Kurz osobnostní a sociální výchovy pro žáky 2. stupně ZŠ

JAK SI ZDRAVÝM ZPŮSOBEM ZLEPŠIT NÁLADU A BÝT SVĚŽÍ

Kateřina Srbová, Simona Jeřábková

Tato publikace byla vytvořena v rámci projektu „Zavádění osobnostní a sociální výchovy do školních vzdělávacích programů základních škol a nižších stupňů osmiletých gymnázií v Praze“. Projekt je financován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem hlavního města Prahy.

PROJEKT ODYSSEA
www.odyssea.cz

Mgr. Kateřina Srbová, Mgr. Simona Jeřábková

JAK SI ZDRAVÝM ZPŮSOBEM
ZLEPŠIT NÁLADU A BÝT SVĚŽÍ
Kurz osobností a sociální výchovy pro žáky 2. stupně ZŠ

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea
Katusická 712, 197 00, Praha 9
www.odyssea.cz

Počet stran: 61
Vydání 1., 2007

Fotografie: © Projekt Odyssea
© Projekt Odyssea, 2007

ISBN 978-80-87145-25-8

Obsah

Cíle kurzu ... 4
Dramaturgie kurzu ... 4
1. den ... 4
2. den ... 6
PROGRAM KURZU ... 7
Zahájení ... 7
Co nás čeká ... 7
Pravidla ... 7
Tři otázky do pléna ... 9
Potřást si rukou ... 10
Jarda má špatnou náladu ... 11
Dotazník – Jak si zlepšuji náladu ... 12
Pracovní list - Jak si zlepšuji náladu ... 13
Praktická teorie pro učitele - Základní pojmy psychohygieny ... 14
Přehled nejběžnějších zdravých způsobů zlepšování nálady, obnovy sil a svěžesti ... 20
Škodlivé způsoby ovlivňování nálady a tělesného stavu ... 21
Postupy, které si s žáky vyzkoušíme během tohoto kurzu ... 22
Uvedení práce s hodnotícími archy ... 23
Hodnotící arch ... 24
Co je to svěžest ... 26
Tření rukou ... 27
Protahování do třídy ... 29
Pozdrav slunci ... 31
Tanec s hudbou ... 33
Co vše nám dá a vezme sport? ... 34
Další možnosti, jak rozvinout tento blok ... 35
Praktická teorie - Vliv pohybu na duševní zdraví ... 36
Masáž podle počasí ... 37
Záložka sebedůvěry ... 38
Relaxace s vizualizací ... 40
Praktická teorie - Přehled relaxačních postupů ... 41
Kdy mi někdo pomohl, nebo kdy jsem já někomu pomohl/a? ... 43
Co dokážu vyřešit s 43
Pracovní list – Co dokážu vyřešit s 44
Domácí úkol: Kdo v mém okolí mi může pomoci – kam se mohu obrátit? ... 45
Linky a city ... 46
Radost v mém životě ... 46
Progresivní relaxace ... 47
Závěrečné kolečko ... 48
Pozdrav slunci ... 48
Pocitovník ... 49
Malíři pokojů ... 51
Karty pocitů ... 51
Pantomimické ztvárnění emocí ... 55
Jak se emoce projevují v našem těle ... 56

RELAXACE S DUHOU 57
UZAVŘENÍ PRÁCE S HODNOTÍCÍMI ARCHY 58
HITPARÁDA OSOBNÍ 58
HITPARÁDA TŘÍDNÍ 59
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA 60

CÍLE KURZU

Žáci

- sdílejí své zkušenosti s tím, co jim zlepšuje i zhoršuje náladu.
- sdílejí své zkušenosti s tím, jakými způsoby překonávají špatnou náladu.
- si vyzkoušejí několik postupů, které lidé používají, aby si zlepšili náladu nebo získali svěžest.
- vyhodnotí, jak jim vyhovovaly vyzkoušené postupy – jak jsou vhodné / nevhodné právě pro ně.
- si na závěr vyberou jeden postup, který budou samostatně zkoušet během nejbližšího měsíce.
- si na závěr vyberou jeden postup, který budou používat ve třídě během vyučování.

DRAMATURGIE KURZU

1. den

Cíle jednotlivých bloků kurzu	Aktivity
Zahájení kurzu	Zahájení, název kurzu, představení vedoucího kurzu
Vytvoříme bezpečné prostředí tak, že se domluvíme na tom, co nás čeká.	Program kurzu včetně dohody na časech zahájení a ukončení, kdy bude oběd a přestávky. Pravidla a metody práce Očekávání
Společně zformulujeme smysl kurzu.	Tři otázky do pléna
Účastníci se vzájemně představí a prolomí se počáteční bariéry pomocí vzájemného kontaktu.	Potřást si rukou
Žáci sdílejí své zkušenosti s tím, co jim zlepšuje i zhoršuje náladu a jakými způsoby překonávají špatnou náladu*.	Jarda má špatnou náladu Dotazník – Jak si zlepšuji náladu

* Tučně jsou vyznačeny hlavní cíle kurzu.

Žáci si vyzkoušejí několik postupů, které lidé používají, aby si zlepšili náladu nebo získali svěžest.	Průběžná práce s hodnotícími archy.
Žáci vysvětlí, co je to svěžest, únava, jak se projevují a čím jsou vyvolány.	Co je to svěžest?
Žáci si vyzkoušejí různá tělesná cvičení, která nám pomáhají aktivizovat se nebo relaxovat.	Tření rukou Probuzení svalů Protahování do třídy Pozdrav slunci Tanec s hudbou
Žáci vyjmenují, čím sport může obohatit jejich život a co od nich sport vyžaduje.	Co vše nám dá a vezme sport?
Žáci si prožijí a pojmenují vliv masáže na své prožívání.	Masáž podle počasí
Žáci pojmenují své silné stránky, své dosavadní úspěchy, v čem jsou dobří, na co mají nadání, jaké jsou jejich kladné vlastnosti, a učiní kroky k uskutečnění nějakého svého plánu.	Záložka sebedůvěry
Žáci prožijí relaxaci vsedě pomocí příjemných vizuálních představ.	Relaxace s vizualizací
Žáci sdílejí zkušenosti a mapují situace, do kterých se dostávají a ve kterých potřebují pomoc.	Kdy mi někdo pomohl nebo kdy jsem já někomu pomohl/a
Žáci získají přehled o tom, kdo jim může pomoci v konkrétních situacích, včetně konkrétních kontaktů na odborníky ve svém okolí.	Co dokážu vyřešit s ..., DÚ – Kdo v mém okolí mi může pomoci – na koho se mohu obrátit
Žáci si vyzkoušejí několik postupů, které lidé používají, aby si zlepšili náladu nebo získali svěžest.	
Žáci si vyzkoušejí vyjádřit různé emoce pomocí barvy a tvaru čáry.	Linky a city
Žáci si vyzkoušejí soustředit se na něco pozitivního (radost v mém životě) a vyjádřit pomocí výtvarné techniky, jak to prožívají.	Radost v mém životě
Žáci vyhodnotí, jak jim vyhovovaly vyzkoušené postupy – jak jsou vhodné / nevhodné právě pro ně.	Závěrečné kolečko

2. den

Žáci si vyzkoušejí několik postupů, které lidé používají, aby si zlepšili náladu nebo získali svěžest.	Pozdrav slunce
Žáci se učí všímat si svých pocitů, rozpoznat je a pojmenovat. Žáci si vyzkoušejí projevit pohybem celého těla zadané emoce. Žáci propojí konkrétní situace ze života s emocemi, které v nich prožívají, a sdílejí zkušenosti. Žáci se naladí na téma emocí a jejich tělesných projevů. Žáci zmapují projevy různých emocí ve svém těle a uvedou je do souvislosti se situacemi, ve kterých je prožívají.	Pocitovník Malíři pokojů Karty pocitů Pantomimické ztvárnění emocí Jak se emoce projevují v našem těle
Žáci si vyzkoušejí několik postupů, které lidé používají, aby si zlepšili náladu nebo získali svěžest. Žáci na vlastní kůži zažijí relaxaci pomocí autogenního tréninku a představ.	Relaxace s duhou
Žáci vyhodnotí, jak jim vyhovovaly vyzkoušené postupy – jak jsou vhodné / nevhodné právě pro ně.	Uzavření práce s hodnotícími archy Hitparáda osobní Hitparáda třídní + závěr kurzu

PROGRAM KURZU

ZAHÁJENÍ

1. Oznámíme žákům název kurzu. „Jak si zdravým způsobem zlepšit náladu a být svěží.“

2. Představení učitele a žáků (pokud je to potřeba).

Pokud žáky neznáme jménem, můžeme použít nějaký druh jmenovek.

Oslovování křestním jménem
Časté oslovení žáka křestním jménem a příjemným tónem hlasu
- pomáhá vytvoření kontaktu s učitelem,
- podporuje motivaci.

Jmenovka
- snižuje pocit anonymity a beztrestnosti při kontaktu s neznámými lidmi,
- vyvolává pocit zodpovědnosti žáků za své chování,
- podporuje tendenci dodržovat společenské normy chování.

Jmenovky jsou užitečné zvláště tehdy, pracujeme-li pomocí činnostních metod se třídou, kde neznáme všechny žáky jménem.

CO NÁS ČEKÁ

Oznámíme žákům rámcový program kurzu obsahující časový rozsah a názvy jednotlivých bloků. Program necháme během kurzu viset ve třídě.

PRAVIDLA

Čas
5 - 10 min

Pomůcky
Flipchartový papír s napsanými pravidly

Postup
Oznámíme žákům pravidla (názvy pravidel), která je při tomto kurzu třeba dodržovat. Necháme žáky odhadnout, co jednotlivá pravidla znamenají a v čem mohou být pro ně užitečná.
Dáme žákům příležitost položit upřesňující dotazy k pravidlům. Pravidla necháme viset ve třídě a průběžně na ně odkazujeme při jejich porušování. Pravidlo č. 4 a 5 je možné spojit do jednoho.
Rozhodneme-li se věnovat práci s pravidly více času, můžeme položit u vybraného pravidla následující otázky:

„V čem bude pro tebe osobně užitečné, když budou všichni dodržovat toto pravidlo?“
„Jaké důsledky by pro tebe (pro třídu, pro kurz) mělo, kdyby se toto pravidlo nedodržovalo?“

1. Pravidlo STOP.
- Každý má právo oznámit, že se nebude účastnit konkrétní aktivity, pokud je mu nepříjemná. Během aktivity zůstává ve třídě a neruší ostatní.
- Pravidlo STOP pomáhá vytvořit u žáků pocit bezpečí, bez pocitu bezpečí se nelze efektivně učit.

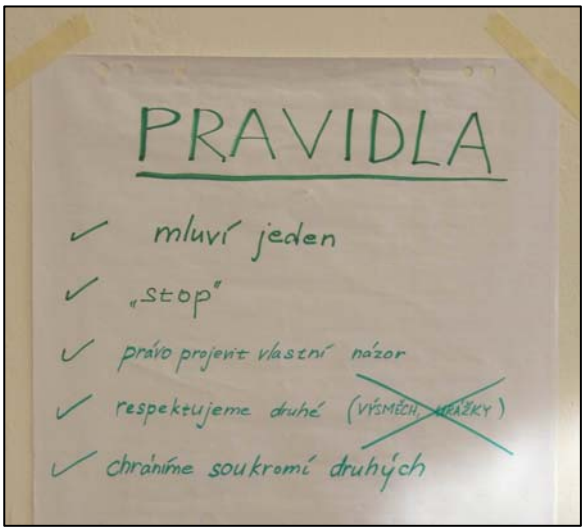
2. Mluví jeden.
- Hlásíme se o slovo.

3. Pravidlo zvednuté ruky.
- Signál zvednuté ruky, sevřené v pěst - symbol zavřené pusy.
- Učitel nebo kdokoli může udělat tento signál, když chce utišit skupinu. Každý, kdo si všimne signálu, opakuje jej. Kdo má ruku nahoře - mlčí. V programu se pokračuje, až nastane úplné ticho.

3. Chráníme soukromí druhých.
- Nevynášíme soukromé/ důvěrné informace mimo třídu.
- Pozor, toto pravidlo má své výjimky.

V jakých situacích považujete za správné předat dál nějakou důvěrnou informaci?
Když se během kurzu kdokoli svěří s nějakou soukromou záležitostí, můžeme o tom říci někomu dalšímu pouze tehdy, když:
- nám dal k tomu tento člověk svolení,
- nebo by mohlo dojít k ohrožení zdraví či života,
- nebo pokud došlo k porušení zákona.

4. Respektujeme druhé.
- Neurážíme se, neposmíváme se.



OČEKÁVÁNÍ

Očekávání a obavy můžeme zmapovat např. pomocí škálování (účastníci odpovídají na otázky, např.: Jak moc se mi sem chtělo? Do jaké míry (na kolik procent) si dokážu sám zlepšovat svoji náladu?).

TŘI OTÁZKY DO PLÉNA

Čas
3 min

Cíl
Žáci si zformulují užitek v kurzu nabízených dovedností (obnovení pocitu svěžesti, zlepšení nálady) pro svůj život.

- Je vůbec možné, aby člověk sám sobě změnil náladu?
- V čem vám může být užitečné, když budete umět zlepšit svoji náladu?
- V čem vám může být užitečné, když dokážete u sebe vyvolat pocit svěžesti?

POTŘÁST SI RUKOU

Čas 15 min

Cíle
1. Žáci naváží oční, slovní i haptický kontakt mezi sebou.
2. Tzv. zcitlivění. Žáci si připomenou a sdílí konkrétní události ze svého života, které mají vztah k tématu kurzu.
3. Žáci budou schopni svými slovy zformulovat, co je cílem tohoto kurzu.

Postup
Aktivita má dvě kola.

