

AKO VYUŽIŤ STABILIZAČNÉ TECHNIKY V ŠKOLE

Stabilizačné techniky sú jednoduché stratégie a cvičenia, ktoré pomáhajú žiakom aj dospelým **upokojiť sa v náročných situáciách**, znížiť napätie a **znovu získať pocit bezpečia a kontroly**.

Využívajú prácu s pohybom, zmyslovým vnímaním, dychom a myslením. Sú veľmi užitočné pri zvládaní stresu, úzkosti, preťaženia alebo silných emócií v bežnom školskom prostredí aj pri špecifických potrebách žiakov.

Pedagogický alebo odborný zamestnanec môže stabilizačné techniky so žiakmi používať kedykoľvek, keď sa potrebujú upokojiť, znížiť napätie alebo lepšie zvládnuť svoje emócie či pozornosť.

KEDY POUŽÍVAŤ STABILIZAČNÉ TECHNIKY V TRIEDE?

- Na začiatku vyučovania – na naladenie sa, sústredenie a prechod z prestávky do výchovnovzdelávacieho procesu.
- Po telesnej aktivite – na upokojenie a opätovné sústredenie.
- Po náročnej situácii – ak bol žiak rozrušený, smutný, nahneván alebo v strese.
- Pri napätej atmosfére v triede – ak potrebujeme navodiť dobré a spolupracujúce prostredie.
- Pred testom alebo po ukončení testu – na zníženie trémy a nervozity.
- Počas dňa – ako krátku psychohygienu, napr. ako „mikropauzu“ medzi náročnejšími aktivitami.
- Na záver vyučovania – na pokojné ukončenie vyučovania a prípravu na ďalší program po škole.



FYZICKÉ AKTIVITY:

Aktívne napínanie svalov:

„Zatlačte chodidlá pevne do podlahy, súčasne spojte dlane a silno stlačte proti sebe na úrovni hrudníka. Vydržte 5 sekúnd, potom sa uvoľnite. Opakujte trikrát.“

„Oprite sa chrbtom do operadla a stehnami do sedadla stoličky tak silno, ako dokázate. Vydržte 5 sekúnd, potom napätie uvoľnite na ďalších 5 sekúnd. Opakujte trikrát.“

Rýchla fyzická aktivita:

„Rýchlo choďte; vybehnite po schodoch; silno dupte; tľieskajte 20 sekúnd; bežte na mieste; skáčajte na mieste; a pod.“

Vytriasanie napätia:

Žiaci stoja s mierne rozkročenými nohami a uvoľneným držaním tela. Začnú potriasaním prstov (počítajú do 5, alebo kým dohrá hudba), postupne pridávajú ruky, ramená, hlavu, trup a nohy. Potom trasú celým telom 10 sekúnd, nasleduje 5-sekundová pauza a môžu cvičenie niekoľkokrát zopakovať. Po ukončení prebieha reflexia, ako sa cítia.

Zmena polohy:

„Napite sa vody. Presuňte sa na iné miesto v triede, a pod.“

TECHNIKY ZAMERANÉ NA ZMYSLOVÉ VNÍMANIE:

Technika 5 – 4 – 3 – 2 – 1:

„Vymenujte 5 vecí, ktoré vidíte; 4 vecí, ktoré cítite hmatom; 3 vecí, ktoré počujete; 2 vecí, ktoré cítite nosom a 1 vec, ktorú cítite ako chuť v ústach.“

Všímanie si farieb, povrchov a tvarov:

- „Všimnite si 5 vecí rovnakej farby (napr. modré predmety).“
- „Nájdite 3 biele, 3 žlté, 3 červené, 3 zelené a 3 modré predmety.“
- „Hľadajte 5 vecí s rôznou štruktúrou (napr. hladké, drsné, mäkké, môžete sa ich aj dotknúť).“
- „Hľadajte 5 vecí obdĺžnikového tvaru (ďalšia alternatíva: štvorcového, trojuholníkového, kruhového tvaru a pod.).“

Stabilizačné techniky môžu byť veľmi účinné aj v individuálnej práci so žiakom, ktorý potrebuje podporu pri zvládaní emócií, správania alebo stresu.

DYCHOVÉ TECHNIKY:

Dýchanie do štvorca:

„Urobte nádych na 4 doby – zadržte dych na 4 doby – vydýchnite na 4 doby – zadržte dych na 4 doby. Opakujte niekoľkokrát. Ak je to možné, môžete počas dýchania pomaly kráčať v tvare štvorca, alebo vizualizovať si ho, pre lepšiu koncentráciu.“

Hlboké nádychy a výdychy

„Urobte dlhý nádych nosom a dlhý výdych ústami.“ Pomalé a plynulé dýchanie podporuje aktiváciu parasympatika a uvoľnenie tela.

Technika „4 – 4 – 8“:

„Nadýchnite sa na 4 sekundy – zadržte dych na 4 sekundy – vydýchnite na 8 sekúnd.“

Dýchanie s vnímaním pohybu:

„Položte si jednu ruku na hrudník, druhú na brucho. Pokojne sledujte svoj dych, ako sa pri nádychu ruky dvíhajú a pri výdychu klesajú.“

KOGNITÍVNE STRATÉGIE:

Pomenovanie prežívania:

„Pomenujte svoje pocity (napr. Cítim sa nervózny, pretože...).“

Odpočítavanie:

„Odpočítavajte, napríklad od čísla 100 číslo 7 (100, 93, 86, ...).“

Mentálne úlohy:

„Vymenujte vybrané slová po b, m, p, r, s, v, z a pod.“ „Vymenujte čo najviac ovocia; zvierat; spolužiakov; filmov; štátov; a pod.“

Vizualizácia:

„Predstavte si svoje obľúbené pokojné miesto, kde sa cítite bezpečne a príjemne (vaša izba, les, pláž), na chvíľu v ňom pokojne zotrvaťe a vnímate ho.“

Posilňovanie pozitívneho myslenia:

PZ/OZ na flipchart napíše niekoľko príkladov negatívnych výrokov, napríklad: „Nezvládnem to.“; „V tomto sa mi nedarí.“; „Aj tak to neurobím dobre.“ Žiaci majú za úlohu navrhnúť alternatívy, ktoré podporujú pozitívne myslenie, napríklad: „Skúsím to znova.“; „Urobím to najlepšie ako viem.“; „To, že to skúšam, je dôležité.“ Cieľom aktivity je, aby žiaci vnímali, že ich hodnota nie je len v úspechoch, ale hlavne v snahe, ktorú vynakladajú. Ide o dlhodobější aktivitu, odporúčame flipchart s výrokmí zavesiť v triede na viditeľné miesto, aby ich žiaci mohli využívať pri náročných situáciách, napr. pred alebo po písomke.

Stabilizačné techniky môžu účinne využívať aj pedagogickí a odborní zamestnanci na podporu psychickej pohody a odolnosti voči záťaži.