

# SOFA:

## Trauma respektující přístup jako řešení náročného chování u dětí

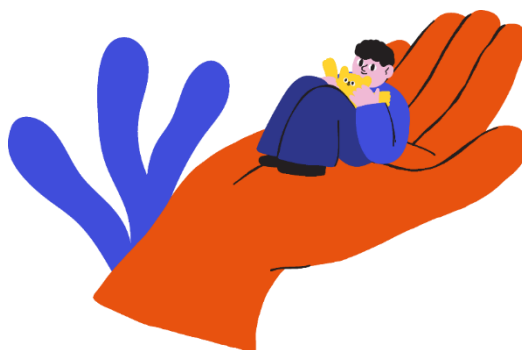
### PRACOVNÍ LIST\_1 k oblasti:

### Jak reagujeme na stres

#### Zadání:

Připište a vzestupně spojte jednotlivé stavy stresové reakce na ukázce konkrétního příkladu.

*Orientace v jednotlivých stavech u sebe i u druhých nám pomáhá při volbě vhodné regulace a při tréninku takových přístupů, které nám nebo druhým mohou pomoci lépe zvládat stresové situace.*



Jsi ve třídě, probíhá výuka. Spolužák za tebou tě štlouchne pravítkem do zad. To, jakým způsobem se zachováš, velmi ovlivňuje, jak se zrovna cítíš, v jakém stavu se nacházíš, co jsi před tím prožil, jaké máš zkušenosti s podobnou situací. Pokus se přiřadit / napsat názvy jednotlivých stavů stresové reakce k příkladům tvé reakce a vzestupně je spojit. Zkus se zamyslet, v jakém z těchto stavů se nacházíš nejčastěji, které naopak skoro nezažíváš.

Otočíš se a snažíš se mu vzít  
pravítko, přetahujete se.  
Nevnímáš, co se děje u tabule.

Naštveš se, otočíš se a pohrožíš,  
že mu pravítko vezmeš.  
Nedokážeš se soustředit na  
výklad u tabule.

Otočíš se, zamračíš se, zeptáš se,  
co potřebuje. Na chvíli tě to vyruší  
ze soustředění na výklad u tabule.

Otočíš se, vytrhneš mu pravítko z ruky  
a sekneš ho s ním přes obličej.

*nebo*

Otočíš se, vytrhneš pravítko a utečeš  
ze třídy.

Zůstaneš v klidu, maximálně  
se otočíš, abys zjistil, jestli něco  
potřebuje. Zároveň dokážeš  
vnímat výklad u tabule.

(Názvy jednotlivých stavů: KLID, BDĚLOST, ZNEPOKOJENÍ, STRACH, ZDĚŠENÍ).