

Menu pagrįsti mokymai apie streso valdymą

Grupinių mokymų vadovas švietėjams



Tikslinė grupė: Švietėjai

Veikla: Grupiniai mokymai

Tikslas: Šis vadovas pasitarnaus švietėjams, kurie ves kūrybiškus užsiėmimus apie streso valdymą.



Tikslai ir rezultatai:

TIKSLAI

Mokyti suaugusiųjų švietėjus, kaip kūrybiškai panaudoti literatūros kūrinius streso valdymo tema.

Išsiaiškinti ar dalyviai geba valdyti stresą ir padėti jiems tobulinti savo įgūdžius šioje srityje.

Suteikti praktinių įrankių, kurie paskatintų dalyvių kūrybiškumą, daugiausia dėmesio skiriant streso valdymui.

REZULTATAI

Sužinos naujų ir inovatyvių faktų apie streso valdymą ir susies juos su savo praktika.

Sužinos naujų metodų, kaip patobulinti streso valdymo įgūdžius ir kaip pakeisti savo elgesį asmeniniame gyvenime ir darbe.

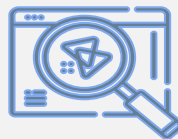
Pritaikys „nestandartinį“ mąstymą kasdienėse situacijose.





Ivadas į temą

Mokymų metu naudoti metodai:



Literatūros kūrybinių pristatymai



Diskusijos



Savirefleksija



Darbas grupėmis



Trukmė: 5 valandos

Reikalinga įranga ir priemonės:

- Nešiojamas kompiuteris ir projektorius kontaktiniams užsiėmimams bei kompiuteris su reikalinga programine įranga nuotoliniams užsiėmimams
- Popierinė ar skaitmeninė medžiaga, skirta nagrinėjamiems literatūros kūriniam
- Popierinė ar skaitmeninė medžiaga streso valdymo tema
- Popieriaus lapai, rašikliai ir spalvoti pieštukai

*Grupinių
mokymų
planas:*

Skaitmeninė pagalba (neprivaloma)

- „Minčių lietuī“ ir internetinei diskusijai: **Miro** (www.miro.com) arba **Padlet** (www.padlet.com)
- Dalyvių įtraukimui: **Mentimeter** (www.mentimeter.com)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



STRUKTŪRA

1. Struktūros ir tikslų pristatymas
2. Ledlaužis
3. Įvadas į temą
4. Literatūros kūrinių pristatymas
5. Diskusijos:
 1. Literatūros kūrinio interpretacija remiantis streso valdymu.
 2. Literatūros kūrinio ir jo pagrindinių elementų, susijusių su streso valdymu, analizė
 3. Streso valdymo susiejimas su literatūros kūriniais
6. Išvados
7. Temos apibendrinimas

PAPILDOMA MEDŽIAGA

1. Grupinių mokymų vadovas
2. Metodologija, kaip pritaikyti meną ir literatūrą ugdyme, skatinant kūrybiškumą ir novatoriškumą
3. Meno ir literatūros kūrinių duomenų bazė
4. Nuorodos į šaltinius, kur galima rasti daugiau informacijos apie literatūros kūrinius ir streso valdymą.

Grupinių mokymų struktūra ir medžiaga

Pasirinkta tema :
Streso valdymas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1. Struktūros ir tikslų pristatymas

Mokymų tikslas yra skatinti kūrybiškai naudoti menus ir literatūrą neformaliame ugdyme. Aprūpinti suaugusiųjų švietėjus praktine metodika ir įrankiais, kuriuos galėtų panaudoti švietimo procese.

Pagrindinis dėmesys yra skiriamas streso valdymui remiantis literatūros kūriniais.



2. *Ledlaužis*

Dalyviai pasidalina savo požiūriu, patirtimi ir žiniomis streso valdymo tema.

Užduotis:

1. Nurodyti 2–3 veiksnius, kurie paprastai sukelia stresą. Jis gali kilti dėl asmeninių, šeimyninių ar darbinių priežasčių.
2. Visi kartu sugrupuoja išvardintus veiksnius į abstrakčias 3-4 sritis.
3. Kiekvienas pasirenka vieną iš tų sričių ir prisijungia prie atitinkamos grupės.
4. Kiekviena grupelė gauna užduotį kūrybiškai pavaizduoti dažniausiai pasitaikančias su streso valdymu susijusias pasekmes.



Kalbama apie veiksnius, kurie paprastai sukelia stresą ir aiškinamasi, kaip sukurti asmeninę strategiją, kuri padėtų įveikti dažniausiai pasitaikančius streso šaltinius.

