

Vzdělávací obor: **Osobnostní a sociální výchova**

Očekávaný výsledek učení: CSP-OSV-001-ZV5-002

Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

Popis úrovně: Na cestě

- poznává projevy emocí dle jejich intenzity
- všimá si svého prožívání a jeho změn
- popíše nejčastější projevy stresu (na úrovni těla, myšlení a emocí)
- popíše nejčastější situace, které u něj mohou vyvolávat stres ve škole, doma a v zájmových aktivitách
- poznává a zkouší využívat různé techniky regulace stresu (senzomotorické - využívající pohyb a smysly; vztahové - sdílení, získání emocionální podpory druhého, kognitivní - pozitivní vnitřní dialog a regulace myšlením)
- poznává zdroje pomoci v různých náročných situacích a zkouší v modelové situaci různé způsoby požádání o pomoc

Můj ostrov pohody

Autor: Šárka Machová

Anotace

Žáci si v této aktivitě vytvářejí vlastní sadu osvědčených postupů k regulaci stresu. Žáci pojmenovávají a sdílí vlastní potřeby, identifikují, co jim přináší klid, radost a pohodu.

Zadání pro žáky

Každý z nás občas prožívá chvíle, kdy se cítí dobře, a chvíle, kdy je mu těžko. Někdy zažíváme stres, cítíme se nervózně. Jak to můžeme poznat na svém těle? (např. bušení srdce apod.).

Můžeme si představit, že se v takových chvílích vypravíme na ostrov pohody, kde jsou všechny věci, které nám pomáhají cítit se lépe. Vytvoříme si mapu takového ostrova, která nás může zavést do pohody, když bude potřeba.

Nejprve se zamyslete a zkuste si vzpomenout na chvíli, kdy vám bylo dobře. Kde to bylo? Co jsem dělal/a? Kdo byl se mnou? Jak jsem se cítil/a?

Poté budete mít dostatek času nakreslit svůj vlastní ostrov pohody. Místo, kde se cítíte dobře, bezpečně. Na ostrov každý nakreslete nebo napište:

- co mi pomáhá cítit se dobře
- kdo mi může pomoci, když mi není hezky
- co můžu udělat, když cítím stres

Jak to vypadá? Napadají vás nějaké příklady? Jak, kde, čím se nám může podařit uklidnit tělo?

Než začneme zkusíme si příklad zklidnění pomocí relaxace. Zkusíme si: „nádech jako vůně květiny, výdech jako sfouknutí svíčky“.

Na závěr bude mít každý možnost ukázat mapu svého ostrova.

Společně si řekneme naše zkušenosti z aktivity.

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
Klíčová kompetence Osobnosti a sociální Vlastní wellbeing KOS-WEL-000-ZV5-001	Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing)	- vytvářím prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopni sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci adekvátní čas - vytvářím situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění (reflektivní aktivity, diskuse o emocích aj.) - zařazuji trénink relaxačních technik, aktivní odpočinek, pohybové chvíle - upozorňuji žáky na otázky o významu péče o duševní zdraví

Metodický komentář pro učitele

1. Pro přiblížení tématu se ptáme na konkrétní příklady, jak na nás může působit stres, případně několik příkladů uvedeme (bušení srdce, stažené břicho, apod.)
2. S obrázky můžeme dále pracovat, vytvořit třídní souostroví, další dny se jimi inspirovat a prakticky využívat vhodné postupy předcházení stresu.
3. Po určitém čase je možné vrátit se k ostrovu a reflektovat, zda se něco nezměnilo, co nového se naučili použít v náročných situacích.

Popis ověřování

Učitel*ka sleduje, vede žáky k:

- pojmenování konkrétních projevů svého prožívání
- rozpoznání, co jim pomáhá, když se necítí dobře, a co jim přináší klid nebo radost
- představení svého „ostrova pohody“ jako osobního prostoru, který jim pomáhá reflektovat, co jim funguje při stresu
- diskutování, kdo mi může pomoci, když potřebuji
- sdílení zkušenosti s vyzkoušenými technikami redukce stresu