

ZAJĘCIA PEDAGOGICZNE – JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM NA CO DZIEŃ

ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ - ЯК БОРОТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

*Zajęcia dotyczące stresu, sposobów radzenia sobie ze
stresem, współpracy w grupie*

Заняття про стрес, способи боротьби зі стресом, роботу в команді



Centrum Inicjatyw Lokalnych



Co-funded by
the European Union

Projekt pn. „Wspólnie i odpowiedzialnie na rzecz uchodźców z Ukrainy” jest realizowany przez
Centrum Inicjatyw Lokalnych w ramach Programu Europejskiego Korpusu Solidarności
i współfinansowany ze środków Unii Europejskiej

Plan: План:

1. Czym jest stres? Що таке стрес?
2. Rodzaje stresu Типи стресу
3. Objawy stresu Симптоми стресу
4. Źródła stresu Джерела стресу
5. Jak radzić sobie ze stresem? Як боротися зі стресом?
6. Integracja i współdziałanie Інтеграція та взаємодія



Co-funded by
the European Union

*Projekt pn. „Wspólnie i odpowiedzialnie na rzecz uchodźców z Ukrainy” jest realizowany przez
Centrum Inicjatyw Lokalnych w ramach Programu Europejskiego Korpusu Solidarności
i współfinansowany ze środków Unii Europejskiej*

Czym jest stres? Що таке стрес?

Stres jest obronną reakcją organizmu na fizyczne oraz psychiczne obciążenia. Stres powoduje biochemiczne zmiany w organizmie człowieka, który stosuje strategię walki lub ucieczki.

Стрес - це захисна реакція організму на фізичні та психологічні навантаження. Стрес викликає біохімічні зміни в організмі людини, який використовує стратегію боротьби або втечі.



Rodzaje stresu: Види стресу:

Stres można podzielić na:

- ▶ eustres, który jest stresem o charakterze pozytywnym i mobilizującym;
- ▶ dystres, który jest stresem o charakterze pejoratywnym i demobilizującym.

Стрес можна розділити на:

- ▶ **еустрес, тобто стрес позитивного характеру і мобілізує;**
- ▶ **дистрес, тобто стрес принизливого характеру і демобілізує.**



Objawy stresu: Симптоми стресу:

Fizyczne reakcje organizmu na stres:

- ▶ ból głowy
- ▶ drżenie rąk
- ▶ nadmierne pocenie się
- ▶ ból brzucha
- ▶ podwyższone ciśnienie
- ▶ nadwrażliwość
- ▶ problemy ze snem

Фізичні реакції організму на стрес:

- ▶ головний біль
- ▶ тремтячі руки
- ▶ надмірне потовиділення
- ▶ біль у животі
- ▶ підвищений артеріальний тиск
- ▶ гіперчутливість
- ▶ проблеми зі сном



Centrum Inicjatyw Lokalnych



Co-funded by
the European Union

Projekt pn. „Wspólnie i odpowiedzialnie na rzecz uchodźców z Ukrainy” jest realizowany przez
Centrum Inicjatyw Lokalnych w ramach Programu Europejskiego Korpusu Solidarności
i współfinansowany ze środków Unii Europejskiej

Symptomy sprawności intelektualnej:

- ▶ osłabienie pamięci
- ▶ obniżenie efektywności pracy intelektualnej
- ▶ trudności w koncentracji
- ▶ obniżenie tempa pracy intelektualnej
- ▶ częste pomyłki
- ▶ uczucie pustki w głowie

Симптоми інтелектуальної працездатності:

- ▶ погіршення пам'яті
- ▶ зниження інтелектуальних здібностей
- ▶ труднощі з концентрацією уваги
- ▶ зниження швидкості інтелектуальної роботи
- ▶ часті помилки
- ▶ відчуття порожнечі в голові



Centrum Inicjatyw Lokalnych



Co-funded by
the European Union

Przejawy w emocjach oraz myśleniu:

