



Numer Projektu: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP



Warsztaty psychoedukacyjne dla nauczycieli „Jak okiełznać stres w pracy nauczyciela?”

Opracowanie:
mgr Daniel Krokosz
Zakład Psychologii Zdrowia
AWFiS w Gdańsku

Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej.
Projekt odzwierciedla jedynie stanowisko autora i Komisja Europejska nie ponosi
odpowiedzialności za umieszczoną w nim zawartość merytoryczną.



Erasmus+

Cel warsztatów:

- przekazanie nauczycielom praktycznych wskazówek dotyczących radzenia sobie ze stresem, a w szczególności oddziaływania na swoje ciało,
- przekazanie podstawowych informacji na temat psychofizjologii stresu,
- zapoznanie nauczycieli z treningiem relaksacji progresywnej, jako metodą radzenia sobie ze stresem.

Czas zajęć – 45 min.

Potrzebne materiały:

- nagranie z muzyką relaksacyjną

Przebieg warsztatów:

1. Przedstawienie nauczycielom celu zajęć i zasad treningu relaksacyjnego.
2. Przekazanie podstawowych informacji na temat psychofizjologii stresu i wskazanie, w jaki sposób teoria przekłada się na funkcjonowanie człowieka w życiu codziennym.

Przydatne informacje:

Z perspektywy biologicznej głównym reprezentantem teorii stresu, jako reakcji był Selye (1978), który opisał stres, jako ogólny zespół adaptacyjny (General Adaptation Syndrom, GAS) jednocześnie traktując czynniki sytuacyjne, czyli stresory, jako ważny element stanowiący przyczynę wystąpienia reakcji stresowej. Zgodnie z koncepcją tego węgierskiego pochodzenia badacza, GAS (Selye, 1978) przebiega w trzech kolejnych stadiach:

I. Reakcji alarmowej – obejmuje fazę szoku (wstrząs pod wpływem stresora) i przeciwdziałania szokowi (organizm mobilizuje się do obrony w celu przywrócenia równowagi – aktywowana jest oś stresu w układzie wydzielania wewnętrznego – adrenokortykalna, somatotropowa, tarczycowa),

II. Odporności – następuje przystosowanie się do stresora, organizm pozytywnie reaguje na wymagania, jednocześnie zmniejszona zostaje tolerancja innych wymagań środowiska,

III. Wyczerpania – w sytuacji, gdy sytuacja utrzymuje się dłużej następuje utrata możliwości adaptacyjnych, co skutkuje zakłóceniem działania układów odpowiedzialnych za reakcję stresową, a w konsekwencji przyczynia się do powstawania chorób lub (w skrajnych przypadkach) do śmierci.

Koncepcja Selye'ego (1978) odznacza się doniosłym wkładem w nurcie badań dotyczących stresu, w szczególności w jego wymiarze biologicznym, gdyż opisywane zmiany dotyczyły przede wszystkim układu nerwowego i hormonalnego, a za wskaźnik stresu uznawane jest wystąpienie „triady stresu” (powiększenie kory nadnerczy, zmniejszenie grasicy i węzłów chłonnych, a także owrzodzenie żołądkowo-jelitowe).

Przedstawiona powyżej analiza teorii stresu, zwłaszcza w ich ujęciu psychologicznym, wymaga uzupełnienia o wiedzę z zakresu neurobiologii.

Strukturami mózgu, które zaangażowane są w przebiegu reakcji stresowej są: wzgórze (jako miejsce opracowania bodźców z zewnątrz), kora sensoryczna, a przede wszystkim kora przedczołowa (odpowiedzialne za przetwarzanie i ocenę bodźców, składające się na ocenę poznawczą), hipokamp, ciało migdałowate (odpowiedzialne za ocenianie bodźców z zewnątrz oraz pośredniczące w inicjowaniu reakcji emocjonalnych i mechanizmów adaptacyjnych), podwzgórze (koordynujące reakcje endokrynologiczne i sercowo-naczyniowe) (Łosiak, 2007).

