

Když je toho moc: techniky zklidnění pro školní prostředí

Úzkost, panika, přetížení nebo strach z neúspěchu. Dnešní žáci a studenti čelí obrovskému tlaku. Jako učitelé nemusíte být terapeuti, abyste jim pomohli. Někdy stačí nabídnout jednoduchou techniku pro zklidnění, která pomůže „přetáhnout“ mozek zpět do bezpečí a klidu.

Právě vy býváte často těmi prvními, kdo si všimnou, že se s dítětem něco děje. V tomto newsletteru vám přinášíme přehled rychlých a praktických metod, které zvládnete předat během chvíle. Získáte tak do ruky konkrétní nástroje, které vašim žákům mohou pomoci zvládnout náročné emoce přímo u lavice.



Metoda uzemnění (5-4-3-2-1)

Tato technika odpoutává pozornost od katastrofických myšlenek v hlavě a vrací žáka do přítomného okamžiku skrze jeho **smysly**. Technika je vhodná, když má žák pocit, že se nemůže nadechnout nebo ztrácí půdu pod nohama.

5 věcí, které vidíš: ZRAK

(např. tabule, propiska, okno, spolužákova mikina)

4 věci, kterých se můžeš dotknout:

HMAT (např. dotek nohou se zemí, chladná deska lavice, textura kalhot, vzduch z okna)

3 věci, které slyšíš: SLUCH

(např. tikání hodin, šumění aut venku, něčí dech)

2 věci, které cítíš nosem: ČICH

(např. vůně svačiny, vůně vypraného oblečení)

1 věc, kterou můžeš ochutnat: CHUŤ

(pachuť v ústech, chuť nějakého nápoje nebo svačiny)



Krabicový dech (Box Breathing)

Dech je nejrychlejší dálnice k uklidnění nervové soustavy. Když zpomalíme dech, tělo pochopí, že mu nehrozí reálné nebezpečí. Používají ho i elitní jednotky a záchranáři před akcí. Uklidňuje tep a vrací racionální myšlení.

4 vteřiny **se nadechujete nosem do břicha**.

4 vteřiny **zadržte dech**.

4 vteřiny **pomalou vydechujte** ústy.

4 vteřiny **vydržte bez dechu** (v prázdnou).

Opakujte **4x**.



Technika vyklepání stresu (Shaking)

Požádejte žáka, aby se postavil, uvolnil čelist a začal jemně třást rukama, zápěstími, pak celými pažemi, rameny a nakonec i nohama.



Technika STOP

Rychlá kognitivní (myšlenková) stopka, kterou se žáci mohou snadno naučit.

S Stop (Zastav se) Jakmile si žák všimne, že ho pohlcuje úzkost, vztek nebo katastrofické myšlenky. V duchu nebo polohlasně si řekni „STOP“.

T Take a breath (Nadechni se) Udělej jeden hluboký, vědomý nádech a výdech.

O Observe (Pozoruj) Co se teď v mé hlavě děje? Je to myšlenka, nebo fakt? (Myšlenka: „Všichni mě nenávidí.“ vs. Fakt: „Jedna spolužačka se na mě podívala divně.“)

P Proceed (Pokračuj s nadhledem) Co teď v tuto chvíli nejvíce potřebuji? (Napít se vody? Otevřít okno? Říct si o pomoc?) Jaký je můj úplně nejmenší další krok? (Otevřít sešit, otočit stránku, zkusit spočítat první příklad).



Motýlí objetí (Butterfly Hug)

1

Zkřižte rucena hrudníku



2

Střídavé poklepávání

Začněte střídavě a rytmicky poklepávat prsty na ramena – levá, pravá, levá, pravá. Jako by motýl mával křídly.

3

Dýchejte a pozorujte

Zavřete u toho oči (nebo nechte rozostřený pohled) a pomalu dýchejte. Stačí takto klepat 2 až 3 minuty.

Jak s žákem mluvit? (Rychlá kuchařka pro učitele)

CO DĚLAT:

Pojmenovat emoce: „Vidím, že je toho teď na tebe moc. To je v pořádku, že se takhle cítíš.“

Snížit nároky na výkon v danou chvíli: „Teď hned nemusíš plnit zadaný úkol. Pojďme se nejdřív napít vody.“

Zůstat klidný: Váš klidný hlas a pomalé tempo řeči jsou pro úzkostného žáka kotvou.

CO NEDĚLAT:

Nezlehčovat: „Z toho si nic nedělej, to přejde / Máš před sebou horší věci.“

Nenutit do mluvení: Pokud žák nemůže mluvit, nenuťte ho vysvětlovat proč pláče. Nejdřív ho uklidněte tělesně (viz doporučené techniky).

Kam žáka nasměrovat, když to sami nezvládnete?

Krizová pomoc: 730 166 862 (www.pkcentrum.cz)

SOS linka Zlín: 778 400 170 (www.soszlin.cz)

Linka bezpečí: 116 111 (www.linkabezpeci.cz)

Modrá linka: 608 902 410 (www.modralinka.cz)

Nepanikař (aplikace): (www.nepanikar.eu)

Nevypušť duši (aplikace): (www.nevypustdusi.cz)



Spolufinancováno
Evropskou unií

MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Mgr. Monika Langrová
734 785 999
monika.langrova@pkcentrum.cz

Mgr. Bronislava Šišková
603 185 192
bronislava.siskova@pkcentrum.cz

Autor: odborný kolektiv PKC
Graficky zpracovala: Anna Droženová

@pkcentrum

facebook.com/pkcentrum

www.pkcentrum.cz

www.nastejnevlne.cz

Projekt „Implementace dlouhodobého záměru Zlínského kraje“. Reg. č. CZ.02.02.XX/00/23_018/0012212
Newsletter je autorským dílem a je licencován dle licence Creative Commons 4.0, varianta BY-SA
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0> | <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>