

Relaxační techniky pro podporu wellbeingu ve třídě

Milí vyučující,

v rámci Týdne pro wellbeing ve škole vám a vašim žákům a žákyním nabízíme aktivitu, kterou si můžete společně vyzkoušet a podpořit tak duševní zdraví a právě wellbeing.

Relaxace jsou účinným nástrojem pro odpočinek, překonávání napětí a stresu. Uvolňují tělo i mysl a mohou pomoci se alespoň na chvíli odpoutat od toho, co nám dělá starosti. Relaxační techniky představují jeden z nástrojů, který, zvláště při pravidelném cvičení, může podpořit nejen duševní pohodu, ale také pomoci při překonávání napětí a stresu a přispět k lepšímu soustředění. Při pravidelném zařazení do výuky může pozitivně ovlivnit jak akademický výkon, tak celkovou atmosféru ve třídě.

Existují různé druhy relaxací, mnoho z nich se zaměřuje na uvolnění těla, které následně pomůže relaxovat i naši psychice. Nabízíme vám dvě nahrávky, a to [Jacobsonovu progresivní svalovou relaxaci](#) a [mindfulness body scan](#) (cvičení zaměřené na všímavost skrz pozorování vlastního dechu a pocitů v jednotlivých částech těla).

Jak můžete naše relaxační nahrávky bezpečně a efektivně využít ve třídě? Zde je několik tipů:

Příprava prostředí: Vytvořte ve třídě klidné a pohodlné prostředí. Podložky nebo polštáře pomohou žákům a žákyním i vám se pohodlně usadit. Relaxační techniku můžete zařadit například i do hodiny tělesné výchovy, kde je možné využít například žíněnky a větší prostor, a tak umožnit všem, aby se pohodlně uvelebili.

Představení aktivity: Vysvětlete třídě, jaké jsou cíle relaxačních technik, i to, že každá relaxační aktivita nemusí být všem stejně příjemná a pro všechny stejně obtížná či jednoduchá. Seznamte žáky a žákyně s tím, že je přirozené, pokud se jim napoprvé nepodaří dosáhnout uvolnění. Pravidelným tréninkem se tato dovednost může zlepšit.

Zajištění nerušeného prostředí: Před zahájením aktivit vypněte nebo ztlumte všechny rušivé zvuky, elektronická zařízení. Dejte pozor, aby například uprostřed relaxace nezačalo zvonit.

Instrukce pro relaxaci: Informujte žáky a žákyně, že budou následovat slovní instrukce z nahrávky a jak je nahrávka dlouhá. Poproste je, aby v případě, že se aktivity nechtějí účastnit, nebo se tak rozhodnou v jejím průběhu, dopřáli prostor svým spolužákům a spolužačkám a nerušili je.

Individualizovaný přístup: Každý může relaxaci vnímat jinak. Podpořte žáky a žákyně, aby si uvědomili své pocity a reagovali na ně bez tlaku. Pokud jim například

nebude příjemné mít zavřené oči, mohou je nechat otevřené či je otevřít v průběhu relaxace.

Reflexe po aktivitě: Po relaxaci nezapomeňte na krátkou diskusi o tom, jak se žáci a žákyně cítili a jaké benefity nebo i úskalí pro ně relaxace měla. Můžete diskutovat také o tom, jak mohou podobné techniky pomoci v každodenním školním životě.

Integrace do výuky: Zvažte, jak mohou relaxační techniky pomoci zlepšit soustředění nebo snížit úzkost například na začátku školního dne, před testy nebo vystoupeními. Myslete také na to, že aby v podobných situacích relaxační techniky “fungovaly”, je vhodné je nejprve nějakou dobu pravidelně trénovat.

Více informací nejen o [relaxačních technikách](#), ale také o dalších možnostech podpory duševního zdraví a wellbeingu (nejen) ve škole najdete na [našem webu](#). Můžete tam také hledat informace o tom, kam se obrátit v případě duševních obtíží vás, vašich blízkých nebo vašich žáků a žákyň.

Užijte si relaxační chvílky a děkujeme, že přinášíte wellbeing do školy!

Vaše Nevypust duši