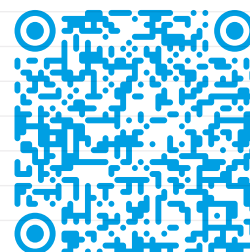


# silných úzkostí a panických atak

Metodický list slouží k realizaci aktivit k šestému dílu seriálu Boja, v němž se dívka Seren potýká s panickými atakami. Připravené aktivity se obecně zabývají tématem úzkosti, strachu a nácvikem relaxačních metod. Následující materiál obsahuje kompletní přípravu na dvě vyučovací hodiny, které zahrnují zhlédnutí šestého dílu seriálu a práci s ním. Před realizací hodin je dobré materiál pečlivě nastudovat a připravit si pomůcky. Seriál je vhodný pro žáky 3. až 5. třídy prvního stupně základních škol.

## O PROBLEMATICE

Úzkostné poruchy v současné době patří mezi častá psychická onemocnění. Projevují se nadměrným strachem, napětím či obavami, které nejsou vždy přiměřené dané situaci. Jednou z forem úzkosti jsou panické ataky – náhlé a intenzivní epizody strachu, obvykle doprovázené silnými tělesnými příznaky, jako je bušení srdce, třes, pocit dušení nebo ztráta kontroly. Příběh šestého dílu ukazuje, jak může úzkost vznikat v důsledku dlouhodobého neřešeného stresu a jak je důležité hledat podporu ve svém okolí.



→ [Seren a boj s panickými atakami](#)



### 2 vyučovací hodiny

**(90 minut)**

#### První vyučovací hodina:

- aktivita 1: zhlédnutí seriálu (25 min)
- aktivita 2: skupinová práce a následná debata (15 min)
- aktivita 3: informace ze sekce „Co by měl vyučující předat“ (5 min)

#### Přestávka

#### Druhá vyučovací hodina:

- aktivita 4: nácvik zklidňujících technik (15 min)
- aktivita 5: pracovní list Mé zdroje (15 min)
- aktivita 6: předání sítě kontaktů (5 min)
- Zbývajíc čas lze věnovat reflexi, shrnutí.

#### Aktivita 1 (25 min)

### ZHLÉDNUTÍ ŠESTÉHO DÍLU SERIÁLU BOJA

**Popis průběhu** Třída se společně s vyučujícím podívá na šestý díl seriálu Boja  
**aktivity** o dívce Seren.

#### Aktivita 2 (15 min)

### SKUPINOVÁ PRÁCE A NÁSLEDNÁ DEBATA

**Popis průběhu** Žáci ve skupinách vymyslí a zaznamenají, co je podle nich panická  
**aktivity** ataka a jaké pocity a tělesné reakce se při ní mohou objevit.  
Následuje krátká diskuze, v níž žáci sdílejí své definice a příznaky panické ataky.

**Zadání** Ve skupině společně vymyslete a napište, co znamená panická ataka a jaké pocity, chování a tělesné reakce se při ní mohou objevit.

#### Aktivita 3 (5 min)

### CO BY MĚL VYUČUJÍCÍ PŘEDAT

**Popis průběhu** Vyučující shrne, na co žáci společně přišli, a doplní následující  
**aktivity** informace:  
Vyučující nejprve vysvětlí rozdíl mezi úzkostí a strachem.  
→ Strach je pocit, který máme, když se děje něco nebezpečného nebo ohrožujícího. Strach nám pomáhá vyhnout se nebezpečí.  
→ Úzkost je pocit, který se podobá strachu, ale může se objevit, i když nám žádné nebezpečí nehrozí, a často ani nevíme, proč se objeví. Někdy se objevuje, když například očekáváme něco, z čeho máme strach, i když situace ještě nenastala.

Při panické atace se objevuje silná úzkost. Je to stav, kdy se člověk najednou začne cítit hodně vystrašený, i když kolem ve skutečnosti žádné nebezpečí nehrozí.

- Může mít pocit, že se nezvládne nadechnout, buší mu srdce, točí se mu hlava, může mít pocit na zvracení nebo se bojí, že omdlí. Někomu může připadat, že se zblázní nebo že zemře, i když ve skutečnosti se mu neděje nic nebezpečného.
- Je to velmi nepříjemný stav, ale sám o sobě není nebezpečný. Pokud víme, o co se jedná, dá se s tím pracovat. Pomáhají různé dýchací a zklidňující techniky, které si společně vyzkoušíme a které se dají použít proti úzkosti nebo strachu.



