

# DESATORO BOJA PROTI STRESU



 Učenie nás baví

## CHARAKTERISTIKA ZÁŽITKOVÉHO BLOKU

**Hlavný cieľ:** uvedomiť si rôzne zdroje stresu v živote a možnosti sebaobranu proti stresu.

**Čiastkové ciele:**

- cez reflexiu cvičení vedieť rozlíšiť vnútorné a vonkajšie zdroje a príznaky stresu,
- vedieť popísať, ako prebieha stresová reakcia,
- uvedomiť si vplyv dlhodobého stresu na správanie a zdravotný stav,
- prehĺbiť sebazpoznanie a sebareflexiu študentov a študentiek.

**Priblíženie obsahového zamerania:** téma stresu a odolnosti voči nemu je aktuálna nie len v psychológii. V rámci prevencie vzniku a rozvoja psychosomatických a duševných ochorení je dôležité hlbšie spoznať príčiny, príznaky aj možné opatrenia v boji proti stresu.

**Cieľová skupina:** vyššie sekundárne vzdelávanie (vek 16+), optimálna veľkosť skupiny je 15 až 20 študentov a študentiek.

**Medzipredmetové vzťahy:** psychológia (adaptácia osobnosti, psychológia zdravia, psychické zdravie a stres), sociálno-psychologický tréning (zdravý životný štýl, psychohygienu a duševné zdravie), biológia (zdravý životný štýl), predmety a tréningy zamerané na primárnu prevenciu.

**Prepojiteľnosť v rámci prierezových tém:** Osobnostný a sociálny rozvoj, Ochrana života a zdravia

**Dĺžka trvania a časový harmonogram:** 2 x 90 minút

**Metódy:** dialogické metódy, psychologická hra, inscenačné metódy, psychologické cvičenia

**Pomôcky, ktoré si pripraví učiteľ/učiteľka:**

- dve hracie kocky
- stopky
- fľaša s vodou
- sada slamiek na pitie
- 2 hárky papiera (každý inej farby) nastrihané na kartičky (6 ks pre skupinu)

**Usporiadanie miestnosti:** Skupina sa rozdelí na dve časti, ktoré sedia spolu v rohoch miestnosti tak, aby mohli medzi sebou diskutovať, a aby ich druhá skupina nepočula.

**Poznámky:**

Prečítajte si a vyskúšajte:

*Jozef Hašto: Autogénny tréning. Bratislava: Vydavateľstvo F, 2006.*

*Kolektív: Ako poraziť stres. Bratislava: Belimex, 2004.*

*Karel Nešpor: Sebeovládání. Stres, rizikové emoce a bažení lze ovládat. Praha: Portál, 2013.*

*Tomáš Novák: Jak bojovat se stresem. Praha: Grada, 2004.*

**Špecifiká týkajúce sa osoby vedúcej výcvikový blok:** Pre optimálne dosiahnutie vzdelávacích a výcvikových cieľov je vhodné, aby bloky vyučoval pedagóg alebo pedagogička s ukončeným magisterským štúdiom psychológie alebo učiteľstva psychológie v kombinácii. Správne vedenie jednotlivých aktivít si vyžaduje hlbšie porozumenie jednotlivým psychologickým konštruktom.

#### ZOZNAM TECHNÍK:

- Svetová vojna Z (trvanie: 80 minút, 3 strany pracovných listov)
- Mapa stresu (trvanie: 10 - 15 minút, 1 strana pracovných listov)
- Ako prežívame stres? (trvanie: 10 minút)
- Keď je málo veľa (trvanie: 15 minút)
- Čo nám spôsobuje stres (trvanie: 25 minút, 2 strany pracovných listov)
- Ako na stres? S humorom... (trvanie: 10 - 15 minút, 5 strán obrázkov)
- Naučme sa relaxovať (trvanie: 15 minút)
- Desatoro boja proti stresu (trvanie: 15 minút, 1 strana pracovných listov)

**Časové trvanie jednotlivých aktivít je orientačné a je možné ho skrátiť či predĺžiť v rámci modifikácie aktivity, aj prispôbiť rôznym cieľovým skupinám z pohľadu ich zloženia, počtu, veku a pod.**

**Celý dokument má rozsah 23 strán.**

#### Ďalšie informácie k zážitkovému bloku:

- Tieto materiály sú určené najmä pre učiteľov a učiteľky. Ich komerčné využitie a zverejňovanie na ďalších internetových stránkach bude považované za porušenie autorských práv.
- Pôvodná podoba zážitkového bloku bola publikovaná ako Sokolová, L. (2017). Osobnosť a jej rozmanitosť. In: Lemešová, M. (zost.): *Psychológia zážitkom*. 2. preprac. a dopl. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2017. [143 s.] ISBN 978-80-223-4258-2.
- Autorom fotografie na titulnom liste tohto zážitkového bloku je Xiaoxiao Sun, ktorý ju zverejnil v rámci databázy [Unsplash](https://unsplash.com). Ak nie je uvedené inak, fotografie použité v rámci tohto bloku pochádzajú z tejto databázy voľne dostupných fotografií.
- Jednotlivé zážitkové bloky dostupné ako e-booky z webstránky [www.ucenienasbavi.sk](http://www.ucenienasbavi.sk) sú navzájom odlišené úvodnou fotografiou a špecifickou farbou (v nadpisoch, pracovných listoch aj ako orámovanie). Slúži pre ľahšiu orientáciu medzi viacerými blokmi a má uľahčiť vyhľadávanie v tlačenom dokumente.
- V dokumente sú vytvorené prepojenia medzi metodickým postupom a jednotlivými pracovnými listami. Po kliknutí na názov pracovného listu v metodickom postupe aktivity sa ihneď zobrazí požadovaný pracovný list.

