Respirația 3-3-3 și scanarea corporală

Tehnici de gestionare a stresului

prof. Istrate Doina Mirabela
Psihologie · clasa a X-a E

Proiect Erasmus+ 2025-1-RO01-KA121-SCH-000327154 · Liceul de Turism și Alimentație „Dumitru Moțoc” Galați

De ce această metodă

Stresul legat de școală, de familie sau de muncă este frecvent la elevii noștri. Tehnicile de respirație și scanarea corporală, exersate la curs, sunt simple, nu cer materiale și pot fi folosite oricând, inclusiv înaintea unui examen.



exercițiu ghidat

Obiectivele activității

- Să recunoască semnalele corporale ale stresului
- Să aplice corect respirația 3-3-3 și scanarea corporală
- Să diferențieze strategiile de adaptare eficiente de cele ineficiente

Pașii metodei

1

Semnalele stresului

Elevii enumeră ce simt în corp când sunt stresați: inimă, respirație, mușchi.

2

Respirația 3-3-3

Inspiră 3 secunde, ține 3, expiră 3; de cinci ori, în ritmul profesorului.

3

Scanarea corporală

Atenția trece lent de la tălpi la creștet, observând tensiunea și relaxând-o.

4

Reflecție

Ce s-a schimbat în corp? Când aș putea folosi tehnica?

Cum am aplicat-o la lecție

Momentul lecției

După prezentarea modelului stresului, ca aplicație practică; se reia la începutul orelor următoare.

Tema: „Stresul și strategiile de adaptare (coping)”

Elevii compară strategii eficiente (respirație, mișcare, sprijin social) cu strategii ineficiente (evitare, izolare) și își fac un plan personal anti-stres pentru perioada tezelor.

Ce spune profesorul

„Așază-te comod, cu tălpile pe podea. Inspiră… unu, doi, trei. Ține… Expiră… Acum du-ți atenția la tălpi. Ce simți? Urcă încet spre genunchi… Dacă observi tensiune, las-o să plece cu următoarea expirație.”

Script pentru profesor – se adaptează la clasă

Adaptări și sfaturi

Ochii deschiși

Elevii care nu doresc pot privi un punct fix.

Ton calm

Vocea profesorului este lentă și egală.

Fără obligație

Nimeni nu este obligat să-și împărtășească trăirile.

Semnalare

Stresul intens sau persistent se discută individual, cu psihologul.

Cum măsurăm efectul



Scala stresului

Elevii își notează stresul de la 1 la 10, înainte și după exercițiu.



Plan personal

Analiza planurilor anti-stres.



Urmărire

Câți elevi folosesc tehnica înaintea evaluărilor.

Sursa metodei

Metodă preluată din cursul structurat „Cultivating Mindfulness, Wellbeing and Emotional Intelligence”, IDEC S.A., Pireu (25-29.05.2026), și transferată în școală prin activitățile de diseminare ale proiectului Erasmus+ 2025-1-RO01-KA121-SCH-000327154.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.