Metodický list – Jak se vypořádat se stresem

Témata: Stres, změna negativního myšlení na pozitivní, mindfulness

Stres znamená napětí, zátěž, která se projevuje ve stavu organismu. Organismus se snaží se zátěží vyrovnat, volí k tomu různé mechanismy, aby zabránil vážnému poškození. Stresem také označujeme souhrn reakcí organismu.

Mindfulness je pojem, jímž označujeme všímavost k prožívané přítomnosti. Tedy vnímání toho, co je tady a teď. Vnímání přítomnosti nám pomáhá zachovat si odstup od nepříjemných myšlenek, nepříjemných vzpomínek z minulosti i obav z budoucnosti.

**Aktivita může navazovat na PL Jak zvládnout studijní zátěž, zaměřuje se na techniky vedoucí k vyrovnání se s působením obecných stresových situací (mimo školu), poskytuje metody k péči o vlastní duševní pohodu a působí jako základní prevence stresu. Umožňuje žákům vyzkoušet si v modelové situaci důležité techniky vedoucí k rychlému zklidnění i k dlouhodobější prevenci vlivu stresových situací. Je velmi důležitou součástí osobnostního rozvoje v oblasti duševního zdraví a duševní pohody (wellbeing).**

Aktivita klade průměrné nároky na učitele. Důležité je, aby rozuměl mechanismu působení technik, měl s nimi buď zkušenost, nebo s nimi byl seznámen alespoň teoreticky a věřil vlivu těchto technik na duševní zdraví. Vhodné je, aby měl dostatek zkušeností s používáním reflektivních a sebereflektivních technik.

**Cíle:**

* Žáci si uvědomí, co vyvolává stres v jejich životě a v životě spolužáků (mimo školu).
* Žáci získají přehled o pestřejším výběru z více variant, jak stres řešit.
* Žáci si uvědomí odlišnosti a podobnosti jednotlivců při působení stresu.
* Žáci si připraví plán pro přístup k vybranému stresoru.
* Žáci si vyzkoušejí přeformulovat negativní myšlenky na neutrální nebo pozitivní.
* Žáci si vyzkoušejí vizualizaci příjemného podnětu.
* Žáci se seznámí s metodami mindfulness. V modelové situaci si prakticky vyzkoušejí, jak se s technikami mindfulness pracuje.

**Délka 90 min**

**Pomůcky:** Video, pracovní list, volné papíry, tabule/flipchart, fixy, obrázkové časopisy s přírodní tematikou (přírodní parky, hory, vodopády).

Pokud navazujeme na PL Jak zvládnout studijní zátěž, je vhodné si připravit i tyto PL, pokud je žáci ještě mají.

**Motivace**, úvodní vstup, motivace k tématu – Vhodný je výběr nějaké situace, která v posledním týdnu mohla okolí stresovat (vhodné přizpůsobit se regionálně, lze využít i zpravodajství ČT).

Rozdělte žáky do menších skupin (zhruba 5 žáků), rozdejte jim kromě PL i prázdné papíry. Nejdříve je vyzvěte k diskusi, které faktory žáky stresují (zdůrazněte, že tentokrát zpracováváme stres mimo školu).

Následně nechte žáky diskutovat a zapisovat nápady na papír ve skupině. Poté je vyzvěte k diskusi na druhou otázku, postupujte stejně.

Po ukončení skupinové práce vyzvěte skupiny, aby si vybraly zástupce, kteří postupně přečtou výsledky skupinové práce. Tyto výsledky zapište přehledně na tabuli (například do dvou sloupců).

Poté řiďte diskusi celé třídy, zda příčiny mimoškolního stresu jsou podobné, jaké možnosti pro snížení stresu žáci našli. Můžete rovněž věnovat pozornost tomu, zda již žáci využili některé techniky pro snížení stresu z předchozích hodin (PL) věnovaných wellbeingu.

