

# GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Fobie i lęki szkolne

# Scenariusz 4 na 4 godziny zegarowe



Powiatowe Centrum  
Pomocy Rodzinie  
w Oświęcimiu



UK - Butterflies LTD



FERİ

Tylko nieznane budzi w człowieku lęk.

**Antoine de Saint Exupery**

Fobie i lęki szkolne

## **Scenariusz 4 na 4 godziny zegarowe**

### **I INFORMACJE OGÓLNE**

- Czas trwania zajęć :
- Odbiorcy zajęć:
- Ilość uczestników
- Metody/techniki pracy
- Materiały potrzebne do realizacji spotkania
- Cel warsztatów

### **II WSTĘP**

- Wprowadzenie do tematyki zajęć
- Przedstawienie się prowadzących/prowadzącego zajęcia
- Ice breaker: Integracja grupy
- Ustalenie zasad panujących w grupie

### **III MERYTORYKA**

### **IV ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW**

### **V ZAŁĄCZNIKI**

### **VI ANKIETA EWALUACYJNA / WZÓR DYPLOMU**

# I. Informacje ogólne

## Czas trwania zajęć:

4 godziny zegarowe

## Odbiorcy zajęć :

Odbiorcami warsztatów są grupy młodzieży (dziewczyny i chłopcy) w wieku od 13 do 18 roku życia będąca wychowankami placówek opiekuńczo-wychowawczych, młodzieżowych ośrodków wychowawczych, rodzin zastępczych, ośrodków wychowawczych, szkół. Ze scenariusza zajęć mogą korzystać wszystkie pozostałe osoby zainteresowane tematem radzenia sobie z lękiem, fobią w sytuacjach szkolnych i okołoszkolnych na przykład w relacjach społecznych na terenie szkoły i poza nią, radzenia sobie w nauce i w relacjach z dorosłym nauczycielem.

## Ilość uczestników:

Grupa warsztatowa dla 12 osób obojga płci. Można również przeprowadzić warsztat w grupie mniejszej, co najmniej 8 osobowej w zależności od warunków lokalowych.

## Proponowane techniki/metody pracy:

- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w grupach
- Aktywne sposoby prowadzenia zajęć: praca w parach
- Praca indywidualna
- Burza mózgów
- Techniki relaksacyjne Calmfulness
- Psychoedukacja
- Miniwykład

## Przykładowe materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- Karty pracy,
- Pisaki
- Kredki
- Markery
- Nożyczki
- Karteczki samoprzylepne,
- Flipchart,
- Kartki A4,
- Długopisy,
- Wydrukowane karty pracy i karty informacyjne dla uczestników
- Certyfikaty

- Ankieta ewaluacyjna

## II. Przebieg zajęć

### 1. Przedstawienie programu spotkania (10 min)

#### Cel warsztatów:

Głównym celem jest wzmocnienie kompetencji w zakresie radzenia sobie z lękiem w sytuacji napadów lękowych o charakterze fobii poprzez weryfikację faktów, racjonalne obalanie dysfunkcyjnych założeń i przekonań, pozytywną wizualizację sytuacji, której doświadcza młodzież, wyciszenie się i relaksację. Podczas warsztatów zostanie położony szczególny nacisk na pracę z lękiem podczas zmagania się z napadami fobii szkolnej i stanów lękowych podczas kontaktów z rówieśnikami i dorosłymi: nauczycielem, opiekunem, wolontariuszem oraz minimalizowanie objawów lękowych poprzez techniki oddechowe i RTZ- Racjonalny Trening Zachowania.

