

Relaxační koutek



PorT

Krabice nebo kout, ve kterém se děti mohou schovat, pomáhá získat pocit bezpečí a soukromí.

Plakáty a infografiky nabízejí podporu při řešení náročné situace.

Senzomotorické pomůcky pomáhají regulaci stresové reakce.

Polštáře, deky, sedací vaky pomáhají navodit pocit komfortu, ohraničení těla, ukotvení v místě.

Pomůcky, které dětem pomohou ke zklidnění a soustředění:



Úroveň aktivace stresové reakce
aneb Jaký je můj stav?



Spolufinancováno
Evropskou unií

Vytvoření relaxačního místa ve třídě a škole



PorT



1. K čemu relaxační koutek slouží?

Relaxační koutek je místo, kde se žáci cítí bezpečně a kde mají prostor pro zvládnutí svého neklidu v soukromí. Je to také místo, kde se mohou na chvíli odpojit od všeho, co se kolem děje, regulovat náročné emoce a najít cestu, jak se zklidnit, aby se mohli opět soustředit na výuku a spolupracovat.

Relaxační koutek se může stát jedním z nástrojů pro podporu duševního zdraví, zvládání stresu a vytváření pozitivního prostředí ve třídě, což je přínosné jak pro žáky, tak pro pedagogy. Chvilky strávené v relaxačním koutku podporují rozvoj seberegulace.

2. Jak relaxační koutek funguje?

Do relaxačního koutku by měli žáci odcházet, když začínají pociťovat zvýšený neklid nebo únavu, které jim brání v další práci. Tedy ještě před tím, než se dostanou do stavu silného rozrušení nebo útlumu nebo ve chvíli, kdy potřebují zpracovat pro ně náročnou situaci.

Předem stanovená pravidla definují očekávané chování v relaxačním koutku. Týkají se jak samotného pobytu (časové ohraničení, počet žáků), tak i pomůcek, které jsou v koutku k dispozici. Využívání senzomotorických pomůcek by mělo mít svá vlastní pravidla, která nastavíte ve chvíli, kdy do třídy pomůcky přinášíte.

Do výuky zařazujte dechová a pohybová uvolňovací a aktivizační cvičení a „přestávky pro mozek“; žáci je pak sami mohou využívat při pobytu v koutku.

3. Jak relaxační koutek vytvořit?

Ve třídě vyčleníme vhodný prostor, který může být vzdálený od běžného shonu třídy. Abychom napomohli pocitu bezpečí a odpoutání se, místo oddělíme nábytkem nebo zástěnou. Pokud tyto možnosti nemáme, využijeme pro tyto účely např. velkou krabici, která poskytne žákům potřebné soukromí. Do prostoru můžeme dát matrace, sedací vak, polštáře a deky pro pohodlí a fyzické uvolnění. V relaxačním koutku budou také pomůcky pro seberegulaci – ať už se jedná o košík se senzomotorickými pomůckami nebo potřeby na volné kreslení či psaní. Je také vhodné v koutku umístit infografiky, které pomohou žákům se zorientovat ve svém aktuálním prožívání a poradí jim možné následující kroky.

Na viditelné místo vyvěsíme pravidla pro využívání koutku, se kterými všechny žáky seznámíme a průběžně si je připomínáme.

Při zřizování relaxačního koutku je klíčové, aby prostor reflektoval potřeby konkrétní skupiny žáků.

Co je seberegulace?

Regulace je schopnost, která nám

pomáhá obnovit emocionální a fyzickou rovnováhu. Jde o soubor strategií, které využíváme k usměrňování svých emocí, chování a myšlenek v různých situacích. **Tyto dovednosti jsou klíčové pro zvládání stresu, konfliktů a pro vytváření pozitivních mezilidských vztahů.**

Seberegulaci se učíme od narození

prostřednictvím vztahu s pečující osobou, která adekvátně reaguje na naše potřeby. Když jsou děti starší, učíme je pomocí různých technik regulovat stres a zvládat náročné situace.

Lidský mozek využívá několik způsobů regulace, podle toho, jak moc jsme ve stresu. **Jedním z nich je senzomotorická regulace, která je v relaxačním koutku využívána nejvíce.** Pomáhá zklidnění našeho těla za pomoci dechu, pohybu a hmatu (manipulace s pomůckami).

