

DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0969
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_08_STRATEGIE_A_TECHNIKY_PRO_ZVLÁDÁNÍ_STRESU_I.
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	5. 1. 2014
Anotace	V následujícím učebním materiálu budou studenti seznámeni s konkrétními osvědčenými technikami a postupy zaměřenými na odbourávání přemíry stresu a napětí. Protistresovým technikám jsou věnovány dvě prezentace.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vtištění pracovního listu.

Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Strategie a techniky pro zvládání stresu I.

Plánování činností

- **nářky lidí:** chybí čas na rodinu, koníčky, jít do přírody, sport, učit se jazyky
- život nekonečný maraton
- cítí se jako oběti: Jejich chyba!
- metodičnost v práci snižuje stres
- využití kalendáře
- nemá to být bič (nekonečný seznam)
- ne z hodiny na hodinu (otrok plánu)
- určit si priority (dlouhodobé x krátkodobé cíle; maturita x certifikát)

- nutná sebekázeň (chtěl bych x chci)
- vyváženost (prací, rodinným životem; pěstování vztahů, aktivní odpočinek)
- naučit se dovednost říci **NE**
- umět delegovat na druhé

Odměny

- nutné odměňování se za splnění úkolu
- malé odměny za běžné denní snahy
- odměna po dosažení cíle (poslech hudby, četba příjemného časopisu, sladkost)
- vytvořit si menu odměn
- **odměnění předem = posílení odkládání důlež. činnosti**

Zvýšení příjemných aktivit

- vypuštění dřívějších příjemných aktivit
= prohlubování stresu z neustálé činnosti
- splnění úkolu střídá úkol nový
- chybí i radost z vykonané práce
- zapomenutí, co je radost
- chybí perspektiva: mít se na co těšit
- **bez radosti upadá výkon**
- nutné ujasnění: co je pro mě příjemné
- vrátit se k tomu, co mě dříve těšilo
- **méně příjemných aktivit = méně radosti**

Zvýšení příjemných aktivit

- **Cvičení:** *Našla se osoba, která za nás vyřeší všechny naše problémy. Podmínkou je, že měsíc budeme dělat jen to, co nás těší/těšovalo.*
- **Zkuste si vytvořit seznam 20 věcí, které vám dělají radost.**

Kontrola myšlenek

- pozitivní myšlenky mají kladný účinek
- negativní myšlenky mají negativní vliv
- **převaha negativních = navýšení stresu**
- objevují se úzkosti i deprese
- nutná identifikace a počítání myšlenek
- **záznamy**: Cítím se dobře, byl to zajímavý večer.

x

Jsem bezcenný, nikdo mě nemá rád.

Řešení

Stop technika

- při vytváření negat. myšlenky bezprostřední návrat k pozitivní m. pomocí věty: „**Stop! Nechci takto myslet!**“
- funguje u 50% osob
- použití v soukromí

Technika nafouknutí

- přehnat problém do absurdity
- zesměšnění, otupění

Př: *Udělal jsem chybu, kterou je nutno ohlásit nadřízenému (špatná objednávka). Vyvolám si představy, jak mě za to vynadají, dají na nástěnku, budou vláčet v TV, novinách, lidé na ulici se budou ode mne odvracet, občané žádají nejvyšší trest. To zastíní předešlý strach a otupí strach z přiznání se.*

Časová projekce

- duševní pokročení dopředu v čase
- představa ukončeného stresového období
- vytváří naději, že strádání překonáme
- zmírňuje bolest
- pomáhá vidět budoucnost více uspokojivě

Př: *Návštěva zubaře, přeskočit to nepříjemné a představovat si, jak je po zákroku, působí anestetika apod.*

Přerámování myšlenek:

- negativní na pozitivní
- negativní myšlenky přináší negativní emoce

Př: *Je to hrůza, to nepřežiji. x Nepříjemné to sice je, ale žádná tragédie.*

Zdroje:



- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. 2. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2001. ISBN 80-7178-774-4
- PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. Proti stresu krok za krokem. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, s. r. o., 2001. ISBN 80-247-0068-9
- PRAŠKO, Ján. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2003. ISBN 80-247-0185-5
- VYMĚTAL, Štěpán. Krizová komunikace a komunikace rizika. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2510-9