Planowane jest osiągnięcie przez uczestników następujących rezultatów:

- Nabycie wiedzy na temat fobii
- Nabycie wiedzy na temat powodów powstawania fobii szkolnej
- Wypracowanie metod skutecznego i efektywnego radzenia sobie w sytuacjach napadów lękowych związanych z funkcjonowaniem w szkole
- Uświadomienie uczestnikom znaczenia racjonalnego myślenia opartego na faktach
- Umiejętność stosowania technik radzenia sobie z napadami lęku
- Umiejętność obniżenia napadów lękowych poprzez aktywne formy : techniki oddechowe i wyobrażeniowe
- Wzrost pewności siebie
- Wzrost poczucia własnej wartości
- Nabycie kompetencji pracy z ciałem i jego rozluźnienia poprzez ćwiczenia relaksacyjne Calmfulness

Scenariusz ten pomoże Wam poznać mechanizmy powstawania zaburzeń lękowych, które przechodzą w fobię sytuacyjną, w której przmiotem lęku jest szkoła i związana z nią tematyka. Fobia szkolna, której dotyczy scenariusz może być wywołana przemocą fizyczną i psychiczną ze strony koleżanek lub kolegów, wiąże się z lękiem przed szkołą samą w sobie, ale także przed sytuacjami, jakie mają miejsce w placówce, np. przed klasówkami, egzaminami, odpowiedzią przy tablicy, reakcjami nauczyciela, zachowaniami kolegów z klasy.

Ćwiczenia zawarte w scenariuszu pozwolą zrozumieć znacznie racjonalnego myślenia opartego na faktach, wypracować samoświadomość, poszerzyć i/ lub nabyć nowe kompetencje neutralizacji lęku. Praktyczna nauka zamiany dysfunkcyjnych założeń i zamiana na realne cele pozwoli Wam szybciej osiągać cele. Nauczycie się jak krok po kroku planować działanie, poznać znaczenie wizualizacji i treningu oddechowego w walce z napadami lęku. Lęk towarzyszy nam w codziennym życiu informując na o zagrożeniu. Czasem jednak ludzie posługują się patologicznymi mechanizmami obronnymi w walce z nim unikając podejmowania działania. W wyniku tego wycofują się z aktywności, życia społecznego. Ten scenariusz pokaże Ci jak reagować w konkretnych sytuacjach a paraliżujący lęk będzie oswojony. Ważne jest też ograniczenie czynników stresogennych poprzez techniki pracy z ciałem. Zatem do dzieła !

## 2. Przewitanie się prowadzącego/ prowadzących zajęcia. Powitanie – ( 5 min)

- Imię, nazwisko,
- Wykształcenie,
- Doświadczenie zawodowe
- Zainteresowania

## 3. Zasady panujące w grupie - (10 min)

Prowadzący prosi aby każdy uczestnik wziął sobie jedną kolorową karteczkę i dokończył rozpoczęte zdanie „ Lubię czuć się bezpiecznie dlatego .....potrzebuję od innych uczestników’

Daje uczestnikom ok. 3 minut.

Przykład:

„ Lubię czuć się bezpiecznie dlatego .....potrzebuję od innych uczestników’

- WZAJEMNEGO SZACUNKU
- PRZERWY JAK BĘDĘ ZMĘCZONY/A
- UWAGI PODCZAS GRY MÓWIĘ
- NIE OCENIANIA
- NIE KRYTYKOWANIA

Prowadzący zbiera karteczki, czyta je na głos, pyta czy wszyscy zgadzają się na przedstawione zasady, jeśli tak, przykleja na tablicę Flipchart i wiesza w widocznym miejscu. Po odczytaniu wszystkich karteczek, prowadzący zadaje pytanie czy jest jeszcze jakaś zasada która powinna się znaleźć na tablicy, jeśli tak, zgłaszający zapisuje ją na karteczce i przykleja na tablicę.

## 4. Pytania czego oczekujemy po programie. Weryfikacja oczekiwań - (10 min)

Prowadzący rozdaje uczestnikom po jednej karteczce samoprzylepnej i prosi o wypisanie oczekiwań w stosunku do programu Calmfulness. Daje na to uczestnikom 3 minuty. Następnie zbiera karteczki, czyta pytania / stwierdzenia i omawia je.

