Zajęcia profilaktyczne

Trudne uczucia- jak sobie z nimi radzić? - cz.2

Witajcie!

W listopadzie zajmowaliśmy się uczuciami, które dość często przeżywamy i z którymi trudno nam sobie poradzić. Mówiliśmy głównie o smutku i złości. Te uczucia towarzyszą nie tylko Wam, ale też przeżywają je dorośli, Zarówno wy jak i niektórzy dorośli nie umieją sobie z nimi radzić, dlatego ludzie wyładowują się na innych, kiedy coś nie wychodzi, stresują się różnymi sytuacjami i czasem zachowują się agresywnie.

Mam nadzieję, że te zajęcia pozwolą ci poradzić sobie w różnych trudnych sytuacjach.

AGRESJA- jak sobie z nią radzić?

1. Mały quiz- Przy każdym zdaniu zaznacz jak uważasz czy osoby zachowały się agresywnie czy nie: + oznacza tak , - oznacza nie

a. Andrzej uderzył młodszą siostrę, bo mu przeszkadzała oglądać mecz.
b. Ala powtórzyła plotki o Eli dwóm koleżankom
c. Janek na treningu judo rzucił Roberta na matę.
d. Wojtek zniszczył konsolę, gdy przegrał w grę .
e. Iza, gdy mama nie pozwoliła jej iść do koleżanki, zamknęła się w pokoju i podarła starą gazetę.
f. Damian rzucał kamieniami w błoto

(3 syt. Mówią o zachowaniu agresywnym: a,b,d) a pozostałe nie są agresją).
Jeśli tak zaznaczyłaś/- łeś to super !

2. **Agresja to działanie skierowane przeciw komuś- osobie lub przeciw czemuś, w wyniku tych działań ludzie lub przedmioty ponoszą szkody, straty.**

bicie	obgadywanie	hejtowanie	kopanie	przezywanie
ośmieszanie	izolowanie wykluczanie ignorowanie	plotkowanie	umieszczanie w internecie cudzych zdjęć	szarpanie
niszczenie np. budynków, drzew	zabieranie komuś rzeczy	namawianie do dokuczania	wysyłanie obraźliwych sms	nękanie
stalking	popychanie	gryzienie	kopanie	przedrzeźnianie

Projekt „Dekalog rodziny” realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020

3. Co ludzie robią, jak się zachowują, gdy ktoś jest agresywny
   a. udają, że nic się nie stało, boją się , zamykają w sobie
   b. inni na agresję odpowiadają agresją, też są agresywni
   c. ale też są tacy, którzy nie pozwalają na zachowania agresywne- o tych ludziach mówimy, że są asertywni
4. Co możesz zrobić, gdy ktoś jest agresywny w stosunku do ciebie ośmiesz cię, przezywa, dokucza…….

- Wyprostuj się
- patrz mu prosto w oczy
- spróbuj się uspokoić, oddychaj, powtarzaj sobie w myślach, że cie to nie obchodzi
- możesz odejść
- ale możesz postawić granicę i powiedzieć dość! Przestań! dość, nie zgadzam się, byś mnie obrażał!
- jeśli nadal tak robi możesz po prostu odejść
- możesz szukać wsparcia np. u p. wychowawczyni, p. pedagog, p. psycholog, rodziców
- w przypadku stalkingu (śledzenia, nękania), obrażania, umieszczania twoich zdjęć w internecie bez twojej zgody- sprawę należy zgłosić na policję, gdyż jest to przestępstwo.

ASERTYWNI

wiedzą że maja prawo do szacunku i wiedzą, że szacunek należy się innym.

5. Ćwiczenie

Napisz co możesz zrobić, powiedzieć, gdy ktoś robi albo mówi ci coś, czego nie chcesz, zrobić, co może być nieprzyjemne czy niebezpieczne.

