

Vzdělávací obor: **Osobnostní a sociální výchova**

Očekávaný výsledek učení: CSP-OSV-001-ZV9-002

Uplatňuje strategie zvládání zátěže, předcházení a řešení náročných situací, včetně vyhledání pomoci.

Popis úrovně

- Na základě vlastních zkušeností popíše běžné zátěžové situace ve školním i mimoškolním či digitálním prostředí a jejich projevy na psychické (emoce, myšlení), tělesné i vztahové úrovni.
- Rozpoznává u sebe a u druhých stresové podněty (např. spojené se vzděláváním, vztahy ve škole).
- Aplikuje různorodé seberegulační techniky pro zvládání stresu a posilování odolnosti a vyhodnotí na sobě jejich účinek.
- Reflektuje rozvoj všímavosti ke svému prožívání a dalších strategií přecházení stresu.

Rozvíjím všímavost ke svému prožívání

Autor: Petr Chaluš

Anotace

Aktivita rozvíjí všímavost k vlastnímu prožívání, podporuje uplatňování osvědčených strategií k předcházení a regulaci stresu. Podporuje žáka při zvládání náročných situací a problémů. Žák uplatňuje různorodé postupy, které podporují zklidnění a soustředění na své aktuální potřeby.

Zadání pro žáky

V úvodní části aktivity je vhodné vytvořit prostor pro vzájemné sdílení zkušeností žáků s různými postupy podpory všímavosti k vlastnímu prožívání, zklidnění.

Co můžeme udělat, když se potřebujeme soustředit sami na sebe, na své prožívání?

Co nám čas věnovaný sobě, svému prožívání, zklidnění, může přinést, krátkodobě i dlouhodobě?

Jak bychom řešili v (náročné) situaci/problému, že se nám nedaří vnímat sama sebe?

- 1) Jednoduchý a krátký postup, který může podpořit naše soustředění se na sebe, zklidnění.

Zkuste nyní si pohodlně sednout, pokusíme se na chvíli vnímat jen sami sebe, můžete si zavřít oči nebo svůj pohled soustředit na nějaký bod před vámi.

Uvědomte si svůj kontakt s podložkou, na které sedíte, se židlí, nohou se zemí. Vnímejte, jak sedíte, nemusíte měnit svou polohu, jen vnímat své tělo, jak je v kontaktu se židlí, se zemí.

Všimněte si také svého dechu, nijak ho nemusíte měnit, jen pozorovat se zájmem, jak sami dýcháte.

Nyní se pomalu vraťte ke vnímání svého okolí, můžete si pomalu otevřít oči, rozhlédnout se po místnosti.

Individuální reflexe

Zkuste na list papíru zaznamenat v několika slovech nebo symbolech svůj zážitek z aktivity

Reflexe ve dvojicích

Co vás zaujalo při této aktivitě? Čeho jste si u sebe všimli? Jak se vám dařilo vnímat sami sebe?

Společná reflexe

Co pro vás bylo nejzajímavější při této aktivitě?

2) Rozvinutí postupu pro podporu vnímání vnitřních i vnějších podnětů

Zkuste opět na chvíli vnímat jen sami sebe, můžete si zavřít oči nebo svůj pohled soustředit na nějaký bod před vámi.

Pozorujte chvíli svůj dechu, nijak ho nemusíte měnit, jen pozorovat se zájmem, jak sami dýcháte. Pokud si všimnete svých myšlenek, zkuste je chvíli pozorovat, jaké myšlenky k vám přicházejí, a opět se vrátit k pozornosti na svůj dech.

Možná svůj dech i slyšíte, zkuste se změřit nyní jestli vnímáte i nějaké další zvuky ve svém okolí. Jaké různé jsou to zvuky? A nyní se zkuste vrátit pozorností ke svému dechu.

Nyní se, co nejpomaleji postupně obraťte svou pozornost ke vnímání svého okolí, a zároveň zkuste stále vnímat sami sebe, svůj dech, rozdělit svou pozornost dovnitř i ven zároveň, a můžete si pomalu otevřít oči, rozhlédnout se po místnosti.

Reflexe ve dvojicích

Co vás zaujalo při této aktivitě? Čeho jste si u sebe všimli? Jak se vám dařilo

- přecházet mezi vnímáním svých myšlenek a svého dechu?
- přecházet od vnímání zvuků k vnímání dechu?
- vnímat zároveň sebe a zároveň své okolí v závěru aktivity?

Společná reflexe

Co pro vás bylo nejzajímavější při této aktivitě?

3) Rozvinutí postupu v pohybu

Zkusíme si teď věnovat pozornost sami sobě v pomalé chůzi. Najděte si svoje místo v prostoru, zaměřte se sami na sebe, jak stojíte, na vnímání váhy svého těla a kontakt nohou se zemí. Nyní zkuste pomalý krok, sledovat svůj pohyb v celém svém těle, při přenesení váhy z jedné nohy na druhou, znovu nalezení rovnováhy, kdy máte váhu opět na obou nohou, a podobně ještě další dva až tři kroky.

Společná reflexe

Co pro vás bylo nejzajímavější při této aktivitě? Jak se vám dařilo věnovat pozornost sobě v pohybu?

Závěrečná reflexe

V čem, v jakých situacích nám může pomoci plná pozornost k sobě samému?

V čem mi mohou získané zkušenosti pomoci, když jsem v náročné situaci/ řeším náročný problém?

Jak mohu dále rozvíjet tyto postupy?

Následná aktivita

Zpětná vazba s časovým odstupem, jaké postupy využívám, záznam do portfolia, jak se mi daří předcházet stresu, zvládat náročné situace apod.?

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
Klíčová kompetence k řešení problémů Řešení běžných problematických situací. KRP-RPS-000-ZV9-001	<i>Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.</i>	- zaměřuji se na to, aby žáci analyzovali tyto situace z různých perspektiv a diskutovali o možných řešeních a jejich důsledcích - podporuji reflexi vlastních reakcí a srovnání s reakcemi ostatních - podněcuji žáky k aktivitě, nabízím ve třídě brainstormingové situace na konkrétní témata nebo problémy s ohledem na etické a sociální důsledky - podporuji žáky v tom, aby viděli hodnotu procesu hledání řešení

Metodický komentář pro učitele

Pro celou aktivitu je důležitá bezpečná atmosféra ve skupině/třídě. Základním principem je, že jakékoli prožívání žáků a sdílení jejich zkušenosti v rámci aktivity je respektováno a je i možné ocenit každé sdílení.

Je také v pořádku, že ne každému vyhovuje formulovat slovy svou zkušenost, zpětnou vazbu mohou dát i jednodušší formou, například byla zkušenost přínosná (ano/ne) apod.

Provázení žáků probíhá klidným hlasem v klidném tempu s dostatečnými pauzami mezi jednotlivými instrukcemi, které dávají prostor na uvědomění vlastního vnímání žákem.

Jednotlivé postupy je vhodné si vyzkoušet v rámci kolegiální podpory, dalšího vzdělávání.

Popis ověřování

Učitel*ka sleduje, vede žáky k:

- pojmenování konkrétních projevů svého prožívání
- rozpoznání, co jim z postupů pomáhá a v čem
- sdílení zkušenosti s druhými a respektování zkušenosti druhých
- uplatňování postupů a reflexi zkušenosti
- reflexi zvládání náročných situací/ řešení problémů