## 5. Garaż - (5 min)

Prowadzący wyciąga wcześniej przygotowaną kartkę A4 /flipchart z napisem „GARAŻ” oraz marker i informuje uczestników czym jest garaż: „garaż- podczas przerw w garażu każdy z Was może zapisać anonimowo pytanie dotyczące treści i przebiegu warsztatów. Będziemy na nie odpowiadać po przerwie.

## III. Merytoryka

### Miniwykład – Komunikacja interpersonalna w autoprezentacji - pokonanie lęku (15 min)

Każdy człowiek w swoim życiu doświadcza bardzo wielu lęków. Lęk w różnych postaciach i z różnym nasileniem towarzyszy człowiekowi od dnia jego narodzin do dnia śmierci. Pierwszych lęków naszego życia już nie pamiętamy, ale przez całe życie pojawia się przed nami zapowiedź ostatniego lęku człowieka: lęku przed śmiercią. Każdemu okresowi naszego życia towarzyszą określone lęki. Są one związane z rozwojem człowieka, z przeżywanymi trudnościami, problemami i niebezpieczeństwami danego okresu życia. Poznanie samego siebie, poznanie swoich reakcji lękowych może być ogromną pomocą w przewyciężaniu i kontrolowaniu naszego lęku, który często stanowi przyczynę wielu zaburzeń zachowania. Działanie pod wpływem lęku pozbawia nas spontanicznej radości, satysfakcji i przyjemności twórczego życia.

Fobia jest lękiem specyficznym, polegana na odczuwaniu przez osobę nieracjonalnego i obsesyjnego lęku wobec pewnych przedmiotów lub w pewnych sytuacjach. Przejawiany lęk nie poddaje się świadomej kontroli, powoduje on cierpienie tej osoby, zaburza jego funkcjonowanie.

Zachowanie człowieka dotkniętego fobią charakteryzuje się zapobieganiem lękowi poprzez unikanie przedmiotów bądź sytuacji lękotwórczych. Ucieczka przed lękiem nie stanowi jednak skutecznego antidotum, gdyż lęk stale wraca, a razem z nim myśl o wyzwalającej go sytuacji.

Do głównych objawów tego zaburzenia należą:

- uporczywy strach przed określoną sytuacją, nieproporcjonalnie duży w stosunku do rozmiarów rzeczywistego zagrożenia;
- nieodparte pragnienie uniknięcia zagrożenia i wydostania się z sytuacji;
- świadomość tego, że przeżywany strach jest bezzasadnie wielki;

Najczęściej spotyka się fobie odnoszące się do otwartych przestrzeni (agorafobię), fobie społeczne oraz lęk przed konkretnymi zwierzętami, lęk przed obiektami nieożywionymi (brud, ciemność, podróż, wysokie miejsca) lęk przed szkołą, odrzuceniem, krytyką.

Np Agorafobia często prowadzi do wycofania się z aktywnego życia, do rozpadu więzi społecznych i rodzinnych. Osoby często doświadczają ataków paniki, nawet, jeśli nie znajdują się w sytuacji agorafobicznej np w supermarkecie, na przerwie w szkole, w autobusie, którym osoba dojeżdża do szkoły.

Fobie społeczne związane są z obawami przed kontaktami z ludźmi, przed znalezieniem się w sytuacji publicznej. Osoba obawia się skompromitowania, uważa, iż ludzie dostrzegają jego lęk i obawy z nim związane a to powoduje wycofanie się z sytuacji społecznej. Osoby doświadczające tego rodzaju fobii nie chcą być widziane lub obserwowane. Pojawiają się najczęściej w okresie dorastania i rozwijają się zazwyczaj stopniowo. Ten rodzaj lęku obejmuje około 10% wszystkich przypadków fobii.

Czasami fobia powstaje natychmiast po przykrym zdarzeniu. Lęk, który podświadomie pogłębia się i wymyka spod kontroli, a z czasem uniemożliwia funkcjonowanie w społeczeństwie, można nazwać fobią w pełnej okazałości.