#### Aktivita 4 (15 min)

### NÁCVIK ZKLIDŇUJÍCÍCH TECHNIK

**Popis průběhu aktivity** Žáci společně s učitelem procházejí nácvikem zklidňujících technik. Vyzkoušejí si dvě techniky:

dýchání do čtverce a techniku uzemnění.



Dýchání do čtverce:

Vyučující na tabuli postupně kreslí čtverec, při kterém žáci dýchají podle instrukcí.

Nejprve nakreslí svislou čáru zespodu nahoru (znamená nádech), dále kreslí horizontální čáru zleva doprava (znamená zadržet dech), dále svislou čáru shora dolů (znamená výdech), nakonec horizontální čáru zprava doleva (znamená zadržet dech). Několikrát tento postup s dětmi opakuje. Na závěr žákům řekne, ať si každý zkusí takový čtverec kreslit ve své mysli a podle něj dýchat.

Dále vyučující provede třídu technikou uzemnění (pokud žáci viděli i první díl, techniku již znají a jen si ji zopakují).

Nejprve vyučující stručně vysvětlí techniku:

Jedná se o metodu, která pomáhá přenést pozornost od strachu nebo úzkosti do přítomné chvíle a zaměřit se na prožitky těla. Strach pak přestane být zahlcující.

Zadání pro žáky:

Usaďte se na židli, nohy mějte chodidly pevně na zemi, záda opřená o židli, ruce na stehnech. Šeptem si pro sebe vyjmenujte:

- 5 věcí, které vidíte kolem sebe,
- 4 věci, které slyšíte kolem sebe,
- 3 věci, které můžete nahmatat.

(Na každé vyjmenování věcí nechá vyučující žákům čas.)

Na závěr vyučující doporučí žákům, aby zkusili metody použít, až se příště budou cítit zahlcení nějakým strachem, nejistotou nebo úzkostí.

Vyučující může doporučit žákům aplikaci Nepanikař, která je zdarma ke stažení a v níž naleznou dýchací techniky s vizuální podporou a další užitečné podpůrné informace.

#### Aktivita 5 (15 min)

### MÉ ZDROJE

**Potřeby** Pracovní list Mé zdroje pro každého žáka

**Popis průběhu aktivity** Každý žák samostatně vyplní pracovní list, který se věnuje zdrojům, z nichž mohou žáci čerpat, když se necítí dobře. Následně mohou žáci sdílet své zdroje s celou třídou, pokud chtějí, nebo si list uschovat.

*POKRAČOVÁNÍ*  
↓

**Zadání** Vyplňte pracovní list Mé zdroje. Pomůže vám přijít na to, co vám v životě dodává energii, klid, pohodu a dobrou náladu. List je jen pro vás a věci, které napíšete, nebudete muset s nikým sdílet. Pokud se ale někdo bude chtít o své zdroje podělit, na závěr bude prostor ke sdílení.

Aktivita 6: (5 min)

### PŘEDÁNÍ SÍŤ KONTAKTŮ

Na závěr vyučující podpoří žáky, že pokud zažívají jakékoli náročné pocity nebo potřebují s něčím poradit, je důležité vyhledat pomoc a nezůstat v situaci sám.

S vyučujícím si žáci projdou síť pomoci – na koho se mohu obrátit:

- někdo z rodiny (rodiče, prarodiče, teta, strýc...);
- rodič dobrého kamaráda/kamarádky;
- učitel/ka ve škole, družinář/ka;
- vedoucí na nějakém kroužku;
- školní psycholog/psycholožka;
- Linka bezpečí – tam může zavolat kdokoli do 26 let, s jakýmkoli problémem, je to anonymní, nebudou se ptát na jméno (předat číslo: 116111).

Na závěr vyučující vystaví ve třídě na nástěnku plakát od Nevypusť duši a řekne žákům, co na něm najdou (viz přílohy dokumentu).