1. kolo
Každý se (cca 1/2 minuty) zamyslí a vzpomene si na jednu věc z minulého týdne (minulých sedmi dní), která mu udělala radost.
Po zaznění signálu se každý pokusí potřást si rukou s každým. (Lze vyjmout učitele.)
Potřesení ruky proběhne takto: Stisk ruky, vzájemný pozdrav a oslovení křestními jmény, Minulý týden mi udělalo radost ...., A mně minulý týden udělalo radost ...
Pokuste si zapamatovat co nejvíce informací.
Poté, co si všichni potřesou ruku se všemi, učitel krátce ověří, jak pozorně žáci poslouchali, co komu udělalo radost. Např. Přihlaste se, kdo si pamatujete, co udělalo radost Petrovi? Co to bylo? Je to tak Petře?

2. kolo
Každý vymyslí situaci, kdy se cítil plný energie a svěží.
Další postup je stejný jako v prvním kole.

Učitel vysvětlí žákům cíl kurzu, např. těmito slovy:
„Každý člověk používá nějaké postupy, jak si zlepšit náladu a jak obnovit svoje síly. Během tohoto kurzu budeme nejprve hovořit o tom, jaké postupy vy sami používáte. Potom si nějaké další postupy vyzkoušíme a každý z vás by měl zjistit, jak mu jednotlivé postupy vyhovují. Na závěr si budete moci vybrat jeden způsob zlepšování nálady, který byste chtěli začít používat ve svém životě. Poté provedeme hlasování o tom, jaký postup budete chtít používat čas od času ve škole jako celá třída. Postupy, které si zvolíte každý sám pro sebe a pro celou třídu, budete mít za úkol v následujícím měsíci používat a nakonec společně vyhodnotit, jak vám pomohly žít příjemnější život.“

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

JARDA MÁ ŠPATNOU NÁLADU

Čas
20 min

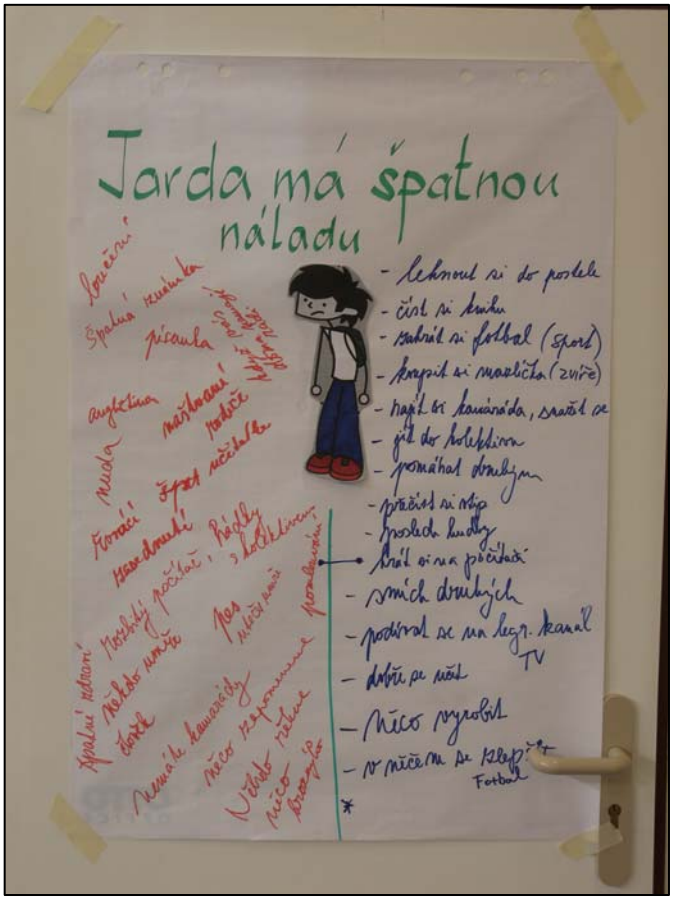
Cíle
Zmapovat, co způsobuje, že mají děti špatnou náladu, a jaké způsoby už samy používají, aby si zlepšily náladu.

Pomůcky
Flipchart (tabule) s obrázkem dítěte (Jardy), které má špatnou náladu a stejného dítěte, které má dobrou náladu. Fixy pro lektora.

Postup
Na připraveném flipchartovém papíru máme obrázek dítěte, které je přibližně stejně staré jako účastníci kurzu (Jardy) a které má špatnou náladu. Zeptáme se žáků, co asi způsobilo, že má Jarda špatnou náladu – co způsobuje, že lidé v jejich věku mají špatnou náladu? Odpovědi zaznamenáme na flipchart k obrázku.

Pak se žáků zeptáme, co by poradili Jardovi, aby se mu zlepšila nálada. Jejich odpovědi opět zaznamenáme na flipchart. Na závěr přilepíme na flipchart obrázek Jardy, který má dobrou náladu.

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea



DOTAZNÍK – JAK SI ZLEPŠUJI NÁLADU

Čas
5 -10 min

Cíl
Žáci zhodnotí sami sebe, jaké postupy zlepšování nálady používají a jak jim tyto postupy pomáhají.

Pomůcky
Dotazník pro každého žáka.

Postup
Všichni žáci najednou vyplňují dotazník v pracovním listu Jak si zlepšuji náladu (viz následující strana). Využívají nápady z předchozí aktivity Jarda má špatnou náladu. Na závěr necháme žáky přečíst, který postup zlepšování nálady vyhodnotili jako pro sebe nejúčinnější. Zdůrazníme, že každému člověku vyhovuje jiný postup.

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

PRACOVNÍ LIST - JAK SI ZLEPŠUJI NÁLADU

jméno a příjmení .....

Zadání
Prohlédni si seznam postupů zlepšování nálady, který jste dali dohromady se spolužáky. Do prvního sloupce tabulky napiš, které z těchto postupů používáš, aby sis zlepšil náladu. Pokud používáš ještě nějaké další postupy, o kterých jsme ještě nemluvili, napiš je také. Do druhého sloupce napiš, jak je každý z těchto postupů účinný, tj. jak dobře funguje. Pokud používáš více než 10 postupů, napiš do tabulky jen těch deset, které považuješ za nejdůležitější.

Doplň postup, který používáš, aby sis zlepšil náladu.	Jak je tento postup účinný?
Příklad: Když si chci zlepšit náladu,... *jdu se projít ven.*	*Funguje to dobře, ale jen když je hezké počasí.*
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	

Podtrhni jeden postup, který ti nejlépe a nejspolehlivěji dokáže zlepšit náladu.

PRAKTICKÁ TEORIE PRO UČITELE - ZÁKLADNÍ POJMY PSYCHOHYGIENY

Co je to psychohygiena?
Posláním psychohygieny je podporovat duševní pohodu a duševní zdraví.

V této kapitole naleznete zjednodušený a prakticky orientovaný úvod do problematiky duševního zdraví a duševní nemoci, dále do problematiky stresu a protektivních a rizikových faktorů při jeho zvládání. Kapitola svým záběrem přesahuje cíle a obsah kurzu: Jak si zlepšit náladu a být svěží. Jejím smyslem je nabídnout vám širší přehled o zdrojích duševní nepohody, o hranici mezi duševní nepohodou a duševní nemocí a o možnostech podpory duševního zdraví.

I. Duševní zdraví, duševní nemoc a její obraz ve společnosti

Co je to duševní zdraví?

- podle Sigmunda Freuda jsou znaky duševního zdraví: schopnost pracovat, milovat a hrát si
- stav duševní pohody nebo alespoň duševní rovnováhy
- jedinec je schopen zvládat své prostředí a průběžně obnovovat své síly
- jedinec přiměřeně vnímá realitu a sebe sama
- řídí sám sebe, svobodný
- nemá příznaky duševní poruchy

Rozdíl mezi duševní pohodou a duševním zdravím

- duševní pohoda je stav spokojenosti nebo štěstí
- člověk aktuálně nebo dlouhodobě nešťastný nebo nespokojený nemusí být duševně nemocný, ale není ve stavu duševní pohody
- pokud je někdo nešťastný dlouhodobě nebo bezdůvodně nebo velmi intenzivně nebo má jeho pocit neštěstí nepřiměřený vliv na jeho chování, jedná se pravděpodobně o příznak duševní poruchy a měl by vyhledat pomoc lékaře.

Jaké jsou varovné příznaky duševní nemoci?

- odbornou psychologickou pomoc doporučíme rodičům žáka tehdy, pokud se zdá, že chování nebo prožívání žáka splňuje jakékoli z následujících kritérií:

  - příliš intenzivní emoce
  - úplné vymizení emocí
  - situaci nepřiměřené emoce
  - poruchy spánku
  - dlouhotrvající nechutenství
  - ztráta potěšení z příjemných činností
  - narušení vnímání (halucinace)
  - narušení myšlení (bludy)
  - nesmyslná řeč
  - zrychlení nebo zpomalení řeči nebo chování
  - nepochopitelné chování
  - úplná ztráta energie
  - odmítání kontaktu, stažení se do sebe, zamlklost

- ztráta zájmů
- výrazné zanedbávání péče o sebe
- útočné chování
- sebepoškozování
- pokus o sebevraždu

- u duševních potíží platí stejně jako u tělesných nemocí, že čím dříve začneme s léčbou, tím lepší je prognóza, např. u deprese včasným započetím léčby výrazně snížíme pravděpodobnost jejího opakování v budoucnosti

Vyhledání odborné pomoci je bohužel ztěžováno společenskou tabuizací duševních nemocí a psychiatrie.

Tabu a stigma duševní nemoci

Při uvádění jednotlivých témat zaměřených na podporu duševního zdraví žáků je třeba mít na paměti, že v naší společnosti přetrvává tabuizace problematiky duševní nemoci a stigmatizace duševně nemocných.

Neměli bychom proto používat výrazy blázen, šílenec, cvok, cvokař, blázinec nebo bohnice. Tím bychom v žácích upevňovali stereotypní chápání této problematiky, které zabraňuje lidem včas vyhledat pomoc při duševních obtížích.

Tabuizace duševní nemoci

- tabu je nepsaná společenská norma, která zabraňuje rozumné a otevřené komunikaci o něčem
- tabuizace nějaké věci způsobuje, že se věc stává nejasnou, hrozivou - je démonizována
- znamená, že duševně nemocní lidé a jejich blízcí pociťují stud a hanbu a bývají zbytečně nebo nespravedlivě vyloučeni ze společnosti zdravých
- mnozí lidé mají zkreslené nebo nedostatečné představy o duševních nemocech a jejich léčení, proto nedokáží vyhledat nebo poskytnout pomoc, nedokáží se ochránit před nebezpečím duševní nemoci nebo se duševní nemoci/ duševně nemocných naopak zbytečně bojí

Následky tabuizace

- lidé nerozpoznají včas začínající duševní nemoc svoji nebo svých blízkých
- nemocný se stydí vyhledat pomoc
- nemocný neví, kde najít pomoc
- nemocný má zkreslené (negativní) představy o pomoci nebo o léčbě (např. odmítá brát léky, které by mu pomohly)
- nemocný vyhledá pomoc příliš pozdě
- pokud nemocný vyhledá pomoc, je známými nálepkován jako „blázen“

Detabuizace duševní nemoci ve škole

- informujeme žáky o duševních nemocech a jejich léčení
- informujeme žáky o úspěšných a slavných lidech, kteří překonali duševní nemoc nebo dokázali žít s duševní nemocí (Marek Vašut, Miloš Kopecký, Vicent van Gogh, Virginie Woolfová, Rembrandt, John Nash (matematik, oceněn Nobelovou cenou, který trpěl schizofrenií)
- necháme žáky shlédnout vybrané filmy o lidech s duševní nemocí a diskutujeme o jednotlivých otázkách
- učíme žáky rozumět a pomáhat lidem s duševní nemocí

- necháme žáky porozumět tomu, co je to tabu a stigma a necháme je objevit, jaké má tabuizace duševních nemocí vliv na lidské životy
- prezentujeme tabuizaci duševních nemocí jako něco zastaralého, přežitého a nespravedlivého

Myšlenky, které podporují rozumný postoj k duševní nemoci
Duševní nemoc nechodí po horách, ale po lidech. Tj. může se to stát každému.
Každý by se měl starat o udržování svého duševního zdraví stejně jako si např. čistíme zuby.
Duševní nemoc je utrpení, nikoli hanba.
Většina duševních nemocí se dá zmírnit nebo vyléčit.

Zpočátku (na prvním stupni) se žáky užíváme neproblematický termín **duševní pohoda**, který je téměř synonymem pro duševní zdraví.

II. Stres, stresor a stresová reakce

Slovo stres pochází z anglického slova zátěž. V běžném laickém hovoru se používá pro dvě různé skutečnosti: stresory, tj. jevy v prostředí, které jsou pro nás zátěží, a pro stresovou reakci, tj. naši reakci na zátěž.

Co je to stresová reakce?
- vrozená reakce našeho organismu na zátěž, poškození nebo hrozící poškození
- mobilizuje síly organismu, aby umožnila boj nebo útěk
- znaky stresové reakce: zrychlení dechu, zvýšení tepové frekvence, zvýšení krevního tlaku, zvýšení svalového napětí, zvýšení prokrvení příčně pruhovaného svalstva, uvolnění cukru do krve, rozšíření zornic, vyrábí se a uvolňuje adrenalin, noradrenalin a kortizol
- po stresové reakci by měla přijít fáze uvolnění

Kdy stresová reakce škodí?
- častá nebo příliš dlouhá stresová reakce bez následného uvolnění vyvolává poškození imunitního systému a způsobuje psychosomatická onemocnění, zvláště srdeční choroby
- některým lidem (osobnost typu A, viz níže) trvá mnohem déle, než se po prožitém stresu dostaví fáze uvolnění - je třeba, aby se naučili urychlit a posílit toto uvolnění pomocí relaxace

Neškodný průběh stresové reakce
- poplach
- mobilizace sil
- obrana
- uvolnění, obnova sil

Zátěž střední intenzity, která je vnímána jako zvládnutelná (ovlivnitelná, je pod kontrolou jedince) má pozitivní vliv na psychickou i tělesnou odolnost.

