

# ZVLÁDÁNÍ PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE

## aneb Posilovna duševní odolnosti

**Cíl:** otevření tématu sebezpečí: sdílení dobrých způsobů vyrovnávání se s psychickou zátěží, udržování duševní pohody a inspirace k jejich každodennímu využívání.

**Cílová skupina:** žáci 2. st., SŠ

**Časová náročnost:** 1 (2) vyučovací hodiny

### ÚVOD DO TÉMATU:

*„Dnes budeme povídat o způsobech, které nám pomáhají **zdravě zvládnout každodenní psychickou zátěž a udržovat si vnitřní pohodu**. Co vám pomáhá ustát kritikou na Instagramu? Vyrovnat se s rozchodem nebo ... tisíci dalšími nejistotami co mohou člověka vykoledit? Chci, abyste naslouchali druhým a na konci byli schopní říct, jednu dvě věci, co můžete také zkusit“.*

Připomeňte komunikační pravidla (pravidlo úcty / naslouchání / mluvit od srdce / právo nemluvit aj.).

### ŠKÁLA:

Požádám žáky, aby se zamysleli, jak často v životě zažívají psychickou nepohodu a podle toho se postavili na škálu (čáru, do uličky). Jeden konec popisují jako „Většinou jsem v klidu - slunečno“, střed je „polojasný – vím co je to stres i pohoda“ až po „úzkostí, stres, jsou moji staří známí a snažím se je zvládat“. Když si všichni najdou své místo, vyzvěte žáky, že jeden až dva kroky vpřed mohou udělat ti, kdo by svou odolnost vůči psychické zátěži rádi posílili. Komu vyhovuje, jak to má, zůstane na místě.

Krátce se pak žáků zeptejte, „Co se dá ze škály vyčíst o stresu a životě teenagerů?“ Nebo shrňte, co vidíte vy: např. „... psychická nepohoda patří k životu velké části z nás. Někdo ji zvládá snáz, někdo musí makat víc, někoho větší těžkosti zatím nepotkali. Pro část z vás je ale psychická odolnost důležitá“.

### SDÍLENÍ S KARTAMI:

Posadíme se do kruhu, do jehož středu rozložíme sadu obrázkových/komunikačních karet nebo fotek. Nejvíce se nám osvědčil Symbolon, Dixit nebo Cesta životem, ale dají se použít i jiné, které pomohou žákům evokovat různé situace ze života, copingové strategie dobrého vyrovnávání se se zátěžovými situacemi a udržováním psychické pohody (Na kartách samotných tolik nezáleží, žákům spíše jen pomáhají najít slova pro svou myšlenku, vybavit si různé způsoby).

Žáky vyzveme, ať si karty prohlédnou a **každý si vybere jednu, která pro něj nějakým způsobem symbolizuje/vystihuje zdravý způsob vyrovnávání se stresem nebo náročnou životní situací**. Někoho osloví na kartě příběh, jiného předmět nebo třeba jen barva (jde mluvit i z patra, bez karty). V kruhu si pak předáváme slovo, postupně sdílíme svoje postřehy. Kdo je na řadě, ukáže svou kartu ostatním a jednoduše, v pár slovech popíše, co jemu funguje při udržování nadhledu, zvládnání napětí.

**Už samotné zpomalení, přemýšlení žáků „jak to mám já“, empatické naslouchání druhým, zjištění, že „nejsem sám, kdo má nějaké trápení“ je velmi úlevné. Často to bývá první krok ke změně.**

Zpočátku jemně povzbuzuji, oceňuji autenticitu, originalitu. Hlídám také pravidla a psychické bezpečí. Jinak se ale jako moderátor snažím vstupovat minimálně a praxe ukazuje, že 25 reakcí žáků krásně pokryje širokou paletu způsobů zdravého zvládnání psychické zátěže. **U nosných myšlenek se snažím diskuzi trochu rozvinout – doptávám se, obracím se na třídu nebo jen podtrhnu žákova slova.**