Fobia szkolna może współwystępować z niepowodzeniami szkolnymi, ale nie zawsze uczniowie na nią cierpiący

wykazują trudności w nauce. Bardzo często na fobię szkolną cierpią dzieci ambitne, perfekcjonistyczne, z wysokimi aspiracjami, które boją się, że nie sprostają wymaganiom nauczycieli i rodziców, a przede wszystkim zawiodą same siebie.

Najbardziej widocznym objawem jest usilne unikanie kontaktu ze szkołą. Jest o tyle niebezpieczna, że wiąże się wtórnie z trudnościami w nauce, a także może przekształcić się w przyszłości w fobię pracy, wpływając destrukcyjnie na karierę zawodową człowieka.

Symptomy pojawiają się, gdy słyszy o kontakcie ze szkołą a nawet wtedy, gdy tylko myśli o placówce. Objawy nasilają się zazwyczaj w niedzielę wieczorem, gdy osoba przewiduje poniedziałkową konieczność pójścia do szkoły, a obniżają się w czasie wolnym od szkoły, czyli od piątkowego popołudnia, w weekendy, ferie, święta czy wakacje.

Fobia szkolna odznacza się szeregiem objawów somatycznych, które są fizjologiczną manifestacją lęku. Pojawiają się:

- bóle brzucha, skurcze żołądka, wymioty, nudności, biegunki,
- bóle i zawroty głowy,
- gorączka i stany podgorączkowe,
- przyspieszone akcje serca, kołatanie serca,
- duszności i skłonności do omdlewania,
- czerwienienie się,
- drżenie mięśni,
- nadmierne pocenie się.

Oprócz symptomów cielesnych występują też objawy psychiczne, takie jak: napięcie, niepokój, lęk, wycofanie, niepewność, zależność od innych, frustracja, strach przed ekspozycją społeczną.

Osoby z fobią szkolną znajdują się w stanie gotowości i nadmiernej czujności, gdyż wykazują tendencję do interpretowania neutralnych sytuacji jako zagrażających.

Osoba nie jest odporna na krytykę, ma zaniżone poczucie własnej wartości, znajduje się w ciągłym stanie napięcia, boi się zgłosić do odpowiedzi, mimo że doskonale zna temat, mówi cicho albo w ogóle się nie odzywa i nie wchodzi w interakcje z kolegami z klasy. Nie wychodzi też z inicjatywą, ma trudności z podejmowaniem decyzji, może być nieśmiały, wycofany, smutny albo agresywny.

Trzeba uświadomić sobie, że fobia szkolna nie jest fanaberią – uczeń nie udaje, że boli go brzuch albo źle się czuje przed pójściem do szkoły. On naprawdę źle się czuje, gdyż lęk destabilizuje pracę układu вегетatywnego.

Fobia szkolna należy do grupy zaburzeń lękowych i często wymaga leczenia. Bardzo często uczniowie na nią cierpiący są porównywani do wagarowiczów. Wagary nie są jednak tym samym, co unikanie szkoły ze względu na lęk. Zwykle rodzice/ opiekunowie uczniów z fobią wiedzą, że nie idzie do szkoły, relacjonują swoje złe samopoczucie i skarżą się na objawy somatyczne, natomiast osoby uciekające z lekcji ukrywają swoją absencję przed rodzicami czy opiekunami, kłamią, nie boją się szkoły, nie przejmują się nauką, nie skarżą się na żadne dolegliwości i niejednokrotnie dopuszczają się zachowań aspołecznych, jak niszczenie mienia szkoły, kradzieże,

wandalizm.

Do pracy z lękiem specyficznym – fobią stosuje się różne metody pracy, jak desensytyzacja, techniki relaksacyjne, weryfikacja dysfunkcyjnych założeń i zniekształceń poznawczych, techniki Calmfullnes.

Zadaniem dorosłego jest pomoc młodzieży w weryfikacji i przeformułowaniu błędnych przekonań na temat środowiska szkolnego, a tym samym pomoc w zmianie zachowania.

Nauka nowych umiejętności jest przyjemna a wdrożenie ich zależy od stopnia zaangażowania i akceptacji zmiany.

