



Úzkost a stres u dětí

podpora pedagogů

Letní škola
INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE

Jitka Musilová



„Naším úkolem není děti před životem chránit, ale připravit je na něj.“

Chceme-li děti připravit na život v současné společnosti,
jaké máme možnosti podpory?

Spokojený učitel znamená spokojeného žáka,
nabízí se otázka,
co mohou pedagogové dělat pro posílení své vlastní duševní pohody a pro svůj rozvoj?

Klíčové oblasti pro rozvoj bezpečného klimatu třídy

- vzájemná komunikace
- emoční nastavení
- kdo má ve škole vliv na prožívání žáků a jak s ním může dobře zacházet?

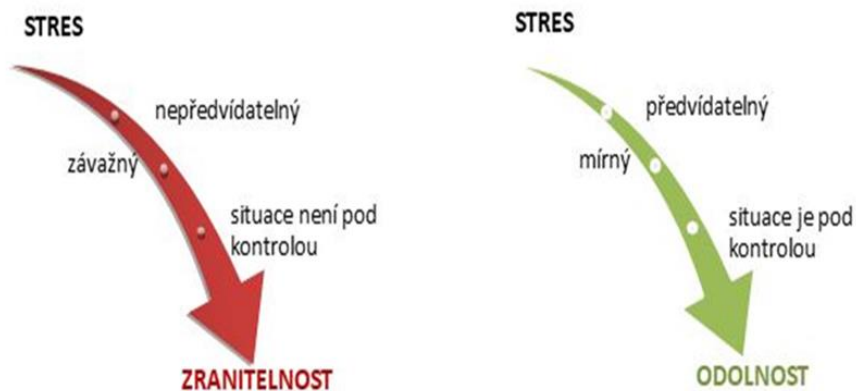
Příprava, podpora



ODOLNOST

*JEN PŘES PŘEKÁŽKY,
KTERÉ ZVLÁDNEME, ROSTEME*





Co je mým stresorem?
Co na mě působí tak, že mě to rozhodí?
Co je sice stres, ale motivuje mě to?
Jaké mám strategie pro zvládnání?

psychika dnešního člověka, **dětí a mládeže, učitelů**

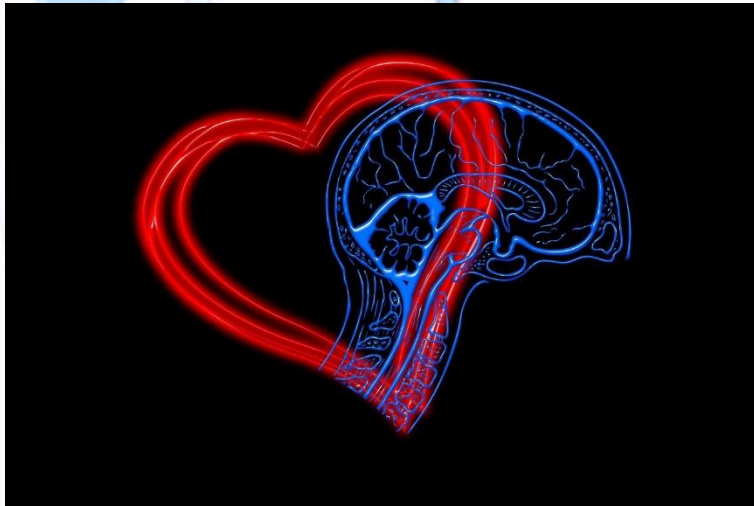
Jak se vyrovnávají s těžkostmi?
Děti ještě nemají dostatečně zafixované copingové strategie
na zvládnání takových situací.

Co učitelé?

Sebezkušenostní výcvik Mansia, supervize, vzdělávání v tématech
socioemočního učení

Mají-li třídní učitelé rozvíjet u studentů sociální a emoční kompetence, musí sami potřebnými kompetencemi v oblasti vztahů a emocí disponovat.

Učitelé by měli být v první řadě sociálně kompetentní,
emočně gramotní a odolní.