3. Įvadas į temą

Užsiėmimo metu turėtų būti aptarti šie temos aspektai:

- Kas sukelia stresą
- Pagrindiniai streso simptomai
- Naudingas stresas prieš žalingą stresą
- Stresas prieš perdegimą
- Efektyvūs streso valdymo būdai
- Asmeninės strategijos kūrimas, kaip išvengti ir sumažinti stresą



3. Pagrindiniai temos terminai ir apibrėžimai

Stresas: tai bet kokie pokyčiai, kurie sukelia fizinę, emocinę ar psichologinę įtampą ir organizmo reakciją į šią įtampą

Streso valdymas: „tam tikri metodai ir programos, skirtos padėti žmonėms efektyviau susidoroti su patiriamu stresu. Stresorių analizavimas ir teigiamų veiksnių ėmimasis, siekiant sumažinti jų poveikį“. (Gale Encyclopaedia of Medicine, 2008)

Atsigavimas: tai žmogaus sugebėjimas prisitaikyti prie sudėtingų situacijų ir greitai atsigauti po sunkumų

Perdegimas: tai emocinio, psichinio ir dažnai fizinio išsekimo būseną, kurią sukelia ilgalaikis ar pasikartojantis stresas, dažniausiai susijęs su darbu



4.1 Pirmo literatūros kūrinio pristatymas

Pavadinimas: Kraujas, 2005

Autorius: Zdravka Evtimova (1959)

Žanras: Apsakymas

Originalo kalba: bulgarų

Aprašymas:

Vieną dieną į gyvūnų parduotuvę ateina nepažįstama moteris ir paprašo kurmio kraujo, teigdama, kad jis gali išgydyti jos sergantį sūnų. Parduotuvės savininkas jai duoda savo kraujo.

Nepažįstamoji mato, kad parduotuvės savininko ranka yra įpjauta, bet vis tiek paima kraują. Vėliau ji grįžta tvirtindama, kad vaistai padėjo ir padėjojo. Istorija baigiasi tuo, kad parduotuvę užklupo minia žmonių, prašydama kraujo.

Kaip dalijasi autorė - ji parašė istoriją po didelės netekties – sunkiai sergančios močiutės mirties.



4.2 Antro literatūros kūrinio pristatymas

Pavadinimas: Veidrodis, 1937

Autorius: Atanas Dalchev (1904 – 1978)

Žanras: Eilėraštis

Originali kalba: bulgarų

Aprašymas:

Eilėraštyje daugiausia dėmesio skiriama apmąstymams ir tai, kaip jie daro įtaką tam, kaip mes matome mus supantį pasaulį.

Veidrodis gali būti vertinamas, kaip vartai į kitą pasaulį, kuris yra gražesnis, spalvingesnis ir ryškesnis.



5.1 Diskusija: Kūrinio interpretacija remiantis streso valdymu

Kaip interpretuoti literatūros kūrinius

Dalyviai apibūdina tai, ką jie mato / jaučia / supranta literatūros kūrinys.

Diskusijos metu daugiausia dėmesio skiriama asmeninems dalyvių nuomonėms, jausmams ir mintims apie literatūros kūrinį. Tikslas yra skatinti dalyvius pasidalinti savo nuomone pabrėžiant, kad visi atsakymai yra teisingi.

Literatūros kūrinius galima aptarti atskirai arba juos palyginti.

Galimi klausimai:

- a. Kokius jausmus ir mintis jums sukelia literatūros kūrinys?
- b. Kokia kūrinio pagrindinė mintis? Kaip ji susijusi su streso valdymu?
- c. Kaip manote, su kokiais iššūkiais rašytojas susidūrė rašydamas literatūros kūrinį?



Kaip analizuoti literatūros kūrinius

Kūrinio analizė pradedama nuo pagrindinių kūrinio elementų: aplinkos, veikėjų, siužeto, temos ir t.t.

Literatūros kūrinius galima aptarti atskirai arba juos palyginti.

Galimi klausimai:

1. Kokie kūrinio elementai priverčia susimąstyti apie streso valdymą?
2. Kokie elementai yra susiję su pagrindiniais stresą sukeliančiais veiksniais? Įvardinkite juos ir jų ryšį su kūrinio.
3. Kaip manote, ką autorius norėjo pasakyti apie streso lygį ir streso valdymą?

5.2 Literatūros kūrinio ir jo pagrindinių elementų, susijusių su streso valdymu, analizė

Švietējas pasirinktinai gali pasiūlyti dalyviams papildomas medžiagas, susijusias su literatūros kūriniais.

Pirma

- Siužeto struktūra ar rašymo technika

Antra

- Literatūros kūrinio istorinis kontekstas
- Rašytojo biografija

*Papildoma
medžiaga.*



5.3

Diskusija:

Streso

valdymo

temos

susiejimas su

literatūros

kūriniu

Klausimai: kaip apibūdintumėte pagrindinius streso sukėlėjus? Remiantis tuo, ką jau aptarėme, atsakykite, kaip mūsų priimami sprendimai paveikia gebėjimą susidoroti su stresu?

