć. Jeśli trwa zbyt długo lub jest zbyt częstym lub jedynym powodem spotkań staje się po prostu wspólnym narzekaniem, które raczej zabiera siły niż nam je dodaje.

Ruminowaniem możemy sobie popsuć świetny wyjazd. Zamartwiając się o każdy szczegół lub martwiąc się co będzie po przyjeździe. Dorośli leżąc na wakacyjnym hamaku potrafią ruminować o pracy. Uczniowie siadając do pisania klasówki ruminować o wyniku i tym, co będzie jak będzie jakiś trudny temat...

Ruminowanie jest mało konstruktywne. Nie chodzi o to, by unikać planowania, analizowania przeszłości i wyciągania wniosków. Są takie momenty w życiu, gdy warto spojrzeć na nasze działania, przeanalizować je, wyciągnąć wnioski i pomyśleć o zmianach, które w przyszłości pomogą lepiej funkcjonować. Warto też umiejętnie planować, podejmować działania, tworzyć etapy, realizować cele.

Konstruktywne działanie, planowanie i analiza nie ma nic wspólnego z ruminowaniem. Rozpamiętywaniu, wypominaniu sobie lub innym lub zamartwianiu się stanowczo mówimy nie!

N. może poprosić uczniów o podanie własnych sytuacji ruminowania np. kupiłem coś z udawanej strony i choć zrobiłem co mogłem, żeby to naprawić i już więcej nic się nie dało zrobić, to chodziłem męcząc temat, wyrzucając sobie jeszcze tydzień/dwa.

### **3. Ciało:**

Niełatwo uspokoić nasz umysł. Jak tylko siadamy w spokoju, przestajemy coś robić, umysł podsuwa nam myśli, włącza wewnętrznego krytyka, potrafi zmęczyć nas bardziej niż niejedno działanie fizyczne!

Jeśli chcemy zadbać o balans między myśleniem a działaniem, sprawić, by umysł nie przejął kontroli nad całym naszym funkcjonowaniem warto wdrożyć ćwiczenia, które pomagają wyjść z intelektualizowania, rozdrapywanie spraw i tematów.

Pomaga w tym trening uważności, skupienie się na tu i teraz. Ponieważ nie jest to najłatwiejsze dla pędzącego umysłu, musimy zatrzymać go ćwiczeniami ciała.

N. razem z uczniami wykonuje zestaw ćwiczeń sedatywnych. Wspólnie możemy wymyślać kolejne przykłady działań skupiających uwagę na tu i teraz.

#### **4. Zmysły:**

Zmysły mają tę właściwość, że jeśli skupimy swoją uwagę na pojedynczych wrażeniach sensorycznych to zauważamy ich coraz więcej. Poszerzenie uważności w danej kategorii zmysłu sprowadza naszą uwagę do chwili obecnej. Ćwiczymy w ten sposób mięsień uwagi - nazywany przez niektórych mięśniem koncentracji.

N. proponuje uczniom:

- znajdź wokół siebie najwięcej przedmiotów o kolorze czerwonym
- zamknij oczy i zwróć uwagę na wszystkie aspekty siedzenia - jak się czują twoje plecy, jak masz postawione stopy, w jakiej pozycji masz kręgosłup, czy masz uniesione ramiona, czy szczęka jest w napięciu czy rozluźnieniu, a jak się czują twoje oczy? Napięte, rozluźnione?
- nie otwierając oczy prosimy by poczuć powietrze wokół, czy jest gdzieś przeciąg, jakie zapachy nas otaczają, czy jak odwrócimy głowę w prawo lub w lewo zmieniają się wrażenia zapachowe
- wciąż z zamkniętymi oczami pobudźmy z wrażeniami z naszego ciała (introcepcja). Czy czujemy gdzieś ucisk, a może burczy nam w brzuchu, być może mamy spierzchnięte usta, albo odczuwamy łaskotanie, może jakiś mięsień w nodze lub ramionach mamy napięty... Tylko spokojnie obserwujemy.

#### **5. Oddech:**

Nie otwierając oczu poprawiamy swoją pozycję. Siadamy w taki sposób jak jest pokazane na filmiku do scenariusza. Obserwujemy nasz oddech.

Staramy się zauważyć długość wdechu i długość wydechu, zwracamy uwagę na to czy unosi się klatka piersiowa, czy także rozszerzają mięśnie międzyżebrowe, czy łatwo nam jest nabrać powietrze do płuc, czy łatwiej jest je wypuszczać?

Jeśli nasza uwaga odbiega od oddechu to spokojnie wracamy do zauważania okolic nosa. Próbuje my poczuć wydmuchiwane powietrze, poczuć je pod nozdrzami, zauważyć temperaturę.

N. proponuje uczniom aby teraz po prostu oddychali spokojnie – obserwując wdechy i wydechy (opis w filmie do scenariusza).

## **6. Zabawa:**

N. prosi by uczniowie otworzyli oczy. Jesteśmy teraz w pozycji siedzącej.

Przeprowadzimy teraz eksperyment: Ćwiczenie nos/ucho (pokazane w filmie do scenariusza).

Następnie wstajemy: każdy niech rozrusza się w pozycji pionowej, a następnie próbujemy wykonać ćwiczenia kciuki/ stopy.

Jeśli uczniom spodobały się eksperymenty korzystamy z innych przykładów ruchów naprzemiennych, typu klepanie po głowie z jednoczesnym masowaniem brzucha, itp.

## **7.Przekonania:**

Wielu z nas wydaje się, że ruminowanie nie szkodzi. Przypomnijmy sobie czy mieliśmy takie sytuacje kiedy robiliśmy coś bezwiednie, bez uwagi, automatycznie.

Czy zdarzyło nam się zjeść coś myśląc podczas posiłku i nie czując smaku?

Może coś odłożyliśmy gdzieś w takim pośpiechu i zamyśleniu, że okazywało się, że leży zupełnie gdzie indziej niż myślimy.

N. wraz z uczniami wymieniają się najlepszymi przykładami nieuwagi.

## **8. Odżywianie:**

Ta część jest eksperymentem domowym.

Zadanie polega na zjedzeniu jednego posiłku w ciszy i milczeniu. Może to być posiłek razem z innymi osobami natomiast musi obowiązywać podczas tego posiłku zasada, że nie porozumiewamy się za pomocą słów.

## **9. Kreatywność:**

Uczniowie mają dokończyć zdanie (do wyboru):

- Co by było, gdybyśmy podobnie jak krowa mieli czterokomorowy żołądek?

- Lub -jak by wyglądał mój dzień, gdybym nie martwił/ martwiła się wcale?

**10. Rytuał zamknięcia:** dźwięk oraz „dziękuję” w języku migowym

**11. Praca domowa:**

Sprawdzić w Internecie co to jest FOMO?

## SCENARIUSZ nr 6: Czy FOMO jest mi bliskie?

Cele, treści, metody pracy omówione są w Przewodniku dla nauczycieli pt. Stres i czynniki sedatywne. Przed warsztatem zapoznaj się z filmem z demonstracją ćwiczeń. Link: <https://youtu.be/GQU1vj2Lpek> [dostępny online: dostęp 10.10.2021].

Czas realizacji warsztatu: 45 minut.