Kdy se učit

Jsme náchylnější více vnímat negativní události

Trénink – všímání si pozitivna -> +část se začne
zvětšovat

Ve chvílích nepříjemných emocí můžeme tuto část
aktivizovat a cíleně se zaměřovat na + věci v životě
přes myšlenky,
přes emoce/tělo

EXPECTO PATRONUM

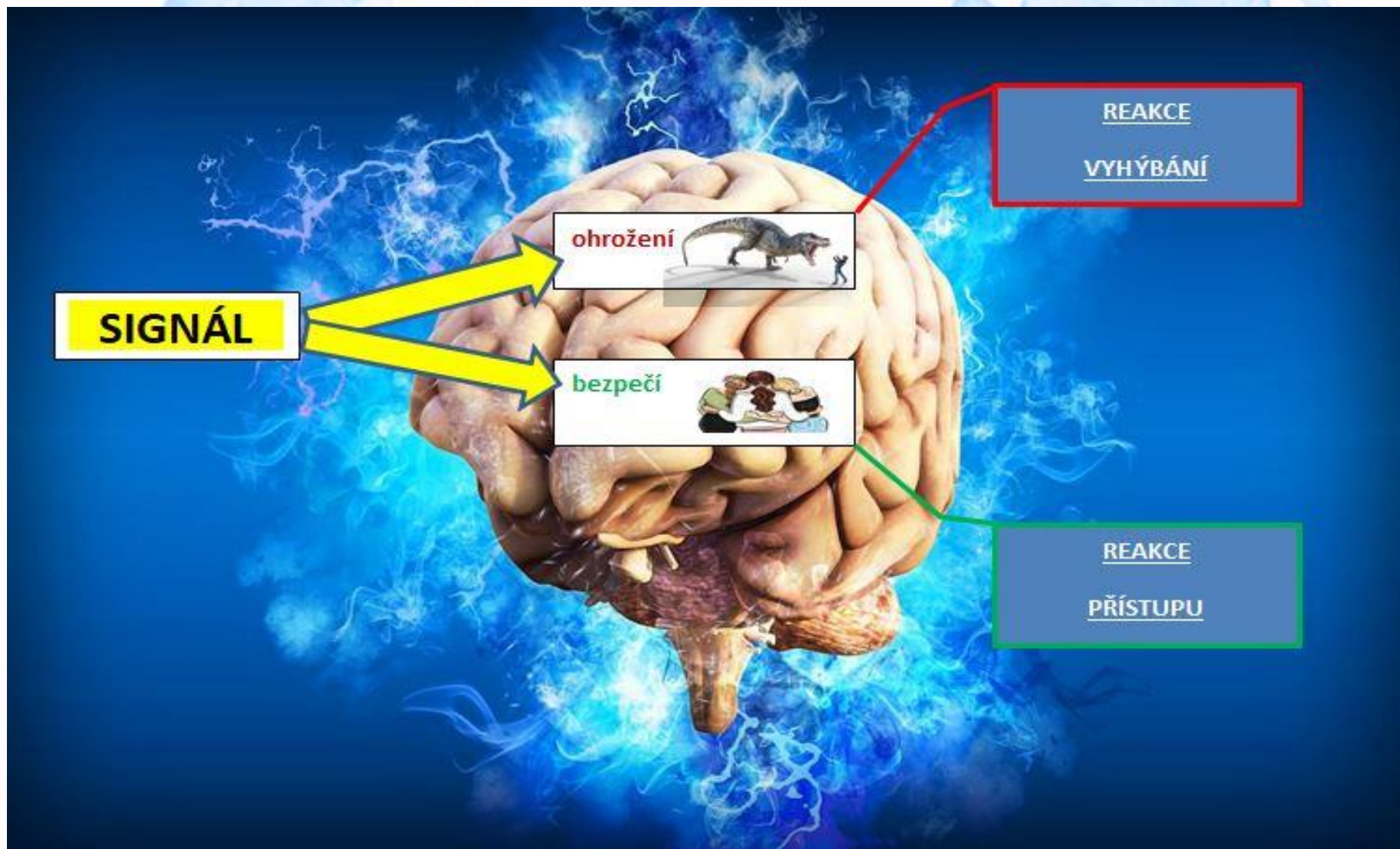


Krise – stres
Útok, útek, zamrznutí
Není prostor se nic učit

Signály ohrožení

Prostor pro učení, pro přípravu – co
budeme dělat, až nastane krize,
připomenout si své zdroje

