

Zklidnění v praxi

Praktický pracovní list pro podporu zklidnění žáka

Jméno žáka: _____

Co u žáka převládá?

- ☐ **Příliš mnoho energie** (vzteklý, roztřesený, agresivní) → potřebuji ji bezpečně vydat (trhání, vyklepání).
- ☐ **Příliš málo energie** (zamrzlý, schoulený, plačtivý) → potřebuji žáka stabilizovat/uzemnit (dech, motýlí objetí, smysly)

Co právě pozoruji?	Co se odehrává v žákovi?	Co vyzkoušíme?
☐ Panika, hyperventilace , nemůže popadnout dech, třese se, má vyřeštěné oči.	Akutní úzkost (tělo přepnulo do režimu útěk/útok a ztrácí kontakt s realitou).	☐ Uzemnění 5-4-3-2-1 (vrátí ho do reality) Krabicový dech (zpomalí srdce)
☐ Ztuhlost, zablokování , dívá se „do prázdna“, neodpovídá na otázky, působí nepřítomně	Zamrznutí (má pocit, že svět kolem něj působí nereálně nebo jako ve snu)	☐ Pravidlo ledové vody (šokový restart) Fyzický dotek země (dupat nohama)
☐ Třes, neklidné ruce , podupávání, neustálé sahání na věci, tékání očima.	Nahromaděný stres před zkoušením nebo písemkou.	☐ Motýlí objetí (nenápadné uklidnění) Svalová relaxace (zaťatí a povolení)
☐ Zoufalství, pláč , věty typu: „Já to nezvládnu, všechno pokazím, nemá to cenu.“	Myšlenkový kolotoč (katastrofické scénáře a ztráta naděje).	☐ Technika STOP (přerušování myšlenek)
☐ Vzteklé dupání , bouchání do lavice, zatnuté zuby, agresivní tón řeči.	Přetížení / Ventilace vzteku (bezmoc přetavená do agresivní energie).	☐ Trhání papíru (bezpečná destrukce) Technika vyklepání (shaking)

Reflexe po technice:

Jak silné to bylo předtím? 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 Jak silné je to teď? 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
Co žákovi pomohlo nejvíc? _____



Spolufinancováno
Evropskou unií

MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

@pkcentrum

facebook.com/pkcentrum

www.pkcentrum.cz

www.nastejnevlne.cz

Autor: odborný kolektiv PKC



**Poradenské a krizové
centrum, p.o.**

Projekt „Implementace dlouhodobého záměru Zlínského kraje“. Reg. č. CZ.02.02.XX/00/23_018/0012212
Pracovní list 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>