### Przebieg zajęć:

**1. Rytuał otwarcia:** sygnał dźwiękowy+ mikrozadanie. Powtarzamy poznane słowa w języku migowym.

### 2. Temat przewodni - zagadka/ciekawostka:

N. pyta uczniów czym jest FOMO (Fear of Missing Out). FOMO to silny strach przed tym, że naszej uwadze umknie jakaś ważna informacja, czy wydarzenie.

- Jak się objawia? Po czym je rozpoznać?
- Kiedy już ktoś ma FOMO, a kiedy za dużo „siedzi w sieci”?
- Co najbardziej wciąga w sieci?
- W jakich miejscach w sieci jest teraz młodzież?
- Dlaczego FB interesuje się naszym samopoczuciem?
- Co to jest pokolenie Generacja C?
- Co oznacza, że Generacja C charakteryzuje się change, celebrity, connect i creativity.
- Jakie triki stosują twórcy portali społecznościowych, aby przyciągnąć uwagę odbiorców?
- Dlaczego w czasie odpisywania na wiadomość na messengerze pojawiają się trzy kropeczki?
- Co jest teraz najbardziej pożądane przez przedsiębiorców działających w sieci?
- Co można rozbić, aby uniknąć negatywnego wpływu FOMO na młodych ludzi?
- Kto zarządza działaniami FB?

- Dlaczego wyświetlają się nam reklamy produktów, o których mówimy przy komputerze?

Czy uczniowie znają film „Social dilemma”? (to film produkcji Netflix, obecnie w uwolnionych zasobach YouTube)

### **3. Ciało:**

Zastanówmy się razem z uczniami co dzieje się z ciałem podczas przebywania wiele godzin w sieci?

- W jakiej pozycji jesteśmy w wielogodzinnym bezruchu?
- W jaki zakresie poruszają się nasze oczy (małym, dużym, w różnych kierunkach)?
- Co to jest zespół cieśni nadgarstka i jaka jest jego przyczyna?
- Jak duże jest obciążenie karku osób patrzących w komórkę?
- Jak wygląda ciało takich osób?
- Czy możliwa jest padaczka ekranowa?
- Czy zdarza się uczniom korzystać z sieci kosztem snu?

Po dyskusji wykonujemy zestaw ćwiczeń sedatywnych nr 6.

### **4. Zmysły:**

Nasze zmysły działają prawidłowo, gdy całe ciało czuje się komfortowo.

Gdy zaburzamy ich pracę może pojawić się wybiórcze widzenie, trudność w dostrzeganiu szczegółów. Zdarza się, że w stresie szukamy czegoś, a gdy się uspakajamy to coś nagle się odnajduje.

Zmysł słuchu potrafi działać tak, że słyszymy przekręcone słowa lub wydaje nam się, że ktoś coś powiedział.

Przestymulowany zmysł węchu będzie ograniczał dostęp bodźców węchowych do mózgu, może utrudniać nam czucie zapachów, albo zapachy mogą powodować rozdrażnienie. Jednym słowem nasz mózg staje na straży nazbyt dużej lub nazbyt długiej symulacji zmysłów.

Niestety bywa, że ignorujemy sygnały i zaniedbujemy higienę zmysłową fundując sobie szereg dolegliwości lub wpływając na jakość pracy zmysłów w przyszłości.

Nawyki regularnego wykonywania ćwiczeń sedatywnych na oczy przeciwdziałają obciążeniom nie tylko gałek ocznych ale wpływa na nasz stan psychiczny.

Okazuje się, że znikomy ruch gałek ocznych w pełnym zakresie przypomina stan stuporu (np. możemy zaobserwować, że bohater filmu w jakiejś krytycznie trudnej sytuacji siedzi i tępo patrzy w jeden punkt, jego wzrok jest „niewidzący”, a kontakt utrudniony lub go wcale nie ma).

Długotrwałe wpatrywanie się w ekran może być interpretowane przez układ nerwowy w podobny sposób. Stąd już niedaleko do obniżonego nastroju, stanów depresyjnych lub zaburzeń lękowych.

Układ nerwowy będący pod wpływem nieustających bodźców staje się przeciążony i próbuje znaleźć ujście napięciu jakie zostało wytworzone.

Jedną z automatycznych reakcji organizmu jest agresja lub atak. Te reakcje przejawiają się zmiennością nastroju, gwałtownymi wybuchami złości, byciem podenerwowanym, drażliwym, poirytowanym.

## **5. Przekonania:**

Wśród młodych ludzi, a także u wielu dorosłych istnieje przekonanie o tym, że jesteśmy wielozadaniowcami. Tzw. Multitasking - wielozadaniowość pozwala nam robić kilka rzeczy jednocześnie. Tak się nam przynajmniej wydaje.

N. pyta uczniów o przykłady ilustrujące to zjawisko.

Tymczasem mózg niestety tak nie działa. Robienie dwóch rzeczy jednocześnie to tak naprawdę przerywanie impulsów nerwowych od jednej czynności do drugiej, W praktyce można zatem gotować obiad i odpowiadać na zadane w tym czasie pytania.

Nie jest to jednoczesna czynność, ale bardzo szybka praca układu nerwowego, który przeskakuje od jednego zadania do drugiego, pokonując ogromne przestrzenie neuronalne. Dlatego tak bardzo bywamy zmęczeni pod koniec dnia, w którym robiliśmy dużo rzeczy jednocześnie.

Możemy korzystać z wielozadaniowości przy wykonywaniu zadań wymagających mniej uwagi, schematycznych, ale także wtedy narażamy się na zmęczenie. Przy nauce, efektywnej pracy, uważnym słuchaniu ważne jest budowanie koncentracji. Najlepiej wyćwiczyć ją w zadaniach całkowicie nas angażujących,

np. przenoszenie naczynia z wodą, precyzyjne przesypywanie, wycinanie czegoś po szlaczku, chodzenie po krawężniku lub ćwiczeniach na koncentrację lub uważnościowych

## **6. Oddech:**

N. ćwiczy z uczniami techniki oddechowe (opis w filmie do scenariusza).

Można dołączyć do zadań wspólne śpiewanie samogłoski A lub O, coraz dłużej

## **7. Odżywianie:**

Uzależnienie od internetu ma podobny mechanizm do uzależnienia od innych substancji. Jedzenie dostarcza substancji, które działają na podobnej zasadzie jak wrażenia z bycia w sieci. Możemy doświadczyć kompulsywności w jedzeniu - napadowego jedzenia niezależnie od głodu. Nałogowego spożywania słodczy czy pochłaniania ogromnych ilości chipsów.

N. pyta uczniów jakie znają uzależnienia związane z odżywianiem?

Możemy z uczniami omówić następujące zjawiska:

- Bulimia
- Anoreksja
- AFRID (Avoidant/Restrictive Food Disorder) - ograniczenie lub unikanie pokarmów
- Pica - jedzenie rzeczy, które są uważane za niejadalne
- zaburzenia związane z prowokowaniem wymiotów oraz stosowaniem środków moczopędnych lub z nadmiernymi ćwiczeniami
- Ortoreksja - obsesyjna dbałość o zdrowe żywienie

## **8. Kreatywność:**

Dzielimy uczniów na 4 grupy. Każda z grup ma w atrakcyjny sposób przygotować pomysły przeciwdziałające FOMO. „Co zrobić aby nie dopadło nas FOMO?”

Może to być jakiś wynalazek pomagający oderwać się od sieci lub w inny sposób działający anty - FOMO. Liczymy na najbardziej szalone pomysły.