- ▶ niepokój
- ▶ chwiejność emocjonalna
- ▶ nieufność
- ▶ uczucie zmęczenia
- ▶ obniżony poziom samooceny
- ▶ drażliwość
- ▶ nieufność
- ▶ pesymizm
- ▶ brak tolerancji wobec innych
- ▶ poczucie bezsilności oraz brak kontroli nad działaniami

Прояви в емоціях і мисленні:

- ▶ тривога
- ▶ емоційні коливання
- ▶ недовіра
- ▶ відчуття втоми
- ▶ знижена самооцінка
- ▶ дратівливість
- ▶ недовіра
- ▶ песимізм
- ▶ відсутність толерантності до інших
- ▶ відчуття безсилля та відсутності контролю над діями

Źródła stresu: Джерела стресу:

- ▶ środowisko, w którym żyjemy (czynniki klimatyczne, środowiskowe, itd.)
- ▶ styl życia (prowadzony tryb życia)
- ▶ czynniki społeczne (relacje międzyludzkie, konieczność dotrzymywania terminów, sytuacja zawodowa i finansowa)
- ▶ sposób myślenia (indywidualne nastawienie)
- ▶ **середовище, в якому ми живемо (кліматичні, екологічні фактори тощо)**
- ▶ **спосіб життя (те, як ми живемо)**
- ▶ **соціальні фактори (міжособистісні стосунки, необхідність дотримання дедлайнів, професійне та фінансове становище)**
- ▶ **менталітет (індивідуальне ставлення)**

Jak radzić sobie ze stresem? Як боротися зі стресом?

1. Techniki antystresowe oparte na pracy z własnym ciałem.
2. Techniki mentalne.
3. Odpoczynek.
4. Nagradzanie siebie.



- 1. Антистресові техніки, засновані на роботі з власним тілом.**
- 2. Ментальні техніки.**
- 3. Розслаблення.**
- 4. Винагороджую себе.**



Współpraca – pokonaj stres i rozwiąż konflikty

Співпраця - подолання стресу та вирішення конфліктів

Praca w grupie powinna opierać się na:

- ▶ wzajemnym zaufaniu
- ▶ zaangażowaniu w pracę zespołową
- ▶ prawdziwej harmonii
- ▶ współodpowiedzialności

Робота в групах повинна базуватися на:

- ▶ взаємна довіра
- ▶ прихильність до командної роботи
- ▶ справжня гармонія
- ▶ спільна відповідальність



Co-funded by
the European Union

Arteterapia jako forma radzenia sobie ze stresem i negatywnymi emocjami

Арт-терапія як форма подолання стресу та негативних емоцій

1. Arteterapia, czyli terapia przez sztukę, w której wykorzystuje się różne środki artystyczne. Arteterapia może być realizowana m.in. poprzez malarstwo, rysunek, taniec, śpiew.
 2. Jest skuteczna zwłaszcza w przypadku osób mających trudności z komunikacją werbalną, zmagających się z depresją, nerwicami, zaburzeniami lękowymi, stresem.
 3. Pozwala wyrazić ekspresję artystyczną, daje uczucie wyzwolenia, pozwala dać upust emocjom i pozbyć się blokady emocjonalnej.
 4. Dzieło stworzone podczas terapii nie musi odpowiadać określonym kanonom estetycznym.
 5. Finalnym efektem arteterapii powinny być pozytywne zmiany zachowania i postaw wobec siebie i innych.
- ▶ Арт-терапія, або терапія через мистецтво, в якій використовуються різні художні засоби. Арт-терапія може бути реалізована через живопис, малювання, танці, співи тощо.
 - ▶ Особливо ефективний для людей з труднощами вербальної комунікації, які борються з депресією, неврозом, тривожними розладами, стресом.
 - ▶ Він дозволяє художньо самовиражатися, дарує відчуття розкутості, дозволяє дати волю емоціям і позбутися емоційних блоків.
 - ▶ Роботи, створені під час терапії, не обов'язково повинні відповідати певним естетичним канонам.
 - ▶ Кінцевим ефектом арт-терапії мають стати позитивні зміни в поведінці та ставленні до себе та інших.

