

EDUKAČNĚ TERAPEUTICKÝ PROJEKT REDUKCE PSYCHOSOMATICKÝCH OBTÍŽÍ ŽÁKŮ NA VÍCELETÉM GYMNÁZIU

Markéta Švamberk Šauerová
Pedagogická fakulta UK
marketa.svamberksauerova@pedf.cuni.cz

Východiska projektu

- ▣ Rozšíření služeb Školního poradenského pracoviště o pozici školního psychologa
- ▣ Nárůst psychosomatických obtíží u dospívajících celkem i v žákovské populaci GYOA PELHŘIMOV
- ▣ Využití konceptu self-efficacy, mindfulness a koučinku při práci s dospívajícími ve skupinové formě
- ▣ Doplnkově edukační práce s učiteli

Cíl projektu

- ▣ Důraz na význam salutoprotektivních aktivit a sebeřízení v péči o vlastní zdraví dospívajících
- ▣ Osvojení si (v rámci sebezkušenostního prožitku) využití vybraných technik zvýšení odolnosti a redukce psychosomatických obtíží
- ▣ V modelových situacích a ve skupinové osvojení technik prevence zdraví.

Zaměření terapeutické skupiny

- ▣ Výběr dětí -úzkostné děti/ dospívající s projevy psychosomatických obtíží (nevolnosti, zvracení, dechové obtíže/omdlení, bušení srdce, psychické bloky, poruchy příjmu potravy, zvýšená absence)
- ▣ Doporučení od třídních učitelů, zájem rodičů (informace v pravidelných schůzkách pro rodiče – Klub RaD), zájem od dospívajících (+ návrh spolužačky)
- ▣ Věk 15 – 18 let
- ▣ Týdenní frekvence po dobu 12 týdnů
- ▣ Podpůrné aktivity (workshopy pro učitele – Komunikace, Formativní hodnocení, Koučink v práci učitele apod.)

Podpůrné aktivity v roce 21/22

- ▣ Motivační workshop s parasportovcem Honzou Tománkem
- ▣ Motivační rozhovor s olympionikem Lukášem Krpálkem
- ▣ Klub Rad – prostor pro sdílení názorů a problémů pro rodiče – každý měsíc.
- ▣ Kolegiální sdílení – prostor pro sdílení kazuistických případů/konkrétních situací mezi učiteli – každý měsíc.
- ▣ Čaj o čtvrté – prostor pro sdílení pro zájemce žáky – s tvůrčí komponentou
- ▣ Organizování a realizace cíleně orientovaných přednášek – např. HELP 3 - projekt prevence poruch příjmu potravy
- ▣ Vzdělávací program pro učitele zaměřený na zvládání krizových situací v pedagogické práci a mediaci, zajišťování ve spolupráci s D. Bieleszovou (blíže Bieleszová, Koreňová, 2021, srov. Adamec, 2021).
- ▣ Seminář Formativní hodnocení, práce s třídnickými hodinami

Obsah skupiny

- ▣ Seznámení, volné informace, arteterapeutická technika „můj erb“, dechová cvičení/relaxace
- ▣ Podpora sociálních interakcí v neznámé skupině, nácvik v modelových situacích – „ledolamky“, dechová cvičení
- ▣ Nácvik modelových situací, hraní rolí, relaxace
- ▣ Swot analýza (cíl: jsem klidný a spokojený žák)
- ▣ Mindfulness (rituály, denní radosti, přítomný okamžik, oceňování drobností, laskavost, vizualizace radosti – vzpomínka, úsměv)
- ▣ Pozitivní scénář života I a využití sebereflexivního deníku
- ▣ Pozitivní scénář života II („Moje úspěchy – vrcholy a údolí“, „šest dobrých sluhů“)
- ▣ Stop technika s dechovým cvičením. Tuto techniku můžeme provádět více způsoby.
- ▣ Změna destruktivních myšlenek na konstruktivní, „seznam přání a odměn“
- ▣ Sebeposilování, nácvik odolnosti - zadání „úkolů“ do rodinné edukace
 - např. ranní otužování, sprchování studenou vodou, nácvik nepohodlí
- ▣ Techniky time-managementu využití vhodného stylu učení (včetně jednoduché diagnostiky stylu učení)
- ▣ Využití prvků formativního hodnocení ve svůj prospěch žáky samotnými (vlastní příprava bodů pro snížení úzkosti při zkoušení, písemných testech).

