

Jak pomoci dětem poprat se se stresem

Jana Rozsypalová

 učímeonline.cz

> cesko.digital

Učíme online

Projekt Česko.Digital,
komunity expertních dobrovolníků

 učímeonline.cz



621 škol

Technologická pomoc



2021 zařízení

Sbírka počítačů



88 webinarů

Učíme nanečisto

>
cesko.digital



Dotazy pokládejte na:

www.Sli.do kód: #UN89

Jana Rozsypalová

kontakt: rozsypalova.jana@gmail.com

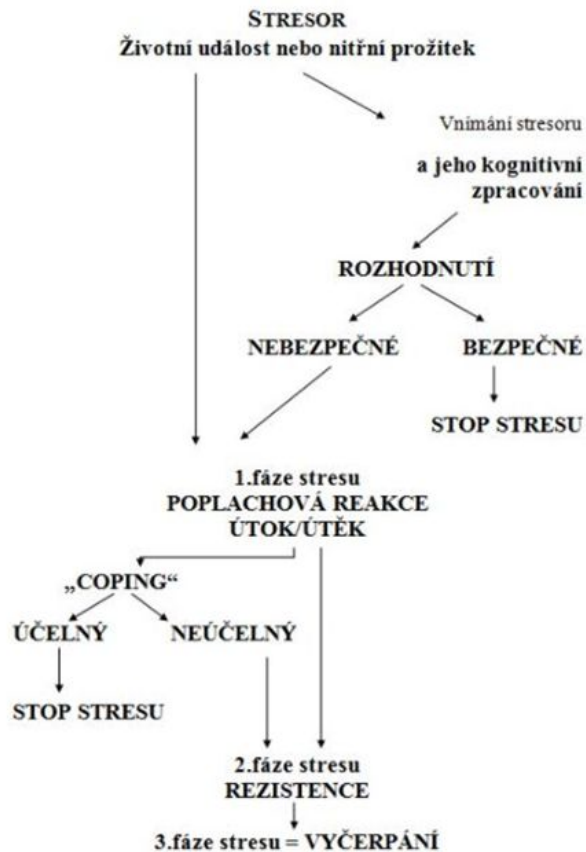
- Školní psycholog
- Místní akční plán rozvoje vzdělávání
- Učitelská platforma



Osnova webináře

- Stres a stresová reakce
- Naučená bezmocnost a resilience
- Copingové strategie, jak pomoci dětem poprat se se stresem
- Vhodné techniky na uvolnění napětí a stresu
- Prostor pro dotazy

Stres a stresová reakce



STRESOVÁ REAKCE

=> vnímání

=> zhodnocení

=> zkušenosti

=> sociální podpora

=> kultura

=> fyzické a psychické projevy

ZDROJ: <https://www.psychosom.cz/archiv/54-archiv/478-pro-praxi-2-2014-honzak-chvala>

PROJEVY

```
graph TD; A[PROJEVY] --> B[Na úrovni PSYCHIKY]; A --> C[Na úrovni TĚLA]; B --- D[nejistota, napětí, strach, úzkost, nesoustředěnost, panika ...]; C --- E[horko, třes, bušení srdce. nevolnost, rychlejší dýchání ...];
```

Na úrovni PSYCHIKY

nejistota, napětí, strach, úzkost,
nesoustředěnost, panika ...

Na úrovni TĚLA

horko, třes, bušení srdce.
nevolnost, rychlejší dýchání ...

- Únik => záškoláctví, slibování nespílitelného, závislosti, pc hry ...
- Útok => agresivní projevy, manipulace, předvádění se ...
- Strnutí => pasivita, stagnace, uzavření se, útlum ...