Fáze stresové reakce, pokud stresor stále působí
- poplachová reakce
- mobilizace sil
- obrana
- vyčerpání
- prolomení obrany, poškození organismu

Eustres
Stresovou reakci vyvolávají jakékoli velké změny i pozitivní, např. narození dítěte, svatba, povýšení v zaměstnání, přijetí na vytouženou školu.

Distres
Stresová reakce vyvolaná negativní událostí.

Co je to stresor?
Stresory jsou vnější objektivní příčiny stresové reakce.

- někdo na mě křičí
- pohádal jsme se s kamarádem
- nemám dost času na to, abych se připravil na zítřejší zkoušení
- jsem nevyspalý

Co všechno vyvolává stresovou reakci?

- negativní životní události doprovázené neuspokojením základních potřeb

neúspěch, nemoc, uvěznění, ztráta blízké osoby, rozvod rodičů, rozchod, být obětí zločinu, ztrapnění se, ponížení, ztráta postavení, ohrožení života nebo zdraví, dlouhodobé hladovění, nepohodlí, bolest, tělesné vyčerpání, nedostatek spánku, hluk, konfliktní mezilidské vztahy, osamocení, příliš mnoho podnětů, příliš málo podnětů, nesmyslnost života, ztráta naděje a vyhlídek do budoucna, nesplnitelné úkoly, muset jednat proti svému svědomí.

Co všechno rozmnožuje stresory v našem životě?

- způsob myšlení a postoj k životu:

přehnané nároky na sebe sama, přílišné ambice, nepřiměřené aspirace, trvalý postoj bezmoci, pesimismus, přání vyhovět všem, pasivní přístup k životu

- nevhodné návyky: chodit pozdě, zapomínat, neplnit sliby, naslibovat, co nemohu splnit
- chybějící dovednosti: neumím říct ne, neumí prosadit, co potřebuji, neumím si naplánovat úkoly, tak abych je stihnul, neumím relaxovat ...
- slabá vůle: nevím co chci, stále váhám, nehledím na následky svých činů, jednám impulzivně, bez rozmyslu, chci všechno, nedokážu se ničeho vzdát, odkládám věci na později.

Dva základní postupy zvládání stresu

1. řešit problém, tj. odstranit stresor
2. vyrovnat se s emocionálním stavem (se stresovou reakcí)

Jsou někteří lidé duševně odolnější a jiní zranitelnější?
Ano. Lidé se liší svou frustrační tolerancí, tj. tím, kolik strádání jsou schopni snést (tolerovat). Stejná událost vyvolává v různých lidech různě silnou stresovou reakci. Odolnější jsou lidé, kteří

- vnímají přicházející události jako výzvu spíš nežli jako hrozbu,
- mají aktivní přístup k životu, chápou sami sebe jako odpovědného za to, co se s nimi děje,
- berou život s humorem,
- důvěřují ve své schopnosti a ve svůj budoucí úspěch,
- přijímají sami sebe,
- myslí pozitivně, jsou optimisté,
- nachází ve svém životě smysl, jsou něčemu oddáni

Rizikovým faktorem při zvládání stresu je mít jako reakci na něj tzv. chování typu A. Tento typ chování souvisí se způsobem výchovy. Např. v Japonsku je méně častý než v USA. Je typický spíše pro výkonné, ambiciózní muže ze střední třídy.

Chování typu A

- tito lidé častěji onemocní ischemickou chorobou srdeční a infarktem myokardu,
- mají tyto charakteristiky:

  - potřeba vyhrát,
  - chronický nedostatek času,
  - potřeba stálého uznání,
  - chce si hodně v životě užít,
  - netrpělivost, neklid,úzkostnost,
  - zlost, průbojnost, nepřátelství a nenávist,
  - stále pohyblivý, živý,
  - ve vztazích udržuje odstup,
  - v rodině se většinou málo zdržuje,
  - přehnaně kritický vůči ostatním lidem.

Chování typu B

- představuje spíše zdravější způsob chování,
- osoba lépe zvládá stres,
- má tyto charakteristiky:

  - přímé držení těla,
  - pevný kontakt očí,
  - přiměřeně silný hlas, nemá zrychlenou řeč,
  - zdvořilost,
  - uvolněnost, relaxovanost,
  - máte s ní pocit, že vám rozumí, chápe vás,
  - tráví čas ve vlastní rodině,
  - pomáhá s prací v domácnosti,
  - v práci je adekvátně výkonný,
  - má koníčky,
  - nevzdává se dovolené a prázdnin.

Způsoby, jak lze posilovat duševní pohodu:

- vyhýbat se riziku,
- dodržovat zásady zdravé životosprávy:
  - dostatečně spát,
  - střídat učení/ práci a odpočinek,
  - mít dost tělesného pohybu;
- organizovat svůj čas,
- rozhodovat se, vědět, co chci, volit podle priorit,
- ovládnout se, odolat pokušení věnovat se škodlivým činnostem,
- zajistit uspokojení svých základních potřeb,
- překonat překážky,
- relaxovat,
- aktivizovat se,

- pracovat s emocemi, vyjadřovat, co cítím s respektem k sobě i k druhým,
- způsob myšlení a postoj k životu:
    - mít aktivní přístup k životu, chápat se jako odpovědný za to, co se se mnou děje,
    - brát život s humorem,
    - důvěřovat ve své schopnosti a ve svůj budoucí úspěch,
    - přijímat sám sebe,
    - myslet pozitivně, být optimista,
    - podporovat v sobě přátelské pocity a postoje,
    - nacházet ve svém životě smysl;
- umět prosadit své oprávněné požadavky,
- umět odmítat neoprávněné požadavky bez pocitů viny,
- mít přátele, a známé, kteří mi jsou oporou v náročné životní situaci,
- v případě potřeby vyhledat odbornou pomoc.

Zdroje

ATKINSON, Rita, L. a kol. *Psychologie.* Praha: Portál, 2003. 751 s.
ISBN: 80-7178-640-3

CUNGI, Charly a LIMOUSIN, Serge. *Relaxace v každodenním životě.* Praha: Portál, 2005. 159 s.
ISBN: 80-7178-948-8

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník.* Praha: Portál. 2004. 774 s.
ISBN: 80-7178-303-X

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena.* Praha: SPN, 1984. 207 s.
Systémové číslo: 002707016

PŘEHLED NEJBĚŽNĚJŠÍCH ZDRAVÝCH ZPŮSOBŮ ZLEPŠOVÁNÍ NÁLADY, OBNOVY SIL A SVĚŽESTI

- změnit nebo odstranit problém, který mi zkazil náladu
- tělesný pohyb (výlet, sport, tanec, procházka, aktivní odpočinek např. formou práce na zahradě)
- pobyt v přírodě
- pobyt ve veselé společnosti - kontakt s lidmi, se kterými mám dobré vztahy
- svěřit se s problémy nejbližším lidem, rodičům, příbuzným, přátelům, partnerům
- psát si deník - nemusí se projevit okamžitým zlepšením nálady, ale provádí-li se dlouhodobě, podporuje duševní zdraví, pomáhá sebepoznání a odžití nepříjemných emocí
- pečovat o domácí zvířata - zvyšuje psychickou odolnost, životní spokojenost dětí i dospělých
- mít pravidelnou životosprávu - dostatek spánku, vhodná strava, péče o tělesnou hygienu, střídání povinností a zábavy, námahy a odpočinku, střídání činností
- zažít úspěch, dokázat něco, co má pro mě hodnotu
- věnovat se svým zájmům, něco vytvořit, vyrobit
- relaxovat – tj. navodit psychické uvolnění pomocí uvolnění svalů
- věnovat se příjemným představám a myšlenkám - např. příjemným vzpomínkám, plánům, fantaziím
- aktivizovat se – tj. navodit stav optimální pro určitý výkon. Tento stav je obvykle provázen: pocitem síly, energie, nabití a svěžesti. Docilujeme jej pomocí krátkého tělesného cvičení často spojeného s vyvoláním určitých představ, např. představuji si sebe sama plného energie.
- masáž - pomáhá uvolnit svaly šíje, paží a zad, ve kterých často přetrvává napětí po prožitém stresu
- humor - přečíst si humornou povídku, sledovat komedii nebo zábavnou show
- pracovat s dechem - způsob, jak dýcháme, přímo ovlivňuje naši psychiku. Existuje mnoho cvičení převzatých z jógy, které vedou ke zkvalitnění dýchání, a tím k psychickému uvolnění. K instruování těchto postupů je třeba být vyškolen. Mezi jednoduché postupy patří pozorovat svůj dech (bez jeho ovlivňování), nebo sedět tak, aby se mi dobře dýchalo.
- umění - vyjádření nebo prožití vlastních pocitů pomocí amatérských nebo profesionálních uměleckých aktivit
    - číst/ psát beletrii, číst/ psát poezii, poslouchat/ aktivně provozovat hudbu, sledovat divadelní představení, hrát divadlo, sledovat film, malovat, tancovat, psát básně nebo prózu, tvořit koláž atd.

POZOR !

I tyto postupy, které jsme zařadili do skupiny nezávadných, mohou mít svá rizika, zvláště u citlivých jedinců se sklonem k přehánění a k úniku do fantazie. Vždy je třeba dbát na zachování míry.

KAŽDÁ TECHNIKA MŮŽE BÝT NEBEZPEČNÁ

Techniky a postupy ovlivňující prožívání jsou ve svém působení závislé na kontextu (prostředí, atmosféra, dobrovolnost, intenzita, účel atd.), ve kterém se provádějí.
Praktikují-li se ve skupinách se sektářskými rysy, mohou mít zcela jiný dopad, než jsou-li užívány ve skupinách, kde vládne respekt a atmosféra svobody a zodpovědnosti.

- ve skupinách se sektářskými nebo jinými patologickými rysy bývá jejich výsledkem podřízení jedince skupině a její ideologii
- ve zdravých skupinách mohou podobné nebo identické techniky podporovat rozvoj svobodně rozhodující se osobnosti

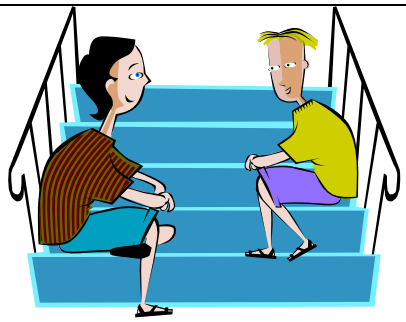
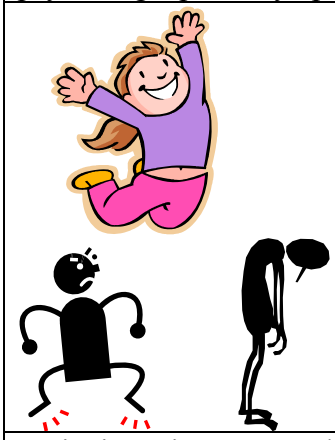
ŠKODLIVÉ ZPŮSOBY OVLIVŇOVÁNÍ NÁLADY A TĚLESNÉHO STAVU

- užívání nikotinu
- užívání alkoholu
- užívání drog
- užívání psychiku ovlivňujících léčiv, nedoporučí-li je lékař
- neodborně prováděná hypnóza nebo autosugesce
- neodborné provádění nebo přehánění jakékoli techniky, jakéhokoli postupu
- psychoterapeutické a jiné techniky zneužívané v rámci skupin se sektářskými rysy: tzv. brain washing (vymývání mozku)

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

POSTUPY, KTERÉ SI S ŽÁKY VYZKOUŠÍME BĚHEM TOHOTO KURZU

V tomto kurzu si žáci vyzkouší jen některé ze zdravých postupů zlepšování nálady. Každému z nich jsme pro názornost přiřadili jeden piktogram. Vždy, když začneme zkoušet nový postup zlepšování nálady, uvedeme jej odpovídajícím piktogramem. Docílíme tím větší kontinuity a přehlednosti kurzu.

		
pohyb, protáhnout se, rozproudit se	přátelé, svěřit se, požádat o pomoc, společně se zasmát	něco dokázat, něco zvládnout, zažít úspěch, podporovat svoji sebedůvěru
svěřit se dospělému, vyhledat pomoc odborníka, psychologa, policisty apod.	relaxovat, odpočívat	uvolnit se pomocí masáže
		
projevit svoje emoce, odžít je	vyjádřit, co cítím, pomocí malování	myslet nebo vzpomínat na něco příjemného, představovat si něco příjemného

UVEDENÍ PRÁCE S HODNOTÍCÍMI ARCHY

Čas
5 min

Cíl
Žáci jsou schopni svými slovy vysvětlit, proč budou během kurzu používat hodnotící archy.
Žáci vyplňují hodnotící archy správným způsobem.

Postup
1. Vysvětlíme žákům účel hodnotících archů.
Do hodnotícího archu budeme vždy před aktivitou a po aktivitě zaznamenávat, jak se cítíme a jak se nám aktivita líbila. Tak budeme mít na závěr kurzu každý přehled o tom, jak nám jednotlivé aktivity fungovaly. Na základě toho budeme schopni každý sám pro sebe zvolit, jaká aktivita by nám mohla v životě pomoci zlepšovat si náladu nebo obnovovat svoje síly a svěžest.

2. Vyzveme žáky k upřímnému zaznamenávání vlastních pocitů.
3. Předvedeme žákům, jak zaznamenat do hodnotícího archu svou náladu. Upozorníme na čísla u každého bloku otázek.
4. Ověříme, zda všichni pochopili.
5. Necháme žáky vyplnit otázky v bloku č.1.

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

HODNOTÍCÍ ARCH

Jméno a příjmení .....

Smyslem hodnotícího archu je, aby sis všiml/-a, jak se cítíš během tohoto kurzu a jak se tvé pocity mění, když procházíš jednotlivými aktivitami.
Tento arch není písemka a nebude se známkovat ani nijak hodnotit. Odpovídej prosím upřímně podle pravdy.