## **9. Zabawa:**

Uczniowie mają za zadanie przetłumaczyć na język polski popularnie określenia:



- facebook
- post
- twitter/twit
- czat
- wall

#### **10. Rytuał zamknięcia:**

Mówimy sobie nawzajem „dziękuję” w języku migowym.

#### **11. Praca domowa:**

Obejrzeć serwis wiadomości bez dźwięku.

## SCENARIUSZ nr 7: Gdzie znajduje się mięsień koncentracji?

Cele, treści, metody pracy omówione są w Przewodniku dla nauczycieli pt. Stres i czynniki sedatywne. Przed warsztatem zapoznaj się z filmem z demonstracją ćwiczeń. Link <https://youtu.be/-JXAoPkiE5E> [dostępny online: dostęp 10.10.2021].

Czas realizacji warsztatu: 45 minut.

### Przebieg zajęć:

**1. Rytuał otwarcia:** N. przypomina z uczniami wszystkie poznane słowa w języku migowym.

### 2. Temat przewodni - zagadka/ciekawostka:

N. pyta uczniów „Czym znają efekt piły lub technikę pomodoro?  
Z czym im się kojarzy?

Efekt piły jest to zjawisko z obszaru zarządzania sobą w czasie. Zauważono, że po pojawieniu się jakiegoś rozpraszacza nasza wydajność spada o 30 %. Powrót do wykonywania zadania wymaga ponownego skupienia i wdrożenia. Rozpraszacze mogą być bardzo subtelne, to np. dźwięk messenger, powiadomienie na pulpicie, przychodzący sms, wyskakująca reklama. Wystarczy naprawdę drobny impuls żeby nasza uwaga „odleciała” od tematu. Dzieje się tak częściej, gdy zadanie którym się zajmujemy nie przynosi nam frajdy lub innych wspierających motywację emocji.

Dodatkowo poważną pułapką jest przecenianie naszych możliwości o wielozadaniowości (przypomnijmy sobie zagadnienie z poprzedniego scenariusza - multitasking).

W przypadku zadań wymagających od nas skupienia, kreatywności i myślenia wykonywanie kilku rzeczy na raz lub otoczenie się sporą liczbą bodźców wcale nie poprawia naszej wydajności, wręcz przeciwnie wzrasta wtedy ryzyko błędów i zmniejsza się nasza przyswajalność materiału lub wydajność.

Może pomóc w nauce delikatna muzyka w radiu, ale uczenie się przy jednoczesnym zerkaniu na telewizor lub odpisywaniu na wiadomości jest wysoce nieefektywne i powoduje szybkie wyczerpanie się koncentracji. Specjaliści od wydajności

proponują rozmaite metody, aby wspierać się w efektywnym organizowaniu sobie czasu i zarządzaniu siłami.

Część metod dedykowanych jest biznesmenom, czy pracownikom konkretnych firm, ale to nie oznacza to, że nie mogą z nich korzystać uczniowie. Im szybciej nauczymy się zarządzać naszymi zasobami - uwagą, koncentracją, energią, działaniami tym lepiej.

Dobre nawyki zaprocentują skuteczniejszym działaniem, czasem na swoje pasje oraz energią, która będzie towarzyszyć nam cały dzień.

Technika Pomodoro to pomysł Francesco Cirillo, który patrząc na kuchenny czasomierz w kształcie pomidora opracował metodę zajmowania się zadaniami w schemacie:

- 1 pomodoro - 25 minut - przerwa - 5 minut i tak powtarzamy 4 razy,
- potem przerwa 20-30 minut.

Realizowanie zadań w takim schemacie pozwoliło mu zwiększyć wydajność, zmniejszyć rozproszenie i podnieść motywację. Być może minutnik, stoper i odsunięcie rozpraszaczy pozwoli nam szybciej i efektywniej podchodzić do zadań.

Poza Pomodoro możemy użyć techniki planowania kolejności wykonywanych zadań np. z wykorzystaniem Zasady Pareto lub Eisenhowera.

Bardzo ważne jest, aby uświadomić sobie, że osoby, które dużo robią, są skuteczne, osiągają zbilansowany życiowo sukces tak organizują sobie codzienność, żeby ich wysoka wydajność nie odbywała się kosztem ogromnego zmęczenia i wyczerpania. Po prostu poznają swoje preferencje, co im pomaga się skupić, co przeszkadza, próbują różnych metod i uwaga - je stosują na co dzień!

N. pyta uczniów czy znają inne metody na koncentrację, czy znają aplikacje, które pomagają się zorganizować lub pilnować wdrażania dobrych nawyków np. aplikacja pomagająca pić regularnie wodę, aplikacja oddechowa, itp.?

### **3. Ciało:**

Koncentrację da się wyćwiczyć. Im częściej wykonujemy ćwiczenia zwiększające skupienie - tym lepiej. W tym przypadku duże znaczenie ma regularność.

Zróbcie teraz Ćwiczenia sedatywne nr 7.

#### **4. Zmysły:**

Nasze zmysły, żeby efektywnie pracować muszą dostarczać bodźców, na których nam zależy i jednocześnie blokować bodźce, które nie są w tym momencie istotne. Dlatego siedząc na zajęciach online nasze zmysły próbują usłyszeć co mówi nauczyciel oraz habituować, czyli uniewrażliwiać się na inne, zakłócające bodźce dochodzące skądkolwiek.

N. pyta uczniów o bodźce. Co ich mózg musiał zablokować, aby uważnie uczestniczyli w lekcji?

Na przykład: hałas od sąsiadów, zapach gotującej się zupy, stukanie za oknem, wiatr dmący w okna, ucisk krzesła, myśli i spotkaniu towarzyskim w weekend, niepokój spowodowany konfliktem z bliskimi...)

#### **5. Przekonania:**

Istnieje pewien mit dotyczący koncentracji. Wielu z nas myśli, że albo ją mamy, albo niezupełnie dobrą, albo nawet bardzo słabą.

Tymczasem warto się przyjrzeć swojej codzienności i zbadać czy nie jest tak, że sprawy czy działania, które nas bardzo interesują lub na nich nam zależy potrafią spowodować, że koncentrujemy na nich uwagę bardzo długo lub dużo dłużej niż na innych mniej istotnych dla nas sprawach.

Uwaga jest bardzo elastycznym stanem, da się ją wyćwiczyć.

Jedynie w medycznie uzasadnionych przypadkach zaburzeń pracy neuroprzekazników lub części mózgu odpowiadających za habituację może być trudniej uzyskać oczekiwane postępy.

W każdej innej sytuacji trening uważności oraz tworzenie wokół siebie maksymalnie sprzyjających warunków przynosi znaczny wzrost kwasu GABA. Jest to substancja, dzięki której możemy badać laboratoryjnie spadek lub wzrost naszymi możliwościami skupiania uwagi. Istnieją dwa rodzaje koncentracji - egzogeniczna i endogeniczna. Konkretnie partie mózgu skanują naszą rzeczywistość, by „wyłapać” zagrożenia.

Uwaga egzogeniczna skanuje świat na zewnątrz (dźwięki, temperaturę...).

Uwaga endogeniczna rejestruje bodźce płynące z naszego wnętrza - (ból, głód, napięcie/rozluźnienie mięśni, ruchy perystaltyczne, myśli...).