### **Icebreaker 1 (5 min)**

Uczestnicy stają w kole. Prowadzący zaczyna zabawę mówiąc swoje imię i mocną stronę np. Jola wesola. Stojący po prawej stronie przejmuje ten ruch, dodając swoje imię i mocną stronę i powatyarza imię poprzednika. Każdy z następnycy uczestnikow przejmuje wszystkie ruchy poprzednikow i oczywiscie dodaje swoje imię i mocną stronę. W przypadku nie duzej liczby osob, zabawe mozna powtorzyc w odwrotnym kierunku lub dodac druga mocną stronę.

### **Zadanie 1. Fobia ? stereotypy i uprzedzenia . Praca indywidualna (15 min)**

Prowadzący rozdaje uczestnikom warsztatow kartki i pisaki. Nastepnie ich zadaniem jest stworzenie rysunku-komiksu swojej fobii z dzieciństwa lub z obecnego okresu. Zadaniem uczestnikow jest narysowanie karykatury np. osoby, zwierzecia lub sytuacji ktora go przeraza. (10 min)

Nastepnie chetne osoby prezentuja swoje prace na srodku i opowiadaja jak sobie poradzili z lękiem lub jak sobie z nimi radza (5 min)

## **Karta pracy 1 Fobia kiedyś i obecnie .(15 min)**

Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy indywidualnej. Uczestnicy pracuja z kartami (10 min)

Podkreśl sytuacje, które wzbudzają w tobie lęk obecnie kolorem czerwonym i wzbudzały lęk kiedyś kolorem zielonym.

- ciemność
- pająki
- pusty dom
- brud
- osoby agresywne
- klasówka
- pytanie przy tablicy
- duza przestrzeń
- wysokość
- woda otwarta
- grupa ludzi



- choroba
- śmierć

Oceń w skali od 0 do 100 jak bardzo boisz podkreślonych na czerwono sytuacji . Cyfrę umieść po lewej stronie każdego podkreślonego stwierdzenia.

Uczestnicy dzielą się spostrzeżeniami, wnioskami na forum grupy (5 min)

## Karta pracy 2 (20 min)

Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy indywidualnej. Uczestnicy pracują z kartami (10 min)

Karta pracy 2 - ZMIENIAM MYŚLI

Wybierz maksymalnie trzy sytuacje którym przypisałeś najwyższe wartości, następnie uzupełnij tabelę.

Lp.	Sytuacja	Co wtedy myślisz?	Co wtedy czujesz?	Jak się zachowujesz?
1				
2				
3				

Uczestnicy dzielą się spostrzeżeniami, wnioskami na forum grupy (10 min)

### Zadanie 2. Mapa marzeń (15 min)

Praca twórcza

Prowadzący informuje uczestników, że na wykonanie zadania mają 10 minut. Rozdaje uczestnikom kolorowe gazety, kartki A3, nożyczki i klej.

Zadaniem uczestników jest znalezienie w kolorowych czasopismach swoich marzeń, które chcieliby teraz lub kiedyś zrealizować. Następnie uczestnicy wypisują obok marzeń co pomoże im w ich realizacji. Jak pokona przeszkody , które są na drodze. Każdy dzieli się na forum grupy tym, co nakleił i napisał. Następnie uczestnicy tworzą jedną wspólną mapę marzeń, która towarzyszyć im będzie przez pozostałą część zajęć (pozytywne wzmocnienie) i przeciwdziałać lękom.

### Zadanie 3. Kalejdoskop (20 min)

Prowadzący rozdaje uczestnikom 2 kartki papieru A4 i nożyczki. Zadaniem uczestników jest wycięcie z 1 kartki wyobrażenia lęku jako fobii a z drugiej kartki silnej osoby.

1 karta ma być czymś nie spójnym a 2 karta czymś w rodzaju serwety. Prowadzący podpowiada, że kartkę można złożyć i wycinać wg wzoru, ponieważ odpowiedzialność w działaniu wymaga planowania i krok po kroku realizowania.