Podwzgórze jest elementem składowym dwóch układów, które pełnią znaczącą rolę w procesie stresowym (szczególnie w aspekcie przygotowania organizmu do podwyższonego poziomu wysiłku, czujności i wytrzymałości, a także mobilizacji sił oraz jej zwiększenie, w celu odpowiedzi na nowe wyzwania i przetrwania):

I. Oś podwzgórze – przysadka – nadnercza (HPA – hypothalamic – pituitary - adrenal) (Lovallo, Thomas, 2000) – głównym efektem działania tego układu jest wydzielanie przez korę nadnerczy kortyzolu. W warunkach optymalnych regulowanie wydzielania tego hormonu odbywa się na dzięki mechanizmowi negatywnego sprzężenia zwrotnego, który hamuje jego wytwarzanie w nadmiernej ilości. Natomiast w stresie mechanizm ten ulega osłabieniu, co skutkuje wytwarzaniem większej ilości kortyzolu w celu zaadoptowania organizmu do działania w warunkach nadzwyczajnych, co może w dłuższej perspektywie spowodować uszkodzenie niektórych tkanek, a w konsekwencji zmiany chorobowe.

II. Oś podwzgórze – sympatyczna część układu autonomicznego – nadnercza (SAM – sympathetic – adrenal – medullary) – w efekcie działania tego układu organizm reaguje ogólnym pobudzeniem i powoduje zmianami w narządach wewnętrznych, poza tym stymulacja rdzenia nadnerczy skutkuje sekrecją adrenaliny i noradrenaliny, a także

zwiększeniem częstości uderzeń serca i większym ukrwieniem mięśni szkieletowych (Toates, 2001).

Pod wpływem stresu działającego na organizm, zaobserwować można zmiany fizjologiczne w wydzielaniu hormonów, neurohormonów i układzie immunologicznym (Heszen, 2013). Jednak u osób wyczynowo uprawiających sport zmiany te nie są tak intensywne, jak u osób nietreningujących (Taylor, 2000). Taylor, Biddle, Fox i Boutcher (2001) wskazują, że reakcja fizjologiczna na sytuację ostrego stresu u osób aktywnych fizycznie jest bardziej ograniczona niż u osób nieaktywnych. **Dlatego jednym z podstawowych sposobów w profilaktyce radzenia sobie ze stresem jest podejmowanie aktywności fizycznej, która w istotny sposób modyfikuje przebieg transakcji stresowej (Guszkowska, 2013)**

Inną metodą radzenia sobie ze stresem jest trening relaksacji progresywnej. Jest to metoda przydatna szczególnie, gdy nastawienie człowieka na realizację celu połączone jest z dodatkowym zabarwieniem emocjonalnym, co również powoduje mobilizację organizmu (widoczne jest to właśnie w pracy nauczyciela). Poza tym myślenie o jakimś działaniu może powodować nieświadome wykonywanie drobnych ruchów (związane z tym jest napięcie mięśni), które często pozostaje w ciele człowieka i zauważane jest dopiero, gdy pojawiają się konsekwencje zdrowotne.

Korzyści z treningu relaksacyjnego:

- zmniejszenie napięcia mięśni,
- zmniejszenie stanu ogólnej mobilizacji,
- przeciwdziałanie przeciążeniom i reakcjom związanym z określonymi grupami mięśni,
- łagodzi lęk, wrogość i złość, niezadowolenie i przygnębienie (kiedy odprężymy grupy mięśni związane z tymi przeżyciami),
- dostarcza przyjemnych przeżyć (wewnętrzne rozluźnienie i odprężenie – przeżywanie takich stanów działa korzystnie na obraz siebie: zwiększa akceptację, wewnętrzną harmonię, pozytywne nastawienie do siebie, zaufanie do siebie),
- są metodami przeciwdziałającymi zmęczeniu, wspomagają szybką regenerację psychiczną.

3. **Trening relaksacji progresywnej** (Nowicki, 2004, s. 128-131):

Usiądź lub połóż się jak najwygodniej. Jeżeli jest to konieczne, to rozepnij kołnierzyk oraz zdejmij obuwie. Rozluźnij pasek jeśli go nosisz na sobie.

Teraz zamknij oczy i wczuj się w to co się dzieje w trakcie oddychania.

Ogranicz uwagę do spokojnego oddechu i zauważ, co czujesz w trakcie wdechu i wydechu...

Dobrze.

Teraz zaciśnij prawą dłoń w pięść, zaciśnij mocno. Zauważ napięcie mięśni w dłoni i przedramieniu.

A teraz rozluźnij palce i przedramię. Zauważ różnicę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem. Jeszcze raz zaciśnij prawą dłoń w pięść. Zauważ napięcie w dłoni i ramieniu i rozluźnij je. Wyprostuj palce i zauważ różnicę kiedy pozwalasz, by twoja dłoń się rozluźniła.