---

1. Vyplň jeden z kroužků, podle toho, jak se cítíš:

Jsem ospalý /-á.	O O O O O O O	Jsem svěží.
Cítím se slabý /-á.	O O O O O O O	Cítím se plný /-á energie a síly.
Necítím se moc sebevědomě.	O O O O O O O	Cítím se být plný sebedůvěry.
Jsem roztěkaný.	O O O O O O O	Jsem soustředěný.

2. Vyplň jeden z kroužků, podle toho, jak se cítíš:

Jsem ospalý /-á.	O O O O O O O	Jsem svěží.
Cítím se slabý /-á.	O O O O O O O	Cítím se plný /-á energie a síly.
Necítím se moc sebevědomě.	O O O O O O O	Cítím se být plný sebedůvěry.
Jsem roztěkaný.	O O O O O O O	Jsem soustředěný.

Jak se ti líbila aktivita .....? (zakroužkuj to, co platí)
Velmi líbila, částečně se mi líbila, spíš se mi nelíbila, velmi se mi nelíbila

3. Vyplň jeden z kroužků, podle toho, jak se cítíš:

Jsem ospalý /-á.	O O O O O O O	Jsem svěží.
Cítím se slabý /-á.	O O O O O O O	Cítím se plný /-á energie a síly.
Necítím se moc sebevědomě.	O O O O O O O	Cítím se být plný sebedůvěry.
Jsem roztěkaný.	O O O O O O O	Jsem soustředěný.

4. Vyplň jeden z kroužků, podle toho, jak se cítíš:

Jsem ospalý /-á.	O O O O O O O	Jsem svěží.
Cítím se slabý /-á.	O O O O O O O	Cítím se plný /-á energie a síly.
Necítím se moc sebevědomě.	O O O O O O O	Cítím se být plný sebedůvěry.
Jsem roztěkaný.	O O O O O O O	Jsem soustředěný.

Jak se ti líbila aktivita .....? (zakroužkuj to, co platí)
Velmi líbila, částečně se mi líbila, spíš se mi nelíbila, velmi se mi nelíbila

5. Vyplň jeden z kroužků, podle toho, jak se cítíš:

Jsem ospalý /-á.	O O O O O O O	Jsem svěží.
Cítím se slabý /-á.	O O O O O O O	Cítím se plný /-á energie a síly.
Necítím se moc sebevědomě.	O O O O O O O	Cítím se být plný sebedůvěry.
Jsem roztěkaný.	O O O O O O O	Jsem soustředěný.

6. Vyplň jeden z kroužků, podle toho, jak se cítíš:

Jsem ospalý /-á.	O O O O O O O	Jsem svěží.
Cítím se slabý /-á.	O O O O O O O	Cítím se plný /-á energie a síly.
Necítím se moc sebevědomě.	O O O O O O O	Cítím se být plný sebedůvěry.
Jsem roztěkaný.	O O O O O O O	Jsem soustředěný.

Jak se ti líbila aktivita .....? (zakroužkuj to, co platí)
Velmi líbila, částečně se mi líbila, spíš se mi nelíbila, velmi se mi nelíbila

7. Vyplň jeden z kroužků, podle toho, jak se cítíš:

Jsem ospalý /-á.	O O O O O O O	Jsem svěží.
Cítím se slabý /-á.	O O O O O O O	Cítím se plný /-á energie a síly.
Necítím se moc sebevědomě.	O O O O O O O	Cítím se být plný sebedůvěry.
Jsem roztěkaný.	O O O O O O O	Jsem soustředěný.

8. Vyplň jeden z kroužků, podle toho, jak se cítíš:

Jsem ospalý /-á.	O O O O O O O	Jsem svěží.
Cítím se slabý /-á.	O O O O O O O	Cítím se plný /-á energie a síly.
Necítím se moc sebevědomě.	O O O O O O O	Cítím se být plný sebedůvěry.
Jsem roztěkaný.	O O O O O O O	Jsem soustředěný.

Jak se ti líbila aktivita .....? (zakroužkuj to, co platí)
Velmi líbila, částečně se mi líbila, spíš se mi nelíbila, velmi se mi nelíbila

9. Vyplň jeden z kroužků, podle toho, jak se cítíš:

Jsem ospalý /-á.	O O O O O O O	Jsem svěží.
Cítím se slabý /-á.	O O O O O O O	Cítím se plný /-á energie a síly.
Necítím se moc sebevědomě.	O O O O O O O	Cítím se být plný sebedůvěry.
Jsem roztěkaný.	O O O O O O O	Jsem soustředěný.

10. Vyplň jeden z kroužků, podle toho, jak se cítíš:

Jsem ospalý /-á.	O O O O O O O	Jsem svěží.
Cítím se slabý /-á.	O O O O O O O	Cítím se plný /-á energie a síly.
Necítím se moc sebevědomě.	O O O O O O O	Cítím se být plný sebedůvěry.
Jsem roztěkaný.	O O O O O O O	Jsem soustředěný.

Jak se ti líbila aktivita .....? (zakroužkuj to, co platí)
Velmi líbila, částečně se mi líbila, spíš se mi nelíbila, velmi se mi nelíbila

---

Děkujeme ti za vyplnění.
Prosím, odevzdej tento arch vedoucímu kurzu.

CO JE TO SVĚŽEST

Čas
5 min

Cíl
Žáci vysvětlí, co je to svěžest, únava, jak se projevují a čím jsou vyvolány.

Pomůcky
Flipchartový papír, fixa

Postup
Ukážeme žákům předem připravený flipchart s třemi otázkami:

Jak se cítím, když jsem unavený?	svěží?
Jak se chovám, když jsem unavený?	svěží?
Jak v sobě mohu vyvolat únavu?	svěžest?

Pokládáme žákům otázky a jejich odpovědi zapisujeme na flipchart.

- Co to znamená být svěží?
- Jak se cítí člověk, který je svěží?
- Jak na někom poznáme, že je svěží? Jak se to na něm projevuje?
- Co je opakem svěžesti?
- Předveďte, jak stojí svěží člověk a jak člověk unavený?
- Jak byste se mohli nejlépe unavit?
- Jak byste mohli obnovit svoje síly, svoji svěžest?

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

TŘENÍ RUKOU

Čas
3 min

Cíle
Připravit se na to, co nás čeká, symbolicky odhodit věci, které se nám honí hlavou.

Pomůcky
žádné

Postup
Třeme dlaněmi o sebe, až mezi nimi vznikne co největší teplo. Pak je přiložíme na obličej a teplem, které nám vzniklo, si omyjeme obličej – symbolicky spláchneme vše, co jsme si přinesli s sebou (stres, myšlenky na to, co ještě musíme stihnout, atd.) a připravíme se na to, co nás čeká.

Zdroj
Seminář Základy psychoterapie vedený PhDr. Miladou Votavovou na katedře pedagogiky FFUK.

Probuzení svalů
Čas
5 min

Cíl
Žáci si vyzkouší provést aktivizační metodu tak, aby jim to bylo příjemné.
Žáci popíší své pocity po aktivizační metodě.

Pomůcky
žádné

Postup
1. Motivace: Jedná se o postup užívaný některými sportovci k rozproudění a rozehřátí těla. Zrychlí se srdce, prohloubí se dech, prokrví se svaly na rukou a nohou, zrychlí se reakce, zlepší se paměť a celkově se probudí (dosud malátný) mozek.

2. Učitel předcvičuje, žáci provádějí spolu s ním.
Nebo učitel vysvětlí, předvede a poté žáci provedou sborově, ale každý svým tempem.

Žáci stojí v kruhu, předpaží, ohnou paže v loktech, zkříží je a poplácávají se na vlastních pažích, ramenou, na stehnech, lýtkách, na hýždích, opět na pažích, pak jemně na obličeji, krku, hlavě. Intenzitu poplácávání si každý zvolí tak, aby byl na závěr příjemně probuzen a rozprouděn.

3. Reflexe: Zavřete oči a uvědomte si, jak se nyní cítíte. Jak se vám podařilo probudit se?

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

PROTAHOVÁNÍ DO TŘÍDY

Čas
10 min

Cíl
Žáci si vyzkouší jednoduchou aktivizační metodu.
Žáci popíší, jak se cítí po cvičení.

Pomůcky
žádné

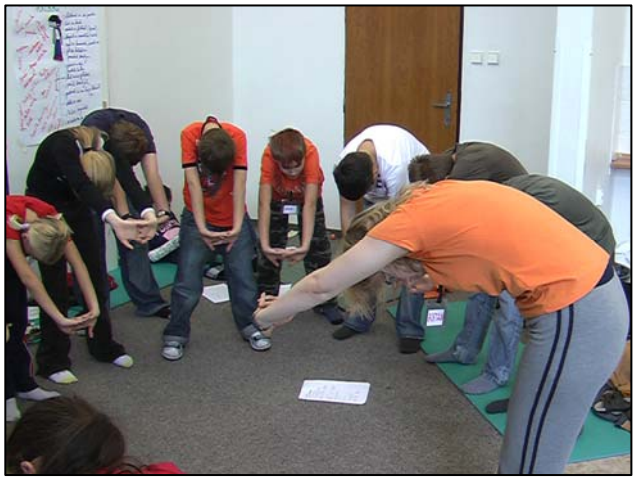
Postup
Motivace: Koho někdy bolí v zádech, za krkem, oči nebo hlava?
Co obvykle děláte, když se takto cítíte, aby vám bylo lépe?
Několik žáků může předvést různé postupy protahování. Ostatní žáci je opakují.

Učitel přidá další postupy protažení. Upozorní, že je třeba se protahovat pomalu a jemně, abychom si neublížili, a tak, aby nám to bylo příjemné.

Doporučené cviky
Protažení vždy provádíme s výdechem. Poté volně dýcháme. Zůstáváme pouze v mezích příjemnosti.

Trhání třešní: Vytahujeme se na špičky a snažíme se dosáhnout co nejvýše střídavě jednou a druhou rukou.
Vyhrbení: Nohy mírně rozkročené na šíři ramen. Spojené ruce vyvrátíme a předpažíme. Zároveň vyhrbíme záda.
Úklony: Nohy mírně rozkročené na šíři ramen. Ruce vzpažené. Mírné a pomalé úklony vpravo a vlevo.
Protažení lýtek a chodidel: V sedě na židli: natáhneme nohy před sebe a střídavě propínáme chodidla a střídavě děláme „fajfky“.
Předklon hlavy: Ve stoji nebo v sedě. Záda narovnaná. Hlavu volně předkloníme a položíme na ni ruce. Ruce tlačí hlavu k zemi pouze svojí vahou, nevyvíjíme žádnou sílu.
Úklony hlavy: Ve stoji nebo v sedě. Záda jsou narovnaná. Ukloníme hlavu na stranu a druhá ruka visí k zemi, dlaň je prohnutá (hřbet ruky směřuje vzhůru, „do fajfky“) a dlaň tlačíme k zemi.
Protažení ramen: Ve stoji nebo v sedě, záda narovnaná, paži pokrčíme v lokti, předpažíme, druhou rukou uchopíme za loket a mírným tahem přitahujeme k hrudi (napříč, tj. levý loket k pravé straně hrudi a naopak).
Nebeské protažení: Stoj s mírným rozkročením. Propleteme prsty rukou. Ruce obrátíme. Paže vzpažíme. Paže střídavě vytahujeme vzhůru do protažení a zpět do mírného pokrčení.
Předklon. Předkloníme se, vyvěsíme hlavu a ruce a pomalu obratel po obratli se narovnáváme.
Kroužení ramen: Stoj s mírným rozkročením. Pomalu kroužíme rameny dopředu a dozadu.

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea



POZDRAV SLUNCI

Čas
10 – 15 min

Cíle
Protažení páteře a celkové rozproudění energie v těle.

Pomůcky
Podložka – není nutná, lze i bez ní.

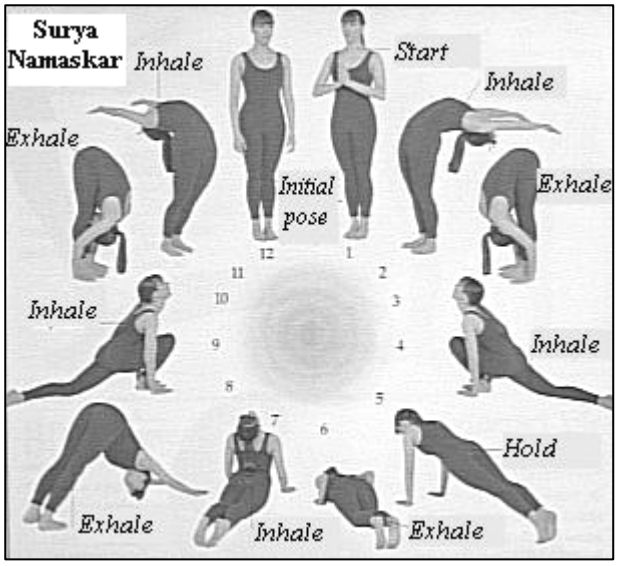
Postup
Na úvod položíme několik otázek:

- Jak moc jste probuzení / svěží? (škála)
- Kdo z vás cvičí nebo cvičil někde nějakou sestavu? Jakou?
- Kdy je vám příjemnější vstávat – když je zamračeno a prší nebo když vás šimrá po obličeji sluníčko?
- My se teď naučíme takovou sestavu, kterou můžeme cvičit jako pozdrav slunci, když ráno vychází.