STAV	Klid	Ostražitost	Znepokojení	Strach	Zděšení
PULS	70-90	90-100	101-110	111-135	136-160
POJEM O ČASE	BUDOUCNOST	DNY/HODINY	HODINY/MINUTY	MINUTY/SEKUNDY	ZTRÁTA POJMU O ČASE
IQ	110-100	100-90	90-80	80-70	70-60
KOGNITIVNÍ SCHOPNOSTI	ABSTRAKTNÍ	KONKRÉTNÍ	EMOČNÍ	REAKTIVNÍ	REFLEXIVNÍ

Dr. B.D. Perry. Všechna práva vyhrazena. Copyright B.D. Perry, 2007-2021.

ZDROJ: https://uspechzaka.cz/wp/wp-content/uploads/2021/01/WS-G_Anna-Kubickova-Pozitivni-podpora-chovani-zaku-ve-skolach.pdf

Naučená bezmocnost a resilience

NAUČENÁ BEZMOCNOST

- Martin E. P. Seligmann – 1975
- neadekvátní zhodnocení dosavadních opakujících se zkušeností, které vedou k pocitu a názoru, že člověk nemá kontrolu nad výsledky svého jednání, a to dokonce ani v situaci, kdyby tato kontrola byla možná (*Macek, 2000*)

RESILIENCE

- Odolnost, nezdolnost
- Působení nepříznivých podmínek, negativní zážitky

- **Odolnost dítěte vůči negativním zážitkům a jejich dopadům se zvyšuje podporou dítěte a pozitivním přístupem dospělé osoby => rodina, škola**

Copingové strategie, jak pomoci dětem poprat se se stresem

JAK POMOCI DĚTEM POPRAVIT SE SE STRESEM

- Mluvit s nimi na rovinu => přiměřeně věku
- Zajímat se o to, co dělají, co a jak prožívají
- Dodržovat nějaký režim dne/týdne, rituály
- Domluvit se na stěžejních povinnostech – proč?
- Nechat otevřené dveře
- Najít v sobě jistotu
- Hledat společně řešení – snesitelnost situace
- Podporovat samostatnost
- Smysluplnost => proč a jak

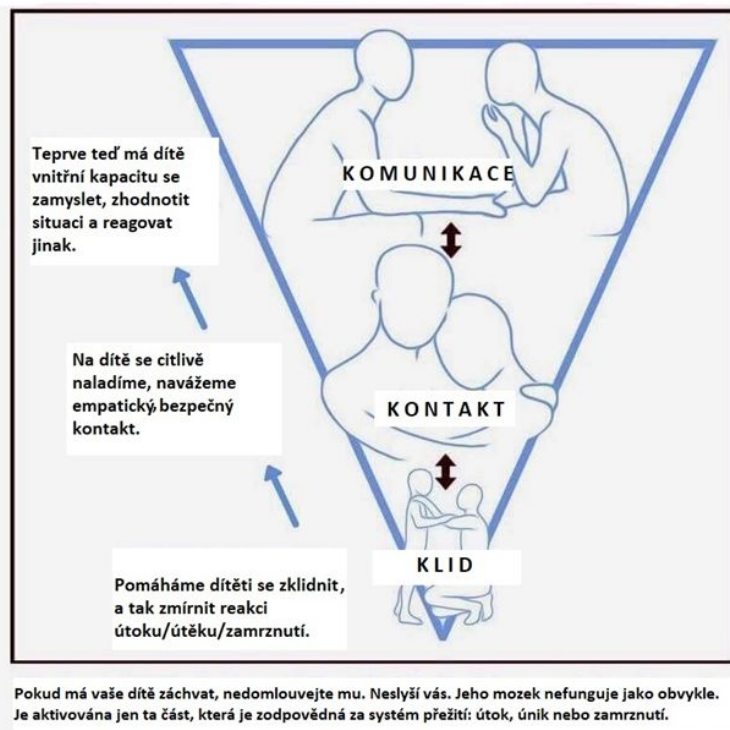


Doktor Bruce Perry, uznávaný psychiatr a neurovědce v oblasti traumatu, nám ukazuje, jak postupovat, abychom dítěti mohli pomoci uvažovat, učit se a přemýšlet – na jednoduchém postupu, který znázornil v tomto trojúhelníku.

