

Vzdělávací obor: **Osobnostní a sociální výchova**

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

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

Popis úrovně: Na cestě

- poznává působení náročných situací a mimořádných stavů na psychické, tělesné i vztahové úrovni
- reflektuje stresové podněty, které na něj působí (např. spojené se vzděláváním, vztahy ve škole a jiné) a jaké emoce při nich prožívá
- vnímá a zkouší vyjádřit úroveň prožívaného stresu
- v modelových situacích zkouší různé techniky zvýšení všímatosti k vlastnímu prožívání
- v modelových situacích zkouší využívat různorodé seberegulační techniky pro zvládnání stresu a posilování odolnosti a pojmenovávat jejich účinek
- tvoří si plán vlastní podpory, předcházení stresu, psychohygieny apod., sleduje, jak se mu daří plán naplňovat

Můj horkovzdušný balón

Autoři: Petra Košová a Simona Štorková

Anotace

Aktivita vede žáky k uvědomění, co pro ně znamená stres. Jak rozpoznají vlastní varovné signály a kde hledat pomoc. Začíná úvodní řízenou relaxací. Poté se přechází ke společné řízené diskuzi. Po diskuzi pracují žáci individuálně s pracovním listem: do symbolického koše zapisují situace či věci, které je stresují. Do balonu vepisují strategie a zdroje, které jim pomáhají stres zvládat. Následně ve dvojicích sdílejí své poznatky, aby zjistily, že lidé mohou mít odlišné spouštěče i způsoby zvládnání stresu. Závěrečný kruh umožňuje dobrovolné sdílení tipů s celou třídou.

Zadání pro žáky

1. Začínáme krátkou řízenou relaxací. Žáci si najdou klidné místo ve třídě. Ideálně si lehnou na rovnou podložku. Případně sedí na židli, chodidla na podlaze. Sedí rovně. Důležité je, aby tělo bylo v pohodlné a uvolněné poloze. Zavřou oči nebo se zadívají na jeden bod v prostoru. Soustředí se na oblast břicha. Na břicho položí dlaně. Představují si, že břicho je prázdný balón. Pomalu se nadechují do břicha a tím balón nafukují. S výdechem vypouští vzduch z břicha a ruce klesají. Sledují, jak se dlaně s nádechem do břicha zvedají a s výdechem klesají. Nadechují se nosem a vydechují ústy, klidně i se zvukovým doprovodem vypouštění vzduchu. Tímto vypouštěním vzduchu odchází napětí z těla. Zbavují se zátěže, stresu, který ve svém těle cítí. Mezi každým nádechem a výdechem je krátké zadržení dechu. Při krátkém zadržení dechu si děti zkouší uvědomit, že jsou plni energie. Nádech a výdech opakují 5x.
2. Poté proběhne společná diskuze, kdy učitel otevře otázky: Co je to stres? Co mě stresuje? Jak poznám, že jsem ve stresu? Co mi pomáhá nebo může pomoci stres překonat? Vím o někom, kdo mi může pomoci?

3. Po úvodní diskuzi začíná samostatná práce s pracovním listem. Do “koše” na pracovním listu s horkovzdušným balonem zapíší žáci příklady věcí, které je stresují. Do “balónu” popíší věci, které jim pomáhají pracovat se stresem, stres překonat.
4. V další části se děti spojí do dvojice – nasdílejí si své myšlenky, které si zaznamenaly do svých pracovních listů.
5. V závěrečné fázi se opět společně sejdeme ke sdílení před celou skupinou, vybrané myšlenky, které jsme si zaznamenali na pracovní list.
6. Závěrečná reflexe – jaké inspirace ke zvládnání stresu jsme si uvědomili a převzali od ostatních, jak by mohl vypadat náš další seberozvoj v oblasti zvládnání stresu? Co nám pomáhalo při hledání řešení?

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	Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	• nabízím skutečné společenské problémy, kde musí žáci zvážit různé perspektivy a navrhnout udržitelná řešení, kde vyjadřují vlastní hodnoty a přesvědčení o svém vlivu na vnímání problému • 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 • stanovuji žákům kritéria pro to, jak kriticky hodnotit nápady a zvažovat různé možnosti • podporuji žáky v tom, aby viděli hodnotu procesu hledání řešení

Metodický komentář pro učitele

Aktivita rozvíjí sebereflexi, dovednost pojmenovat emoce i pocit bezpečí díky sdíleným zkušenostem a vzájemné podpoře. V úvodní části je krátká dechová mindfulness technika.

Během relaxace mluví učitel tlumeným a klidným hlasem. Relaxace je vstupem do tématu - stres a jeho zvládnání. Je také vstupem do symbolického rámce hodiny - horkovzdušný balon.

V případě, že si je někdo nejistý, neví, jak odpovědět, jak list vyplnit, může mu učitel nabízet tipy. Také se učitel s vlastními příklady, co ho stresuje, co mu pomáhá, může zapojit do diskuze.

Popis ověřování

Učitel*ka sleduje, vede žáky k

- pojmenování a rozpoznání stresu
- identifikování spouštěče stresu a zdroje opory, u sebe i druhých
- reflexi postupů řešení problému
- vedení seberegulačních dovedností
- přispívání k emoční pohodě, stabilitě, bezpečnému klimatu třídy
- splnění zadání – pracovní list

Příloha

Pracovní list Horkovzdušný balón