



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

INOVAČNÍ VZDĚLÁVACÍ NÁSTROJE



Téma: „STRES”

Tomasz Załona
Monika Makowiecka

I. Odůvodnění výběru tématu

Výuka se opírá o nezbytné množství znalostí na téma stresu – poskytuje nástroje, díky kterým studenti zvyšují svoje povědomí na téma emocí objevujících se v těžkých a nejistých situacích.

Studenti obdrží praktické rady a cvičení, které jim pomůžou minimalizovat negativní dopady stresu v jejich životě.

II. Obecné cíle vzdělávání

- Získání znalostí na téma, co je stres a odkud se bere
- Pochopení, jak je tyto znalosti možné využít v každodenním zvládnání emocí.
- Seznámení s konkrétními, jednoduše proveditelnými a efektivními cvičeními k odstranění pocitu stresu a napětí.
- Posílení sebedůvěry.
- Důležitým aspektem realizace tématu je příprava studentů na život ve společnosti, zejména skrze rozvíjení dovednosti zvládnání stresu.

III. Tematický obsah výuky

1. Pojem stresu
2. Negativní vnitřní monolog
3. Pozitivní myšlení o sobě
4. Příznaky stresu
5. Způsoby zmírňování stresu a napětí
6. Cvičení

IV. Metody vyučování

- 1) Mini přednáška (na základě prezentace)
- 2) Ilustrační materiály – interaktivní film
- 3) Práce pod vedením
- 4) Práce ve skupině

1. Pojem stresu

***Stres je přirozená reakce organismu.
Je to energie, kterou je možné využít.***

Energie proudí, ať chceš, nebo ne.
Nemůžeš ji zastavit. Může vyústit ven nebo uvnitř
Tebe.

Je dobré se naučit využívat její sílu a vhodně ji
směřovat.

1. Pojem stresu



Stres s námi bude vždy!
Čím dřív to akceptujeme, tím dřív uvidíme
možnosti jeho „využití“.
To TY jsi jeho šéf!

1. Pojem stresu

Naše mysl, naše podvědomí nedokáže odlišit, jestli to, co se děje ve tvé hlavě, je skutečnost, nebo jsou to jen tvoje myšlenky nebo představy. Z toho důvodu reaguje na KAŽDOU tvou myšlenku, vzpomínku na těžkou situaci nebo představu něčeho hrozného.

1. Pojem stresu

Co se stane, když takových situací, na které denně myslíme, je několik nebo ještě víc???

Je snadné podlehnout myšlení:

„Beztak to nedám, jsem na nic, nepovede se mi to, co si o mě pomyslí, jsem pro ně/pro něho/pro ni neatraktivní“.

Prospívají ti tyhle myšlenky? Povzbuzují tě?

Nebo tě spíš oslabují a omezují?

2. Negativní vnitřní monolog

Negativní pohled na sebe

- Nejsem dost dobrá, aby se mnou někdo počítal
- Jsem hloupý
- Jsem plachý
- Jsem ve špatné kondici
- Neumím se rozhodovat....

2. Negativní vnitřní monolog

Přehnané nároky

- ▶ Promluvím, až budu mít jistotu, že mě ona chce poslouchat
- ▶ Řeknu, co si myslím, až se mě někdo přímo zeptá
- ▶ Zareaguju, pokud se to bude opakovat
- ▶ Namítal bych, kdyby šlo o něco vážně důležitého

2. Negativní vnitřní monolog

Katastrofizace

- Nepovede se mi to
- I tak ji nepřesvědčím
- Můžu udělat cokoliv, ale i tak to nic nezmění
- On si o mně pomyslí něco špatného
- Ona se urazí a odejde

2. Negativní vnitřní monolog

Myšlení omezující činy

- ▶ Neměla bych být náročná
- ▶ Neměla bych být panovačná
- ▶ Neměla bych mluvit o penězích
- ▶ Nesmím být otravná
- ▶ Neměla bych odmítat, když mě někdo o něco poprosí

2. Negativní vnitřní monolog

Trestání sebe

- ▶ Vždycky něco pokazím
- ▶ Zase jsem se nechal využít
- ▶ Jsem zbabělec
- ▶ Jak jsem se mohla takhle zachovat, stydím se za sebe
- ▶ Jsem nenapravitelný, pořád opakuju staré chyby

3. Pozitivní myšlení o sobě

- Mám právo být sám sebou
- Chci o sebe dbát
- Mám právo být šťastný a užívat si
- Dokážu říct to, co chci
- Mám rád svoji spontánnost....