● Krizová situace

ZDROJ:

<http://centrumlocika.cz/main-menu/koronavirus>



CO JEŠTĚ POMÁHÁ

- Mluvit s dětmi o emocích – naučit je vyjádřit své emoce
- Vyjadřovat své emoce a mluvit o nich (malé děti – nápodoba)
- Popsat situaci z mého pohledu a ptát se, jak to vidí dítě
- Když se rozhodnete pro změnu, mluvit o tom, jak ji provedete
- V komplikovaných situacích postupovat po menších krocích – ocenit postup, nehroutit se ze stagnace
- Požádat o podporu další osoby (přátelé, rodina, odborníci)
- Osobní prostor – mít chvíli pro sebe (relaxace, meditace, ...)
- Péče o zdraví – spánek, pohyb, strava, zájmy
- Motivace – vztahy (kamarádi, dospěláci), osobní cíle, motivační karty
- Sebereflexe (proč a jak – smysl, cíl)

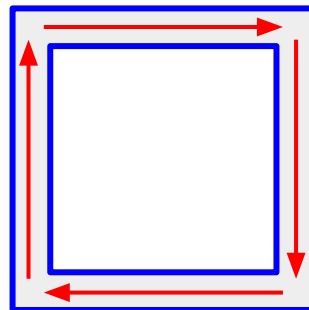
Vhodné techniky na uvolnění napětí a stresu

- Zlomená tužka
- Zmačkaný papír
- Polštář
- Bouch/prásk
- Vytřepat to
- Vymaluj se z toho
- Deník
- Relaxace, meditace
- Pohyb
- Práce s dechem

KDYŽ ZAČÍNÁM STRESOVAT/PANIKAŘIT

Začni zhluboka dýchat, nádechy nosem a výdechy ústy.
Pomalou záměř svoji pozornost na...

- 5 věcí, které vidíš kolem sebe
- 4 věci, kterých se můžeš dotknout
- 3 věci, které slyšíš
- 2 vůně, které cítíš / vnímáš
- 1 pomalý nádech/výdech → úsměv a jde se na to



KONTAKTY - POMOC A PODPORA

- **Linka bezpečí: 116 111**
- **Rodičovská linka: 606 021 021**
- Zajímavé weby

Nepanikař => <https://nepanikar.eu/>

Dělám co můžu => <https://www.delamcomuzu.cz/>

Nevypust' duši => <https://nevypustdusi.cz/>

ČOSIV => <https://cosiv.cz/cs/>

LOCIKA => <http://centrumlocika.cz/>

META => <https://meta-ops.eu/>



ODKAZY, LITERATURA

- Dr. Bruce Perry: The Impact of Stress On the Body => <https://www.youtube.com/watch?v=TIUdALXnPIQ>
- Mgr. Ivana Štefková => <https://ivanastefkova.cz/co-je-resilience/>

- Adele Faber, Elaine Mazlish => Jak mluvit, aby se děti lépe učily doma i ve škole
- Lawrence Cohen => Jak zacházet s dětským strachem
- Bruce D. Perry, Maia Szalavitz => Chlapec, kterého chovali jako psa
- Martin E.P. Seligman => Naučený optimismus: Jak změnit své myšlení a život

Další webináře

6. 5. Jak realizovat čtenářské workshopy online

12. 5. Praktické aktivity při výuce geologie v digitální podobě

13. 5. Minecraft pro učitele

19. 5. Gather Town- online výuka v herním prostředí (level 2)

Pojďme na dotazy

www.Sli.do kód: #UN89

Další webináře

6. 5. Jak realizovat čtenářské workshopy online

12. 5. Praktické aktivity při výuce geologie v digitální podobě

13. 5. Minecraft pro učitele

19. 5. Gather Town- online výuka v herním prostředí (level 2)