Teraz zrób to samo z lewą ręką. Zaciśnij ją w pięść i utrzymuj napięcie. Wczuj się w napięcie w ręce i przedramieniu... I rozluźnij je.

Ponownie zauważ różnicę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem.

Jeszcze raz zaciśnij lewą dłoń w pięść. Wczuj się w napięcie. I rozluźnij.

Zauważ poczucie zadowolenia i komfortu związane z rozluźnieniem.

A teraz zaciśnij obie dłonie w pięści. Napnij dłonie i przedramiona. Pomyśl jak to odczuwasz...i rozluźnij je.

Wyprostuj palce i wczuj się w rozluźnienie. Obserwuj różnicę pomiędzy napięciem mięśni a ich rozluźnieniem.

Kontynuuj samodzielnie rozluźnienie dłoni, ramion i przedramion...

Dobrze.

A teraz zegnij obie ręce w łokciach tak, abyś odczuł napięcie w ramionach, nie napinając nadgarstków i dłoni. Zegnij mocno, zrób wydech i rozluźnij mięśnie ramion.

Twoje ręce i ramiona rozluźniają się całkowicie, kiedy powoli i lekko wydychasz powietrze. Zauważ różnicę pomiędzy napięciem, a rozluźnieniem.

Teraz wyprostuj przed siebie obie ręce tak, abyś odczuł napięcie z tyłu ramion. Wyprostuj je i wczuj się w napięcie.

Zrób wydech i rozluźnij ramiona.

Ułóż obie ręce w wygodnej pozycji. Odczuj rozluźnienie ogarniające całe twoje ręce. Zauważ uczucie ciężkości, które pojawia się wraz z rozluźnieniem. Odczuj jak przyjemnie ciężkie stają się twoje ręce kiedy pozwalasz im się rozluźnić.

Jesteś rozluźniony i ciężki, rozluźniony i ciężki.

A teraz unieś barki i przyciągnij w kierunku uszu bez napinania rąk i dłoni. Zauważ napięcie barków. Wczuj się w napięcie i rozluźnij.

Oddychaj swobodnie.

Teraz naciśnij głowę w tył i w dół na podłoże. I zauważ napięcie szyi i karku i rozluźnij je. Ułóż głowę w wygodnej pozycji i zauważ rozluźnienie ogarniające szyję i barki.

Teraz skoncentruj się na swej twarzy.

Unieś brwi tak wysoko jak to tylko możliwe i zmarszcz czoło. Zmarszcz mocno i rozluźni, wygładź czoło kiedy je rozluźniasz.

A teraz ściągnij brwi razem, mocno... i rozluźnij.

Dobrze.

Zamknij mocno oczy. Zaciśnij powieki i zauważ napięcie. I rozluźnij powieki bez otwierania oczu. Utrzymuj oczy lekko i przyjemnie przymknięte. Zauważ rozluźnienie oczu i czoła.

Napnij mięśnie szczek przez zaciśnięcie zębów. Zauważ napięcie w szczekach. I rozluźnij je. Teraz napnij mięśnie wokół ust poprzez zaciśnięcie ust... Rozluźnij i rozchyl lekko usta. Zauważ różnice pomiędzy napięciem a rozluźnieniem. Wczuj się w rozluźnienie całej twarzy, czoła oczu szczek i ust.

Pozwól aby rozluźnienie ogarnęło całe twoje.

A teraz wygnij plecy w łuk. Wczuj się w napięcie pleców w okolicy kręgosłupa, utrzymuj je i rozluźnij powracając do wygodnego położenia. Wczuj się w ciężar i ciepło ogarniające całe plecy i szyję.

Jesteś rozluźniony, ciężki i ciepły, rozluźniony, ciężki i ciepły.

Teraz przejdziemy do niższych partii ciała.

Naciśnij z całej siły piętami na podłoże i napnij w ten sposób pośladki oraz uda. Utrzymuj napięcie... i rozluźnij mięśnie. Ułóż wygodnie nogi i wczuj się w ich rozluźnienie.

A teraz złącz razem wyprostowane nogi i dociśnij mocno jedną nogę do drugiej.

Wczuj się w napięcie wewnętrznych części ud...mocno... i rozluźnij obie nogi rozsuwając je stopami na zewnątrz i układając wygodnie.

Teraz wyprostuj nogi i obciągnij palce stóp w przód tak, aby napiąć z całej siły mięśnie łydek. Napnij łydki... i rozluźnij je wraz ze stopami.

A teraz tak zegnij stopy palcami w kierunku twarzy aby odczuć napięcie w okolicach goleni... zegnij mocno... i rozluźnij.