Aby podwyższyć koncentrację musimy uwzględnić działanie obu rodzajów koncentracji. I tak pomagać nam może wyciszenie pomieszczenia, zadbanie o to by nie być ani zbyt głodnym, ani przejedzonym, usadowienie się w wygodnej, ale nie leżącej pozycji ciała, zadbanie o ruch, gdy jesteśmy długo w jednej pozycji (egzogenne uczucie drętwienia), zadbanie o myśli (bycie tu i teraz, bez ruminowania).

Najważniejsze we wzmacnianiu koncentracji jest jednak:

- wiara ,że można poprawić ten stan
- poznawanie mechanizmów działania zmysłów i umysłu
- szukanie i próbowanie technik usprawniających nasze działania

## **6. Oddech:**

Oddech jest jednym z najważniejszych pomagaczy w budowaniu koncentracji.

Na samym początku nie jest łatwo skupić się wyłącznie na wdechach i wydechach.

Nasz umysł ma taką właściwość, że odciąga nas od oddychania lub - gdy trenujemy techniki oddechowe, zarzuca nas wtedy tysiące myśli i spraw do załatwienia.

Ćwicząc oddech możesz:

- - korzystać z aplikacji i programów pomagających złapać rytm
- wyobrażać sobie bańkę kolorów przed sobą, która się powiększa w miarę napełniania jej powietrzem i zmniejsza, gdy je wydmuchujemy
- przygotować kubek napełniony do połowy wodą, słomkę i wydmuchiwać powietrze tak, aby „bulgoty” nie wydostawały się na zewnątrz
- zapraszać do ćwiczeń innych - razem wychodzi to znacznie lepiej
- dodawać do oddechów dźwięki - samogłoskę aaa, ooo...

Ćwiczymy z uczniami poznane już techniki oddechowe.

## **7. Odżywianie:**

Na koncentrację w zdecydowany sposób wpływa pożywienie.

W poprzednim scenariuszu omawialiśmy składniki żywnościowe, które pomagają się skupić. Dziś stworzymy listę składników, które utrudniają skupienie lub na długo zaburzają koncentrację.

N. losuje zagadnienia z przygotowanej listy.

Określa czas jaki mają uczniowie na przygotowanie ogłoszenia w stylu „poszukiwany”.

Ogłoszenie ma nawiązywać do konwencji policyjnych listów gończych.

Czyli ma być : opis składnika, zdjęcie oraz winy, czyli „jakiego rodzaju przewinienia ma na swoim koncie” oraz opis jak działa dany składnik na młody organizm.

### **Wśród losowanych zagadnień są:**

- kofeina, teina
- energetyki
- napoje słodzone
- alkohol
- dopalacze
- nikotyna
- narkotyki
- zupki chińskie
- i inne

### **8. Kreatywność:**

W ramach działań kreatywnych N. prosi uczniów, by zastanowili się co pomaga im realizować zadania. Co jest ich motywatorami?

Każdy z uczniów ma przypomnieć sobie jedną, konkretną sytuację gdy było mu ciężko się skupić. Niech w wyobraźni stanie obok siebie samego i przyjrzy się tej sytuacji

Następnie zadaniem każdego jest wymyślenie swojego, własnego hasła motywującego do realizacji tego zadania. Ma być jak najbardziej indywidualne.

Chętni dzielą się hasłami na czacie, robią plakaty lub ozdabiają t-shirty.

### **9. Zabawa:**

Wybrana zabawa z pierwszego scenariusza lub inna zaproponowana przez uczniów.

Może być zabawa z aplikacji on- line do ćwiczenia koncentracji lub wskazana przez uczniów gra.

**10. Rytuał zamknięcia:** dźwięk i podziękowanie w języku migowym lub ukłon japoński.

Opis ukłony japońskiego <https://www.oyakata.com.pl/ksiega-mistrza-oyakata/kultura-japonska/mowa-ciala-w-japonii-gesty-znaczenie> [pobranie 6.09.2021]

# SCENARIUSZ nr 8: Czy toastmasterzy robią najlepsze toasty?

Cele, treści, metody pracy omówione są w Przewodniku dla nauczycieli pt. Stres i czynniki sedatywne. Przed warsztatem zapoznaj się z filmem z demonstracją ćwiczeń. Link: <https://youtu.be/1bmDaEq2d2w> [dostępny online: dostęp 10.10.2021].

Czas realizacji warsztatu: 45 minut.

**1. Rytuał otwarcia:** dźwięk, fragment utworu, mikrozadanie: ćwiczymy ukłony japońskie.

N. wraz z uczniami przypomina główne zasady poprawnego kłaniania się.

N. pyta uczniów czy znają inne niewerbalne zwyczaje powitalne, jak witają się w swoim gronie bez użycia słów?

**2. Temat przewodni - zagadka/ciekawostka:**

Czy toastmasterzy robią najlepsze toasty? N.. pyta uczniów czy wiedzą co to jest?:

- elevator peach
- toastmaster
- storyteller

Jeśli uczniowie nie znają odpowiedzi na pytanie, dajemy im 2 minuty na znalezienie odpowiedzi w sieci.

N. wraz z uczniami omawia poznane pojęcia w kontekście kompetencji kluczowych obowiązujących w programach szkolnych. Podane umiejętności są niezbędne zarówno w kompetencji w zakresie rozumienia i tworzenia informacji, kompetencjach językowych, osobistych i społecznych, a także w rozwijaniu kompetencji w zakresie przedsiębiorczości.

Toastmasters Club to organizacja zrzeszająca osoby, które uczą się przemawiać.

Toastmasterzy - czyli po polsku mówcy, dostają wskazówki jak stać, oddychać, jak konstruować zdania i opowieści, a następnie ćwiczą przemawianie. Uczą się także jak zachowywać się na scenie, budować ciekawe opowieści, o co warto zadbać by przemówienie było ciekawe.



Do stowarzyszenia można dołączyć, wystarczy zobaczyć czy w naszej okolicy istnieje lokalny oddział toastmasterów. (zobacz: <https://toas tmasters.pl/pl/jak-dolaczyc/> [pobranie 6.09.2021]). Zajęcia odbywają się także w formule on-line i są bezpłatne. Zarówno zwykłe, krótkie wypowiedzi jak i długie przemówienia, rozmowy kwalifikacyjne czy egzaminy ustne to wszystko jest rodzajem mowy.

Każda z wymienionych sytuacji stawia przed nami wyzwanie w postaci zbudowania wypowiedzi ustnej tak, aby była ona zrozumiała, ciekawa, dynamiczna i spójna z naszym przekazem niewerbalnym, czyli mową ciała. Mało kto rodzi się z łatwością przemawiania natomiast w wielu szkołach za granicą ta kompetencja rozwijana jest na specjalnych lekcjach.

N. wraz z uczniami słucha i przygląda się przemówieniu Piotra Cieszewskiego (Przemówienie 11 minut: <https://youtu.be/hW69S5egsJk>) [pobranie 6.09.2021])  
Po obejrzeniu przemówienia N. pyta o wrażenia uczniów. Spisuje je na ogólnej tablicy. Jeśli jest taka funkcja uczniowie wpisują sami swoje spostrzeżenia.  
Po chwili N. podsuwa uczniom pytania o następujące aspekty wypowiedzi:

- Jaką postawę ciała ma Piotr Cieszewski podczas mówienia?
- Jakie ma tempo mówienia, głos?
- Jak i czy się porusza - ciało, twarz, mimika, ręce
- Czy jest coś ciekawego w jego ubraniu
- Jakie elementy wypowiedzi zapadły najbardziej w pamięć?

