



SCENARIJ POUČAVANJA

Stres! Kako s njime izaći na kraj?

Naslov metodičke pripreme: Stres! Kako s njime izaći na kraj?
(kako se nosim s neugodnim osjećajima)

Predmet:
Školski preventivni program

Predmetne korelacije: SRO (ŠPP Abeceda prevencije)

Međupredmetna tema:
1. **Osobni i socijalni razvoj**
2. **Zdravlje**

Odgojno-obrazovni ishodi

Osr A.1.2.

Učenici će moći prepoznati svoje emocije.

Učenici će moći razumjeti svoje emocije i ponašanje.

Učenici će moći primijeniti praktičnu tehniku kojom se mogu ublažiti/riješiti se neugodnih osjećaja.

B.1.2.B Razlikuje osnovne emocije

Učenici će moći imenovati emocije.

Učenici će moći proširiti rječnik emocija.

Razred:
5. razred

KORELACIJA S DRUGIM NASTAVNIM PREDMETIMA:

1. Hrvatski jezik (kroz literarne sadržaje);
2. Sat razrednog odjela (ŠPP);
3. Građanski odgoj i obrazovanje.

Stres! Kako s njime izaći na kraj?

KLJUČNI POJMOVI:
strategije, aktivnosti, vježbe za nošenje sa stresom

INFORMACIJE O AKTIVNOSTI

[Razina složenosti primjene IKT](#)

A2 - Istraživač

Korelacije i interdisciplinarnost

1. **Učiti kako učiti:** upravljanje informacijama, kritičko mišljenje, učenje vještina, primjena dogovorenih strategija;
2. **Osobni i socijalni razvoj:** učenik prepoznaje utjecaj zahtjeva, obveza i tehnologije na ljude i društvo, primjenjuje osnovna komunikacijska pravila u svome okruženju, uči se osobnoj

odgovornosti;

3. **Građanski odgoj i obrazovanje:** opisuje svojim riječima utjecaj zahtjeva, obveza i tehnologije na svoj život i život pojedinaca, ali i društva;
4. **Zdravlje:** opisuje dogovorena ponašanja i svoje znanje o pravilima o samopomoći i zaštiti mentalnoga zdravlja.

UVOD:

Najprije slijedi dogovor oko pravila rada na radionici.

Predstavljanje sebe i radionice.

Danas ćemo pričati o najzanimljivijoj stvari na svijetu. Što mislite što je to?

Puštam ih da govore razne smiješne stvari. Na kraju im kažem da su to oni, tiste vi, svatko od nas, ja, svi mi.

Danas ćemo razgovarati o nama kada se suočimo sa stresom.

Što vam pada na pamet kada čujete riječ „stres“?

Stres je napetost koji je najčešće povezan s neugodnim i negativnim situacijama. Kad nam je svega „previše“ možemo se osjećati nemoćno. To nam se događa kad se dogodi nešto strašno (bolest, gubitak drage osobe) ili kada se odjednom nađemo u nekoj novoj situaciji (nova škola), za koju još ne znamo kakva je, pa nas preplave različiti osjećaji koje se izmjenjuju. Važno je da znamo da je to normalno, da se to svakome događa i da se to može ponoviti, bez najave. No, isto tako je važno prepoznati, imenovati i razumjeti „što nam se događa“ kako bismo se mogli lakše s time nositi, potražiti pomoć (učitelji, roditelji, prijatelji) za sebe. Kad prepoznamo što nam se događa, pritisak se smanji i lakše nalazimo rješenja. Često na stres gledamo kao na nešto negativno i htjeli bismo ga u potpunosti ukloniti iz života. Stres nije moguće u potpunosti izbjeći, a sama stresna reakcija sa sobom donosi i pozitivne strane kao što učenje kako pomoći sebi u nošenju sa životnim izazovima.

Sve ovo učite od malena pa do kraja života. Ideja ovoga sata je da se zabavimo, naučimo nešto.

Pitam vas imate li neki ispit ovaj tjedan?

Kako se osjećate prije ispita?

Saslušajte njihove odgovore. Istaknite različitost odgovora.

Pitajte ih što im stvara taj osjećaj, i kako to da se počinjemo osjećati na taj način prije nego li se nešto uopće dogodilo?

Kroz današnju radionicu **naučit ćete** kako se zovu tehnike osvježavanja pojedinih stanja i osjećaja, a radit ćemo i na **uvježbavanju nekih vještina i načina** na koji možete pomoći sebi i/ili drugima.