A uvedeme sestavu, kterou se budeme učit: Pozdrav slunci = cvičební sestava (v Indii a dalších oblastech Asie jsou velmi oblíbené – jógové sestavy, tai-či, karate...); jógové sestavy jsou velmi staré – ověřené staletími. Pozdrav slunci se doporučuje cvičit každé ráno – na začátek dne, nebo na začátek cvičení jako rozcvičení. Dochází při něm k protažení svalů a jejich následnému uvolnění
Na závěr (v reflexi) se opět zeptáme

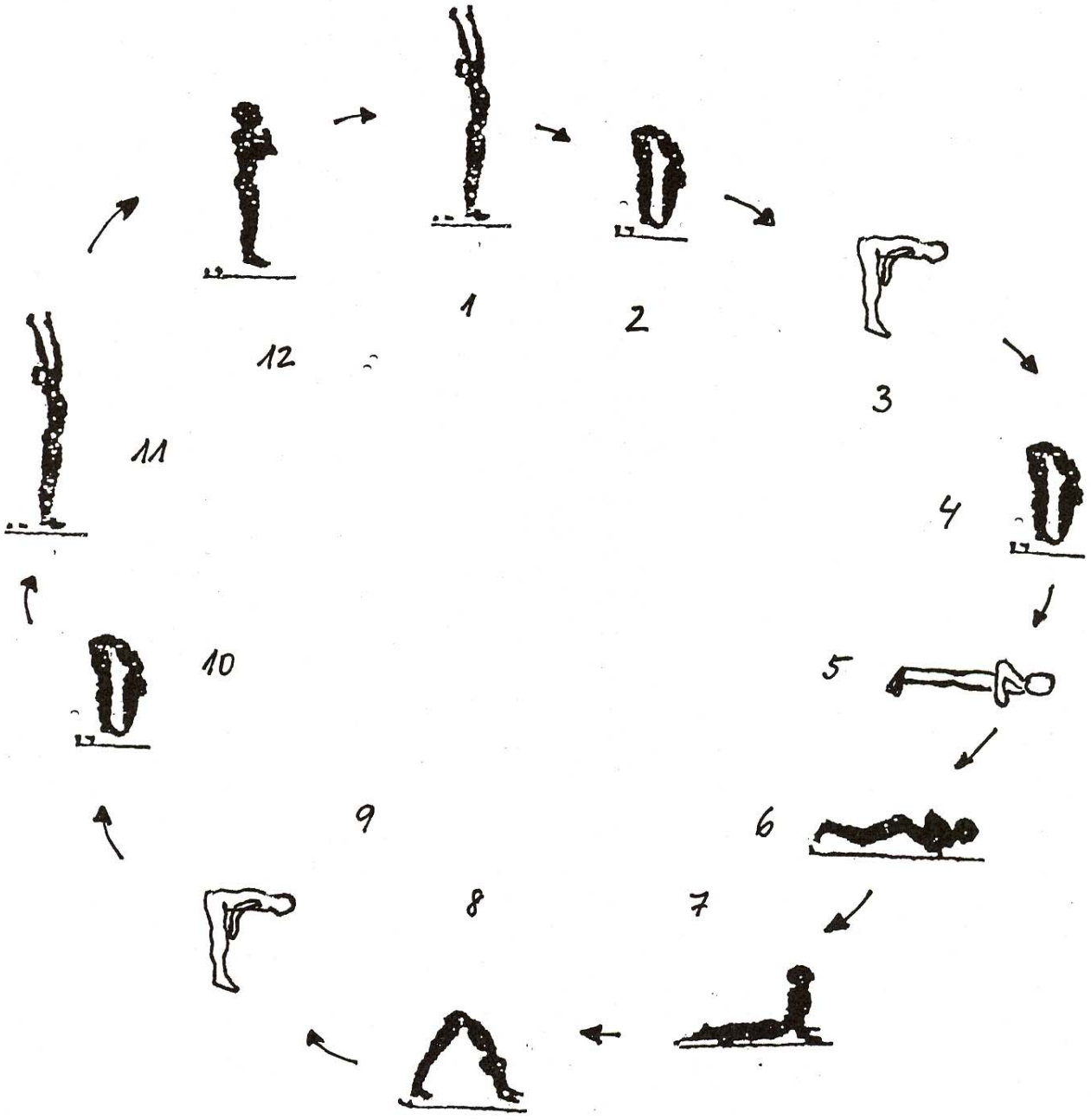
- Jak se cítíte teď? (škála)

Zdroj
Lekce powerjógy vedené Helenou Kubrychtovou a Otto Kailem.



Obrázek z: http://afnet.uniag.sk/MF/kf/surja.jpg

Pozdrav slunci – jiná verze



TANEC S HUDBOU

Čas
5 min

Cíl
Žáci si vyzkouší aktivizační metodu náročnou na rychlé reagování a na sebeovládání.

Pomůcky
CD přehrávač nebo jiný zdroj hudby, zvukový nosič

Postup
Když hraje hudba, žáci skáčí do rytmu na jedné noze. Mohou nohy střídat, pokud je začnou bolet. Když hudba ztichne, žáci ztuhnou ve zcela nehybné pozici. Kdo se pohne, dostane trestný bod. Žáci si sami pamatují, kolik dostali trestných bodů. Proběhne několik kol. První kolo je zkušební. Vítězí žák s nejmenším počtem trestných bodů.

Reflexe: Jaký vliv měla hudba na vaši chuť do hry?
Jak byste mohli využít tento povzbudivý účinek hudby ve svém běžném životě?

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

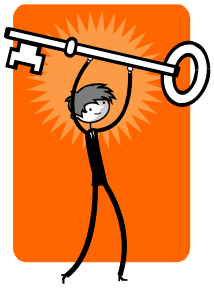
CO VŠE NÁM DÁ A VEZME SPORT?

Čas
15 min

Pomůcky
2 flipchartové papíry s obrázky pokladu a klíče, fixy
list papíru A4 pro každou pětičlennou skupinu

Cíl
Žáci vyjmenují, čím sport může obohatit jejich život a co od nich sport vyžaduje.

Postup
1. Žáci ve skupinách po max. 5 členech vymýšlí metodou brainstormingu odpovědi na otázku: „Co dobrého a příjemného jim přinese, když se budou věnovat nějakému sportu?“
Zástupci všech skupin střídavě předčítají své nápady.
2. Učitel doplní přínosy sportu, které nezazněly. Žáci si je připíší do seznamu.
3. Stejný postup s otázkou: „Co všechno sport vyžaduje nebo by vyžadoval ode mne (co by mi vzal)?“
4. Učitel doplní nároky sportu, které nezazněly. Žáci si je připíší do seznamu.
5. Každý sám si vybere tři věci ze seznamu přínosů, které jsou pro něj osobně nejpřitažlivější nebo nejdůležitější. Věci, pro jejichž získání by byl ochoten i něco obětovat. Každý žák zapíše své tři věci na společný flipchart s obrázkem pokladu.
6. Každý sám si vybere a zapíše alespoň tři věci ze seznamu nároků, které už někdy v životě byť i na čas obětoval, aby získal užitek, který přináší sport. Své tři věci každý žák zapíše na společný flipchart s obrázkem klíče.



Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

DALŠÍ MOŽNOSTI, JAK ROZVINOUT TENTO BLOK

- Po náročnější pohybové aktivitě: Jaké všechny příjemné i nepříjemné pocity a myšlenky v nás vyvolává pohyb?
- Žáci vypracují přehled - pohyb v mém životě.
- Žáci každý sám za sebe vymyslí alespoň pět odpovědí na otázku.
  - Co by mi mohlo pomoci, abych vnesl/-a více pravidelného pohybu do svého života?
  - Co by mi mohlo pomoci, abych nacházel/-a více radosti při pohybových aktivitách?
- Žáci mají za úkol uběhnout vzdálenost 60 (100, 500, 1000 podle své kondice) metrů tak, aby se po běhu cítili příjemně.
- Žáci si vedou „pohybový deník“, do kterého zaznamenávají všechny své pohybové aktivity, své zážitky z pohybu, své sportovní výsledky a své sportovní plány s cílem nalézt co nejvíce radosti v pohybu. O deníku pravidelně hovoří ve skupině se spolužáky podobné kondice.

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

PRAKTICKÁ TEORIE - VLIV POHYBU NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Podle klasických i nejnovějších výzkumů má pohyb má zcela zásadní vliv na duševní zdraví.

Lidé, kteří se věnují pravidelně pohybu
5 hodin týdně mají:

- více pocitu štěstí a radosti
- více životní spokojenosti
- větší psychickou odolnost
- větší sebedůvěru
- lepší paměť
- silnější vůli

(Csémy a spol. 2005)

Co dalšího nám může přinést pravidelný pohyb?

- vzrušení
- zábavu
- přátele
- hrdost
- pocit síly
- vybití přebytečné energie
- spokojenost se sebou
- soutěživost (u soutěživých sportů)
- podnikavost a iniciativnost
- dovednost spolupracovat v týmu (u kolektivních sportů)
- schopnost vnímat vlastní tělo a jeho potřeby
- posílí naši obranyschopnost
- ... tělesné zdraví, pěknou postavu, kondici

Pravidelný pohyb má významný pozitivní vliv při prevenci a léčbě deprese.

Při sportu mozek vylučuje neurotransmiter (nervový přenašeč) endorfin, který tlumí bolest a je zodpovědný za pocity pohody a štěstí.

Zdroje

ATKINSON, Rita, L. a kol. *Psychologie.* Praha: Portál, 2003. 751 s.
ISBN: 80-7178-640-3

CSÉMY L., KRCH F. D, PROVAZNÍKOVÁ H, RÁŽOVÁ J., SOVINOVÁ. H. *Životní styl českých školáků.* Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2005. s. 139.
ISBN: 80-85121-94-8

NEŠPOR, Karel, CSÉMY, Ladislav. *Psychotropní účinky tělesné aktivity*. Časopis Lékařů českých, v tisku.

MASÁŽ PODLE POČASÍ

Čas
10 min

Cíl
Žáci si prožijí a pojmenují vliv masáže na své prožívání.

Pomůcky
- 5 čtvrtek se symboly počasí (slunečno, polojasno, dešťové přeháňky, déšť, vítr)
- lze použít i nahrávky hudby odpovídajícím různému počasí
- nebo jednotnou klidnou hudbu na podbarvení

Postup
Motivace: Kdo už někdy zažil masáž? Kdo je rád masírován? Kdo rád masíruje druhé? Kdo už byl někdy oceněn, že dokáže dobře masírovat?

Žáci sedí v kruhu za sebou (na židlích nebo na zemi) tak, aby každý dosáhl pohodlně na záda tomu, kdo sedí před ním. Učitel žákům předvede karty s počasím a jim odpovídající způsoby masírování. Žáci si vyzkouší nanečisto jednotlivé způsoby masírování.

Ověříme, že žáci vědí, co je cílem aktivity: aby každý mohl zažít příjemné pocity z masáže.

Učitel pustí příjemnou hudbu a pomocí karet a slovního doprovodu určuje druh masáže. Na závěr necháme žáky masírovat podle vlastní fantazie, ale vždy tak, aby to bylo masírovanému příjemné.

Uprostřed se zeptáme, komu bylo masírování příjemné a vyzveme žáky, aby dali najevo svému masérovi, co si přejí. Žákům, kteří ruší, dáme na vybranou, zda se pokusí se ovládnout nebo zda se nebudou aktivity účastnit.

Po skončení masírování žáky necháme hovořit o tom,
- jak se jim masírování líbilo.
- kdy a jak by mohli využít masírování ve svém běžném životě.

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

ZÁLOŽKA SEBEDŮVĚRY

Čas
35 min

Cíl
Žáci pojmenují své silné stránky, své dosavadní úspěchy, v čem jsou dobří, na co mají nadání, jaké jsou jejich kladné vlastnosti.
Žáci učiní kroky k uskutečnění nějakého svého plánu.

Pomůcky
Obdélníky ze čtvrtky velikosti větší záložky do knihy, pastelky, fixy
obyčejné papíry A4 pro každého žáka
flipchartový papír

Postup
Cílem tohoto kurzu je naučit se postupy, kterými lze zlepšovat svou náladu. Jedním z nejúčinnější postupů zlepšování nálady je něco dokázat, zažít nějaký úspěch.

Když chcete něco dokázat, např. něco změnit ve svém životě, na sobě, co je k tomu potřeba?
1.) Je potřeba mít sebedůvěru.
Proč?
Je třeba připomenout si, co jsem již všechno dokázal zvládnout, v čem jsem uspěl, v čem jsem dobrý. Tím v sobě roznítím víru, že i tento nový úkol mohu zvládnout. Sebedůvěra nám dodává sílu.

Žáci si na čistý papír sepíší všechny své silné stránky, v čem jsou dobří, jaké mají dobré vlastnosti, jaké dosud zažili úspěchy.
Poté napíší barevně a ozdobně tyto své silné stránky na jednu stranu záložky.

Na druhý obyčejný papír žáci napíší různé věci, které by si přáli dokázat, které by chtěli ve svém životě změnit.

Prozradíme žákům druhý krok k úspěchu: Když chceme něco dokázat, ...
2.) je třeba zvolit si jednu jedinou věc a na tu zaměřit svoje síly.
Náš cíl by měl být dosažitelný a přitažlivý.
Raději si vyberte jednoduchý a přitažlivý cíl. Abyste si mohli být jisti tím, že ho dosáhnete a zažijete úspěch. Úspěch vás nabije energií. Pak budete mít chuť a sílu naplnit další svoje přání. Žáci si vyberou jeden cíl ze všech svých přání a zakroužkují jej.
Na druhou stranu záložky sebedůvěry si napíší:
Můj cíl: Chci umět dobře tancovat.

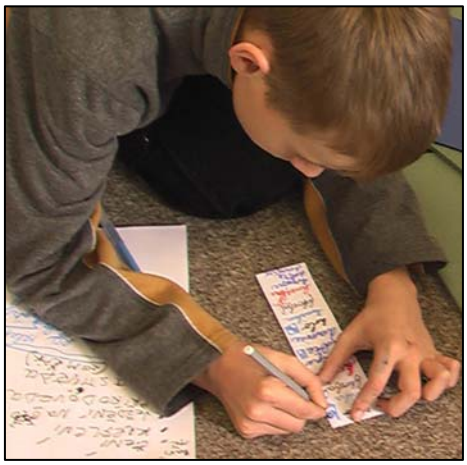
Prozradíme žákům třetí krok k úspěchu, a tím je:
3.) znát přesně cestu ke svému cíli.
Žáci mají za úkol na papír sepsat co jim pomůže, aby se dostali ke svému cíli.
Je třeba, aby svou cestu popsali v 1. osobě jednotného čísla a přítomného času, tj. Chodím na kroužek tancování.
Žáci si zformulují svou cestu k cíli a napíší ji na svou záložku pod svůj cíl.
Moje cesta k cíli: Chodím na kroužek tancování a doma trénuji, co jsme se na něm učili.