Vliv na prožívání žáků/lidí



Jak porozumět úzkosti

- Úzkost bývá **zdravou reakcí** na nezdravou situaci.
- Situace sama o sobě není to, co nás trápí. Trápí nás **prožívání s ní spojené** (hrůza, chaos, bezmoc). Úzkost je signálem toho, že prožíváme nějaký rozpor.
- Úzkosti, deprese mohou být **následkem nedostatku zotavení** po náročné situaci. Děti ještě nemají vytvořené copingové strategie.
- Podrobnější **prozkoumání signálů**, které nám úzkost vysílá, a rozšifrování skrytého vzkazu, který nese, může být frustrující, ale i úlevné.
- Je třeba se **vystavit nepříjemné situaci**, zejména té nepohodě, která situaci provází. Stejně jako s otužováním, pokud nám není chvíli zima, kam nás to posune?
- Potřebujeme k tomu **alespoň 1 pozitivní osobu** (respekt, uznání, naslouchání). A alespoň nějaký **způsob regulace** (předvídatelnost, možnost volby, porozumění emocím – dětem je třeba pomoci od dospělých).



Emoce, všímavost

Každá emoce je důležitá, jsou zprávou pro naše tělo.

Nejsou dobré nebo špatné, můžeme užít označení příjemné, nepříjemné

Čím dříve dětem pomůžeme rozpoznat podstatu vzniku emocí/pocitů a ukážeme jim způsoby, jak s nimi zacházet, tím menší bude riziko, že si vytvoří obranné mechanismy.

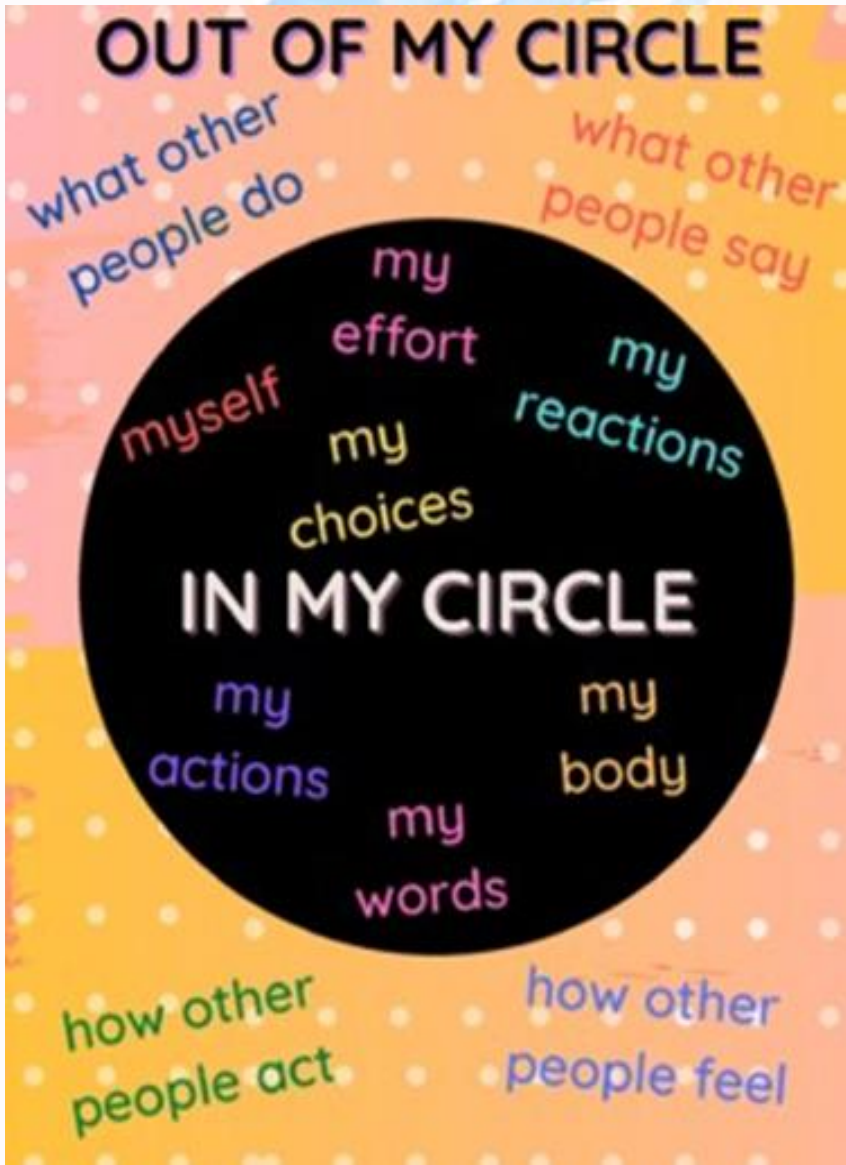
Jaký jsem..., jací jsou druzí..., jaký je svět...