Neke situacije u životu nisu ugodne i često puta nismo sigurni kako bi se trebali ponašati u takvim situacijama.

GLAVNI DIO:

Nastupaš/Ideš na božićnu priredbu koja se ne održava u tvojoj školi, nego u Dječjoj kući. Ne smiješ zakasnuti jer nećeš moći ući u dvoranu gdje se održava priredba niti sudjelovati na njoj. Ideš sam/a jer si krenuo/la kasno iz kuće pa su tvoji prijatelji već otišli. Želiš ih nazvati, ali tvoja baterija na mobilnom telefonu je prazna, a ti se nailaziš u nekoj ulici i ugledaš dva dječaka, blizanca koje poznaješ iz škole. Ne znaš koji je put prema Dječjoj kući i ova braća su jedine osobe koje možeš pitati kojim putem krenuti. U školi za blizance pričaju da jedan blizanac govori samo istinu, dok drugi blizanac govori samo laži. Ne znaš koji govori istinu, a koji laže, a jedino njih možeš pitati. Blizanci su u žurbi i imaju vremena odgovoriti na samo jedno tvoje pitanje. Tebi se žuri i ne smiješ pogrešno skrenuti, inače ćeš zakasnuti na božićnu priredbu i nećeš uspjeti nastupati. To bi za tebe bila katastrofa jer su u dvorani već tvoji roditelji, prijatelji, učitelji. Mučiš se koje pitanje ćeš postaviti braći da saznaš koji put vodi prema Dječjoj kući tako da budeš siguran u točan odgovor? Kome od braće ćeš postaviti pitanje da dobiješ točan odgovor?

PITANJA ZA GRUPNU RASPRAVU:

1. Je li vaša/tvoja odluka u ovoj situaciji laka i jednostavna?
2. Možeš li objasniti svoj odgovor?
3. Bi li mogao ostati miran i opušten da se ovo događa tebi?

4. Kako procjenjuješ, koliko bi ti vremena trebalo da smisliš pitanje i na njega dobiješ točan odgovor?
5. Dok smišljaš svoje pitanje bi li bio/la opušten ili napet i u strahu hoćeš li stići na vrijeme u Dječju kuću?
6. Bi li mogao/la biti siguran/a da si dobio točan odgovor i da ideš u pravome smjer?
7. Je su li ti sva prethodna pitanja bila lagana, opuštajuća i zabavna ili su tražila da dobro razmisliš?
8. Je su li ti pitanja stvorila stres?

KREATIVNE AKTIVNOSTI:

Cilj kreativnih aktivnosti: Rješavanje loših emocija kroz kreativnu aktivnost. Naučiti kako se na jednostavan način riješiti loših emocija.

Upute za kreativne aktivnost: Objasniti učenicima da ćemo sada provesti vježbu kojima ćete potaknuti učinkovitije suočavanje sa stresnim situacijama/otpornost na stres.

1) Učiteljica zatraži od učenika da zamisle kako po njima hodaju mali dosadni mravi i da ih se svatko od njih može riješiti malih dosadnih mravi tako da ih temeljito strese sa sebe. Svi mogu na kratko ustati, protresti dlanove, ruke, noge, kao da ih nešto smeta pa žele stresti sa sebe. Najprije jedan dlan, pa drugi, pa jedno stopalo, pa drugo. Glavu. Na kraju mogu skakutati na mjestu i kombinirati skakanje s protresanjem ruku i nogu.

Ostale aktivnost za učenike:

Igra dan- noć.

Pretpostavljam da svi znate tu igru! Igramo je samo da se malo razgibamo i razbudimo, ali shvatite to kao mali izazov! Dakle, kad kažem dan, svi se ustajete- kad kažem noć- svi čučnete. Pokušat ću vas zbunjivati kako god mogu, a vi se snađite! Nakon odrađene vježbe i u trenutku u kojem voditelj procijeni da su se članovi grupe umorili, voditelj potiče raspravu o tome kako se članovi grupe osjećaju na fizičkoj razini, koristeći se pitanjima kao što su: Kako sada dišete? Što vam se događa sa srcem? Osjećate li se kao da ste se krenuli znojiti? Postoje li neke druge situacije u kojima vam se događaju takve promjene u tijelu, a da nisu nužno povezane s tim da ste se umarali? Možda kada ste pod stresom? A sad ćemo krenuti učiti o tome kako se brzo primiriti nakon što se tako uzbudimo, koristeći se disanjem!