## UKÁŽKA ZO ZÁŽITKOVÉHO BLOKU

### ČO NÁM SPÔSOBUJE STRES...

**Cieľ:** uvedomiť si vplyv traumatických udalostí na prežívanie stresu, nájsť príklady náročných situácií z vlastného života.

**Trvanie:** 25 minút

**Veľkosť skupiny:** max. 20

**Pomôcky:**

[Inventár životných udalostí](#) pre každého študenta/štrudentku  
prázdny [Inventár životných udalostí](#) pre dvojicu alebo trojicu

**Postup:**

Nielen dlhodobá záťaž, ale aj silné citové zážitky a traumatizujúce udalosti môžu oslabiť našu odolnosť a zvýšiť úroveň stresu. Psychológovia T. Holmes a R. Rahe zostavili zoznam takýchto udalostí, ich závažnosť je daná bodovým ohodnotením.

Rozdáme skupine pracovný list *Test životných udalostí* a necháme ich vyplniť test a vypočítať si skóre. Potom rozdáme druhý pracovný list – *prázdny inventár* a vyzveme ich, aby vo dvojiciach alebo trojiciach navrhli vlastných desať situácií alebo udalostí aj s bodovým ohodnotením, ktoré im spôsobujú stres najmä v školskom živote. Návrhy skupín porovnáme a môžeme vytvoriť jeden spoločný zoznam.

**Diskusia:**

*Aké reakcie na náročné situácie pozorujete u seba alebo u ľudí vo svojom okolí?*

*Prečo sa do zoznamu náročných situácií dostali aj pozitívne udalosti (napr. dovolenka)?*

*Čo môže ľuďom pomôcť zvládať náročné situácie?*

## Inventár životných udalostí (T. H. Holmes, R. H. Rahe)<sup>1</sup>

Pozorne si prečítajte nasledujúci zoznam životných udalostí. Označte si tie udalosti, ktoré ste zažili v priebehu posledných dvoch rokov, ak ste ich zažili viackrát, násobte hodnotu v poslednom stĺpci počtom výskytu udalosti:

1.	Úmrtie životného partnera	100
2.	Rozvod	73
3.	Rozchod s partnerom	65
4.	Pobyt vo väzení	63
5.	Úmrtie v najbližšej rodine	63
6.	Vlastný úraz alebo choroba	53
7.	Vlastná svadba	50
8.	Strata zamestnania	47
9.	Udobrenie s partnerom	45
10.	Odchod do dôchodku	45
11.	Choroba rodinného príslušníka	44
12.	Tehotenstvo	40
13.	Sexuálne problémy	39
14.	Narodenie dieťaťa	39
15.	Zmena postavenia v zamestnaní	39
16.	Zhoršenie finančnej situácie	38
17.	Smrť blízkeho priateľa	37
18.	Zmena zamestnania	36
19.	Nezhody s partnerom	35
20.	Väčšia pôžička, úver	31
21.	Dlhy, vypovedanie pôžičky	30
22.	Zmena zodpovednosti v zamestnaní	29
23.	Odchod dieťaťa z domu	29
24.	Nezhody so svokrovcami	29
25.	Významný osobný úspech	28
26.	Zmena v pracovnom živote partnera/partnerky	26
27.	Začiatok alebo ukončenie školy	26
28.	Väčšia zmena životných podmienok (napr. bývanie)	25
29.	Zmena v osobných návykoch	24
30.	Konflikty s nadriadenými	23
31.	Podstatné zmeny pracovných podmienok	20
32.	Zmena bydliska	20
33.	Dôležitá skúška alebo zmena školy	20
34.	Zmena obvyklého spôsobu dovolenky	19
35.	Podstatná zmena v náboženských aktivitách	19
36.	Zásadná zmena v spoločenskom uplatnení	18
37.	Zmena spánkových návykov	16
38.	Zmena stravovacích návykov	15
39.	Dovolenka	13
40.	Dopravný priestupok, pokuta	11
	<b>Spolu:</b>	

300 a viac bodov – riziko psychosomatického ochorenia 50 – 80%

150 – 299 bodov – riziko psychosomatického ochorenia 30 – 50%

Menej ako 149 bodov – riziko psychosomatického ochorenia menej ako 30%

<sup>1</sup> Zdroj: Eva Gajdošová a kol.: *Prehľad psychológie*. Bratislava: Príroda, 2009.

## Inventár životných udalostí

Navrhňte desať až pätnásť vlastných udalostí, ktoré vám spôsobujú stres najmä v školskom živote. Priradte každej z udalostí aj bodové ohodnotenie.

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		