

Jak na silné emoce

Dá se pomocí sebepoznání a seberegulace zlepšit klima? Umíme zvládat náročné emoce a víme, jak jim předcházet? Pro ochranu klimatu jsou třeba dobře fungující mezilidské vztahy a jedinci, kteří umí funkčně komunikovat o kontroverzních tématech. Ve škole by tak neměla chybět nauka o emoční inteligenci, kterou je třeba trénovat stejně jako fyziku.

Základní údaje:

Délka: 90 min

Úroveň: 8.-9.třída, SŠ

Typ: lekce

Předmět: Tělocvik a zdravověda

Témata: Emoce a zdraví, Etika a hodnoty

Vytvořeno: 2. 12. 2024

Autorka lekce: Julie Brožová ([SEVER Horní Maršov, o.p.s.](#))

Vzdělávací cíle:

- Žák zvyšuje svoji psychickou odolnost k řešení problémů klimatické krize.
- Žák zná techniky zvládnání náročných situací a psychohygieny.

Pomůcky:

- [Příloha č.1 - Kartičky pocitů](#) z webu [Nenasilné komunikace](#)
- [Příloha č.2 - Obrázek „Vliv ANS“](#)
- [Příloha č.3 - Pracovní list „Jak na silné emoce“](#)

Postup:

1. Evokace (15 min)

Pokud **navazujete** na lekci [Psychickou odolností k ochraně klimatu](#), můžete aktivitu přeskočit nebo udělat cvičení bez kartiček.

Jestliže na ni **nenavazujete**, je vhodné udělat krátký brainstorming možných emocí, aby si žáci připomněli paletu prožívání. Využijte Kartičky pocitů ([příloha č.1](#)).

Každý žák si na papír poznamená nějakou emoci, kterou cítil:

- Po probuzení
- Při cestě do školy
- Ve škole
- Teď

Můžete využít metodu „vybuchujícího popcornu“, kdy necháte volně žáky vykřikovat emoce. Nebo si házejte míčkem, kdo má míček řekne emoci.

TIP: Na míček můžete nakapat pár kapek esenciálního oleje (levandule, mateřídouška). Vůně můžou silně ovlivňovat naši psychiku.

Metodická poznámka:

Některým žákům (obzvláště klukům) se do takových aktivit někdy nechce, nebo si z toho dělají legraci. Pro udržení klidu ve třídě může pomoci, když vysvětlíte důvody, proč je důležité se tím zabývat. Ujistit žáky, že psychický vývoj je individuálně různý, a proto budou na toto téma různě reagovat. Žáky do aktivit nenutíme.

Uvědomování si a popsání svých pocitů je základ pro životní spokojenost, dosahování cílů a sebepoznání.

2. Biologicko-psychologické okénko - aneb proč? (10 min)

Žákům zjednodušeně vysvětlíte, co to je ANS a proč je důležitý. Náš autonomní nervový systém (ANS) určuje, jak se budeme v nějaké situaci chovat, jak budeme zvládat naše emoce a reagovat na signály nebezpečí. ANS má dvě hlavní větve: **sympatický nervový systém (SNS) a parasympatický nervový systém (PNS)**. Tyto dvě větve pracují v tandemu a udržují rovnováhu fyziologických reakcí těla na různé situace.

Žákům pro zjednodušení ANS dělíme jen na dvě zóny - **parasympatikus a sympatikus**. Promítněte [obrázek č.1](#). (**Více pro učitele v Infoboxu**). Naše společnost

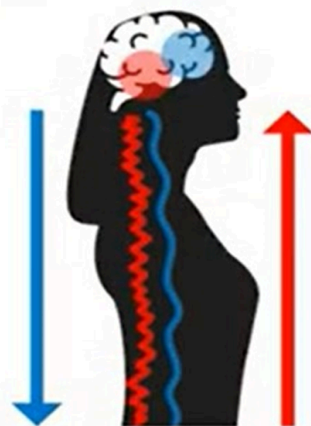
drží **náš nervový systém** velmi často v **sympatiku**, který je důležitý zejména pro život ohrožující situace. Potlačuje ozdravné vlastnosti našeho těla, více prožíváme stres, hněv. Zvyšuje ambice, aktivitu,...

Vidíte také jistou paralelu s „*drancováním planetárních zdrojů, abychom mohli mít vysoký životní standard a rychlé tempo?*”

Pokud se tedy naučíme aktivovat častěji náš parasympatikus, pomůžeme nejen našemu fyzickému i psychickému zdraví, ale i planetě. Parasympatikus přináší obnovu sil, větší imunitu, pohodu a pozitivní pocity, soucit. Můžeme ho aktivovat pomocí nevykonnostního pohybu, uměním, hudbou, relaxací, meditací a zapojením smyslů.