Zauważ rozluźnienie ogarniające całą dolną część ciała. Rozluźnienie pogłębia się kiedy spokojnie wydychasz powietrze. Zauważ jak ciężkie i ciepłe stają się twoje nogi. Jesteś rozluźniony, ciężki i ciepły, rozluźniony ciężki i ciepły.

Teraz zrób głęboki wdech i wypchnij mięśnie brzucha utrzymuj napięcie i rozluźnij w trakcie wydechu. Jeszcze raz zrób głęboki wdech i wypchnij mięśnie brzucha. I rozluźnij je wraz z wydechem. Zauważ przyjemne uczucie które towarzyszy relaksacji.

Dobrze.

Za chwilę poproszę cię o uniesienie obu wyprostowanych rąk w górę przed siebie, zrobienie głębokiego wdechu, zatrzymanie na chwilę oddechu oraz zaciśnięcie obu dłoni w pięści.

Kiedy następnie zrobisz wydech, to rozluźnisz mięśnie i ułożysz wygodnie obie ręce.

Teraz wyciągasz przed siebie obie wyprostowane ręce, robisz głęboki wdech i zatrzymujesz oddech. Mocno zaciskasz obie dłonie w pięści i wczuwasz się w napięcie dłoni, przedramion, ramion, barków, klatki piersiowej i brzucha.

A teraz spokojnie wypuszczasz powietrze... rozluźniasz mięśnie i wygodnie układasz obie ręce.

Pozwól, aby kolejne wydechy wprowadziły cię w przyjemny stan relaksu, odprężenia i spokoju... przyjemny stan odprężenia ciała i spokoju umysłu.

Zauważ że twoje rozluźnienie pogłębia się coraz bardziej z każdym kolejnym wydechem.

Nie próbuj rozluźnić się na siłę, lecz pozwól aby rozluźnienie przyszło samo.

Jesteś rozluźniony. Czujesz przyjemne odprężenie i spokój. Ciesz się tym uczuciem.

Przez chwile kontynuuj samodzielnie relaksację i spokojne brzuszne oddychanie.

Zauważ że z każdym wydechem pogrążasz się coraz głębiej i głębiej w przyjemny stan relaksu i wypoczynku...

Teraz możesz mnie słuchać ponownie.

Za każdym powtórzeniem tego programu będziesz coraz bardziej świadomy różnicy pomiędzy napiętymi a rozluźnionymi mięśniami.

Dzięki temu uczysz się lepiej kontrolować mięśnie i kierować swym ciałem.

Z każdą sesją relaksacja będzie przychodzić coraz szybciej i łatwiej.

Rozwijasz świadomość i kontrole swego ciała i myśli.

Za chwilę zaczniesz wybudzać się z tego stanu.

Kiedy otworzysz oczy i obudzisz się całkowicie, przyjemny spokój i rozluźnienie mięśni będą utrzymywały się nadal.

Poczucie spokoju i pewności siebie pozostanie w tobie.

Teraz możesz zacząć wybudzać się z tego stanu.

Zrób kilka głębokich wdechów.

Zauważ, jak z każdym kolejnym wdechem budzisz się coraz bardziej, wypełniając ciało lekkością i energią...

Wdech... lekkość... energia....

Zanim otworzysz oczy dwukrotnie zegnij i wyprostuj obie ręce.

Kiedy czujesz się już całkowicie wybudzony zrób jeszcze jeden głęboki wdech i otwórz oczy. Jesteś całkowicie obudzony oraz czujesz się wypoczęty i zrelaksowany.

Czujesz się bardzo dobrze, a przyjemny stan spokojnego rozluźnienia utrzymuje się nadal.

4. Podsumowanie warsztatów i odczuć uczestników

Polecana literatura:

Albisetti, V. (2006). *Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego*. Kielce: Jedność.

Cungi, Ch., Limousin, S. (2010). *Jak się relaksować stosując odpowiednią metodę*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Guszkowska, M. (2013). *Aktywność fizyczna i psychika: korzyści i zagrożenia*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.

Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Łosiak, W. (2007). *Natura stresu. Spojrzenie z perspektywy ewolucyjnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Nowicki, D. (2004). *Poprzez psychologiczny trening sportowy do mistrzostwa*. W: M. Krawczyński, D. Nowicki (red.), *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży* (s. 37-57). Warszawa: COS.

Sapolsky, R. (2010). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*. Warszawa: PWN.

www.relaksacja.pl