Stressz – relax

Kompetenciaterület:
Szociális, életviteli és környezeti kompetenciák

10. évfolyam

Programcsomag: Toleranciára nevelés

A modul szerzője: Somogyi Mónika

Címlapkép: szkc210_01_00

MODULLEÍRÁS

Ajánlott korosztály	16 évesek
Ajánlott időkeret	3 × 45 perc
A modul közvetlen célja	A stresszt okozó környezeti tényezők felismerése, valamint a konstruktív megküzdés támogatása
A modul témái, tartalma	Témái: életminőség, érzelmek, agresszió, egészség Tartalma: saját tapasztalatokból kiindulva megtudni, kinek mi okoz stresszt; a lehetséges megküzdési stratégiák és elhárítási módok, azaz a konstruktív (relaxáció, tónusfokozás, művészi kifejezés, humor stb.) és destruktív stressz-kezelés (függőségek, kifelé vagy befelé irányuló agresszió stb.) megfigyelése, tettenérése; konstruktív technikák gyakorlása
Megelőző tapasztalat	7. évfolyam: *A teljesítményszorongás tudatosítása és mások megértése* (szkc207_01); 8. évfolyam: *Tanári értékelés – önértékelés* (szkc208_01); 9. évfolyam: *Szorongás a csoportban* (szkc209_01)
Ajánlott továbbhaladási irány	Konstruktív stressz-kezelési technikák gyakorlása
A kompetenciafejlesztés fókuszai	Énhatékonyság-érzés: konstruktív self-érzékelés Önszabályozás: érzelmek kezelése: siker-kezelés, kudarc-tűrés, kitartás
Kapcsolódási pontok	A NAT-hoz: Ember és társadalom, Művészetek
	Tantárgyakhoz: minden tantárgy esetén hasznosítható tapasztalatok
	Modulokhoz: 10. évfolyam: *Te mindent lenyelsz? – drogkérdés* (szkc210_08)
Támogató rendszer	Bagdy Emőke – Telkes József: *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában*. Tankönyvkiadó. Budapest, 1988; Bagdy Emőke – Koronkai Bertalan: *Relaxációs módszerek*. Medicina. Budapest, 1988; Oroszlány Péter: *A tanulás tanítása*. Tanári kézikönyv. AKG Kiadó. Budapest, 1991

Módszertani ajánlás

A relaxációs technika alkalmazása előtt mindenképpen ajánlott elolvasni a támogató rendszerben megjelölt szakirodalmakat.
A modul 3 × 45 perces, de más időkeretben is megvalósítható. Az osztály tempójától függ, hol van vége a foglalkozásnak. Elképzelhető két blokkra (70 perc + 65 perc) bontva is; az új tartalom feldolgozása előtt érdemes szünetet tartani.
Fontos a terem elrendezésének rugalmas alakítása a különböző tevékenységformáknál, különös tekintettel a relaxációs gyakorlat bevezetésekor: itt célszerű a padokat egészen a terem szélére húzni, és a fekvőalkalmatosságokat a terem közepére helyezni.

Bár a relaxációs gyakorlatok széken is elvégezhetők, optimálisabb szivacs vagy polyfoam és pokróc biztosítása minden diák számára. Szék használatakor javasolt a székek falhoz húzása, így a gyerekek a falnak támaszthatják fejüket.

A relaxációs módszerek óriási tárházából csak kettő kipróbálására ad módot e modul. Fontos szem előtt tartani azonban, hogy a pedagógus képzettségétől függően és a modul keretein túlmutatva a gyakorlatok tovább folytathatók tanórán kívüli vagy tanórához kötött módon (óra legelején, legvégén), különösen abban az esetben, ha a gyerekek ezt igénylik.
A modul relaxációs része problémát okozhat azoknak a pedagógusoknak, akik még nem foglalkoztak ezzel korábban. Ez alapos felkészülést kíván, ezért szakemberrel való konzultáció javasolt. Néhány perces relaxációs gyakorlat azonban akár egy tanórán is megvalósítható indokolt esetben.

Speciális javaslatok az értékeléssel kapcsolatban

Személyes érzékenység figyelembevétele: a relaxációs technika kiválasztásakor figyelembe kell vennünk, milyen fiatalok járnak a csoportba. Ha több a szorongó vagy túlmozgásos diák, akkor inkább javasolt a progresszív relaxáció kipróbálása; ha a többség könnyebben el tudja engedni magát, lazább személyiségek, akkor az autogén tréning indokoltabb. Az is jó megoldás, ha a kipróbálás után maguk a gyerekek döntik el, melyiket gyakorolnák legközelebb.
Értékeléskor mindenképpen kerülendő a diákok által megélt élmények minősítése. Különösen fontos a feltétel nélküli elfogadás, mert előfordulhatnak olyan megnyilvánulások, melyeket más alkalmakkor nincs módjuk a diákoknak kifejezni. Kezeljük ezt bizalommal.

A modul mellékletei

Tanári segédletek

P1 − „Élettértérkép” elkészítése
P2 − Stressz-térkép
P3 − Az osztály stressz-térképe
P4 − A relaxációról általában
P5 − Autogén tréning
P6 − A progresszív relaxáció

Tanulói segédletek

D1 − Stresszel kapcsolatos szólások (d2)
D2 − Mi a relaxáció? (d1)
D3 − Ellazulási gyakorlat 1. (d1)
D4 − Ellazulási gyakorlat 2. (d1)