Parasympaticus

- Léčení, obnova
- Imunita, trávení
- Celostní prokrvování
- Štěstí, pohoda
- Soucit, péče, blízkost
- Serotonin, oxytocin
- Odpočinek (aktivní)
- Pohyb, tanec, umění
- Meditace, relaxace
- Dech, zvuk, vůně
- Bytí tady a teď
- Příroda



Sympaticus

- Mobilizace
- Akce, útok/útěk
- Potlačení zdraví
- Adrenalin, dopamin
- Zuřivost, hněv, strach
- Ohrožení, stres
- Touha se zajistit
- Touha vyhrát
- Touha po řešení
- Ambice, cile
- Negativní emoce
- Rušné prostředí

Obrázek č.1: Vliv ANS větví a jejich ovlivňování (Autor: Tereza Kantu Mužíková)

3. Zvládání náročných emocí (20 min)

Rozdejte žákům [pracovní list „Jak na náročné emoce”](#), kde mají kroužkovat takové strategie, které jim pomáhají zvládat situace, kdy cítí silnou emoci (vztek, bezmoc, smutek, stres,...). Mělo by se jednat o **funkční strategii**, tedy takovou, která zbavuje tělo stresových hormonů a uvádí ho do rovnováhy (NS do režimu parasympatiku, zelená barva v emočním semaforu). Promítněte nebo nakreslete žákům „emoční semafor“:



Obrázek č.2: Emoční semafor

Jde o sebepoznávací pomůcku. Náročná témata jako klimatická změna je dobré řešit, když jsme v zelené. To máme nejvíce sil, nápadů, odhodlání, nadhledu, respektu.

Žáci mají kroužkovat a hledat takové strategie, která jim pomáhají se dostat na emočním semaforu z červené do žluté/zelené. Životním cílem každého je být co nejvíce času v zelené barvě. To je také doba, kdy je nejlepší budovat a obnovovat své psychické síly (viz další aktivita „Trénink odolnosti“).

Po uplynutí času nechejte žáky sdílet své strategie ve čtveřicích a dobrovolně poté v celé třídě. Zaměřte se přitom i na nové strategie, které nejsou uvedeny v seznamu. Některé strategie a metody si poté vyzkoušejte.

4. Trénink odolnosti - techniky relaxace (20 min)

Vyzkoušejte s žáky následující techniky, které pomáhají v náročných situacích. Vyberte dle vlastního uvážení a času.

Techniky jsou rychlé a účinné. Důležité je, aby **hledali, co jim osobně pomáhá**. To se dosti liší u každého jedince. Proto jich vyzkoušejte více, aby mohl každý žák najít něco pro sebe.

Metodická poznámka:

Žáci je **využijí před testem, zkoušením, prezentací, přijímacím řízením, apod.**

Uvedte cvičení jako nabídku tréninku sebepoznání. Jako něco, co jim může pomoci být psychicky odolní. Zvláště v dnešní době, kdy se **20% dětí a dospívajících potýká s duševními obtížemi.**¹

¹ Zdroj:

<https://www.nudz.cz/media-pr/tiskove-zpravy/az-20-deti-a-dospivajicich-zazije-nejakou-formu-dusevniho-omocneni-v-cesku-chybi-data-i-systemova-prevence-zmenu-nabizi-novy-projekt>

A) Hluboké dýchání - delší výdech

Zaměření pozornosti na dech. Hlubší nádech nosem do břicha/podbřišku (nezvedat ramena) a delší výdech.

Je dobré si počítat. Ze začátku *nádech na 4 doby, výdech na 6 dob*. Po zvládnutí těchto dob (bez tlaku! Chcete podpořit parasympatikus), zvyšujte rozdíl nádechu a výdechu na 4:8, 3:8.

B) Dýchání do čtverce

Varianta A) Při dýchání si představujeme jak náš dech kreslí čtverec. Začínáme v levém dolním rohu. Na 4 doby nádechu nosem nakreslí 4 strany. Na 4 doby výdechu nakreslí 4 strany. Takto alespoň 3x po sobě.

Varianta B) Nejprve nahoru – na 4 doby nádech, poté horní vodorovná strana – na 4 doby zadržíme dech, následuje výdech na 4 doby směrem dolů a opět zadržení dechu na 4 doby na spodní vodorovné hraně. A potom znovu nahoru, tak dlouho, dokud je Vám to příjemné, nebo dokud se myšlenky a tělo nezklidní.

C) Progresivní svalová relaxace

Poznámka: *Progresivní svalová relaxace je technika, která k dosažení celkového tělesného a duševního uvolnění užívá střídavého napínání a uvolňování hybného svalstva.*

Cvičit lze v jakékoli klidné, uvolněné a pohodlné poloze, která nevyžaduje napětí motorického svalstva – zpravidla v uvolněném sedu na židli nebo vleže na zádech.

Učitel popisuje jednotlivé části těla (pravá noha, břicho, svaly v obličeji), které žáci vši silou zatnou a po pár vteřinách úplně uvolní.

D) Aromaterapie

Popište žákům benefity užití éterických olejů. Je to jednoduché a rychlé. Zklidňující oleje si můžete kápnout na zápěstí nebo na kapesník. Využít difuzér, keramickou destičku nebo misku s vodou na topení. (Éterické oleje na zklidnění jsou např.:

levandule, mateřídouška, majoránka, meduňka). Zkuste to s žáky ve třídě a ptejte se na jejich pocity.