Záložky necháme žákům vyzdobit, vybereme je a necháme pro žáky zalaminovat.

Po měsíci budeme se žáky vyhodnocovat, jak se posunuli na své cestě k cíli. Budeme rozebírat důvody úspěchu a neúspěchu a necháme žáky objevit další věci, které pomáhají úspěchu -

- vybrat si takový cíl, který mne bude přitahovat dlouhodobě,
- rozhodnout se pro termín, kdy chci mít cíl splněn,
- obklopovat se věcmi a lidmi, kteří mne podporují v mém odhodlání,
- promyslet si předem překážky, na které můžu narazit a jak je překonám,
- naplánovat si jednotlivé kroky k cíli a odškrtávat si je,
- naplánovat si odměnu, když podstoupím nějaký obtížný krok.

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea



RELAXACE S VIZUALIZACÍ

Čas
3 až 5 minut

Cíl
Žáci prožijí relaxaci vsedě pomocí příjemných vizuálních představ

Pomůcky
žádné

Postup
Cvičí se vsedě. Vhodnější je ale klidné prostředí a poloha vleže, v níž se může tělo lépe uvolnit. Učitel vede relaxaci pomalým a klidným hlasem. „Zavřete oči a nechte tělo se uvolnit. Přeneste pozornost za zavřená víčka a za čelo. Nechte tam, jako na promítacím plátně, vystupovat následující obrazy: Klidná vodní hladina v záři dobrotivého slunce... Vysoké modré nebe, na něm jediný bílý obláček... Opět nebe, tentokrát za bezměsíčné noci se spoustou hvězd... Silný a zdravý strom s kořeny hluboko v zemi a s korunou obracenou k obloze... Nějaké zvíře, které máte rádi, např. kotě nebo štěně... Vaše oblíbená květina, možná růže, karafiát, sedmikráska... A opět klidná vodní hladina v záři dobrotivého slunce.
Nyní si vzpomeňte na svůj cíl, který jste napsali na svou záložku sebedůvěry. Vzpomeňte si na cestu ke svému cíli. Představte si, že po této cestě již kráčíte, co děláte ..., jaké lidi potkáváte, ... v jakém prostředí se pohybujete, ... jak se chováte, ... jak se při tom cítíme, ... jak se vám daří plnit vaše dnešní předsevzetí, ... jak je to den za dnem snazší, ..., děláte to, co jste si dnes zvolili za cíl a jde vám to čím dál lépe a představte si sebe sama, jak jste svého cíle dosáhli. Přestavte si svoji radost z toho úspěchu, pocit radosti, síly a sebevědomí, který vás zaplaví. ..... Nyní zhluboka se nadechněte, pořádně se protáhněte jako ráno při probuzení a otevírejte oči. Cvičení končí.“

Jak se vám dařilo představovat si vodu, slunce, šumící les, svůj cíl, svoji cestu k cíli, to, jak jste cíle dosáhli, jakou máte radost...?

Nyní jste již v představách viděli cestu, která vede k vašemu cíli, ke vašemu úspěchu. Co je třeba ještě udělat, abyste cíle skutečně dosáhli?

Zdroj
Nešpor, K. 1998. Uvolněně a s přehledem. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o.

PRAKTICKÁ TEORIE - PŘEHLED RELAXAČNÍCH POSTUPŮ

Co je to relaxace?

- postup, který vede ke svalovému nebo psychickému uvolnění
- přirozený opak stresové reakce, viz tabulka

STRES		**RELAXACE**
↑ (zvyšuje)	SVALOVÉ NAPĚTÍ A PROKRVENÍ SVALŮ	↓ (snižuje)
↑	DECHOVÁ FREKVENCE	↓
↑	TEPOVÁ FREKVENCE	↓
↑	KREVNÍ TLAK	↓
↑	METABOLISMUS	↓
↑	HORMONY NADLEDVIN A ŠTÍTNÉ ŽLÁZY	↓
↑	KOŽNÍ GALVANICKÁ VODIVOST	↓

Zdroj: NEŠPOR, K. 1998. *Uvolněně a s přehledem*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o.

K čemu je relaxace užitečná?

- umožňuje, abychom uměli efektivně odpočívat, snadněji nabýt ztracených sil
- je významnou prevencí mnoha nemocí duševních i tělesných
- významně pomáhá při léčbě duševních i tělesných nemocí

Jak se naučím relaxovat?

- existuje mnoho postupů, každému vyhovuje jiný
- při relaxaci nedělejte nic, co by vám nebylo příjemné
- relaxovat je třeba pravidelně (např. 3x týdně)
- relaxovat je třeba se učit, jedná se o dovednost
- je ideální, když relaxaci předchází tělesné cvičení

Má relaxace nějaká omezení?

- lidé se liší podle toho, jak snadno se dokáží naučit relaxovat
- relaxovat by neměli lidé s epilepsií

Jak relaxace funguje?

- při relaxaci poskytujeme našemu tělu signály o tom, že může přepnout ze sympatického nervového systému na parasympatický
- sympatický systém jednoduše řečeno připravuje organismus ke zvládání ohrožení, tedy k energetickým výdajům
- parasympatický systém řídí procesy, které vedou k uvolnění a obnovení sil
- relaxační postupy jsou potřebné pro ty situace, kdy máme tendenci zůstávat ve stavu napětí i tehdy, kdy by bylo efektivnější se uvolnit.
- relaxační postupy nejčastěji využívají vzájemného vztahu mezi svalovým napětím, představami, vjemy, frekvencí dechu a emocemi

Druhy relaxačních postupů

- pomocí příjemných představ
- pomocí představ chladu, tepla, tíhy a představy uvolňování
- pomocí opakování uklidňující věty

- pomocí pozorování, prohlubování nebo zpomalování dechu
- pomocí střídání napětí a uvolnění svalů
- pomocí příjemných vizuálních, sluchových, hmatových nebo čichových vjemů
- pomocí psychosomatických cviků, např. převzatých z jógy

Zdroje

ATKINSON, Rita, L. a kol. *Psychologie.* Praha: Portál, 2003. 751 s.
ISBN: 80-7178-640-3

CUNGI, Charly a LIMOUSIN, Serge. *Relaxace v každodenním životě.* Praha: Portál, 2005. 159 s.
ISBN: 80-7178-948-8

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník.* Praha: Portál. 2004. 774 s.
ISBN: 80-7178-303-X

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena.* Praha: SPN, 1984. 207 s.
Systémové číslo: 002707016

KDY MI NĚKDO POMOHL, NEBO KDY JSEM JÁ NĚKOMU POMOHL/A?

Čas
10 min

Cíle
Sdílení zkušeností a zmapování situací, do kterých se žáci dostávají a ve kterých potřebují pomoc.

Pomůcky
Tužka a papír do každé skupiny.

Postup
Skupiny dělají brainstorming odpovědí na otázku: Kdy mi někdo pomohl nebo kdy jsem já někomu pomohl/a?

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

CO DOKÁŽU VYŘEŠIT S ...

Čas
15 min

Cíle
Získat přehled o tom, kdo mi může pomoci v konkrétních situacích.

Pomůcky
Pracovní list se situacemi ze života a lidmi, kteří mi je pomohou vyřešit. (Pracovní list je na následující straně.) Pracovní list lze podle potřeby obměnit.

Postup
Žáci se ve skupinách mají rozhodnout, s kým by řešili konkrétní problémovou situaci, u koho by hledali pomoc. Během závěrečné prezentace mluvíme o tom, kdo nám může pomáhat v dané situaci.

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

PRACOVNÍ LIST – CO DOKÁŽU VYŘEŠIT S ...

Popis situace	Dokážu to vyřešit s …						
	sám	s kamarádem	s rodičem	s učitelem	s lékařem	s psychologem	s policistou
Kamarád/ka se mi svěří, že mu/jí ubližuje někdo ze školy.							
Téměř každé ráno, když mám jít do školy, mě bolí břicho.							
Myslím si, že si na mě učitelka zasedla.							
Táta chodí domů opilý a bije mámu.							
Moje starší sestra se asi vyspala s jedním klukem a ještě jí nebylo patnáct.							
Mám strach, že propadnu z nějakého předmětu.							
Myslím, že mě naši nemají rádi.							
Moji rodiče se rozvádějí.							
Viděl jsem, jak starší děti šikanují jednoho třeťáka. Mám strach, že ublíží i mě, když to někomu řeknu.							
Viděl jsem starší spolužáky, jak na záchodě kouří marihuanu. Vyhrožovali mi, že mě zbijí, když to někomu řeknu.							
Nemám ve třídě žádného kamaráda.							
V tramvaji se někomu udělá nevolno a omdlí.							
Odpoledne se doma nudím.							
Nikdo na mě nemá čas.							
Všichni mi pořád říkají, že jsem k ničemu.							
Ve třídě mi ubližují.							
Začal/a jsem kouřit marihuanu a nedokážu zvládnout, když na ni mám znovu chuť- musím si prostě dát.							
Nemám kluka/holku a moji kamarádi/kamarádky s někým chodí. Jsem normální?							
Když mě někdo naštve nebo vyprovokuje, nedokážu se ovládnout a poperu se s ním. Pak z toho mám vždycky problém já – co mám dělat?							
Jdu po ulici a vidím, jak jeden člověk ubližuje někomu jinému.							
Dostal/a jsem špatnou známku a mám strach jít domů.							
Přijdu domů a zjistím, že jsou vylomené dveře.							

DOMÁCÍ ÚKOL: KDO V MÉM OKOLÍ MI MŮŽE POMOCI – KAM SE MOHU OBRÁTIT?

Čas
5 min na zadání + 10 min na společné sdělení informací

Cíle
Najít kontakt na konkrétní lidi (instituce) v nejbližším okolí, kam se žáci mohou obrátit, když budou potřebovat pomoc v konkrétních situacích.

Pomůcky
žádné

Postup
Žáci dostanou za domácí úkol vyhledat kontakt na konkrétní lidi (instituce) v nejbližším okolí, kam se mohou obrátit, když budou potřebovat pomoc v konkrétních situacích. Např. telefonní číslo na Linku bezpečí, adresu a telefonní číslo nejbližšího psychologa, apod. Zjištěné kontakty sdílí se svými spolužáky. Každý žák by měl mít u sebe tyto kontakty napsané, popř. vědět, kde je hledat.

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

LINKY A CITY

Čas
10-15 min

Pomůcky
Bílé papíry A4 pro každého 5 ks,
pastelky nebo voskovky

Cíl
Žáci si vyzkouší vyjádřit různé emoce pomocí barvy a tvaru čáry.

Postup
Žáci malují v lavicích nebo na zemi. Jejich úkolem je namalovat čáry s určitým pocitem. Veselé čáry, smutné, naštvané, smutné, unavené atd. Jakou barvu budou mít veselé čáry? Dovolíme i více variant. Žák nadepíše nahoru na papír: Veselé a maluje voskovkou čáry, které vypadají vesele, které by namaloval veselý člověk (2 min). Další papír nadepíše Smutné ... atd.
reflexe: Jak se mi cvičení líbilo? Jaký cit se mi kreslil nejsnadněji? Který byl nejobtížnější?

Zdroj
Hermochová, S. 1994. *Hry pro život 1*. Praha: Portál, 165 - 166.

RADOST V MÉM ŽIVOTĚ

Čas
15 min

Cíle
Soustředit se na něco pozitivního (radost v mém životě) a vyjádřit, jak to prožívám pomocí výtvarné techniky.

Pomůcky
Čtvrtka A3 pro každého účastníka, tempery / vodovky.

Postup
Účastníci dostanou za úkol namalovat radost v jejich životě – způsob, jak ji ztvární je na nich (zda konkrétně či abstraktně). Důležitá není „uměleckost“ samotného ztvárnění, ale to, aby byli sami s obrázkem spokojeni a rozuměli mu. V reflexi můžeme mluvit o tom, jak snadné či těžké bylo radost nakreslit, co kdo chtěl pomocí obrázku vyjádřit, anebo můžeme mluvit přímo o tématu – kde v mém životě je radost, jak se projevuje, kdo a co ji způsobuje, apod.

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

PROGRESIVNÍ RELAXACE

Čas
Začátečníkovi zabere cvičení necelých 15 minut, pokročilí ho zvládnou ještě rychleji.

Cíl
Žáci si vyzkouší relaxovat pomocí střídání napětí a uvolnění jednotlivých svalových partií.

Pomůcky
podložky na ležení na zemi

Prostředí: klidné prostředí, přiměřená teplota, volný oděv.

Výchozí poloha: Nejlépe je cvičit vleže, lze ale praktikovat i v jiných polohách.

Postup
Nejprve žákům vysvětlíme princip této relaxace.
„Budeme postupně zapínat a uvolňovat jednotlivé svaly. Sval se mnohem lépe uvolní poté, co byl zapnutý. Pomocí uvolnění svalů dosáhneme duševního uvolnění, tj. pocitu klidu a míru.
Vždy si nejprve uvědomíte jednotlivou svalovou skupinu, na 5 až 7 vteřin ji budete mírně napínat a dalších 30 až 40 vteřin ji necháte uvolňovat. Když sval napnete, nadechujte se, a krátce zadržte dech. Sval uvolňujte s výdechem, poté dýchejte volně."

