

Jak ovládnout stres a využít ho ve svůj prospěch

Na začátku března proběhly dílničky pro žáky 9. ročníku s tématem – Jak ovládnout stres a využít ho ve svůj prospěch. Cílem bylo žáky alespoň částečně odpoutat od myšlenek a stresu před přijímacími zkouškami a ukázat jim, jak se stresem můžou v průběhu tohoto období pracovat. Učitelé ze školního poradenského pracoviště připravili pro žáky 4 dílničky. Třídy spolu s třídními učiteli postupně prošly všechny dílničky, které navazovaly na přednášku o zvládnání stresu, kterou přednášel pan učitel Vrobel. Každá dílnička trvala cca 15 – 20 minut. V přednášce se žáci dověděli teoretické věci, které si v dílničkách vyzkoušeli prakticky.

Tématem první dílničky byly optické klamy a iluze, kterými provázal pan učitel Vrobel. Žáci se nejprve něco dověděli o myšlení a poté sledovali připravené optické klamy, které si v dílničce podle vzoru mohli také vytvořit. Další dílnička se nesla v duchu čokoládové relaxace. Tuto dílničku vedla paní učitelka Nuzíková. Na začátku dílničky paní učitelka řekla historii čokolády, sběr kakaových bobů, druhy čokolády. Žáci se také dověděli, jaké látky čokoláda obsahuje a proč působí pozitivně proti stresu a také, co všechno o nich může prozradit jejich oblíbená čokoláda. Potom už byla připravena ochutnávka. Nejen čokolád, ale také ovoce, které si žáci do čokolády pomocí fondue namáčeli. Největší úspěch měly banány a ananas. Další dílničkou byla imaginace příběhu, kterou vedla paní psycholožka Frolíková. Pomocí příběhu paní psycholožka přenesla myšlenky žáků na pláž, odpoutala je od všedního dne. Vysvětlila žákům, jak mohou se svými myšlenkami pracovat a využít je ve svůj prospěch. Poslední dílničku měla paní učitelka Grebeníčková, která propojovala muzikoterapii s dýcháním. Vysvětlili si a prakticky vyzkoušeli, jak správně dýchat nejen ve stresu, a jak náš dech může ovlivňovat myšlení. A jak nám také hudba může pomáhat.



Po dílničkách pro naše děvčátáky proběhly dílničky i pro naše kolegyně a kolegy. Tyto workshopy se konaly v rámci projektu „Učitelé sobě“ pod názvem Psychohygiena. Jelikož se blíží konec školního roku, byl dobrý nápad tyto dílničky uspořádat. Je velmi důležité se péči o vlastní psychické zdraví věnovat preventivně. Každý si musí najít optimální formu relaxace dle svého osobnostního založení, neboť některé formy odpočinku vyvolávající u jedněch pocity štěstí a úplného odreagování mohou u jiných působit jako stresory. Workshopy proběhly ve dvou termínech, a to pro 2. stupeň a o týden později o 1. stupeň. Nejprve proběhla krátká diskuze o stresu jako takovém a poté následovali 4 workshopy: čokoládová relaxace, optické klamy, imaginace příběhů, dechové cvičení + muzikoterapie. Věříme, že zážitky z dílniček byly žákům i kolegům k užitku a každý si našel svou optimální relaxaci.



Vypracovala: Petra Grebeníčková