Jeśli wszyscy są gotowi, po kolei omawiają swoje karty. Prowadzący zachęca uczestników do przedstawienia, czy widzą różnice pomiędzy kartą zaplanowaną a nie zaplanowaną.

Warto porozmawiać o tym, co uczestnicy czuli opisując swoje karty, co było łatwiejsze: wykonanie kartki 1 czy 2.

### Icebreaker 2 – Strach ma wielkie oczy - autoprezentacja - (10 min)

Prowadzący zaprasza do zabawy kalambury. Ma wcześniej przygotowane karteczki z przysłowiami dotyczącymi strachu. Uczestnik przy tablicy stara się narysować przysłowie a grupa odgadnąć, co poszczególne powiedzenia oznaczają.

- **Strach ma wielkie oczy.**
- **Najeść się strachu.**
- **Strach chwyta za gardło.**
- **Kogoś obleciał strach.**
- **Strach zagląda w oczy.**

Prowadzący inicjuje rozmowę nt., jak wygląda strach:

Strach wygląda jak...

## Karta informacyjna 1 (do rozdania) - omówienie i rozdanie (10 min)

Prowadzący rozdaje uczestnikom kredki i prosi o przemalowanie strachów w taki sposób, aby były sympatyczne. Uczesntnicy zmieniają POTWORA czyli lęk lub problem w radosną, humorystyczną postać. Taki negatywny obraz będzie się jednocześnie wiązał z obrazem pozytywnym, a to z kolei pozwoli na zrównoważenie napięcia emocjonalnego – pozwoli oswoić strach.

OBRAZ STRACHU :



## Karta Pracy 3 - MOJE SIŁY WEWNĘTRZNE (prowadzący rozdaje karty pracy uczestnikom) (20 min).

Uczestnicy mają (10 min) na ich wypełnienie.

Moja moc jest w .....	Jestem dobry/-a w.....	Chcę więcej mocy w.....

Po zakończeniu zadania uczestnicy mogą się podzielić na forum grupy tym, co napisali (10 min)

## Karta pracy 4 (10 min)

Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy nr 4. i mówi: „ Zdarzeniom aktywującym (A) była zmiana klasy , W tej sytuacji Kasia miała następujące przekonania (B)

1. Nie poradzę sobie.
2. Okaże się, że nic nie potrafię i jestem głupia.
3. Tam nie będzie życzliwych osób
4. Odrzucą mnie i zostaną na lodzie bez niczego

W skutek swoich przekonań (B) Kasia odczuwała lęk, złość (C) i w konsekwencji (D) miała problemy z zasypianiem i zadreżczała się myślami, przez co była mniej uważna i rozdrażniona.

Celem który przyjęła dla siebie było odczuwanie nadziei, zaufania i umiarkowanego spokoju w sytuacji zmiany klasy a także poprawa jakości snu i uważności na lekcjach – zdrowe działanie.

Podstawą jest zdrowa debata by sprawdzić czy przekonania są zdrowe dla Kasi i jakie niosą ze sobą konsekwencje. W wyniku takiej debaty Kasia zaczyna podważać swoje nawyki myślowe i zastępować je innymi, które pomogą jej osiągnąć emocjonalnie zdrowe cele. W tym wypadku w odpowiedzi na pierwsze przekonanie zdrową alternatywną myślą było:

„Mam nadzieję, że poradzę sobie z różnymi zdarzeniami w moim życiu, w tym również ze zmianą klasy.. Chcę tą klasę zmienić. Daję mi to perspektywę rozwoju moich kompetencji a w przyszłości lepsze zarobki. Mam zdolności i zasoby, żeby sobie poradzić. Do tej pory moje doświadczenie pokazują, że tak było choć początki często były wyzwaniem”.

W podobny sposób debatujemy nad pozostałymi przekonaniami. Zapisz je.