Žáci si lehnou na podložky, ruce vedle těla, oči zavřené.
„Zatněte lehce pravou (pokud je někdo levák, ať začíná od levé ruky) ruku v pěst, čímž napínáte svaly předloktí, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte předloktí a dlaň uvolňovat.
Mírně nazdvihněte pravé předloktí, čímž se aktivuje pravý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte biceps uvolňovat.
Zatněte lehce levou ruku v pěst, čímž napínáte svaly předloktí, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte předloktí a dlaň uvolňovat.
Mírně nazdvihněte levé předloktí, čímž se aktivuje levý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte biceps uvolňovat.
Zdvíhejte obočí, tím se napíná sval v oblasti čela, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte čelo uvolňovat.
Aktivujte svaly v horní části tváří a kolem nosu, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
Aktivujte svaly v dolní části tváří a čelist, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
Aktivujte svaly v dolní části tváří a čelist, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
Mírně napněte svaly krku a šíje, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
Napněte svaly hrudníku, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
Napněte svaly břicha, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
Napněte svaly pravého stehna, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Pohněte špičkou pravé nohy nahoru (směrem k hlavě), tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
Pohněte špičkou pravé nohy dolů (směrem od hlavy), tím se aktivují svaly na zadní straně lýtka, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
Napněte svaly levého stehna, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
Pohněte špičkou levé nohy nahoru (směrem k hlavě), tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
Pohněte trochu špičkou levé nohy dolů (směrem od hlavy), tím se aktivují svaly na zadní straně lýtka, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.
Ubezpečte se, že všechny svalové skupin jsou uvolněné.
Pak zůstaňte asi minutu v příjemné celkové relaxaci.
Na závěr počítejte od 4 do 1. Na 4 pohněte dlaněmi a chodidly, na 3 ohněte lokty a kolena, na 2 pohněte krkem a hlavou a na 1 otevřete oči.
(verze progresivní relaxace podle Bernsteina a Borkovce)

Zdroj
NEŠPOR, K. 1998. *Uvolněně a s přehledem*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o.

ZÁVĚREČNÉ KOLEČKO

Čas
10 min

Cíl
Žáci si připomenou všechny prožité aktivity a uvedou, které z nich jim pomohly zlepšit náladu.

Pomůcky
Lze využít hodnotící arch nebo žádné pomůcky.

Postup
Položíme žákům otázku, které z dnešních aktivit jim pomohly zlepšit náladu.

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

POZDRAV SLUNCI

Čas
10 – 15 min

Zopakujeme aktivitu Pozdrav slunci jako zahájení druhého dne.

POCITOVNÍK

Cíle
1. Pocitovník může sloužit třídě k tomu, aby každý mohl kdykoli jednoduše dát najevo druhým, jak se právě cítí.
2. Žáci se učí všímat si svých pocitů, rozpoznat je a pojmenovat.

Čas
5 min

Pomůcky
pocitovník (obrázek s názvy různých emocí), vlaječky se jmény všech žáků, korková nebo jiná měkčí nástěnka

Postup
Pocitovník je obrázek, na kterém jsou napsány názvy různých emocí a dalších důležitých prožitků. Obrázek je připnutý na nástěnce. Vedle něj se nachází špendlíky se jmenovkami všech žáků včetně učitele. Žáci mohou dát najevo, jak se cítí tím, že zapíchnou svůj špendlík k odpovídajícímu pocitu. Každý má právo zaparkovat svůj špendlík na okraj nástěnky a nechat si své pocity pro sebe.

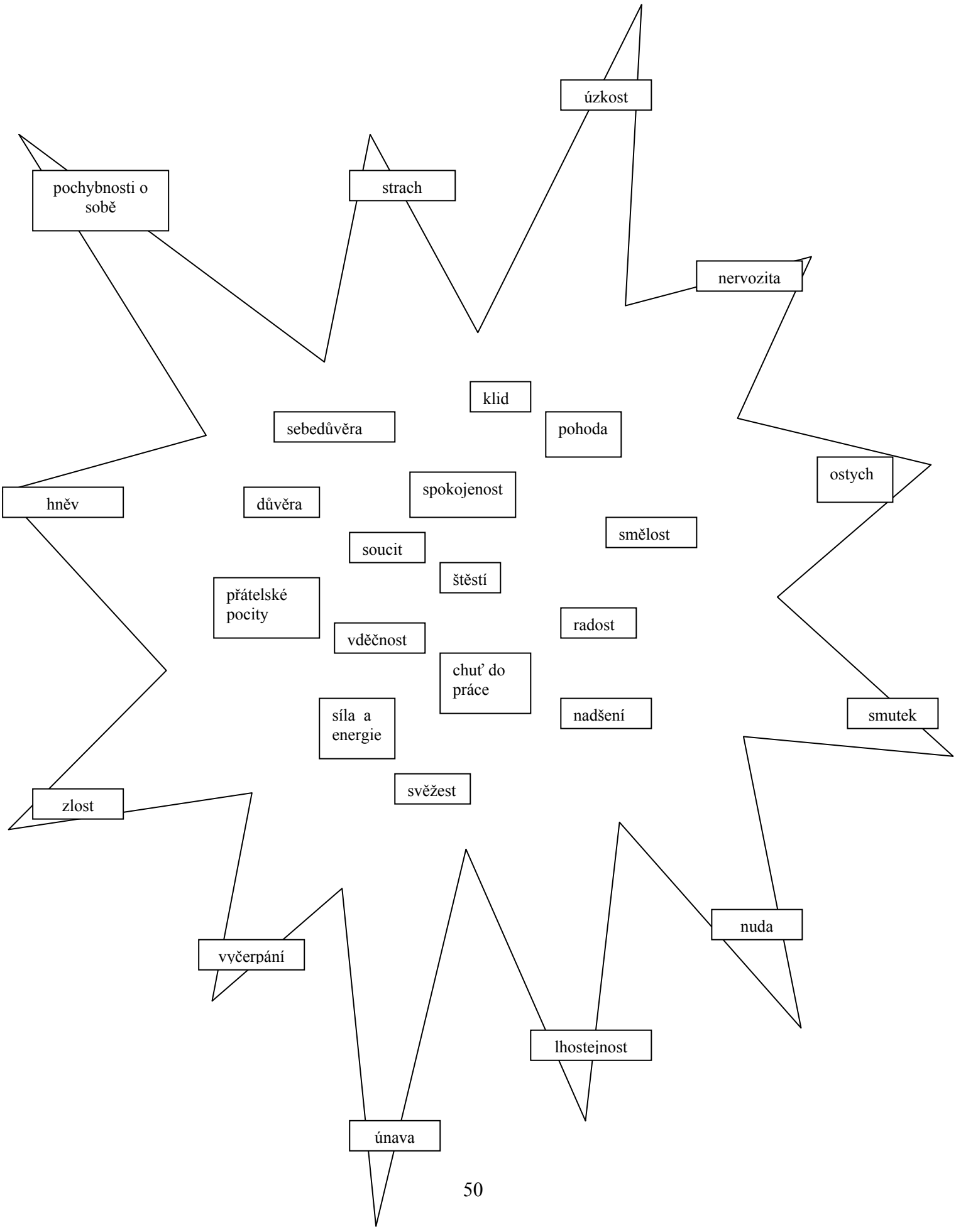
Během kurzu žákům pocitovník předvedeme, vysvětlíme jeho smysl a necháme je vyzkoušet, jak se s ním pracuje. Důležité je dát žákům svými reakcemi najevo, že za otevřené pojmenování svých emocí nebudou trestáni.

Celoroční návazná práce s pocitovníkem řízená učitelem
Třída může pocitovník využívat pod vedením třídního učitele po celý rok, např. na začátku a na konci týdne, na začátku a na konci třídnické hodiny a při různých jiných příležitostech.
Další možností je používat pocitovník každý den během určitého vymezeného období, např. po dobu trvání projektu, který v ideálním případě navazuje na tento kurz a ve kterém se po dobu jednoho měsíce systematicky trénují nebo zkouší postupy osvojené v tomto kurzu. Učitel v určitých okamžicích vyzve žáky, aby dali pomocí pocitovníku najevo, jak se cítí, a může navázat krátkou diskusí, ve které mají žáci příležitost hovořit o svých pocitech a o tom, co je vyvolalo. Po skončení diskuse učitel pocitovník odnese.

Týdenní volně přístupný pocitovník
Kromě toho můžeme nechat žáky pracovat po omezenou dobu (např. jednoho týdne) s pocitovníkem samostatně. V tomto případě je pocitovník volně k dispozici ve třídě. Tento postup však doporučujeme jen tehdy, pokud se třídy během týdne nestěhují ze třídy do třídy, aby „pocity“ žáků nebyly vystavovány pohledům žáků z jiných tříd. Reálnější je využití volně přístupného pocitovníku např. na horách, na adaptačním nebo jiném výjezdním soustředění třídy.

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

Pocitovník


úzkost
pochybnosti o sobě
strach
nervozita
klid
sebedůvěra
pohoda
ostych
spokojenost
hněv
důvěra
smělost
soucit
štěstí
přátelské pocity
radost
vděčnost
chuť do práce
síla a energie
nadšení
smutek
svěžest
zlost
nuda
vyčerpání
lhostejnost
únava

MALÍŘI POKOJŮ

Čas
7 minut

Cíl
Žáci si vyzkouší projevit pohybem celého těla zadané emoce.

Pomůcky
žádné

Postup
Učitel: Pozorovali jste již někdy malíře či lakýrníka při práci? Jak dlouhými tahy natírá dveře, plot či velkou stěnu? Postavte se a představte si, že berete do ruky velký štětec. Začněte jakoby natírat zeď. Jste čilý nebo unavený malíř? Jste malíř rychlý nebo pomalý? Teď si představte, že pospícháte. Jak nyní držíte štětec?
Vaše nálada se změnila - jste rozhněvaní. Jak teď malujete? Nyní jste smutní. Jak se při tom změnil váš způsob natírání? Najednou jste se rozhněvali a pak náhle dostáváte strach. Jak budete malovat? Nyní malujte podle toho, jakou máte doopravdy náladu.

Zdroj
Hermochová, S. 1994. *Hry pro život 1*. Praha: Portál.

KARTY POCITŮ

Čas
20 min

Cíle
Propojit konkrétní situace ze života žáků s emocemi, které v nich prožívají, sdílení zkušeností.

Pomůcky
Karty pocitů (10 - 20 na každou skupinu)

Postup
V malých skupinách si žáci losují karty, na každé z nich je napsán jeden pocit (jedna emoce). Ten, kdo si ji vylosuje, vypráví ostatním zážitek ze svého života nebo situaci, ve které danou emoci prožíval. Když domluví, ostatní členové skupiny („hráči“) mohou připojit vlastní zážitek. Potom losuje další.

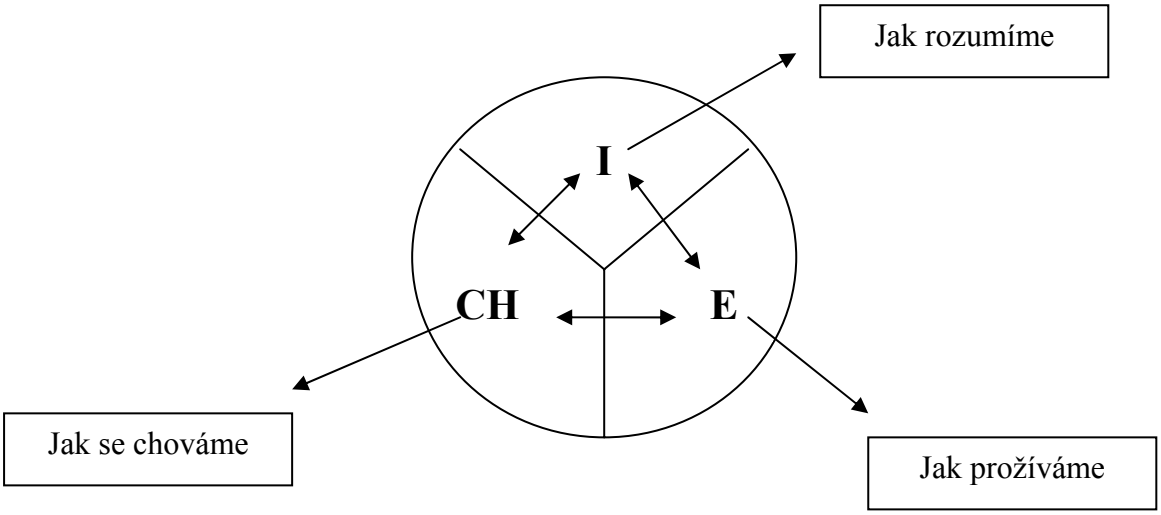
Zdroj
Pike, Graham a Selby, David. 2000. *Cvičení a hry pro globální výchovu 2.* Praha: Portál, 17.

osamělý	**veselý**
naštvaný	**nadšený**
ublížený	**vděčný**
vystrašený	**šťastný**
vzteklý	**spokojený**

nervózní	**svěží**
vyčerpaný	**důvěřivý**
tréma	**plný sebedůvěry**
styděl/a jsem se	**plný soucitu**
lítost	**radost**

PRAKTICKÁ TEORIE PRO UČITELE - PRÁCE S EMOCEMI

Jak rozumíme věcem kolem nás (náš intelekt – I), jak je prožíváme (naše emoce – E) a jak se chováme (naše chování – CH) jsou úzce spojené nádoby. Podobně je úzce spojeno naše přemýšlení a psychické prožívání s naším tělem. Následující obrázek znázorňuje, že naše myšlení (racionalita, intelekt), chování a prožívání (emoce) jsou vzájemně provázanými složkami naší osobnosti.