## ROZVÍJEJÍCÍ OTÁZKY DO SDÍLENÍ



- Jaké to má řešení výhody/nevýhody?
- Podle čeho se pozná dobrý/zdravý způsob zvládnání stresu? (Směřuji ke Zlatému pravidlu).
- Co funguje vám ostatním v podobné situaci? (dostat ze sebe vztek; snížit úzkost; zorientovat se v situaci; aj.)? A odpovídá to Zlatému pravidlu?
- Co z toho můžeš ovlivnit a co už ne?
- Co děláte se svým černým Petrem vy? Jak ho můžete změnit? A pokud nejde změnit, jak se s ním vyrovnat?
- Mohl by ti v tom někdo nějak pomoci?

**Zaznělo tu něco zásadního! Co to bylo?**

## NOSNÉ MYŠLENKY Z DISKUZÍ/SDÍLENÍ O ZVLÁDNÁNÍ PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE

- **Smutek, nepohoda nebo i konflikty patří k životu.** Učme se je unášet.
- Každá náročná situace, krize, **ztráta bolí. Zároveň ale přináší očistu**, potenciál zdravé změny i schopnost snáze ustát krize budoucí.
- Leccos můžeme změnit, natrénovat. **Něco změnit nelze a nezbyvá než to přijmout**, netrápit se tím.
- **Vadí ti něco? Tak se zvedni a přiměřenou formou usiluj o změnu.**
- **Zlatá pravidla dobrého rozhodnutí:** Pomůže ti to cítit se lépe? Neublížíš tím sobě, ani někomu jinému?
- Psychickou pohodu udržují – rodina, koníčky, kamarádi, dobrý spánek, pohyb, relax. Ale také naše schopnost zabojet, ustát nezdar, říct NE, říct si o pomoc, myslet i na sebe, umět řešit konflikty. Jsou jako nohy židle, které ji podpírají. Občas můžeme o nějakou nohu přijít. **Čím víc jich ale udržujeme, tím stabilnější jsme.**
- **Říct si o pomoc je znakem síly** - některé věci člověk ani s nejbližšími nemůže neprobrat.
- Proto je tu Linka důvěry 116 111 a další specialisté nebo i místní ŠMP, TU aj.

## ZARÁMOVÁNÍ:

- Pokud je více času, vybědnu všechny v kruhu, aby si **stoupli a každý za sebe řekl, co bylo pro něj inspirativní, co si uvědomil, chce zkusit.** Kdo odpoví, sedne si.
- Pokud je času méně, vyzvu žáky, aby **shrnuli 3 nejdůležitější myšlenky/poselství této hodiny.**
- Za sebe pak **jako výstup zarámují jednu, dvě z nosných myšlenek - která mezi žáky rezonovala, nebo naopak zapadla.** Ocením žáky za ochotu podělit se o své myšlenky, otevřenost i podporu druhých.
- Upozorním, že na nástěnku nechám několik infografik k tématu a pokud by měli zájem, můžeme se domluvit na nějaké formě pokračování, nebo za mnou můžou zajít individuálně.

## INFOGRAFIKY: INSPIRACE A TÉMATICKÁ PODPORA PEDAGOGŮ I ŽÁKŮ

- **Nevypuť duši** - [Infografika](#) - Jak podpořit wellbeing žáků ve třídě.
  - Linky důvěry.
  - Jak reagovat, když se ti někdo svěří.
- **Centrum Locika** - [Jak dítěti pomoci zvládnout úzkost](#)
  - [Mantry, které pomáhají s úzkostí](#)
  - [Věci, které se nevyklučují](#)
  - [Je lidské...](#)
  - [Desatero proti strachu, úzkosti a panice](#)
  - [Jak pečovat o duševní zdraví dítěte](#)



Infografiky je možné si vytisknout a opírat se o ně v průběhu diskuze ve třídě.