„Neka dignu ruku svi oni koji znaju disati! Jeste li sigurni? Pokažite mi kako dišete. Koliko vas diše na usta? Da vam vidim ramena, podižete li ramena kad dišete? Da vam sad kažem dišite duboko, tako da se opustite, biste li disali na nos ili na usta? Zašto ne na usta? Zna li vi da se može disati i trbuhom!

2) Voditelj demonstrira abdominalno disanje tako da jednu ruku položi na svoja prsa, a drugu na trbuh. Kod pravilnog abdominalnog disanja pomicati bi se trebala samo ona ruka koja je na trbuhu. Voditelj daje uputu grupi: Udišite na nos, izdišite na usta. Kod udaha brojite do tri, kod izdaha brojite do pet. Polako. Stavite jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh i pokušajte disati tako da vam se pomiče ruka koja je na trbuhu, a ona koja je na prsima da miruje. Idemo probati tako disati barem dvije minute. Krenimo. Nakon isteka minute, voditelj započinje raspravu:

Kako ste sad? Jeste li se možda malo opustili? Što mislite, kad bi vam dobro došlo da provedete malo vremena ovako dišući, da se opustite?

Učenici trebaju zamisliti neku/e druge situacije koje su ih naljutile i/ili koje ih još uvijek ljute (ispitivanje, testovi, zadaće, svađa, simpatija) te isprobati i neke druge strategije nošenja sa stresom.

3) Recite učenicima da jako stisnu šake te ruke podignu visoko u zrak.

(Ova vježba potiče fizičku otpornost za koju je dovoljno ne sjediti mirno.)

4) Recite učenicima da naglas broje unatrag od 100 u razmacima od 10 (100, 90, 80...).

Ova vježba potiče mentalnu otpornost. Radeći navedenu vježbu jačamo svoju volju, mentalnu snagu. Važno je s vremena na vrijeme odraditi i neki izazov koji nam potiče kognitivne procese (osim učenja).

5) Recite učenicima da postoje pozitivne misli kojima možemo umanjiti

i/ili otjerati brige i pitajte ih znaju li za neku, poput: „Sve će biti u redu.“, „Sada i ovdje, sve je dobro.“, „Uvijek se sve nekako riješi.“, „Što je najgore što se može dogoditi?“, „Ja to mogu!“, „Svako zlo za neko dobro.“

ZAVRŠNI DIO:

Jesu li vam pomogle ove korisne metode? Nadam se da ćete nešto od ovoga što ste danas naučili moći primijeniti u situacijama stresa.

PORUKA ZA KRAJ:

Prenijeti djeci poruku da od osjećaja ne možemo pobjeći niti ih možemo maknuti iz svoga tijela. Oni su uvijek tu. No, ono što možemo je naučiti kakvi sve osjećaji postoje te kako upravljati njima. Osjećajima možemo upravljati tek kad ih prihvatimo. Tada možemo pronaći rješenja za to kako sebi pomoći. Prihvaćanjem svojih emocija i naših stanja brinemo o sebi, ali i možemo lakše izreći drugome kako se osjećamo, zašto se tako osjećamo. To je posebno važno jer se danas se sve češće odabiru pogrešni oblici ponašanja da se dobije ono što se želi pri čemu se najčešće biraju nasilni oblici ponašanja.

Postupci potpore

Prema Rješenju o primjerenom obliku školovanja kojeg učenici imaju.

Dodatna literatura, sadržaji i poveznice

1. poveznica na digitalni priručnik: [SOS-EduKa.pdf](#) preuzeto 24. 11. 2024.
2. poveznica na digitalni priručnik: <https://amazonas.hr/wp-content/uploads/2023/10/Prirucnik-Istresi.pdf> preuzeto 24. 11. 2024.

Impresum

Autor/ica: Dijana Toljanić

Godina izrade: 2024.

Ovo djelo je dano na korištenje pod licencom:

Ovdje navedite licencu pod kojom je scenarij poučavanja dozvoljeno koristiti. Pri odabiru licence može vam pomoći [Creative Commons vodič za odabir licence](#). e-Škole scenariji poučavanja otvoreni su sadržaji, dani na korištenje pod licencom [Creative Commons Imenovanje-Nekomercijalno-Dijeli pod istim uvjetima 4.0 međunarodna](#).