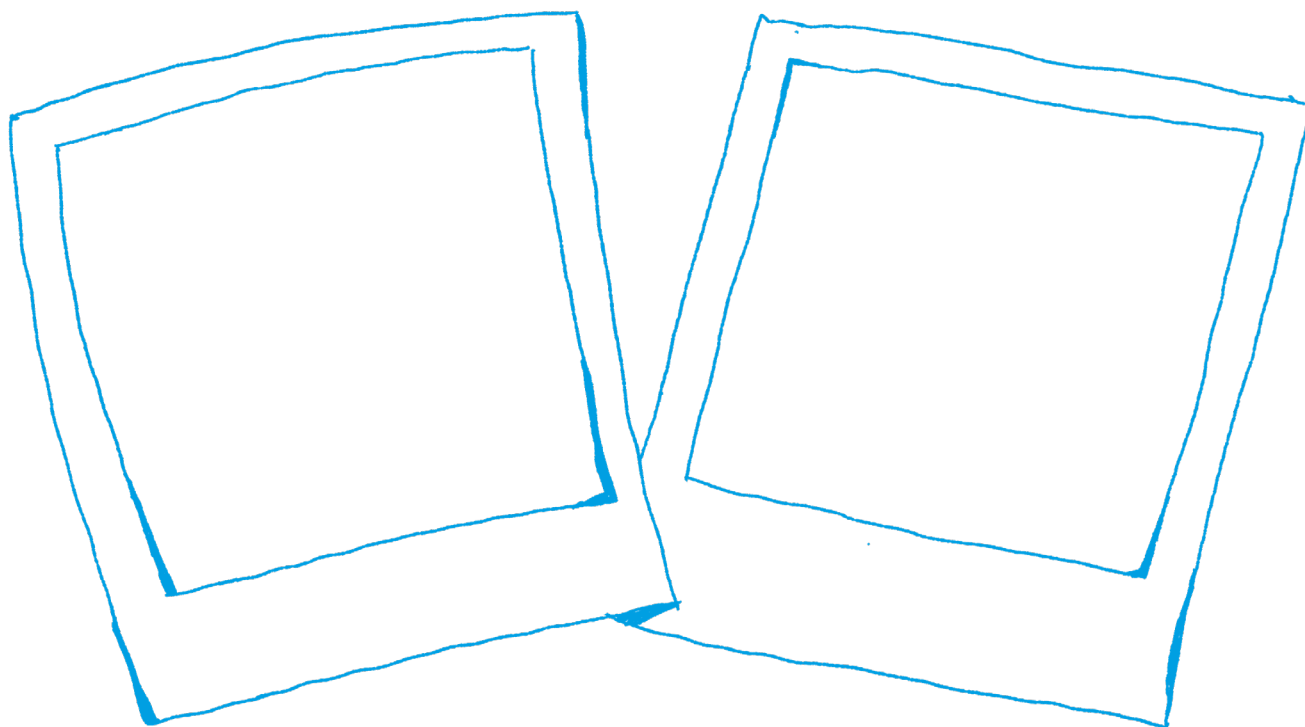
### SHRNUTÍ A REFLEXE

Ve zbylém čase je dobré zařadit krátkou reflexi s dětmi. Každý žák může říct jednu věc, kterou se dozvěděl, nebo jednu věc, kterou si z lekce zapamatoval.

# Mé zdroje

## Moje místa klidu a bezpečí

Napiš nebo nakresli jedno až tři místa, kde se cítíš v bezpečí a v klidu.



## Moji blízcí

Napiš nebo nakresli jednoho až tři lidi, kteří ti pomáhají, když se necítíš dobře, a se kterými se cítíš v bezpečí.

## Moje baterie pohody a klidu

Představ si, že máš v sobě baterii, která se vybíjí, když se necítíš dobře, a naopak se dobíjí, když děláš věci, které tě těší. Nakresli takovou baterii (nebo může být už obrázek baterie) a zakresli, jak se dnes cítíš dobitý/á. Zakroužkuj nebo zapiš, co ti pomáhá baterii dobíjet.



- oblíbená píseň
- oblíbené jídlo
- oblíbená desková či jiná hra
- oblíbená knížka
- domácí mazlíček
- povídání s někým z rodiny
- povídání s kamarádem
- jiné věci: