

Scenariusz sesji nr 2

Cele sesji treningowej:

1. Uświadomienie uczestnikom, co dzieje się w organizmie, gdy wpadamy w złość.
2. Przećwiczenie trzech fizjologicznych technik radzenia sobie ze złością: liczenia, głębokich oddechów, rozluźniania mięśni.
3. Omówienie sposobu wypełniania arkuszy obserwacyjnych, jako narzędzia do oceny swojego zachowania w sytuacji złości i zaplanowania właściwej reakcji w przyszłości.
4. Omówienie etapów radzenia sobie ze złością /rozpoznanie złości w ciele, zablokowanie zachowania niewłaściwego, zastosowanie techniki redukcji złości/.

Materiały:

1. Notatnik sztalugowy
2. Teczki uczestników
3. Arkusz podsumowujący sesję nr 1 /jedna kopia dla każdego/
4. Arkusz obserwacyjny nr 1 /jedna kopia dla każdego/
5. Aparat do mierzenia ciśnienia

Temat sesji: Fizjologia złości. Wprowadzenie arkusza obserwacyjnego

1. Podsumowanie sesji nr 1.
 - a) Wypełnienie arkusza podsumowującego i odczytanie wszystkich punktów przez uczestników
 - b) Przypomnienie „10 wskazówek radzenia sobie ze złością”.
 - c) Reakcje fizjologiczne wywołane złością.
2. Reakcje naszego ciała na złość – arkusz zbiorczy grupy /notatnik sztalugowy/ sporządzony na podstawie indywidualnych rysunków uczestników.

Reakcje naszego ciała na złość

3. Fizjologiczne techniki radzenia sobie ze złością – ćwiczenia w grupie według instrukcji prowadzącego.
 - oddychanie
 - liczenie
 - rozluźnianie mięśni /wizualizacja/
4. Fizjologiczne techniki – redukcja objawów złości w ciele.

Uczestnicy przyporządkowują fizjologiczne reakcje złości technikom, które je redukują.

Oddychanie
Liczenie
Rozluźnianie mięśni

5. Ćwiczenia tematyczne.

Prowadzący wyjaśnia, że organizm reaguje na złość podobnie jak w sytuacji intensywnego wysiłku fizycznego.

- a) Podanie instrukcji dotyczącej mierzenia tętna. Uczestnicy dokonują wstępnego pomiaru. Następnie wykonują wybrane przez siebie ćwiczenie wysiłkowe /np. pompki, przysiady, sprint/ i dokonują ponownego pomiaru tętna. Po zastosowaniu wybranej techniki fizjologicznej mierzą tętno ponownie. Wyniki notują na kartkach.
 - b) Pomiar ciśnienia ciśnieniomierzem przez pielęgniarkę szkolną ochotnikowi przed i po wysiłku oraz po zastosowaniu technik fizjologicznych.
 - c) Omówienie skuteczności zastosowania technik
6. Wprowadzenie i wypełnienie 1 arkusza obserwacyjnego – omówienie przez prowadzących.

Pytania pomocnicze:

- Do czego służy arkusz obserwacyjny?
- Jak i dlaczego będzie się zmieniała jego treść?

Prowadzący informuje, gdzie są dostępne arkusze obserwacyjne i gdzie można je składać.

Zachęca uczestników do korzystania z arkuszy między sesjami.

Uczestnicy wypełniają arkusz obserwacyjny odnosząc się do wybranej sytuacji związanej ze złością. /arkusz zawsze dotyczy konkretnej sytuacji, nie jest ogólny/.

7. Arkusz prowadzącego – lista zrealizowanych zagadnień.