### **3. Ciało:**

Na podstawie oglądanego przemówienia N. z uczniami buduje wskazówki dla ciała.

Co pomaga w mówieniu do innych?

- zwracamy uwagę na poruszanie się lub brak ruchu
- na to czy mówiący stoi na sztywno wyprostowanych kolanach czy lekko balansuje
- na nogach
- co dzieje się z jego oddechem i jaki ma wpływ na głos

Wykonujemy ćwiczenia sedatywne nr 8.

#### **4. Zmysły:**

Przypomnijmy, że nasze zmysły habitują. Oznacza to, że potrafimy uniewrażliwić się na monotony, nudny bodziec.

W przypadku przemawiania tym bodźcem może być głos i jednostajny, mało dynamiczny sposób mówienia. Praktycznie w każdej wypowiedzi możemy stosować aktorskie triki typu: zapytanie, zawieszenie głosu, zmiana tonu, pauza, zmiana prędkości mówienia, powtórzenie słowa lub frazy.

Jakie inne bodźce zmysłowe mogą wpływać na nasz odbiór podczas przemawiania także takiego, które odbywa się online? N. wraz z uczniami omawia podane przez uczniów przykłady uzupełniając o zagadnienia takie jak:

- wygląd w kamerze internetowej - odpowiednia wysokość?
- nachylenie nad kamerą, tło?
- odpowiedni plan - niezbyt blisko, niezbyt daleko?
- jak wpływa oświetlenie na nasz widok?
- jak wpływa ciągle poruszanie się na przekaz online?
- jak na nasz odbiór wpływają maniery językowe, tiki, nawyki czy inne dodatki?
- czy przemówienie możemy przerywać interakcją ze słuchaczami?

#### **5. Przekonania:**

Porozmawiajmy o tym:

- Co mówił Piotr Cieszewski o przekonaniach?
- Czy w dążeniu do celu zawsze pomagają nam myśli?
- Jak można korzystać z porażek, które przeżywamy?
- Czy zawsze trzeba dążyć do celu?
- Czy wycofanie się i rezygnacja jest zawsze porażką?
- Jak ważne są pragnienia, marzenia?
- Czy w realizacji marzeń, celów pomaga wyobrażanie sobie, że ten cel osiągnęliśmy?

## 6. Oddech:

Bardzo ważnym elementem przygotowań do przemawiania jest regulacja oddechu.

Po pierwsze oddech ma nas wspierać, więc nawet jeśli początkowo jest przyspieszony (stres) - warto byśmy zanim zaczniemy przemawiać wykonali cykl oddechów

- oddech uspakajających: wdech - wydech dłuższy (opis w filmie do scenariusza).
- oddech synchronizująco- tonujący, który pomaga nawet w atakach paniki.  
Wdech lewą dziurką nosa/prawa zaciśnięta- chwila przerwy- wydech otwartą prawą dziurką nosa/lewa zaciśnięta i odwrotnie; wdech lewą dziurką/prawa zaciśnięta, przerwa, wydech prawą dziurką/lewa zaciśnięta (opis w filmie do scenariusza).

Oddechem regulujemy moc głosu. Przed przemawianiem warto zastosować ćwiczenia pogłębiające oddech, rozgrzewające przeponę oraz rozluźniające szczęki a także całe ciało.

Uczniowie wstają i próbują oddychać na lekko zgiętych kolanach (opis w filmie do scenariusza).

## 7. Odżywianie:

Profesjonalni przemawiacze (np. radiowcy) mówią, aby godzinę przez przemawianie nie jeść pokarmów wywołujących ślinotok. Warto być nawodnionym i eliminować suchość w ustach lekkim przygryzaniem warg lub języka, niekoniecznie gumą do żucia, cukierkami lub żelkami.

## 8. Kreatywność:

N. dzieli uczniów na 4 grupy. Każda z grup dostaje ten sam zestaw słów: kapelusz, zielono, uciekała, zerknął, chodnik, parasol, żółty liść.

Uczniowie mają 10 minut na zbudowanie mrożącej w żyłach opowieści, w której zawarte są podane słowa. Wybrana osoba lub cała grupa przedstawia swoje dzieło!

## 9. Zabawa:

Wybrana przez uczniów z propozycji ze scenariusza nr 1 lub inna gra np. w połamańce językowe na dobrą dykcję (do wyszukania w internecie).

**10. Rytuał zamknięcia:** dźwięk, ukłon po japońsku

## **11. Praca domowa:**

W przerwie między zajęciami uczniowie mają zadanie: w trakcie lub tuż po stresującej sytuacji od 2 do 5 minut podskakiwać, potrząsać ciałem lub tańczyć. i zapamiętać co się dzieje.

## **SCENARIUSZ nr 9: Czy pies się trzęsie ze strachu, czy po strachu?**

Cele, treści, metody pracy omówione są w Przewodniku dla nauczycieli pt. Stres i czynniki sedatywne. Przed warsztatem zapoznaj się z filmem z demonstracją ćwiczeń. Link: <https://youtu.be/UW9Ue8mCkq0> [dostępny online: dostęp 10.10.2021].

Czas realizacji warsztatu: 45 minut.

### **Przebieg zajęć:**

**1. Rytuał otwarcia:** dźwięk i czas na mikrozadanie.

N. włącza muzykę. Razem z uczniami przez 2-3 minut porusza ciałem tak, aby wytrząść z ciała jak najwięcej napięcia. Trzęsiemy ramionami, dłońmi, nogami, głową itd. Przykład w ćwiczeniach sedatywnych. Może zaryzykujemy wykorzystanie jakiejś „ciężkiej muzy” od uczniów?

**2. Temat przewodni - zagadka/ciekawostka:**

N. pyta uczniów kto z nich ma psa? Czy obserwowali psa lub innego dużego ssaka jak zachowuje się po tym, jak spotkało go coś trudnego? Czasami już w momencie strachu czy nieprzyjemnego bodźca psy uruchamiają pewne działania, które pomaga ich układowi nerwowemu poradzić sobie z sytuacją. Psi behawioryści (wyjaśniamy uczniom, co to za zawód) podkreślają jak ważny jest mechanizm wytrząsania stresu.

Twórcy metody TRE, która bazuje na wytrząsaniu stresu pomagali w ten sposób ludziom bardzo mocno doświadczonym przez los. Ogromny stres jakiego doznali żołnierze wysyłani na wojnę powodował u nich Zespół Stresu Pourazowego. Ci bardzo dzielni mężczyźni i odważne kobiety, byli na froncie w stanie przeciągającego się stresu, w stałej czujności, gotowi do działań. Ten nienaturalny tryb funkcjonowania doprowadził do tego, że po powrocie do domu nadal byli cały czas czujni i gotowi reagować na zagrożenia. Dla ich głowy nie miała znaczenia zmiana miejsca. Nie mogli normalnie żyć.

Terapeuci w wielu przypadkach odkrywali, że samo analizowanie problemu nie pomaga, gdyż stres umiejscowił się w ciele w postaci nieodreagowanego

napięcia. Tu pomocna stała się technika oparta na wprowadzaniu ciała w drżenia (TRE). Przy okazji wprowadzania TRE terapeuci utwierdzili się w przekonaniu, że poprzez działania skierowane na ciało w znacznym stopniu można pomóc odreagować stres, a tym samym zwiększyć odporność i swoją siłę, gdy spotka nas kolejna sytuacja stresująca.