5. Reflexe (10min)

Diskutujte a sdílejte s žáky, co jim přišlo zajímavé, nové, přínosné. Jak by to mohli zařadit do **své „denní rutiny“**. Jelikož jedině pravidelným cvičením budeme mít stabilní NS a budeme tak lépe čelit výzvám, tak i klimatické či jiné krizi.

TIP: Zkuste si vytvořit nějakou třídní výzvu „chytni balanc“. Žáci po dobu 21 dní zkouší techniky relaxace a psychické odolnosti. Každý den musí zkusit alespoň jednu. Nakonec je důležité sdílení. Jaké to pro ně bylo? Vidí/cítí krátkodobý nebo dlouhodobý efekt? Vyzvěte je, ať techniky vyzkouší před testem, ve stresu, apod.

Infobox:

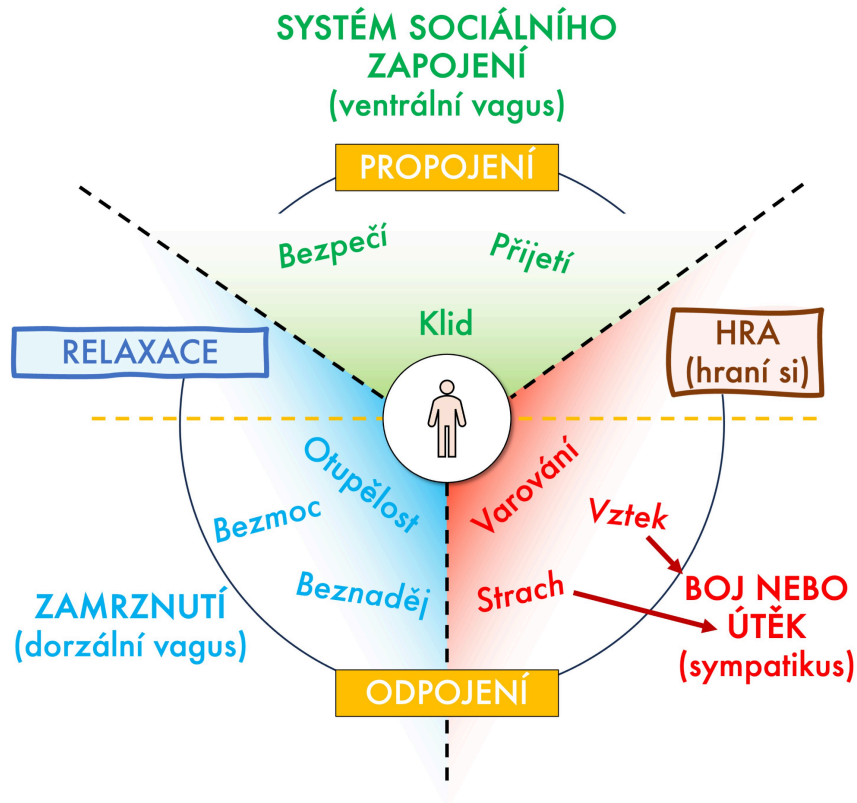
Každý člověk je schopen reagovat na životní situace třemi různými způsoby:

sociální zapojení x boj / útek x zamrznutí (odpojení)

Pokud se nám daří zůstat v klidu a řešit situace s dalšími lidmi konstruktivně, cítíme se v bezpečí a přijímání. Setraváme pod vlivem ventrálního vagu (zjednodušeně parasympatiku). Právě v něm bychom měli trávit co nejvíce času, chceme-li se vyhýbat negativním vlivům stresu na náš život. Polyvagální teorie říká, že **komunikujeme prostřednictvím nervového systému** stejně intenzivně jako prostřednictvím mysli a intelektu. Například se někdy cítíme velmi dobře a klidně při kontaktu s cizí osobou. Působí tak třeba duchovní mistři nebo kněží (fotka stačí) - Dalajlama, matka Tereza. Jindy můžeme potkat někoho cizího a hned nás zavalí vlna vzteku, stresu, nervozity - může jít o člověka pod vlivem drog, nebo s potlačenou agresí v sobě.

Proto, když je náš NS rozladěný, je pod vlivem sympatiku. Nejrychleji nám pomůže ho vrátit do rovnováhy setkání s člověkem, který ho má „vyladěný“ nebo kterému důvěřujeme tak, že se cítíme bezpečně. To náš nervový systém „vyladí“.

Obrázek níže rozděluje zony našeho prožívání životních situací, které není vždy uniformní a jednoduše zařaditelné do jedné škatulky:



Obrázek č.3: Zóny prožívání životních situací

Zdroj: <https://nau.clinic/clanek/hra-odpocinek-a-stres-z-pohledu-polyvagalni-teorie/>

Přílohy:

[Příloha 1 - Kartičky pocitů](#)

[Příloha 2 - Obrázek - Vliv ANS](#)

[Příloha 3 - Pracovní list - Jak na náročné emoce](#)