

Psychodrama - Stressbewältigung

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Spielregeln:

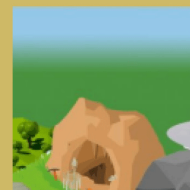
- ✓ Sagen Sie den Teenagern, dass es ganz normal ist, gestresst zu sein. Weisen Sie auch darauf hin, dass es Zeiten gibt, zu denen wir die Ursachen für den Stress nicht steuern können, es aber Strategien gibt, um den empfundenen Stress zu reduzieren.
- ✓ Erläutern Sie, dass Sie die drei Punkte des Stressmanagements diskutieren werden: Bewusstsein, Ausgewogenheit, Beziehungen. Schreiben Sie diese drei Punkte an die Tafel / das Flipchart.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

- ✓ Fragen Sie die jungen Menschen, was passiert, wenn sie sich gestresst fühlen. Sie können folgende Tabelle an die Tafel schreiben:

Körper	Gefühle
Muskelkontraktion; Schweiß; Müdigkeit; Kopfschmerzen; usw.	Leicht böse werden; überwältigt; ängstlich; negativ; pessimistisch; Gefühl, etwas nicht steuern, beeinflussen oder ändern zu können

- ✓ Erläutern Sie, dass junge Erwachsene lernen können, Anzeichen von Stress zu erkennen und dass dieses Bewusstsein hilfreich für das Stressmanagement sein kann.
- ✓ Die jungen Menschen schreiben das Wort „Bewusstsein“ auf und, wie sie sich einer Stresssituation bewusst werden können.
- ✓ Fragen Sie die Teenager, was sie ihrer Meinung nach für Ausgewogenheit im Leben, Gesundheit und weniger Stress brauchen. Z. B. Ausgewogenheit zwischen Schule und Privatleben; Anstrengungen und Ausruhen; Zeit alleine und Zeit mit anderen Menschen; usw.
- ✓ Erläutern Sie, dass die Ausgewogenheit für jeden anders aussieht, man muss also selbst herausfinden, was am besten funktioniert. Sich gestresst fühlen ist häufig ein Anzeichen für mangelnde Ausgewogenheit. Manchmal haben wir keine Kontrolle über die Ausgewogenheit in unserem Leben. In solchen Situationen können wir versuchen, das zu kontrollieren, was sich kontrollieren lässt, z. B. Atemübungen machen, Zeit alleine verbringen oder mit Freunden reden.
- ✓ Die jungen Menschen schreiben das Wort „Ausgewogenheit“ auf und, wo sie Ausgewogenheit herstellen müssen. Dabei kann es sich handeln um: Schlaf, Zeit alleine verbringen, Aktivitäten und Freizeit, usw.



Art der Aktivität:
Problemlösungsstrategie

Nutzen der Aktivität:
Ursachen für Stress verstehen und Stress im Leben reduzieren oder vorbeugen



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 10 Minuten
Umsetzung: 60 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: 30 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Tafel und Ringe oder Flipchart und Marker; Papier und Bleistifte

Die Übung sollte in einer vertrauensvollen Atmosphäre durchgeführt werden



Zitierter Wert:

- V Erläutern Sie, dass wir Beziehungen zu anderen Menschen brauchen und positive, unterstützende Beziehungen benötigen, um gesund zu bleiben.
- V Die jungen Menschen schreiben den Begriff „Beziehungen“ auf und wen sie benötigen, um sich die Zeit für Kontakte mit anderen zu gönnen und um ihren Stress zu bewältigen.
- V Dann können die jungen Menschen ihre drei Punkte der Stressbewältigung mit ihren Klassenkameraden teilen.



Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Schließen Sie eine Gruppendiskussion ein, um den jungen Menschen zu helfen, über das nachzudenken, was sie gelernt haben.

- V Was hast Du in Bezug auf die Vermeidung von Stress gelernt?
- V Was war für Dich überraschend?
- V Wie kannst Du sicherstellen, dass Du die drei Punkte der Stressbewältigung in Deinem Leben anwendest?
- V Was kannst Du sonst noch tun, um Deinen Stress zu bewältigen?
- V Was kannst Du tun, wenn Du einen oder mehrere Punkte nicht kontrollieren kannst?

Teilen Sie die Botschaft der Übung:

Es gibt viele Arten von Stress, die wir nicht kontrollieren können. Aber wir können Strategien anwenden, die uns helfen, den kontrollierbaren Stress in unserem Leben zu reduzieren.

Ihre Notizen:

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