Některé události kolem nás nemůžeme změnit.

Můžeme však ovlivnit sebe ve vztahu

ke svému prožívání a chování.

Kde je sféra našeho vlivu?



Zvyšování odolnosti možnosti podpory

- Jak rozumíme slovu **odolnost**?
- Co znamená?
- Koho považujeme za odolného?

Odolnost je dovednost, rozvoj vyžaduje cvik.

zvládání obtížných situací, schopnost překonávat překážky

poučení se ze svých reakcí

rozdílení schopnosti „zvládnout“ situaci

chápaní svých emocí

rozvoj svého duševního zdraví

The Four Goals of Misbehavior

• Attention



• Power



• Revenge



• Avoidance-of-Failure



COOPERATIVE
DISCIPLINE

<http://info2.thertc.net/PDFs/219007/images/S...6.jpg>

fppt.com



Být součástí



Být důležitý



Být schopný



Odvaha Být nedokonalý



K zamyšlení

- Jak umožňujeme dětem (druhým lidem) zažívat zájem?
- Jak umožňujeme dětem přispívat a zažívat úspěch?
- Jak umožňujeme dětem zažívat odpovědnost?
- Jak umožňujeme dětem zažívat přijetí a chybovat?

Umět to bezpečně

1. Místo posuzování Naslouchat a přijmout pocity druhého
2. Místo zlehčování Brát vážně
3. Místo rad Dát druhému prostor, aby sám našel řešení
4. Místo litování Projevit soucit a vyjádřit podporu
5. Místo svalování viny Pomoci druhému hledat možnosti řešení

