Pracovní list – Jak se vypořádat se stresem

Témata: stres, změna negativního myšlení na pozitivní, mindfulness

Pracujte v menších skupinách (zhruba 5 žáků) a postupujte dle instrukcí učitele. Podobnou techniku jste možná již s učitelem realizovali, nyní se zaměříme na stres mimo školu.

a) Nejdříve ve skupině diskutujte, co ve vás vyvolává stres (mimo školu). Výsledky diskuse si zapište na jeden prázdný papír.

b) Až sepíšete vlivy, které členy vaší skupiny stresují, zaměřte se na to, jakými postupy členové skupiny tyto stresy řeší. Výsledky zapisujte na druhou stranu papíru.

Po ukončení skupinové práce zvolte zástupce, který učiteli přečte výsledky diskuse. Výsledky diskuse a i b učitel přehledně zapíše na tabuli (například do dvou sloupců).

Následně diskutujte dle instrukce učitele.

Po dokončení diskuse, až vás učitel vyzve k další práci, vyberte ze seznamu na tabuli jeden ze způsobů snížení stresu, který jste dosud nezkoušeli. Zapište si tento způsob do rámečku níže a pracujte s ním jako se závazkem.

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

|  |
| --- |
| Kdy začnu? |
|  |

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

Změna myšlenek

Změna negativních myšlenek na pozitivní. Pokuste se najít pozitivní momenty na níže uvedených nepříjemnostech. Pokuste se najít takové, aby byly reálné. Co vám vzniklá situace může přinést dobrého?

Ujel mi autobus ………………………….

Měl/a jsem chuť na zmrzlinu, ale už ji nemají …………………………………………….

Těšil/a jsem se na výlet a začíná pršet ……………………………………………………..

Těšil/a jsem se, že půjdu s kamarády/kamarádkami ven, ale zranil/a jsem si nohu ………………………………

**Vizualizace příjemného podnětu**

Pohodlně se usaďte. Chvíli přemýšlejte a vzpomínejte na nějakou hezkou vzpomínku, kterou máte (život, film, kniha). Obrázek tohoto zážitku se pokuste 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.

Prozatím si zkuste třeba i nějaký hezký obrázek najít na internetu nebo z časopisů, které učitel přinesl. Doma můžete na toto místo nebo vedle něj vlepit fotografii, která představuje příjemnou vzpomínku na příjemné místo.

*Pozn. k tématu: K pracovnímu listu se vraťte po měsíci. Procvičujte pozitivní komunikaci (pozitivní formulace, hledání pozitiv i v méně příznivých situacích). Diskutujte o tom, zda vám představa příjemného podnětu pomohla.*

**Cvičení pro podporu mindfulness (jsem tady a teď)**

Do rámečku níže zapište, co vše cítíte, když nyní sedíte: jaká je židle, jaká je podložka, na které máte nohy, jak je vám v přezůvkách, v kterých jste, jakou teplotu má lavice, jaká je na dotek tužka, jaký je vzduch kolem (teplý, voňavý). Jde o to se co nejvíce soustředit na přítomný okamžik.

Podobný postup si vyzkoušejte v nějaké stresující situaci. Místo na situaci se pokuste soustředit na místo, ve kterém jste. Využijte zkušenost z nácviku z pracovního listu.

 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].