



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Záznam z 14. setkání PS pro podporu spolupracující atmosféry a dobrého klimatu ve školách, zavádění metod a forem práce vedoucích k individualizaci vzdělávání

Datum setkání: 24. 3. 2022, 17:00-19:00 hodin, DS Kohoutek, Ivana Olbrachta 897, Mnichovo Hradiště

Přítomni: Gabriela Luková Sittová, Jana Šťastná, Markéta Tomášová, Jana Jedličková, Iveta Karglová, Jitka Marešová

Program: zážitkový kurz **Techniky na zmírnění tenze, práce s tělem a relaxační techniky pro dospívající a dospělé**

Setkání pracovní skupiny „klimatiků“ proběhlo díky vstřícnosti Jany Šťastné v objektu DS Kohoutek. Společně jsme se sešli na zážitkovém kurzu zaměřeném na vlastní prožívání s cílem naučit se techniky, které pomáhají se snížením stresu a napětí. Vnímáme totiž, že zejména učitelská profese je kvůli covidovým opatřením dopadajícím na školu i na jejich vlastní rodiny stresem a následně i syndromem vyhoření výrazně ohrožena. Proto bylo domluvené toto setkání s psychologkou a rodinnou terapeutkou Mgr. Gabrielou Lukovou Sittovou.

V úvodu setkání se přítomné dámy svěřily se svými očekáváními od kurzu i s tím, s jakou náladou na akci přicházejí. Poté lektorka zmínila své zkušenosti s relaxačními technikami, jichž je celá řada. Sama zavedla relaxace na Gymnáziu Mnichovo Hradiště, kde působí jako školní psychologka, pro žáky z maturujících ročníků. Zmínila nutnost sebepečce, neboť si v sobě všichni střádáme řadu problémů: s nastupujícím jarem jsme čekali uvolnění situace, ale přišla válka na Ukrajině. V této době je víc než nutné myslet na sebe (a nemusí se jednat o hodiny, ale stačí i pár minut, v nichž je skvělé si lehnout a zcela „vypnout“). V krizi bychom se měli zaměřit na své tělo, což je možné jednak aktivně (sport, zahrada...), jednak formou relaxace.

Vyzkoušeli jsme si různé druhy relaxací. V úvodu jsme se zaměřily na dech, pak na masáž hlavy, masáž prstů. Vyzkoušely jsme si i čtvercový dech, který je skvělý na odvedení





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



pozornosti (u lékaře, před zkouškou...). Přítomné dámy asi nejvíce zaujal horizontální grounding, při kterém je ideální si 1–2x denně na cca 10-20 minut lehnout, bez očekávání, vědomého dýchání. Toto vědomé vypnutí (kdy řízeně zkolabujeme) je vynikající pro posílení obranyschopnosti těla.

Lektorka též představila řadu relaxačních předmětů, které je možné při relaxacích využít (např. při tenzi je dobré směřovat energii vědomě, např. mačkat balónky nebo 2x vyběhnout schody, tlačit proti zdi...).

V závěru setkání jsme si ještě vyzkoušely progresivní Jacobsonovu svalovou relaxaci, lektorka slíbila poslat e-mailem též Šulcův autogenní trénink (pomalejší, vhodný před spaním).

Definitivní tečkou za setkáním pak byl úvod do pozitivní psychologie (sebesoucít) – pokud chceme být v dobrém se světem, musíme být v dobrém sami se sebou, důležité je tedy sebezpřijetí. Ideální je provádět ráno, odstartujeme tím den, popřejeme si příjemný den, obrátíme se sami do sebe („Ať je mi dobře. Ať jsem zdravý. Ať netrpím.“).

Přítomné dámy se shodly na tom, že se zklidnily, zpomalily, vyčistily si hlavu, ale i inspirovaly pro práci s dětmi.

Datum dalšího setkání: bude domluveno e-mailem, půjde o závěrečné společné setkání všech členů pracovních skupin projektu MAP II MH

Záznam vypracovala: Markéta Tomášová