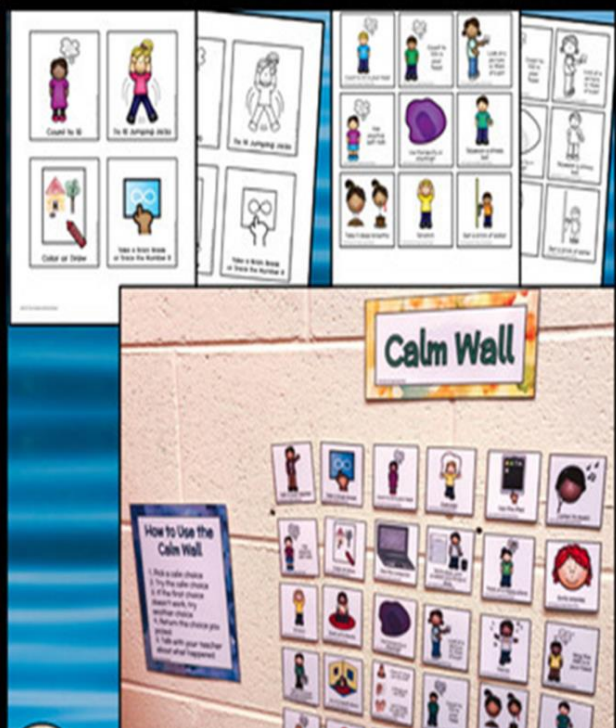
Co se můžeme učit

- **Existují i jiné scénáře.** Jiné pravděpodobnosti. Možnost volby.
- Jak jsem si **posledně poradil/a**, když to bylo těžké?
- **Co všechno** už jsem zvládl/a? Jak?
- Je něco, co mi **dříve pomáhalo**?
- Byl mi někdo **oporou**?
- **Na koho** se mohu obrátit v této těžké situaci?
- Co mě **limituje** (nefunkční strategie – např. kladu si za vinu věci, které jsou mimo moji sféru vlivu)
- Podobné otázky nás opět ukotví *ted' a tady* – v situaci, která vůbec nemusí být tak náročná, jak se jeví.

Co pomáhá dětem i dospělým

- **Mít připravené podpůrné zdroje.** „nebýt na to sám“.
- **Odvedení pozornosti a klidný hlas.** Říkat uklidňující jednoduché věty.
- **Zapojení 5 smyslů** – cvičení 5-4-3-2-1
- **Dotyk.**
- **Práce s dechem.**
- Lidé, kteří trpí pocity úzkosti, může pomoci **nachystat „svou větu“**. Třeba: „Jsem zdravý a cítím se dobře. Pocit (strach, úzkost), který přichází, zase odejde. Všechno zvládnou.“
- Nemá-li dítě možnost dovolat se rodiči nebo někomu jinému blízkému, je zcela v pořádku mu říct, že v situaci panické ataky může zavolat buď **pro rychlou lékařskou pomoc (tel. 155)** nebo pro pomoc na **Linku bezpečí (tel. 116 111)**

Konkrétní možnosti



I listen to my body.
I show care and kindness for myself.



Download poster and activity guide

LISTEN TO YOUR BODY

What sensations do you notice?

<p>Heartbeats</p> <ul style="list-style-type: none"> Heartbeats Stomach Diaphragm Stomach 	<p>Body Sounds</p> <ul style="list-style-type: none"> Heartbeats Diaphragm Stomach Diaphragm Stomach 	<p>Other</p> <ul style="list-style-type: none"> Temperature Pressure Texture Color Shape Size Weight Volume Position Direction Intensity Quality Quantity Frequency Duration Location Time Place Context Background Environment Situation Activity Task Goal Challenge Obstacle Support Resource Tool Material Equipment Instrument Device App Software Program Script Code Document File Folder Drive Storage Capacity Speed Bandwidth Latency Throughput Uptime Availability Reliability Security Compliance Accessibility Interoperability Portability Scalability Flexibility Adaptability Resilience Robustness Stability Consistency Accuracy Precision Resolution Detail Clarity Contrast Color Sound Smell Taste Touch Pressure Temperature Humidity Light Sound Smell Taste Touch Pressure Temperature Humidity Light
--	--	--

What other sensations can you add?

Listen to your body

Pay attention to:



How do you experience the energy in your body?
What other sensations do you notice?

JAK PODPŮRIT WELLBEING ŽÁKŮ VE TŘÍDĚ

TIPY PRO UČITELE



- Psát s celou třídou deník vděčnosti
- Zařadit pravidelná dechová cvičení
- Zkoušet nové techniky zaměřené na podporu všímavosti
- Vést s ohroženými žáky podpůrný rozhovor
- Pravidelně se věnovat sebekpěči a vést k tomu i své žáky
- Vytvářet prostor pro vyjádření emocí a potřeb
- Předat žákům kontakt na Linku bezpečí 116 111

NEVPUŠŤ
DUŠI

www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

A light blue watercolor-style illustration of the Earth, showing the continents of North America, South America, Europe, and Africa. The colors are soft and blended, giving it a gentle, artistic feel.

Krásné dny