Doplňkové aktivity v hlavním tématům

- ▣ Relaxační techniky – „otisk v písku“, deštná hůl, Jacobsonova progresivní relaxace, „hadrová panenka“, jógová dechová cvičení
- ▣ Využití Emotion cards
- ▣ Arteterapeutické a muzikoterapeutické prvky, skupinová kresba
- ▣ Sebereflexivní deník
- ▣ Sdílení

Sebereflexivní deník

- Zapisujeme zážitky, zkušenosti, postřehy
- Možné rozdělit do 4 složek:
 - Rozumová – Co jsem zvládl/ dokážu lépe?
 - Citová – Jaké jsem měl pocity?
 - Tělesná – Jak se mi dýchá? Buší mi srdce?
 - Hodnotící – Co jsem se naučil? Co je pro mě nové?

Stop technika

- ▣ Tuto techniku můžeme provádět více způsoby. Podstatou je, že se dítě/dospívající (ale samozřejmě i dospělý) učí odpoutat od aktuální situace, od působení stresu jako takového.
 - V prvním případě uvažujeme tuto techniku jako určitou formu meditace. Základní myšlenkou „odstřižení“ od negativních pocitů je navození klidného stavu těla – klidného dechu a uvolněného těla. Můžeme využít i vizualizaci příjemných podnětů.
 - Druhý způsob provedení techniky je blízké „stop technice“ používané v kognitivně-behaviorální terapii. Pro lepší působení techniky je vhodné podpořit představu „stopky“ s pomocí značky (dopravní značky). Postupujeme přes čtyři základní kroky:
 - ▣ S – stůj
 - ▣ T – třikrát se nadechni
 - ▣ O – objevuj – pozoruj, co se děje (kdo mluví, co chce, kdo mi může poradit?)
 - ▣ P – podnikni krok (zeptám se, odpočinu si, zabalím si, začnu pracovat na nějakém jiném úkolu).

Vrcholy a údolí

- Nakresleme si na papír výraznou vlnovku, která bude představovat kopce a údolí
 - Ke kopcům – vrcholům – napišme některé z našich úspěchů
 - K údolím některé z našich neúspěchů
 - Sdílejme ve skupině, všímejme si svých pocitů



Změna úhlu pohledu I a II

- ▣ Změna úhlu pohledu I – výběr negativní pohádkové bytosti..... Viz dál ústní instrukce😊
- ▣ Změna úhlu pohledu II (orientace na změnu, využití mechanismů funkčních vztahů)

Kdo	Pozitivní emoce	Negativní emoce

Kdo	Co udělal	Moje pocity	Moje reakce	Moje pocity

SWOT analýza – jsem spokojený žák

Moje zdroje/silné stránky	Moje rezervy
Příležitosti z okolí	Hrozby z okolí

Seznam k sebehodnocení úkolu – podpora úzkostných dětí

- ☒ Přčetl jsem si úlohu pečlivě
- ☒ Zaznamenal jsem vše řádně do zápisu
- ☐ Našel jsem si správný vzoreček
- ☒ Zapsal jsem správně příklad
- ☐ Zkontroloval jsem si postup
- ☐ Zkontroloval jsem doplnění matematických značek, na které zapomínám
- ☒ Provedl jsem kontrolu
- ☒ Zapsal jsem odpověď