Jest wiele technik pomagających radzić sobie coraz lepiej ze stresem, większość z nich serwuje nam ruch. Poprzez ruch lepiej się dogadujemy z ciałem, niż np. przez rozmowę. Ważne jest, że ten ruch nie musi być bardzo męczący, ani wykonywany na siłowni czy przy pomocy specjalistycznego sprzętu. Już dynamiczny 20 minutowy spacer obniża w naszym ciele poziom hormonów stresu.

### **3. Ciało:**

N. pyta uczniów czy lubią tańczyć? Czy zdarza im się wytańczyć, wyskakać, wybiegać np. złość?

Ruch pomagających odreagować powinien być dynamiczny, zwiększać nasze tętno, przyspieszać delikatnie oddech. Może być spontaniczny, intuicyjny, ozdobiony wymachami, wyrzutami rąk, nóg, okrzykami czy śmiechem lub śpiewem.

W odreagowaniu pomaga rzucanie czymś, kopanie, tupanie lub działania siłowe jak np. próba przesunięcia ciężkiej szafy lub ściany. Oczywiście wszystkie takie działania mają być bezpieczne dla nas samych i dla innych dlatego zaleca się np. darcie niepotrzebnych gazet, kopanie butelki z wodą gdzieś podczas spaceru, zapieranie się o drzewa.

Złość, frustrację to emocje mocno energetyczne, trzeba tą energię wyzwolić. Ruch nawet jeśli miałoby to być układanie i przestawianie rzeczy w pokoju, na półce czy przerzucanie drewna, prace w ogrodzie czy jazda na rowerze. Praktycznie każdy ruch przyspiesza metabolizowanie adrenaliny we krwi obniżając tym samym poziom tego hormonu.

Długotrwały stres, którego efekty zauważamy w napiętych trwale różnych partiach mięśni, bólach głowy czy ograniczonej elastyczności stawów najlepiej uwalniać poprzez płynny ruch, masaże, głaskanie, kołysanie, przytulanie czy inne delikatne działania, na które intuicyjnie mamy ochotę.

N. wraz z uczniami wykonuje ćwiczenia sedatywne.

#### **4. Zmysły:**

Zmęczone stresem zmysły fundują nam niekiedy dziwne doznania.

Zmysły dostarczają bodźców do mózgu, ten z kolei musi je właściwie zinterpretować.

Także w procesie widzenia ważna jest percepcja wzrokowa, w słyszeniu - percepcja słuchowa itd. Właśnie dlatego czasem nasz zmęczony mózg nie dostarcza nam poprawnie pewnych informacji.

W momentach przemęczenia możemy reagować:

- na dotyk - podskokiem i wystraszeniem,
- na dźwięk - chęcią zasłonięcia uszu,
- nadwrażliwością na pewne smaki lub wstrętem na zapachy.

Zmysły całkiem łatwo jest wprowadzić w błąd można tego doświadczyć np. stawiając przed sobą dwie miski z zimną i gorącą wodą. Jak szybko będziemy przekładać dłoń z jednej miski do drugiej - odczuwanie temperatury będzie zaburzone.

#### **5. Przekonania i Oddech:**

Profesjonalni sportowcy mówią, że w kwestii zmęczenia wiele zależy od naszych przekonań. Często już samo przyspieszone tętno i oddech sugerują, że jesteśmy w stresie. Bywa, że stresujemy się samym faktem stresu lub tym, że możemy się zestresować. Tworzy się z tego błędne koło.

Dlatego każdą sytuację stresującą traktujmy jako nowy rozdział.

Spróbujmy wyobrazić sobie, że jesteśmy w niej rozluźnieni, swobodni i skuteczni.

Nasze ciało – poprzez wizualizację uczy się tej sytuacji. Możemy zobaczyć poszczególne etapy danego wyzwania, zobaczyć siebie i otoczenie ze szczegółami, oddychać wtedy spokojnie, a gdy „dopada nas adrenalina” powinno się spowalniać i pogłębiać wydech!

Gdy do wizualizacji z oddechem dołączymy jakiś charakterystyczny element, okrzyk, uszczypnięcie na szczęście - będzie to rodzaj przycisku mentalnego, który przypomni naszemu ciału ten dobry stan.

Wielu sportowców lub innych ludzi sukcesu przygotowując swój organizm staje w pozycji „wojownika”. Stoją na kilka chwil ze stopami stabilnie przyklejonymi do ziemi, wyprostowanym łagodnie kręgosłupem, rękoma w górze lub tak, by połączone były przed sobą, podobnie jak wojownicy stoją w pozycji siły.

Tak pozycja uruchamia w ciele wpływ hormonów umożliwiających skuteczne działania. Nasz ciało reaguje na sytuację pozycją ciała - smutni kulimy się do środka, zezłoszczeni - mamy ochotę rzucać, kopać, krzyczeć.

Stojąc stabilnie i dołączając do tego oddech sugerujemy naszemu organizmowi, że czas wypuścić hormony, które nam pomogą w obliczu wyzwania.

## **7. Odżywianie:**

Najlepszym sposobem odreagowania stresu z poziomu odżywiania jest... nawodnienie organizmu. Nie będzie dla nikogo odkryciem, że nasze organy składają się w dużej mierze z wody. Z reguły też, pomimo dostępu do jedzenia i picia, jesteśmy odwodnieni. Na przykład ból głowy bardzo często wiąże się ze skurczem naczyń krwionośnych, który jest efektem odwodnienia.

W wyniku stresu zapotrzebowanie naszego organizmu na wodę wzrasta co najmniej trzykrotnie. Nie da się nawodnić ciała wypijając na raz 1,5 litra wody – ponadto jest to groźne ze względu na możliwość zaburzenia poziomu elektrolitów we krwi oraz przynosi skutek w postaci zwiększonej pracy nerek i wypłukiwania dostarczonej wody. To, co możemy robić w ramach odreagowania to uzupełniać regularnie płyny, najlepiej lekko ciepłą wodą. Pomaga ograniczanie lub całkowita eliminacja diuretyków, którymi są nie tylko kawa, herbata, alkohol, ale wszelkie napoje z cukrem.

N. wraz z uczniem szuka aplikacji pomagających budować rytuał picia wody lub rozmawia z uczniami o tym, czy używają takich aplikacji.

## **8. Kreatywność:**

Na odreagowanie trudności pomagają rozmaite, nasze własne sposoby.

Kreatywność jest w tym momencie naszym wsparciem. Pamiętajmy, że pomaga nam w odpuszczeniu kontroli. Kreatywna, czasem głupkowata zabawa ma ogromny potencjał obniżający stres!



N. wraz z uczniami poznaje 10 wybranych przysłów lub związków frazeologicznych.

„Gdzie kucharek 6, tam nie ma co jeść”, „Wywrócić kota ogonem”, „Raz na wozie, raz pod wozem”...

Zadaniem uczniów połączyć te zdania w sposób absurdalny lub dokończyć zdania wymyślając swoje zakończenia np. „Gdzie kucharek 6 tam... ciasno w kuchni”

### **9. Zabawa:**

Jeśli uczniom spodoba się wymyślanie dalszych ciągów związków frazeologicznych i przysłów kontynuujemy część kreatywną. Grupa wybierająca zabawę - korzysta z propozycji ze scenariusza nr 1.

