

Opis

Osoby uczestniczące dzielą się na mniejsze grupy (3-4-osobowe). Ich zadaniem jest wypisanie wszystkich stresorów – czyli źródeł stresu – które przyjdą im do głowy. Pomocne mogą być pytania: W jakich momentach czujemy się szczególnie napięci? Co nas irytuje, męczy, zużywa naszą energię? Które sytuacje są dla nas szczególnie trudne pod tym względem? Zachęć osoby uczestniczące do tego, aby odpowiedzi były jak najbardziej precyzyjne (np. jeśli stresuje je jakiś nauczyciel, to co konkretnie w jego zachowaniu jest źródłem stresu?). Następnie zaprosz grupy, by opowiadały o swojej pracy.

Kolejną część ćwiczenia przeprowadzamy w kręgu. Arkusz flipchart podziel na dwie części: na stresory jawne i ukryte. Poproś uczestników, aby zastanowili się, które z wypisanych wcześniej stresorów odpowiadają poszczególnym kategoriom i wpisz je w odpowiednie miejsce.

Następnie zapoznaj osoby uczestniczące z jeszcze jednym podziałem stresorów wg S. Shakera (możesz mieć to wcześniej spisane na flipcharcie):

- Biologiczne (niezaspokojone podstawowe potrzeby tj. niedobór snu, głód, hałas, zaburzenia integracji sensorycznej itd.)
- Poznawcze (związane z nauką, procesami umysłowymi tj. uwagą, pamięcią, przeciążeniem informacjami)
- Emocjonalne (związane z nadmiarem silnych emocji)
- Społeczne (związane z relacjami społecznymi, obserwacją bądź doświadczaniem konfliktów, zachowań agresywnych, rozumieniem sygnałów społecznych, umiejętnością ich oceny i zachowania się zgodnie z nimi w sposób akceptowalny społecznie)
- Prospołeczne (związane z troską o innych, nadmiernym angażowaniem się w pomoc, wrażliwością na uczucia innych)

Zastanówcie się wspólnie, do których kategorii można zaliczyć stresory wypisane w pierwszej części ćwiczenia. Które z nich dominują?

Ćwiczenie można wykonać także indywidualnie. Zaczynamy od wypisania wszystkich stresujących sytuacji (pamiętając, by był to opis był jak najbardziej konkretny). Następnie przydzielamy zauważone stresory do poszczególnych kategorii.