Semafor



To mi
nevyhovovalo, rád
bych změnil

To mi nevadí, i
když mi to není
moc příjemné,
zvládnou to

Toto se mi líbilo,
zaujalo mě, bavilo

Šest dobrých sluhů – řešení úloh

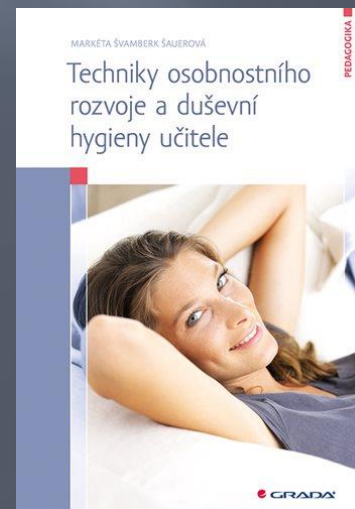
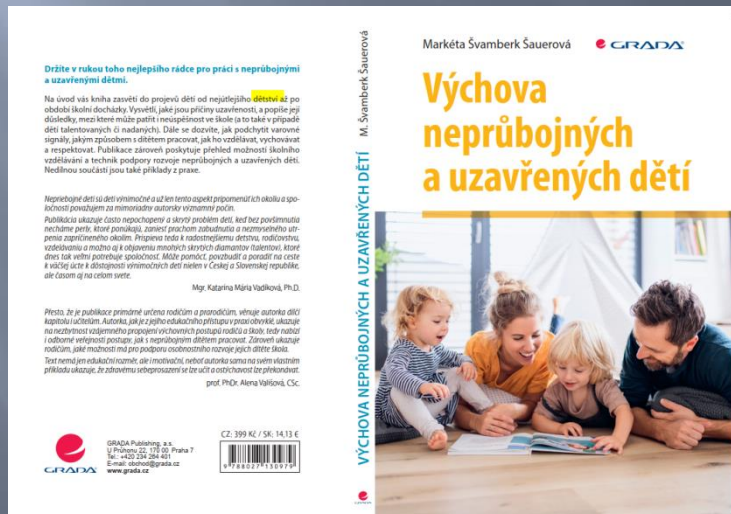
- ▣ – **Kdo?** (Kdo to používá? – Kdo je do věci zapojen? – Kdo to vymýšlí? – Kdo to vyrobil? – Kdo na tom vydělává? – Kdo to řídí? – Komu to pomůže? – Komu to ublíží? ad.)
- ▣ – **Co?** (Co to je? – Co se stalo/stane? – Co z toho vzniklo/nevzniklo? – Co by se mohlo pokazit? – Co se bude dít, když se to stane/nestane? ad.)
- ▣ – **Kdy?** (Kdy se to stane? – Jak dlouho to bude trvat? – Kdy je pro to nejlepší doba? – Stalo se to ve správnou chvíli? ad.)
- ▣ – **Kde?** (Kde se to stalo/stane? – Kde se to mělo stát? – Kde na to není vhodné místo? – Kde jinde se stalo něco podobného, existují podobné lokality? – Jak dané prostředí působí na účastníky? ad.)
- ▣ – **Proč?** (Jaký to má důvod, proč se to stalo? – Proč by se to mělo stávat? – Proč byla vybrána tato událost, toto místo, čas? – Proč se to nestalo jinak? ad.)
- ▣ – **Jak?** (Jak tomu máme rozumět? – Jak tomu můžeme pomoci? – Jak tomu můžeme zabránit? – Jak to bylo postaveno/zničeno? – Jak to můžeme vysvětlit? – Jak se rozhodneme? ad.).

Můj hrnec pohody



Literatura

- ▣ Použité techniky lze najít v publikacích, např.:
- ▣ Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny pro učitele – Grada (2017)
- ▣ Výchova neprůbojných a uzavřených dětí – Grada (v tisku, předpokládaný prodej 2.8.22)



Děkuji za pozornost