4. Příznaky stresu

I. Krátkodobé příznaky

- Zrychlený tlukot srdce
- Pocení
- Studené končetiny – dlaně a chodidla
- Studená kůže
- Nevolnost a zvracení
- Průjem
- Zrychlený dech
- Závratě
- Sucho nebo nadměrná vlhkost v ústech
- Častá potřeba močení
- Svalové napětí

4. Příznaky stresu

II. Dlouhodobé příznaky

- Nechutenství nebo nadměrný apetit
- Pocit zimy
- Bolesti břicha
- Oslabení

4. Příznaky stresu

III. Emoční příznaky

- Problémy se soustředěním
- Strach, neklid
- Špatný pocit
- Skleslost
- Pocit podřadnosti, neužitečnosti, pocit „že je se mnou něco špatně“
- Změny nálady, neklid
- Ospalost

4. Příznaky stresu

IV. Behaviorální příznaky

- Zvyšování hlasu
- Zrychlené mluvení
- Zívání
- Nervové tiky
- Okusování nehtů
- Bubnování prsty do stolu
- Zanedbávání vlastního vzhledu
- Negativní, nevrlá nálada
- Problémy s pamětí, časté chybování

5. Způsoby zmírňování stresu a napětí

Starej se o kvalitu myšlenek, vizualizuj!

Když se už dostaví strach, napětí – neutíkej, zůstaň a prohlédni si ho, a potom se zamysli, co chceš místo toho?

5. Způsoby zmírňování stresu a napětí

Proč pociťuju strach?

Cítím strach, protože POTŘEBUJI: jistotu, že dobře vykonávám své úkoly a jsem ceněným studentem.

Z toho důvodu potřebuji klid, stabilitu, možná podporu, možná lepší přípravu...

5. Způsoby zmírňování stresu a napětí

1. Pokud tě po nepříjemném rozhovoru s někým pronásledují výčitky, že jsi neřekl to, co jsi chtěl, napiš dopis, ve kterém vyjádříš slova, které ti v reálu chyběly

Úleví se ti, i kdybys ho měl potom vyhodit do koše.

5. Způsoby zmírňování stresu a napětí

2. Když už máš dost, zavři oči a představ si svoje vysněné prázdniny.

Představ si to nádherné místo: prozkoumej po řadě všechny pachy, barvy, zvuky, které se ti s ním pojí a nech se nést pocity, které tě zaplavují.

5. Způsoby zmírňování stresu a napětí

3. Pozoruj zelenou barvu.

Můžeš si dát zelenou tečku na telefon.

Je to tvé tajné znamení, které ti má připomenout, že máš zhluboka dýchat.

Nejen, že se budeš cítit lépe, ale přidá ti to taky sebevědomí.

5. Způsoby zmírňování stresu a napětí

4. Kup si psa nebo jiné zvíře.

Pokud pro to nemáš podmínky, můžeš se kamarádit třeba se psem od sousedů.

Existují důkazy, že blízký kontakt se živými chlupáči snižuje hladinu napětí a působí jako prevence deprese.

5. Způsoby zmírňování stresu a napětí

5. Usmívej se
6. Zajisti si fyzickou zátěž. Rychlý běh, bláznivou jízdu na kole
7. Setkávej se s přáteli

5. Způsoby zmírňování stresu

8. Představ si místo, na kterém si nejlíp odpočineš.

Může to být třeba babiččina zahrada, kterou si pamatuješ z dětství, nebo vymyšlené pohádkové místo, nebo kombinace vzpomínek a snů. Důležité je, aby bylo krásné a aby ses tam chtěl(-a) ocitnout.

Představ si, že jsi na tom místě. Rozhlédni se kolem. Všímej si každého detailu v okolí – tvarů, barev, struktury předmětů, rostlin.

5. Způsoby zmírňování stresu a napětí

Co si o tom myslíš teď?

TVŮJ STRES JE TVŮJ PŘÍTEL NEBO NEPŘÍTEL?

A CO SI CHCEŠ MYSLET?

VOLBA JE NA TOBĚ!

6. Praktická cvičení



Děkuji za pozornost