Na przykład kolega/ koleżanka :

- namawia cię żebyś uciekł/a z lekcji ……
- namawia cię żebyś schował/a koleżance/koledze plecak …….
- namawia cię żebyś poszedł z nim/nią na lodowisko i nie mówił o tym mamie ……..
- namawia cię żebyś przestała się kolegować z koleżanką, z którą siedzisz w jednej ławce ……,……..
- namawia cię żebyś zdjął na ulicy czy w sklepie maseczkę ……
- namawia cię żebyś wziął/ *wzięła pieniądze* mamie ……..
- namawia cię żebyś okłamał nauczyciela, że nie odrobiłeś lekcji, bo byłeś chory/chora

…….

Na pewno już wiesz, że w takiej sytuacji możesz:

1. Powiedzieć: Nie nie zrobię tego!
2. Powiedzieć: „Nie podoba mi się to, nie zgadzam się na to. „Nie, nie zgadzam się na to, bo tak nie wolno robić”
3. Po prostu odejść
4. Możesz udać, że nie słyszysz
5. Możesz obrócić w żart
6. Możesz zmienić temat- np. Fajna dziś pogoda
7. Powiedzieć komuś dorosłemu i poprosić o radę
8. ……...

Projekt „Dekalog rodziny” realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020

STRES nie jest zły, bo informuje nas, że trzeba działać i daje nam siłę do działania, ale też może nam utrudniać życie

Pomyśl co najbardziej cię stresuje, z czym trudno ci sobie poradzić- podkreśl lub dopisz swoje

- klasówki
- brak odrobionych zadań domowych
- złe oceny
- występy
- odpowiadanie przy tablicy
- utrata kolegi, przyjaciół
- samotne przebywanie w domu
- wyjazd na obóz
- spotkania z nowymi kolegami/koleżankami
- częste kłótnie z rodzicami
- brak swoich pieniędzy, kieszonkowego
- brak firmowych ubrań
- kiepski komputera
- stara komórka
- słabe oceny
- brak przyjaciół
- inne jakie…….

Projekt „Dekalog rodziny" realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020

MOJE METODY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

uzupełnij tabelę i pokreśl, które są dla ciebie najskuteczniejsze:

spacer	słuchanie muzyki	rozmowa z przyjacielem	gra na instrumencie
czytanie książki	odreagowanie przez humor	jogging	sen
zajmowanie się swoim hobby-jakim?	spotkanie ze znajomymi	pływanie	śpiewanie
praca w ogrodzie	gry komputerowe	jazda na rowerze	ćwiczenia relaksujące

Porozmawiaj jakie sposoby mają twoje koleżanki, koledzy (bez używek i zachowań ryzykownych) rodzeństwo, rodzice. Co najbardziej pomaga pozbyć się stresu? Co was łączy, co was różni?

Możesz też spróbować ułożyć SWÓJ PLAN WALKI ZE STRESEM

I. Codziennie zastanów się co cię stresuje najbardziej- i pomyśl czy możesz tego uniknąć albo zredukować
II. Jak dopada cię stres to spróbuj np. wyjść na spacer , posłuchaj ulubionej muzyki
III. Przygotuj plan działania na konkretny dzień
IV. Zadbaj o kondycję fiz, ćwicz i relaksuj się
V. Zaplanuj swój dzień , nie pozwalaj, by inni ci go zaplanowali
VI. wieczorem sprawdź co ci się udało zrobić, a co jutro ulepszyć

Jeśli pierwszego dni udało ci się zrobić choć jeden punkt, to jest dobrze- od czegoś trzeba zacząć!!! następnego dnia będzie lepiej! Powodzenia!

Projekt „Dekalog rodziny” realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020

Możesz obejrzeć

- **krótki 3-minutowy film „Asertywność na co dzień” pod linkiem** https://scholaris.pl/zasob/109951
- Stres -wróg czy przyjaciel https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU&feature=youtu.be
- O stresie https://www.youtube.com/watch?v=N9Ea3YYAGBA

Jeśli potrzebujesz mojej pomocy lub chcesz opowiedzieć o tym co ci się udało – to chętnie Ci pomogę lub posłucham o twoich sukcesach!

Pozdrawiam serdecznie! :)

p.Maryla

Projekt „Dekalog rodziny” realizowany przez Gminę Skarżysko- Kamienna
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
regionalny Program Operacyjny Województwa Świętokrzyskiego na lata 2014-2020