Niezdrowe przekonania mogą być źródłem naszego cierpienia emocjonalnego. Skuteczną metodą oceny naszych przekonań pod względem wartości zdrowotnej jest **Pięć Pytań Zdrowego Myślenia**:

1. Czy to przekonanie jest oparte na faktach?
  2. Czy to przekonanie chroni moje życie i zdrowie?
  3. Czy to przekonanie pozwala mi osiągać bliższe i dalsze cele?
  4. Czy to przekonanie pozwala mi rozwiązywać konflikty lub ich unikać?
  5. Czy to przekonanie pozwala mi czuć się tak jak chciałabym się czuć?
- Zdrowe przekonania spełniają, co najmniej trzy z tych pięciu zasad.
  - Zdrowe przekonania jednej osoby, nie muszą być zdrowe dla innej.
  - Dzisiejsze zdrowe przekonania mogą być niezdrowe w innym czasie.

Po zakończeniu pracy samodzielnej prowadzący prosi, aby kolejne osoby, zaprezentowały co napisały. Kiedy wszyscy zakończą swoje prezentacje, prowadzący prosi o wskazanie najbardziej przekonujących wypowiedzi.

### **Relaksacja Calmfulness 1 (10 min)**

Ćwiczenie ciała

Prowadzący zaprasza uczestników do stworzenia kręgu. Może poprosić o ułożenie krzeseł w okręgu lub zaprosić uczestników, aby usiedli na podłodze. Może przygotować do tego zadania koce lub maty.

Prowadzący wyjaśnia, na czym polega medytacja.

Osoby które długo siedziały mogą wstać i porozciągać nogi. A teraz usiądź wygodnie, jak tylko możesz najwygodniej. Sprawdź czy masz wyciszony telefon a najwygodniej będzie jak go odłożysz na bok, żeby nie uwierał w kieszeni, nie dekoncentrował. Teraz zamknij oczy, możesz poziewać, głęboko odetchnąć żeby pomóc ciału zrelaksować się.

Pierwszym celem relaksacji jest to, żeby poczuć się komfortowo, na swoim krześle, na poduszce, na czymkolwiek siedzisz. Możesz powiercić się, zająć wygodną pozycję.

Zamknij oczy, ale ich nie zaciskaj. Pozwól, aby były delikatnie zamknięte, bez wysiłku.

Teraz przenieś uwagę na swoje ciało, zwróć uwagę na ile jest spięte a na ile zrelaksowane. Skup się na części ciała, które jest najbardziej spięte, obolałe, które najbardziej dokucza. Zobacz co sprawia, że staje się ono mniej spięte, dokuczliwe, zrelaksowane, że jest ci lepiej. EKSPERYMNETUJĘ , co sprawia że to napięcie się zmniejsza ? co sprawia, że się zwiększa? Jest coś co pozwoli tej części ciała odpocząć. Nazywamy to odpuszczeniem sobie , uprzejmością dla siebie. To zmniejsza napięcie . Zastosuj ją teraz. Poczuj jak zmniejsza się napięcie , wskaźnik spokoju rośnie a stres i irytacja jeśli są powoli się zmniejszają. Czasem to odpuszczenie trwa parę minut, czasem troszkę dłużej . Nie ważne, przez ten czas poczuj się zrelaksowany/a, spokojniejszy/a. Jeśli czujesz, że chcesz się podrapać , zakaszleć – zrób to.

Czujesz jak ciało się relaksuje. Wszystkie napięte miejsca się rozluźniły, nic ci już nie ciąży, czujesz się lekko, przyjemnie. Otwierasz oczy, przeciągasz się, wstajesz, uśmiechasz się do siebie.

Prowadzący zachęca uczestników do stosowania relaksacji ciała za każdym razem, gdy tylko poczują ból fizyczny po sytuacji budzącej lęk.

### **Relaksacja Calmfulness 2 (10 min)**

Potrzebne materiały: kartka papieru lub liść.