Co dělám v koutku



PorT

Pravidla relaxačního koutku



1. Pojmenuji, jak se cítím.

2. Vyberu si, čím se uklidním.



3. Nastavím si časomíru na 3 minuty.



4. Věnuji se vybrané činnosti.

5. Po uplynutí času se vrátím do lavice
nebo jdu za vyučující/m.

**V koutku
je vždy jen
jeden z nás.**

**S pomůckami
zacházím
šetrně.**

**Chovám se
tak, abych
nerušil/a
ostatní.**



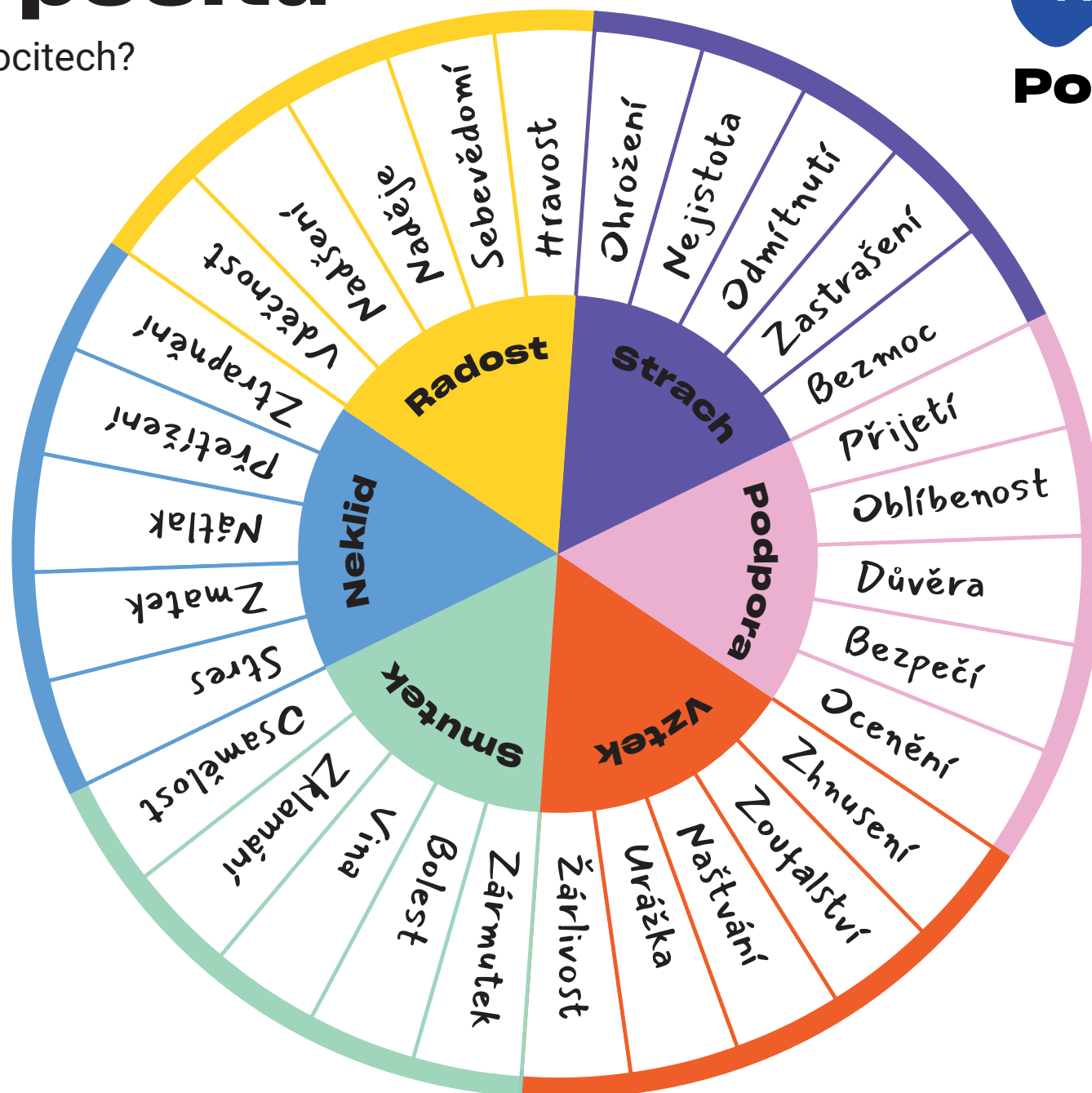
Spolufinancováno
Evropskou unií

Kolo našich pocitů

Nemůžeš se vyznat ve svých pocitech?
Chybí ti správná slova?
Pomocí kola pocitů můžeš
pojmenovat, co cítíš.



PorT



Spolufinancováno
Evropskou unií