



## Když se necítím dobře, můžu...

Účinné tipy na zlepšení nálady pro děti.



SO  
FA

## Když se necítím dobře, můžu...

Účinné tipy na zlepšení nálady pro teenagery.



SO  
FA

### Infografiky:

- Regulační aktivity na stresovou situaci pro mladší žáky
- Regulační aktivity na stresovou situaci pro starší žáky

### Aktivita 1

# Umění zklidnění

## Instrukce pro žáky s uvedením do tématu:

Každý z nás se někdy dostal do situace, kdy na něco reagoval **stresovou reakcí**. Mohlo to být na základě signálů ohrožení z našeho těla (např. když cítíme bolest, máme velký hlad, jsme přehřátí), nebo vnějších signálů (např. když na nás někdo ve tmě vybafne, ujede nám poslední autobus, málem do nás vrazí auto, někdo se v naší blízkosti hádá, musíme něco říkat před celou třídou nebo nám dá učitel neohlášený test).

Silná stresová reakce se může projevat bušením srdce, zrychlením dechu, stažením žaludku nebo pocením. Můžeme mít strach, být rozčilení nebo smutní. Někdy reagujeme útekem nebo bojem, jindy můžeme zamrznout a mít pocit, jako by se nám „odpojilo tělo“.

Umíte si představit, že byste ve chvíli, kdy se na vás řítí auto, měli řešit složitou slovní úlohu? Ve stavu ohrožení to není možné. Mozek zapne „alarm“, kterým se snaží zajistit naše bezpečí. Kvůli tomu omezí naši schopnost myslet, abychom se soustředili jen na řešení ohrožení, a přiměje nás uskočit zpátky na chodník.

Člověk může být ve velkém stresu, když se něco děje (třeba před čtvrtletní písečkou) nebo naopak dlouho pociťovat mírný stres, kterého si skoro nevšimne, často se ale kvůli němu cítí podrážděný a bez nálady.

Dobrá zpráva je, že s oběma typy stresu můžeme pracovat. Recept na vypnutí „alarmu“ je zklidnění naší mysli. Pomáhá k tomu například hluboké a pomalé dýchání, pohybová aktivita, myšlenky na hezké věci nebo poslech klidné hudby.

Pojďme si vyzkoušet, který typ zklidnění vám nejlépe vyhovuje.

### Doporučený postup:

Infografiku zvolenou podle věku žáků můžete vytisknout jako plakát a jednotlivé techniky s žáky projít nebo ji vytisknout jako pracovní list, kdy si v rámci diskuze každý žák označí, co mu pomáhá. Některé z technik s žáky vyzkoušejte a následně s nimi diskutujte o tom, jak se po nich cítí. Ptejte se žáků, co dalšího jim pomáhá ke zklidnění.

Zdůrazněte, že existují i nezdravé způsoby zklidnění (např. kouření, pití alkoholu nebo sebepoškození), které sice také dočasně přinášejí úlevu, ale poškozují naše zdraví, a proto bychom měli hledat zdravé cesty k tomu, jak se cítit lépe.



SO  
FA

## Jaký je můj stav?

Úrovně aktivace stresové reakce



Co-funded by  
the European Union

SOFA  
SOCIETY FORAL

### Infografika:

Jaký je můj stav? (Úrovně aktivace stresové reakce)

### Aktivita 2

# Jaký je můj stav?

## Instrukce pro žáky s uvedením do tématu:

S narůstajícím stresem se proměňuje i náš stav – to, jak se cítíme, jak se chováme a co jsme schopni zvládnout. Pojďme si společně prohlédnout plakát/pracovní list „Jaký je můj stav?“ popisující, jak se mění náš stav s narůstajícím stresem. V jakých situacích cítíme klid? A jak to na sobě poznáme? Kdy se můžeme dostat do stavu znepokojení nebo strachu a jak to na sobě poznáme? Co nám pomáhá, když jsme ve velkém stresu? Pojďme si to společně připomenout.

## Doporučený postup:

Ukažte žákům plakát nebo jim jej vytiskněte jako pracovní list. Diskutujte o tom, jak se jednotlivé stavy projevují a kdy se do nich můžeme dostávat. Na závěr s žáky společně proveďte jednu z regulačních technik z aktivity *Umění zklidnění*.



**SO  
FA**

# Když se necítím dobře, můžu...

Účinné tipy na zlepšení nálady pro děti.