Dalyviai pateikia atsakymus į klausimą, dalinasi savo patirtimi.

Veiklos, kurias galima panaudoti diskusijai:

1. Praktinis užsiėmimas parašyti, kaip dalyviai supranta pagrindinio veikėjo dilemą remiantis streso valdymu
2. Minčių žemėlapis
3. Klausimų kortelės
4. Klausimai ir atsakymai
5. Viktorinos



Klausimų kortelė (Pirmas kūrinys)

Apie
moralines
dilemas ir
stresą

Apie efektyvias
streso valdymo
technikas

*Kūrinys „Kraujas“
ir
streso valdymas*

Apie
perdegimą

Apie
atsigavimą

Apie asmeninės
strategijos
kūrimą, kaip
išvengti ir
sumažinti stresą

Apie naudingą
ir žalingą
stresą



Mincijų žemėlapis (Antras kūrinys)

Moralinės
dilemos ir
stresas

Naudingas ir
žalingas
stresas

Kūrinys „Veidrodis“
ir
Streso valdymas

Atsigavimas

Perdegimas

Asmeninės
strategijos
kūrimas, kaip
užkirsti kelią
stresui ir jį
sumažinti

Efektyvios
streso valdymo
technikos



Pasibaigus veikloms, švietėjas pasidalina savo interpretacija apie literatūros kūrinius.

Švietėjas gali aiškinti literatūros kūrinius atskirai arba juos palyginti.

Jei švietėjas nenori pateikti savo interpretacijos, gali naudoti duomenų bazėje pateiktą interpretaciją ir (arba) papildyti ją rašytojo, kritikų ar ekspertų nuomonėmis.

6. Išvados (Pirmas ir antras kūriniai)



„Vyrsus trinkdo ne dalykai, o požiūris į juos“, Graikų filosofas
Epiktetas

(62 Stress Management Techniques, Strategies & Activities (positivepsychology.com))

7. Temos apibendrinima

Veiksmingi būdai išvengti streso:

- Pripažinkite, kad stresuojate ir raskite streso priežastį
- Bandykite atpažinti streso signalus ir ugdykite stresą mažinančius įpročius
- Raskite pusiausvyrą tarp darbo ir asmeninio gyvenimo ir sukurkite streso valdymo strategiją
- Atraskite laiko sau ir atsipalaiduokite užsiimdami mylima veikla
- Užmegzkite ryšį su kitais
- Skirkite laiko pramogoms ir poilsiui
- Efektyviai planuokite savo laiką ir nebijokite pasakyti NE



Papildomam skaitymui

Streso valdymo tema:

1. **62 Stress Management Techniques, Strategies & Activities** - [62 Stress Management Techniques, Strategies & Activities \(positivepsychology.com\)](#)
2. **An Overview of Stress Management** - [An Overview of Stress Management \(verywellmind.com\)](#)
3. **Stress Management** - [Stress Management - HelpGuide.org](#)
4. **What Is Stress?** - [Stress: Definition, Symptoms, Traits, Causes, Treatment \(verywellmind.com\)](#)
5. **Stress** - [Stress | Psychology Today](#)
6. **What is Resilience and Why is It Important to Bounce Back?** - [What is Resilience and Why is It Important to Bounce Back? \(positivepsychology.com\)](#)
7. **Resilience** - [Resilience | Psychology Today](#)
8. **Resilience: Build skills to endure hardship** - [Resilience: Build skills to endure hardship - Mayo Clinic](#)
9. **What is burnout? How to recognize the signs and recover from work-related stress** - [What is burnout? Symptoms, causes, and how to recover \(insider.com\)](#)
10. **Burnout** - [Burnout | Psychology Today](#)



Literatūros kūrinų šaltiniai

Kūrinys „Kraujas“:

- Anglų kalba – <http://nchumanities.org/sites/default/files/f-%20Evtimova-Blood%20of%20a%20Moile.pdf>
- Bulgarių kalba - [Здравка Евтимова - Кръв от къртица \(liternet.bg\)](http://liternet.bg)

Kūrinys „Veidrodis“:

- Anglų kalba – <https://literaturebg.wordpress.com/2011/10/23/atanas-d>
- Bulgarių kalba - <https://chitanka.info/text/12134-ogledalo>



Ačiū!

Ar turite klausimų?

agency_nikanor@abv.bg

www.nikanor.bg

Credits: This presentation template was created by [Slidesgo](#), including icon by [Fraticon](#), and infographics & images from [Freepik](#)

Please keep this slide for attribution

