

Psihodrama – Spoprijemanje s stresom

3 koraki za izvedbo aktivnosti



1. korak: pripravljalna faza

Pravila igre:

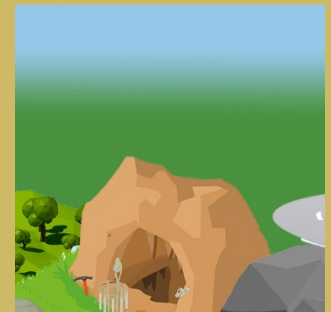
- ✓ Najstnikom razložite, da je normalno čutiti stres. Povejte jim tudi, da včasih ne moremo nadzorovati vzrokov stresa, lahko pa uporabimo nekaj strategij za zmanjšanje stresa, ki ga čutimo.
- ✓ Pojasnite, da boste predstavili tri točke obvladovanja stresa: zavedanje, ravnovesje, odnos. Te tri točke zapišite na tablo.

2. korak – faza aktivnosti

- ✓ Mlade vprašajte, kaj se zgodi, ko čutijo stres. Na tablo lahko narišete naslednjo razpredelnico:

Telo	Občutki
Mišice se krčijo; potenje; občutek utrujenosti; glavobol; ...	Zlahka se razjemo; preobremenjenost; prestrašenost; negativnost; pesimističnost; občutek, ki ga ne moremo nadzorovati, nanj vplivati ali ga spremeniti

- ✓ Pojasnite, da se mladi odrasli lahko naučijo prepoznati znake stresa in da jim zavedanje tega lahko pomaga pri obvladovanju stresa.
- ✓ Mladi si zapišejo besedo "zavedanje" in napišejo, kako se lahko začnejo zavedati stresa.
- ✓ Najstnike vprašajte, kaj po svojem mnenju potrebujejo, da lahko uravnotežijo svoje življenje, ostanejo zdravi in zmanjšajo stres. Na primer: ravnovesje med šolo in zasebnim življenjem; napor in počitek; čas zase in čas z drugimi; ...
- ✓ Pojasnite, da je ravnovesje za vsakogar drugačno, zato morajo sami ugotoviti, kaj zanje deluje najbolje. Občutek stresa je pogosto znak, da nismo v ravnovesju. Včasih nimamo nadzora nad ravnovesjem v svojem življenju. V teh primerih lahko skušamo imeti nadzor nad tem, kar je mogoče, npr. dihalne vaje, preživljanje časa sam ali pogovor s prijatelji.
- ✓ Mladi si zapišejo besedo "ravnovesje" in napišejo, na katerih področjih morajo ustvariti ravnovesje. To je lahko: spanje, čas zase, dejavnosti in prosti čas itd.



Vrsta aktivnosti:
Strategija za reševanje težav

Namen aktivnosti:
Razumeti vzroke stresa in zmanjšati ali preprečiti stres v našem življenju



Trajanje:
Priprava: 10 min.
Izvedba: 60 min.
Preverjanje učnega napredka: 30 min.



Nadaljnji ukrepi:



Druge komponente Škatle primerov VALUE:
Tabla in krogi ali markerji; papir in svinčniki

Vajo je treba izvesti v zaupljivem vzdušju.



Navedena vrednota:
Tukaj lahko zapišete, kaj je bilo ljudem všeč:

- V Mladim pojasnite, da potrebujemo odnose z drugimi in da potrebujemo pozitivne, podporne odnose, da lahko ostanemo zdravi.
- V Mladi si zapišejo besedo "odnosi" in napišejo, koga potrebujejo, da si vzamejo čas za stike z drugimi in za obvladovanje svojega stresa.
- V Zdaj lahko mladi delijo svoje tri točke spoprijemanja s stresom s svojimi sošolci.

3. korak – zaključna faza

Izvedite skupinsko razpravo, da mladim omogočite refleksijo o tem, kaj so se naučili.

- V Kaj ste se naučili o tem, kako preprečiti stres?
- V Kaj je bilo za vas presenetljivo?
- V Kako lahko poskrbite, da boste v svojem življenju upoštevali te tri točke za obvladovanje stresa?
- V Kaj še lahko storite za obvladovanje stresa?
- V Kaj lahko storite, če ne morete nadzirati ene ali več teh točk?

Delite sporočilo vaje:

Obstaja mnogo vrst stresa, ki jih ne moremo nadzirati. Vendar pa lahko uporabimo strategije, ki nam bodo pomagale zmanjšati obvladljivi stres v našem življenju.

Vaši zapiski:

- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...
- V ...