**10. Rytuał zamknięcia:** dźwięk i japoński ukłon.

**11. Praca domowa:** opracowanie własnej listy odpoczynkowej.

## SCENARIUSZ nr 10: Czy „uspokój się” nas uspokoi?

Cele, treści, metody pracy omówione są w Przewodniku dla nauczycieli pt. Stres i czynniki sedatywne. Przed warsztatem zapoznaj się z filmem z demonstracją ćwiczeń. Link: <https://youtu.be/RDQNfCqrum4> [dostępny online: dostęp 10.10.2021].

Czas realizacji warsztatu: 45 minut.

### Przebieg zajęć:

- 1. Rytuał otwarcia:** dźwięk plus przypomnienie wszystkich poznanych słów w języku migowym.
- 2. Temat przewodni** - zagadka/ciekawostka: „Czy „uspokój się” uspokaja?  
N. opowiada uczniom historię pewnej dziewczynki, która wracała ze szkoły trzymając teczkę (opis w filmie do scenariusza).

### 3. Przekonania:

Istnieje taki powszechny nawyk, który pozwala nam twierdzić, że wiemy co komuś pomoże w danej sytuacji. Z takiego założenia wynikają często nieporozumienia i nasza pomoc okazuje się nie być prawdziwą pomocą.

N. prosi by uczniowie spróbowali sformułować pytania i słowa, które jakie pozwalają nam naprawdę pomóc drugiej osobie i nie są komunikatem typu „uspokój się”

### 4. Oddech:

Jeśli towarzyszymy komuś w sytuacji kryzysowej trudno jest tłumaczyć wtedy jak działa oddech na nasz system nerwowy, zarzucać kogoś szczegółami opisującymi długość wdechu i wydechu.

To, co najlepiej działa gdy chcemy komuś pomóc to oddychanie razem.

Można stosować oddech profilaktycznie - razem stosując techniki oddechowe lub w samej sytuacji stresu. Wtedy stajemy naprzeciwko osoby i prosimy, by robiła to co my. Instruujemy delikatnie mówiąc wdech... wydech.

N. pyta czy uczniowie wiedzą jak instruktor uspakaja płetwonurków, którzy zaczynają odczuwać atak paniki głęboko pod wodą?

Odpowiedź: Jeśli atak zdenerwowania lub paniki rozpoczyna się głęboko pod wodą, może być tak, że nurkowie nie mają możliwości szybko się wynurzyć.

Instruktorzy każą wtedy patrzeć podopiecznemu na ich dłoń, którą zbliżają i oddalają od ich oczu. Z wcześniejszych przygotowań wiadomo, że ruch ręką sugeruje kiedy brać wdech, kiedy wydech. Jedynym działaniem zdenerwowanego nurka jest podążaniem zgodnie ze wskazówkami za gestami instruktora.

Oczywiście jak się domyślacie kompletnie bez słów.

N. zaczyna ćwiczyć wybrane dwie techniki oddechowe. Nie przypomina słowami jak je realizować, uczniowie obserwując mają podążać za nim.

## **5. Odżywianie:**

Bardzo ważnym elementem uspokajania są rytuały.

W Polsce pomaga „wspólna herbata”, w amerykańskich filmach często zdenerwowany przyjaciel dostaje szklankę wody zanim zacznie opowiadać co się stało.

Znana jest reklama „zjedź snikersa. nie jesteś sobą”, która nawiązuje do tego aspektu.

Gdy towarzyszymy sobie lub innym w zdenerwowaniu zwróćmy uwagę na kilka aspektów:

HALT - hungry, angry, lonely, tired - to skrót, który stosują terapeuci wspierający osoby uzależnione. Mówią oni, że trzeba zadać sobie choć 4 takie pytania zanim zaczniemy wysnuwać wnioski z rozmaitych sytuacji lub podejmować ważne decyzje lub czyny.

- Czy jestem/jesteś głodny (hungry)?
- Czy jestem/jesteś zły (angry)?
- Czy jestem/jesteś samotny (lonely)?
- Czy jestem/jesteś zmęczony (tired)?

Warto o to spytać kogoś, a nawet siebie, gdy sytuacja wokół nas wydaje się być kryzysowa.

## **6. Kreatywność:**

N. pokazuje gest „OK” zaczerpnięty z języka migowego lub znaków przeznaczonych dla pletwonurków. Jakie jeszcze znaki możemy stworzyć?

N. prosi by uczniowie wymyślili gest na oznaczenie:

- „jestem z Tobą”
- „dasz radę”
- „wierzę w Ciebie”
- „razem”
- „ jak mogę ci pomóc?”

**7. Zabawa:** on- linowa iskierka. Uczniowie przesyłają sobie na czacie emotikową iskierkę - może to być łapka, kciuk, zielone serduszko itp. Wybieramy jedną.

Zaczyna nauczyciel wysyłając iskierkę do wybranej osoby, kto dostaje iskierkę wysyła ją do kogoś, to jeszcze nie był uwzględniony w wysyłce. Ostatnia iskierka wraca do nauczyciela.

**8. Rytuał zamknięcia:** to ostatnie spotkanie. Nauczyciel może poprosić o ewaluację warsztatów poprzez wystawienie ikonki. Teraz wspólne podziękowania i ukłon po japońsku.

## Załączniki

Załącznik nr 1: Piramida potrzeb wg. A. Maslowa



Rysunek 1. Piramida potrzeb wg Abrahama Maslowa.

Źródło: Radanowicz E., Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z., 2021.

## Załącznik nr 2: Lista potrzeb wg M. Rosenerga

# LISTA POTRZEB

WG MARSHALLA ROSENBERGA

### Potrzeby fizyczne

Powietrza  
Pożywienia  
Wody  
Schronienia  
Ruchu  
Odpoczynku  
Snu  
Wyrażania swojej seksualności  
Dotyku  
Bezpieczeństwa fizycznego  
**Kontakt z samym sobą**  
Związku między ludźmi  
Autentyczności  
Wyzwań  
Uczenia się  
Jasności  
Świadomości  
Kompetencji  
Kreatywności  
Integralności  
Samorozwoju  
Wyrażania własnego ja  
Poczucia własnej wartości  
Samoakceptacji  
Szacunku dla siebie  
Osiągnięć  
Prywatności  
Sensu  
Poczucia sprawczości  
Jedności  
Spójności  
Rozwoju  
Stymulacji, pobudzenia  
Zaufania  
Świętowania  
Opłakiwania  
Celu

### Autonomii

Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości  
Wybierania własnej drogi  
Wolności  
Przestrzeni  
Spontaniczności  
Niezależności

### Związku między ludźmi

Przyczyniania się do wzbogacania życia  
Informacji zwrotnej  
Przynależności  
Wsparcia  
Wspólnoty  
Akceptacji  
Kontakt z innymi  
Towarzystwa  
Bliskości  
Dzielenia się  
Więzi  
Uwagi, brania pod uwagę  
Bezpieczeństwa emocjonalnego  
Szczerości  
Empatii  
Współzależności  
Szacunku  
Równych szans  
Bycia widzianym  
Rozumienia i bycia zrozumianym  
Zaufania  
Ciepła  
Miłości  
Intymności  
Siły grupowej  
Współpracy  
Wzajemności  
**Radości życia**  
Zabawy  
Radości i śmiechu  
Łatwości  
Różnorodności  
Inspiracji  
Prostoty  
Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego  
Komfortu  
Nadziei

### Związku ze światem

Piękna  
Kontakt z przyrodą  
Harmonii  
Porządku  
Spójności  
Pokoju

Źródło: Marshall Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*, Czarna Owca, Warszawa 2016

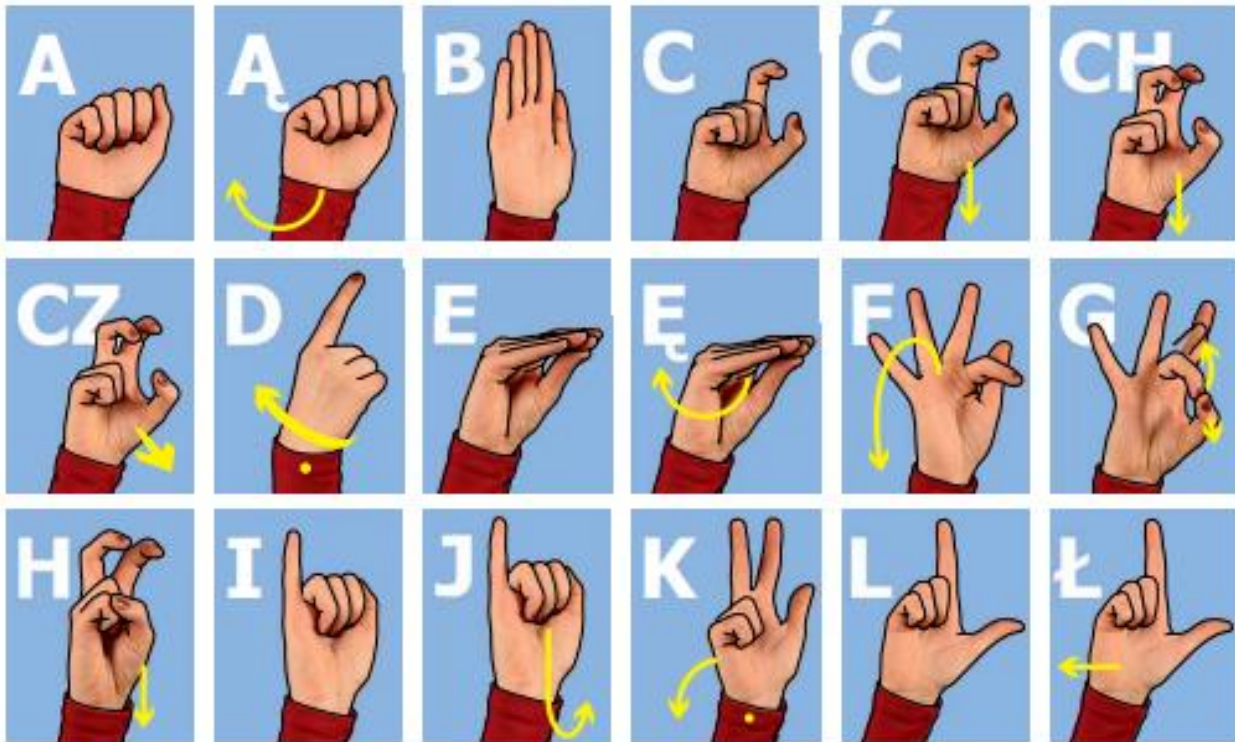
Rysunek 2. Lista potrzeb wg M. Rosenberga.

Źródło: *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. (2016). Warszawa:

Wyd. Czarna owca.

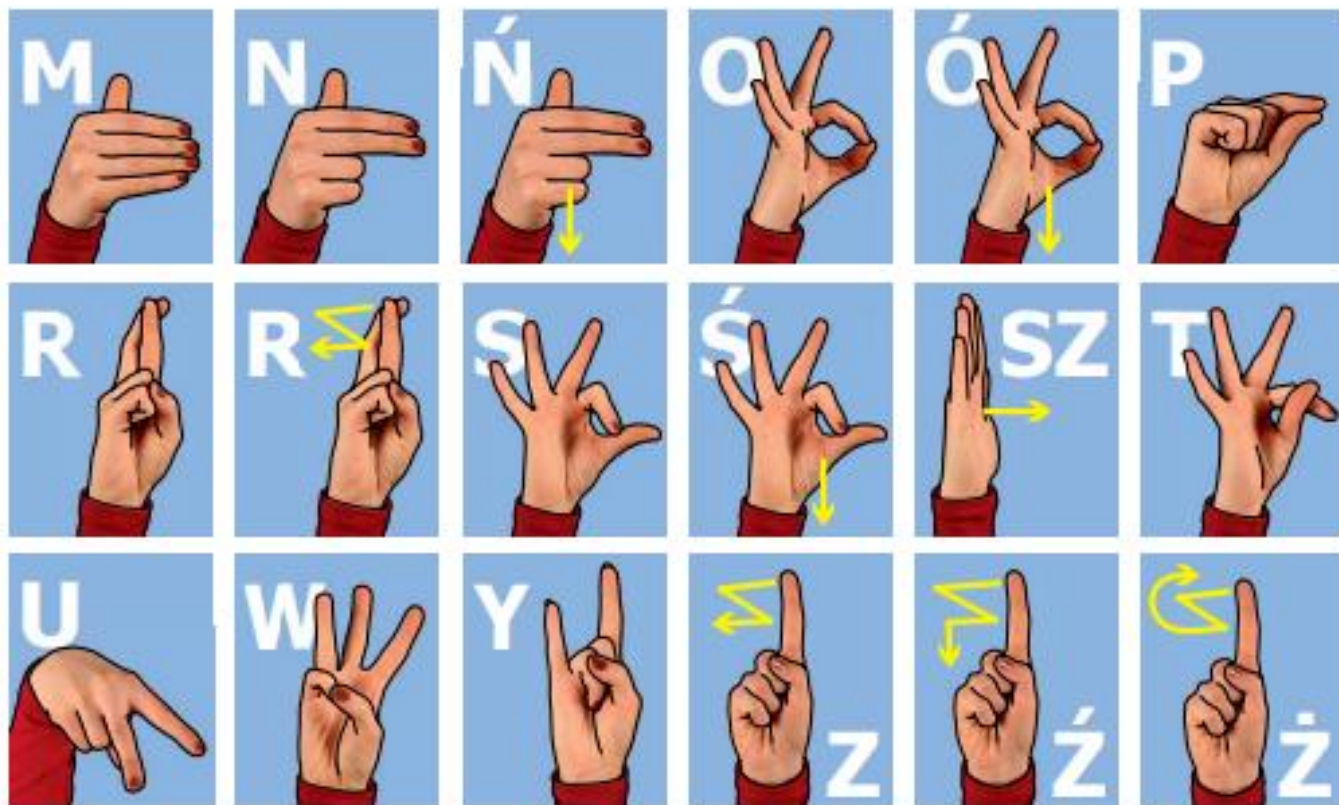
## Załącznik nr 3: Alfabet palcowy

### Alfabet palcowy



Rysunek 3. Rysunek 3. Rysunek 3. Alfabet palcowy. Źródło: <https://certus.edu.pl/bialystok/wp-content/uploads/2020/05/Leksykon-J%C4%99zyka-Migowego.pdf> [pobranie 6.09.2021]





Rysunek 4. Rysunek 3. Rysunek 3. Alfabet palcowy. Źródło <https://certus.edu.pl/bialystok/wp-content/uploads/2020/05/Leksykon-J%C4%99zyka-Migowego.pdf> [pobranie 6.09.2021]

## Załącznik nr 4: Połamańce językowe



Rysunek 5: Połamańce językowe. Źródło: magazyn "Mam Dziecko w Szkole" 09/2018