Udělat  
něco  
pro třídu



Poslechnout  
si veselou  
písničku



Něco postavit  
nebo poskládat



Napsat, jak  
se cítím



Něco nakreslit  
nebo vybarvit



Zatlačit dlaněmi do  
stěny, uvolnit se



Zatnout  
a uvolnit svaly



Lehnout si  
na lavici,  
dýchat  
do břicha



Požádat někoho  
o pomoc



Protáhnout  
se



Opláchnout si  
obličej  
studenou  
vodou



Zabalit se do deky



Dát si malou  
dobruťku



Představit si  
3 věci, za  
které jsem  
vděčný/á

1 2 3

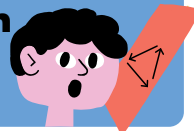
Někomu  
pomoci



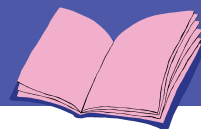
Obejmout  
plyšáka



Použít kartičku  
s dechovým  
cvičením



Chvilku  
si číst



Napít se



Říct si  
pro sebe  
něco  
hezkého



Napočítat  
do deseti



Promluvit  
si s někým



Zacvičit si



Použít  
relaxační  
pomůcku



# Když se necítím dobře, můžu...

Účinné tipy na zlepšení nálady pro teenagery.

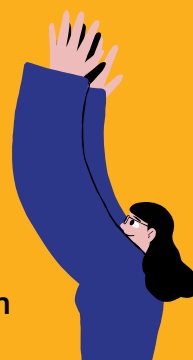
## Být kreativní

- Něco vytvořím
- Zabubnuju si
- Zahraju si na hudební nástroj
- Zazpívám si
- Zkusím se z toho vypsát



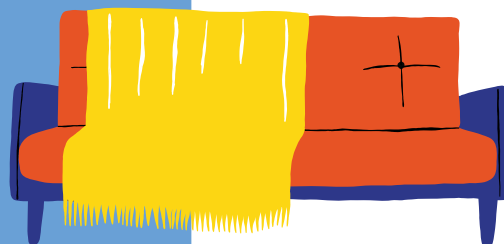
## Být aktivní

- Zaspportuju si
- Zacvičím si
- Zatančím si
- Někomu pomůžu
- Půjdu se projít (ideálně do přírody)
- Promluvím si o tom s někým blízkým



## Zklidnit mysl

- Představím si tři věci, které mě těší
- Uvědomím si, že mám právo se někdy necítit dobře
- Řeknu si, že nepříjemné pocity odezní
- Vyjmenuju tři vlastnosti, kterých si na sobě cením
- Vzpomenu si, že už jsem toho hodně zvládl/a a tohle zvládnou také
- Budu myslet na lidi, které mám rád/a a jsou pro mě důležití



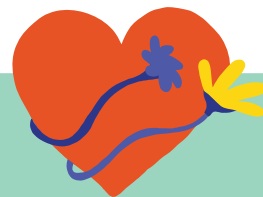
## Občerstvit se

- Dám si něco dobrého k jídlu
- Napiju se vody
- Opláchnu si obličej studenou vodou
- Dám si studenou sprchu nebo horkou koupel
- Vyvětrám v místnosti



## Relaxovat

- Poslechnu si hudbu
- Pustím si oblíbený film
- Přečtu si knihu
- Použiju relaxační pomůcku
- Zhluboka a pomalu se prodýchám
- Požádám někoho blízkého o obejmutí



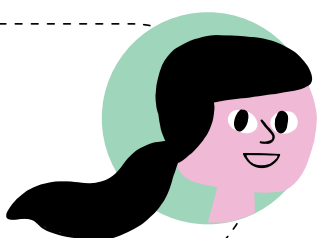
# Jaký je můj stav?

## Úrovně aktivace stresové reakce



### Klid

Dokážu myslet abstraktně, racionálně a kreativně. Soustředím se na školní práci a jsem schopen reflexe. **Nedělá mi potíže zvažovat možnosti a plánovat budoucnost.**



### Bdělost

Dokážu sedět v lavici klidně, soustředit se a spolupracovat. Myslím spíš konkrétně a přemýšlím v řádu dní/hodin. **Všímám si, co se děje okolo.** Pokud znervózním, můžu se trochu vyhýbat kontaktu nebo se stáhnout.



### Znepokojení

Cítím hodně emocí najednou, mám potíže se soustředěním a pamětí. Cítím, že rychleji dýchám a buší mi srdce. **Víc si všímám, jak se na mě okolí tváří.** Přemýšlím v řádu hodin a minut. **Reaguji emotivně a hůř se ovládám.** Můžu se silně vymezovat a odporovat, nebo naopak přestávám vnímat a podvolím se i tomu, s čím nesouhlasím.



### Strach

**Nemohu teď jasně uvažovat.** Možná vám nebudu důvěřovat a odmítnu udělat to, co po mně žádáte. **Přemýšlím v řádu minut a sekund.** Silně reaguji na své okolí. **Cítím se zahlceně a je těžké se mnou navázat kontakt.** Můžu jednat vzdorovitě, utéct, nebo jsem naopak ochromený a přestanu reagovat.



### Zděšení

**Nemůžu přemýšlet ani s vámi komunikovat.** Ztrácím pojem o čase. **Reaguji reflexivně.** Mohl bych na někoho zaútočit, být agresivní, utéct, strnout nebo omdlít.

Vychází z práce Bruce D. Perryho



Co-funded by  
the European Union

[www.societyforall.cz](http://www.societyforall.cz)

SO  
FA