#### Trening oddechowy

Stań prosto i swobodnie, jedną dłoń połóż na brzuchu, drugą, trzymając kartkę papieru lub liść , ustaw w odległości około 20-25 cm na wysokości ust. Wykonuj naprzemienne szybkie wdechy i intensywne krótkie wydechy. Podczas krótkich wydechów dmuchaj mocno na kartkę papieru ( liść ) tak, by równomiernie odchylała się o pewien niewielki kąt. Szybkie wydechy wykonuj tak, by pracować intensywnie przeponą i mięśniami tłoczni brzusznej (podczas krótkiego wydechu musisz czuć krótką intensywną pracę mięśni brzucha), szybkie wydechy kontroluj drugą ręką położoną na brzuchu (musisz czuć krótkie odepchnięcia dłoni). Stopniowo zwiększaj tempo wydmuchów i pamiętaj, aby podczas fazy wydechu nie wydmuchiwać całkowicie do końca nabranego powietrza, zawsze powinien pozostać jego mały zapas.

Ćwiczenie wykonuj swobodnie, bez wysiłku, w stałym spokojnym rytmie.

### **Zadanie 5. Podsumowanie zadania (5 min.)**

Po wykonaniu techniki relaksacyjnej prowadzący pyta uczestników o wrażenia:

- Co zauważyliście?
- Jak się czujecie?
- Co się zmieniło?
- Czy będziecie potrafili sami zastosować taką technikę?

## IV. Zakończenie (20 min.)

Prowadzący prosi, aby uczestnicy usiedli w kręgu i każdy odpowiedział na pytanie:

- Z czym wychodzisz? Jaki masz plan?
- Za co jesteś dziś wdzięczny ?
- Rozdanie dyplomów
- Ankiety ewaluacyjne

## ANKIETA EWALUACYJNA

### FOBIE I LĘKI

#### „Tylko nieznanne budzi w człowieku lęk” – Antoine de Saint Exupery

Droga uczestniczko/ Drogi uczestniku,

Mamy nadzieję, że warsztaty były dla Ciebie interesujące i mogłeś/mogłaś dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy. Zależy nam na otrzymaniu od Ciebie informacji zwrotnej, dlatego będziemy bardzo wdzięczni za poświęcony czas i wypełnienie poniższej ankiety.

Ankieta jest anonimowa.

1. Czy warsztaty pozwoliły Ci uzyskać odpowiedzi na pytania, które pojawiły się w Twoim życiu ?

Zdecydowanie tak     Raczej tak     Raczej nie     Zdecydowanie nie

2. Czy warsztaty dostarczyły Ci użytecznych wskazówek i technik dotyczących sposobów radzenia sobie z Fobią w sytuacji szkolnej?

Zdecydowanie tak     Raczej tak     Raczej nie     Zdecydowanie nie

3. Czy warsztaty dostarczyły Ci użytecznych wskazówek, które mogą być pomocne w pokonaniu lęku w różnych nie znanych ci sytuacjach?

Zdecydowanie tak     Raczej tak     Raczej nie     Zdecydowanie nie

4. Która część warsztatów podobała Ci się najbardziej i dlaczego ?

.....

5. Czy chciałabyś/ chciałbyś wziąć udział w innych warsztatach tematycznych?

TAK     NIE





6. Jeśli TAK, prosimy o wypisanie tematów, które byłyby dla Ciebie interesujące.

.....

7. Dodatkowy komentarz

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

A large grid of light pink dots for writing answers.





Competences and framework for social system youth workers.

# DYPLOM

Zaświadcza się, że

---

(imię i nazwisko uczestnika)

Wziął / wzięła udział w warsztatach pt:  
**„Fobie i Lęki ”**  
**„Tylko nieznane budzi w człowieku lęk” – Antoine de Saint Exupery**

GROW IT UP - COMPETENCES AND FRAMEWORK  
FOR SOCIAL SYSTEM YOUTH WORKERS  
Projekt nr 2018-1-PL01-KA205-050049

Placówka/ Szkoła: .....

Prowadzący warsztaty: .....

Data: .....

Miejscowość: .....

Program dofinansowany przez Erasmus+



Erasmus+