Po ukončení diskuse vybídněte žáky, aby vybrali z nabídky na tabuli jeden ze způsobů, který ještě nezkoušeli, a napsali jej do rámečku níže (pokud jste již pracovali s listem Prevence školní neúspěšnosti, postupujeme stejným způsobem). Se zapsaným pracují žáci jako se závazkem.

|  |
| --- |
| Nový způsob snížení stresu |
|  |

|  |
| --- |
| Kdy začnu? |
|  |

|  |
| --- |
| Podle čeho poznám, že se mi to daří? |
|  |

Po dokončení této části je vhodná blesková relaxace.

**Změna myšlenek**

Změna negativních myšlenek na pozitivní: Po bleskové relaxaci zaměřte pozornost žáků na další cvičení, v němž se pokusí najít pozitivní momenty na níže uvedených nepříjemnostech. Zdůrazněte, že je důležité, aby se nad cvičením zamysleli do hloubky a hledali reálné možnosti, které by jim pomohly zpříjemnit vzniklé negativní situace, které mají uvedené v PL.

Po doplnění pracovních listů věnujte čas sdílení výsledků práce, poskytněte žákům prostor i pro reflexi a sebereflexi (zda jsou opravdu navržené výstupy reálné, zda směřují k neutrálnímu nebo pozitivnímu přehodnocení situace). Pokud se žákům cvičení nedaří, mějte připravené odpovědi vy (nebo i příklady jiných situací).

Další cvičení nahrazuje relaxaci, je tedy možné přejít rovnou k další technice. Popis techniky mají žáci uvedený i v PL.

**Vizualizace příjemného podnětu.**

Text pro žáky: Pohodlně se usaďte. Chvíli přemýšlejte a vzpomínejte na nějakou hezkou vzpomínku, kterou máte (život, film, kniha). Obrázek tohoto zážitku se pokuste si představit co nejpodrobněji, zavřete oči, všímejte si barev, vůní, které jste v daném okamžiku cítili, vnímali. Čím více se ponoříte do představy/vzpomínky, tím méně na vás může působit aktuální stres. Na obrázek je v PL připravené místo.

Prozatím umožněte žákům vyhledat si obrázek na internetu, případně poskytněte časopisy. Žáci si do pracovního listu mohou doma nalepit i nějakou fotografii představující příjemnou vzpomínku.

[Video: Terapie přírodou](https://edu.ceskatelevize.cz/video/15769-terapie-prirodou)

**V závěru tohoto dílčího cvičení dejte žákům prostor pro sdílení, jak se při této technice (případně videu) cítili.**

*Pozn. K pracovnímu listu se s žáky vraťte přibližně po měsíci. Diskutujte, zda se jim dařilo procvičovat pozitivní komunikaci (pozitivní formulace, hledání pozitiv i v méně příznivých situacích) a zda jim představa příjemného podnětu pomohla. Případně zkuste prodiskutovat, co by šlo ještě změnit, na co se zaměřit.*

Závěr tématu je věnován podpoře mindfulness (jsem tady a teď). I pokud jste v úvodu hodiny o mindfulness mluvili, je vhodné znovu zopakovat, co to znamená. Poté vyzvěte žáky k práci s PL. Přestože je ve cvičení popsané, co žáci mají dělat, je vhodné instrukci přečíst, uvést další příklady z jiné situace. Ponechte žákům dostatek času.

**Cvičení pro podporu mindfulness**

Do rámečku si mají žáci zapsat, čeho všeho si všímají právě v daném okamžiku, když sedí na židli v lavici (například jaká je židle, jaká je podložka, na které mají nohy, jak je jim v přezůvkách, v kterých jsou, jakou teplotu má lavice, jaká je na dotek tužka, jaký je vzduch kolem). Jde o to se co nejvíce soustředit na přítomný okamžik, mimo stresové faktory.

Po dokončení práce je možné sdílet výsledky cvičení – jen zájemci.

**Cvičení ukončete výzvou, že podobný postup mohou žáci vyzkoušet i v jiných situacích, které je stresují. Důležité je si všímat bezpečných faktorů.**

 Autor: Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].