Załącznik nr 6 do Studium procedury PTSD

# SCENARIUSZ LEKCJI WYCHOWAWCZEJ NA TEMAT PRZEŻYWANIA SYTUACJI TRUDNYCH/TRAUMATYCZNYCH

## Tytuł zajęć: Porozmawiajmy o trudnych sytuacjach w życiu i przeżywanych emocjach. Co to jest trauma i jak sobie z nią radzić?

Lekcja przeznaczona jest dla uczniów klas 4–8 szkoły podstawowej, wśród których znajdują się dzieci, które zostały narażone na trudne przeżycia i przeżywają w związku z nimi rodzaj stresu i lęku. Celem lekcji jest wyjaśnienie dzieciom, czym jest lęk i stres, w jakich sytuacjach się pojawia, do czego służy i jak mogą sobie z nim poradzić. Dzieci powinny po lekcji znać pojęcie traumy i możliwe reakcje, jakie może w nich wywołać. Powinny również zrozumieć, w jakich sytuacjach może pojawić się stres posttraumatyczny, czyli lęk, a także to, że trudna sytuacja się powtórzy i mogą sobie z nią nie poradzić oraz jak pomóc sobie i innym kolegom w takiej sytuacji.

## Cele zajęć:

1. Zapoznanie uczniów z pojęciami lęku, stresu i traumy.
2. Uświadomienie uczniów, jakie rolę pełni lęk i strach w naszym życiu i kiedy może stać się traumą.
3. Rozpoznanie sytuacji, w których uczniowie się boją oraz dostrzeżenie, że jako ludzie różnimy się w intensywności odczuwanego stresu.
4. Poznanie konstruktywnych metod radzenia sobie ze stresem.
5. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z lękiem/stresem na poziomie reakcji ciała, myśli i uczuć.

## Etap edukacyjny:

klasy 4–8

## Liczba uczniów:

25–30

## Czas trwania:

2 x 45 min (90 min)

## Formy:

1. Praca indywidualna uczniów.
2. Praca zespołowa uczniów.
3. Współpraca z nauczycielem.
4. Dyskusja.
5. Rozmowa kierowana.

## Materiały:

1. Duże arkusze papieru – tablica Flipchart.
2. Flamastry do tablicy.
3. Kartki A5 i długopisy dla każdego uczestnika zajęć.
4. Kolorowe karteczki samoprzylepne typu *post-it*.

## Przebieg zajęć:

Przywitanie uczniów – każdy z uczestników zajęć mówi, czy czuje dziś lęk, stres i z jakiego powodu.

Ustalenie zasad obowiązujących podczas zajęć:

1. Aktywnie uczestniczymy w zajęciach.
2. Słuchamy siebie nawzajem. Mówimy pojedynczo.
3. Szanujemy zdanie innych. Szanujemy innych. Jesteśmy kulturalni.
4. Jeżeli chcemy coś powiedzieć, podnosimy rękę.
5. Bawimy się, zachowujemy się w sposób bezpieczny.
6. Akceptujemy i rozwijamy pomysły innych (żaden pomysł nie jest zły).
7. …
8. ZASADA POUFNOŚCI – to, o czym tu mówimy, zachowujemy dla siebie.

## Wprowadzenie do tematyki stresu/lęku/traumy:

Dzielimy grupę na 3 podgrupy. Zadaniem każdej z nich jest wypisanie wszystkich odpowiedzi na następujące pytania:

1. Czym jest lęk i kiedy się pojawia?
2. Czym jest stres i kiedy się pojawia?
3. Czym jest trauma i kiedy ją przeżywamy?

Na koniec pracy każda z grup przedstawia swoje wnioski całej grupie osób.

Nauczyciel wyjaśnia znaczenie każdego słowa:

1. Lęk – to emocja, która chroni nasze życie.
2. Stres – to silny lęk odczuwany w trudnych dla nas sytuacjach.
3. Trauma – to lękowa reakcja na sytuację dla nas niebezpieczną, nieprzewidywalną, która przekroczyła nasze możliwości poradzenia sobie.

## Określenie sytuacji generujących lęk, stres i traumę:

Każdy z uczniów dostaje kartkę A5 i pisak oraz ma zadanie na kartce zapisać sytuację, która na co dzień powoduje w nim stres/lęk lub która kojarzy mu się z traumą.

Gdy już wszystkie sytuacje są zapisane i osoba prowadząca umieści je na tablicy, kolejnym zadaniem jest ocenienie przez uczestników zajęć intensywności odczuwanego stresu. Nauczyciel odczytuje po kolei zapisane na kartkach sytuacje i uczniowie mają za zadanie ocenić intensywność stresu, jaki by odczuwali w danej sytuacji. W tym celu każdy z uczniów otrzymuje karteczki, na których zapisuje cyfry od 1 do 5, biorąc pod uwagę intensywność przeżywanego stresu w tej konkretnej sytuacji, a nauczyciel przyczepia je do konkretnych sytuacji.

## Reakcja na strach, lęk – rozmowa kierowana:

Czy każdy boi się w taki sam sposób? – rozmowa kierowana o tym, dla kogo dana sytuacja jest łatwa, średnio trudna, trudna.

1. Jak ludzie reagują na lęk, strach, stres?
2. Reakcje ciała ostrzegają nas w sytuacji niebezpieczeństwa: ucisk w brzuchu, ściśnięte gardło, przyspieszone bicie serca, zmieniony oddech, rumieniec na twarzy, spocone ręce, drżenie ciała.
3. Ciało reaguje na emocje – na strach, na radość, na smutek, na złość, na zmęczenie – to też jest sygnał nadchodzącego lęku i pierwszy krok radzenia sobie z lękiem.
4. Myśli podtrzymujące i pogłębiające strach – „nie uda mi się”, „nie dam rady”…
5. Działania, które nie prowadzą do poradzenia sobie z sytuacją: płacz, ucieczka, atak, krzyk.

## Jak radzić sobie ze stresem?

Dzielimy grupę na pary. Każda z nich otrzymuje opis jednej z sytuacji, która nazbierała najwięcej ocen świadczących o dużej intensywności (4–5). Zadaniem każdej pary jest zaproponowanie jednej dobrej strategii radzenia sobie ze stresem i lękiem w tej sytuacji oraz jednej złej strategii.

Gdy strategie – negatywne bądź pozytywne – powtarzają się, zachęcamy do „głębszej” burzy mózgów.

Na koniec przygotowujemy wspólny arkusz z dobrymi strategiami radzenia sobie ze stresem i wieszamy go w klasie.

## Nauka relaksacji:

Nauczyciel prosi dzieci, aby usiadły wygodnie na krzesełkach, zamknęły oczy i poobserwowały, gdzie w ciele odczuwają lęk i stres.

Następnie przeprowadzą z dziećmi krótką pięciominutową relaksację:

*„Wyobraźcie sobie, że każdy z was jest liściem na drzewie. Być może jest to duży dąb albo buk, a może klon czy jakieś inne drzewo. Obok was na gałęziach znajduje się wiele innych liści. Każdy liść ma swój własny kształt oraz inne odcienie kolorów. Poczujcie, jak łagodnie kołyszecie się na wietrze, który muska was lekko i przyjemnie. Teraz ogarnia was ciekawość. Chcecie wiedzieć, jako to jest, gdy jako liść możecie żeglować w powietrzu. Wyobraźcie sobie, że odrywacie się od gałęzi i powoli, bardzo powoli opadacie w dół. Powoli się obracacie i delikatnie opadacie na ziemię. Leżycie tam spokojnie, być może wśród innych liści, może na trawie, i zauważacie, że powietrze tutaj zupełnie inaczej pachnie – ziemią, mchem i wilgocią. Poczujcie, że jesteście bardzo zmęczeni i senni, że to przyjemne uczucie tak tutaj leżeć. Niech nastanie noc, delektujcie się tym spokojem. Macie minutę na piękny, orzeźwiający sen; sen liścia albo swój własny (1 minuta). A teraz nadszedł czas, by tutaj powrócić. Bądźcie znowu sobą, poprzeciągajcie się przez chwilę i zróbcie 3 głębokie oddechy. Otwórzcie oczy i bądźcie znowu tutaj – orzeźwieni i pełni energii.”*

Źródło: [https://pedagogika-specjalna.edu.pl/terapia-pedagogiczna/relaksacja-dla-dzieci-mlodziezy](https://pedagogika-specjalna.edu.pl/terapia-pedagogiczna/relaksacja-dla-dzieci-mlodziezy/)

## Zakończenie zajęć

Nauczyciel pyta każdego z uczniów, z jakimi emocjami i myślami wychodzi z zajęć i jak rozumie słowa: lęk, stres i trauma.