V této části kurzu se zabýváme emocemi (pocity, prožíváním). Emoce nejsou jen děje psychické, ale také fyziologické, a tudíž se týkají celého organismu. Společnost, ve které žijeme, nemá na emoce většinou čas. Zároveň není mnoho lidí, kteří by uměli své emoce číst dříve, než se nějak projeví v organismu (např. bolestí hlavy, nevolností apod.) Někteří lidé nedokáží projevy svých emocí kontrolovat, jiní je naopak navenek neprojevují, ale dusí v sobě. Za některé emoce se často stydíme – ať už by se jednalo o projevy vzteku, soucitu či něhy. Děti se ve výchově setkávají také s tím, že jsou za projevy emocí trestány. Co s tím?

Práce s emocemi je nedílnou součástí zdravého růstu osobnosti. Základními prvky při práci s emocemi je emoce **důkladně prozkoumat**, **pojmenovat**, **respektovat** a **neškodně odžít**. K čemu nám to bude užitečné? Zacházení s hněvem kupříkladu hraje důležitou roli pro rozvoj žádoucích vlastností a dovedností jako je bojovnost, ráznost, prosazení vlastního názoru i oprávněného požadavku, odvaha, smělost a schopnost se účinně bránit.

Jakými způsoby můžeme pracovat se svými emocemi:

- rozpoznat a uvědomit si své pocity (např. jaké pocity prožívám v konkrétních situacích svého života) a respektovat je,
- nenásilně své pocity ovlivňovat (např. relaxovat, aktivizovat se, záměrně ovlivnit svoji náladu nějakou představou, větou nebo myšlenkou),
- intenzivní pocity neškodně odžít (např. pomocí fyzické aktivity, sportu, hudby, malování …),
- mluvit o svých pocitech (pojmenovat, co cítím, co se ve mně děje, abychom rozuměli lépe sami sobě nebo abychom o našich pocitech informovali druhé),
- co se týká nepříjemných pocitů - pokud to je v mé moci, ovlivňovat okolnosti, na základě kterých tyto pocity prožívám.

Zdroje

Seminář *Základy psychoterapie pro pedagogy* vedený PhDr. Miladou Votavovou na katedře pedagogiky FFUK.
HONZÁK, Radkin. 2006. *Dejte mi piluli.* In: Psychologie dnes 12/2006. Praha: Portál.
O. s. Projekt Odyssea

PANTOMIMICKÉ ZTVÁRNĚNÍ EMOCÍ

Čas
7 min

Cíle
Zcitlivění na téma emocí a jejich tělesných projevů.

Pomůcky
žádné

Postup
Žáci se volně procházejí po třídě a po tlesknutí znázorňují neverbálně různé emoce a psychické stavy. Např.: vztek, strach, smutek, radost, nadšení, rozpaky, zamilovanost, touha, bolest, únava, energie, sebevědomí. V reflexi můžeme mluvit o tom, jaké emoce se jim znázorňovaly lépe a jaké hůře a na čem to záviselo.

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

JAK SE EMOCE PROJEVUJÍ V NAŠEM TĚLE

Čas
45 min

Cíle
Zmapovat projevy různých emocí ve svém těle a uvádět je do souvislosti se situacemi, ve kterých je prožíváme.

Pomůcky
Papír alespoň formátu A3 a pět barevných pastelek nebo voskovek (černá, modrá, zelená, hnědá, červená) pro každého účastníka.

Postup
Každý účastník dostane papír a čtyři barvy, z nichž každá slouží ke znázornění jedné ze čtyř základních emocí: strach, vztek, smutek, radost. Na papír nakreslí hrubý obrys postavy černou barvou nebo obyčejnou tužkou. Po té se postaví, zavřou oči a lektor je vede ke vzpomínce na situaci, ve které zažili nejprve strach, potom vztek, smutek a na závěr radost. Po každé vzpomínce si vezmou jednu barvu a zakreslí emoci v těle - kde tam byla, jakou měla intenzitu, směr apod. Na závěr je diskuze o obrázcích a strategiích, jak emoce odžít s vědomím, kde v těle je každý má zakotvené.

Představy emocí můžeme vést např. takto:

„Některé emoce nás aktivizují, jiné ochromují, tlumí, některé aktivizují i spoutávají, záleží na tom, v jaké situaci je prožíváme. Začneme nepříjemnou emocí. Stoupněte si, zavřete oči, soustřeďte se na své tělo. Uvědomíme si svoje tělo a zároveň se pokusíme vybavit si situaci, kdy se něčeho bojíme, máme strach. Zkusíme si vybavit situaci strachu…ten strach možná cítíme někde v těle – na uších, očích, v hrdle – možná máme stažené hrdlo, v hrudníku –možná se nemůžeme nadechnout, možná se nám svírá žaludek, možná máme strach v nohách – podklesávají nám kolena. Náš strach má směr, je nějak intenzivní, tvar, má svoje místo, někde je v našem těle lokalizován. Vezměte si zelenou pastelku a nakreslete svůj strach, svou úzkost. Jak vypadá váš strach? Kde v těle se nachází? Jakou má intenzitu, směr, tvar?“
Podobně uvedeme ostatní tři emoce: vztek znázorníme modrou barvou, smutek hnědou barvou. Na závěr si představujeme radost, kterou pak namalujeme červenou barvou. (Při práci s emocemi nemůžeme nikdy končit negativní emocí, aby si ji někdo neodnesl s sebou. Nikdy nemůžeme přesně vědět, jak intenzivně kdo danou emoci prožívá.)

Zdroj
Seminář *Základy psychoterapie pro pedagogy* vedený PhDr. Miladou Votavovou na katedře pedagogiky FFUK.

RELAXACE S DUHOU

Čas
45 min

Cíle
Zažít si na vlastní kůži relaxaci pomocí autogenního tréninku a představ (duha).

Pomůcky
Podložka, čtvrtka A3 pro každého účastníka, tempery / vodovky.

Postup
Relaxace probíhá vleže na podložce v místnosti, která je dostatečně vytápěná a kde nás nebude nikdo rušit. Účastníci se položí na záda, co nejvíce se uvolní a zavřou oči. Potom je vedeme v relaxaci, např. takto:

„Ležte uvolněně a nejprve se zaposlouchejte do zvuků v okolí – co vše slyšíme? Auta na silnici, zpěv ptáků apod. (pozn. autora – mluvíme o skutečných zvucích) Tak a teď se od těch zvuků odpoutáme a zaměříme se sami na sebe – cítíme (možná i slyšíme) svůj dech a tep svého srdce. Zaměříme se teď na svoje tělo a pokusíme se ho co nejvíce uvolnit. Začneme u pravé ruky – úplně ji uvolníme, uvolníme prsty a všechny svaly a pravá ruka jakoby ztěžkla – jako kdybychom leželi na veliké měkké peřině, pravá ruka se do ní úplně zaboří. ...“

Totéž uděláme u pravé nohy – od prstů u nohou až po kyčelní kloub, u levé ruky a nohy. Potom pokračujeme od pánve podél páteře, až po krční páteř, hlavu, mimické svaly obličeje (okolo očí, podél úst – můžeme maličko pootevřít ústa, aby se nám lépe uvolnily svaly kolem nich). V tuto chvíli by všichni měli být maximálně uvolnění. Postupně je vedeme k imaginaci, např. takto:

„Teď spolu půjdeme na takovou procházku. Projdeme se duhou, postupně všemi barvami duhy. První barva, do které vstupujeme je červená. Představte si, že právě procházíte červenou barvou duhy – je všude kolem nás. Jaká je ta červená? Jak moc je vám příjemná? Co vám připomíná? Jaké pocity ve vás vyvolává? Co v ní děláte? Jak se vám v ní pohybujete? Procházíte se? Možná létáte nebo plavete? Pomalu se s ní rozloučíme, pomalu ji opustíme. Čeká nás další barva – oranžová...“

Postupně provedeme účastníky všemi barvami duhy – červená, oranžová, žlutá, zelená, tyrkysová, modrá, fialová.

Po skončení procházky upozorníme účastníky, že čas na relaxaci je pomalu u konce a budeme se z ní pomalu probouzet. Závěr relaxace může vypadat např. takto:

„Procházka duhou skončila a my se teď pomalu vrátíme zpět do naší místnosti. Budu teď počítat od desíti do jedné. Až řeknu jedna, necháme ještě oči zavřené, ale všichni bychom už měli být myšlenkami zpátky na kurzu. Deset …, devět … … jedna – nechte ještě oči zavřené, pomalu probudíme svoje tělo. Začneme konečky prstů u nohou – zahýbeme s nimi, potom prsty u rukou, poté protáhneme celé končetiny – ruce a nohy, můžeme se protáhnout, jako když ráno vstáváme. Nakonec si zakryjeme oči dlaněmi a nejprve otevřeme oči do dlaní, aby nám nebylo prudší světlo nepříjemné. Potom sundáme dlaně z otevřených očí a pomalu se posadíme.“

V závěru se účastníků zeptáme, jak moc se cítí svěží. Pokud je někdo ještě utlumen po relaxaci, může mu soused promnout svaly na rukou nebo můžeme všichni provést aktivitu Probouzení svalů - jen ne příliš energicky.

Rozdáme účastníkům čtvrtky a požádáme je, aby nakreslili procházku duhou tak, jak ji sami teď zažili.

Během reflexe můžeme mluvit o tom, jak se jim dařilo relaxovat – jak jim šlo soustředit se na hlas vedoucího a odsunout myšlenky, které se jim třeba honily hlavou. Můžeme se společně podívat na obrázky a kdo bude chtít, může svůj obrázek okomentovat.

Zdroj
Kurz *Relaxace, imaginace v barvách a tvarech* vedený Andreou Sobotkovou, pořádaný VŠPS – PPF (Pražská vysoká škola psychosociálních studií: Pražská psychoterapeutická fakulta).

UZAVŘENÍ PRÁCE S HODNOTÍCÍMI ARCHY

Čas
5 min

Pomůcky
žádné

Postup
Necháme žáky připomenout smysl hodnotících archů. Žáci si prohlédnou své archy a zakroužkují aktivity, které jim pomáhaly zlepšit náladu nebo tělesný stav.

Zdroj
O. s. Projekt Odyssea

HITPARÁDA OSOBNÍ

Čas
5 min

Cíl
Žáci si zvolí jeden postup zlepšování nálady (a obnovy svěžesti), který zavedou do svého osobního života.

Pomůcky
Flipchartový papír se seznamem všech postupů, které se vyzkoušely na kurzu.
Malé barevné samolepky, pro každého 1ks.

Postup
Žáci jeden po druhém lepí svou samolepku k postupu, který chtějí v následujícím měsíci vyzkoušet užívat ve svém osobním životě. Zde je možné se zdržet hlasování a nic si nevybrat.

HITPARÁDA TŘÍDNÍ

Čas: 10 min

Pomůcky
Flipchartový papír se seznamem postupů, které se vyzkoušely na kurzu.
Malé barevné samolepky pro každého 3 ks

Postup
Žáci jeden po druhém lepí své samolepky k postupům, které by chtěli v následujícím měsíci vyzkoušet užívat společně se spolužáky ve třídě. Učitel shrne výsledky hitparády a domluví se s žáky, kdy, jak často, kde a s jakým učitelem se bude konat zvolená celotřídní aktivita v následujícím měsíci. Následuje rozloučení.

Ideální je, když se alespoň poslední hodiny účastní třídní učitel.

Zdroj: O. s. Projekt Odyssea

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

ATKINSON, Rita, L. a kol. *Psychologie.* Praha: Portál, 2003. 751 s.
ISBN: 80-7178-640-3

CANFIELD, Jack, SICCONE, Frank. *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře.* Praha: Portál, 1998. 384 s.
ISBN: 80-7178-194-0

CUNGI, Charly a LIMOUSIN, Serge. *Relaxace v každodenním životě.* Praha: Portál, 2005. 159 s.
ISBN: 80-7178-948-8

CSÉMY L., KRCH F. D, PROVAZNÍKOVÁ H, RÁŽOVÁ J., SOVINOVÁ. H. *Životní styl a zdraví českých školáků.* Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2005. s. 139.
ISBN: 80-85121-94-8

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník.* Praha: Portál. 2004. 774 s.
ISBN: 80-7178-303-X

HERMOCHOVÁ, Soňa, *Hry pro život 1 a 2. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež.* Praha: Portál, 1994. 174s., 146s.
ISBN: 80-85282-79-8

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena.* Praha: SPN, 1984. 207 s.
Systémové číslo: 002707016

NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem.* Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 1998. 95 s.
ISBN: 80-7169-652-8

NEŠPOR, Karel. *Jóga a relaxace u dětí.*
http://www.plbohnice.cz/nespor/relaxcz.html (nové stránky autora: http://www.drnespor.eu)

NEŠPOR, Karel, CSÉMY, Ladislav. *Psychotropní účinky tělesné aktivity*. Časopis Lékařů českých, v tisku.

MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans svámí. *Jógové cvičenia detí a mládeže 1, 3. Metodická příručka.* Bratislava: Lorca, 2001. 142 s., 91 s.
ISBN 80-968523-7-X

STEJSKAL, Pavel. *Proč a jak se zdravě hýbat.* Břeclav: Presstempus, 2004. 125 s.
ISBN: 80-903350-2-0

GUILLAUD, Michele. *Relaxace dětí v mateřské škole.* Praha: Portál, 2006. 94 s.
ISBN: 80-7178-162-X

HONZÁK, Radkin. *Dejte mi piluli.* In: Psychologie dnes 12/2006. Praha: Portál, 2006.

LOKŠOVÁ, Irena; LOKŠA, Jozef. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole.* Praha: Portál, 1999. 199 s.
ISBN: 80-7178-205-X

STUCHLÍKOVÁ, Iva, PROKEŠOVÁ, Ludmila et al. *Zvládání emočních problémů školáků.* Praha: Portál, 2005. 170 s.
ISBN: 80-7178-534-2

Mgr. Kateřina Srbová, Mgr. Simona Jeřábková

JAK SI ZDRAVÝM ZPŮSOBEM ZLEPŠIT NÁLADU A BÝT SVĚŽÍ

© Projekt Odyssea, 2007
www.odyssea.cz

ISBN 978-80-87145-25-8