

# SOFA:

## Trauma respektující přístup jako řešení náročného chování u dětí

### PRACOVNÍ LIST k oblasti:

### Regulace (kolíčky)

#### Zadání:

Tato aktivita je určena pro práci se skupinou dětí, případně individuálně s jedním dítětem. Doporučujeme nespěchat a rozdělit ji na více samostatných časových úseků. K aktivitě se lze pravidelně vracet a rozvíjet ji.

Cílem aktivity je podpořit děti v porozumění tomu, jak reagují na stresové situace, jak se snaží tyto situace zvládnout a pomoci jim hledat vhodné seberegulační techniky.



## První část

Nejprve společně s dětmi hovořte o tom, jaké nepříjemné, stresové situace jste zažili nebo zažíváte vy, jaké oni. Diskutujte o tom, co je pro vás i pro ně hodně stresující, s čím si obtížně poradíte, co naopak zvládáte dobře. Jak se v takové situaci stres projevuje, co vnímáme my sami, co asi může pozorovat okolí.

Můžete také pracovat nejprve v menších skupinách a poté sdílet společně. Situace můžete zapisovat na jeden velký list nebo využít online prostor s vhodným nástrojem pro sdílenou práci. Pro někoho je nepříjemné sdělovat informace o sobě před ostatními, proto umožněte pracovat i takovým způsobem, který bude anonymní.

## **Příklad výstupu:**



## Druhá část

Opět všichni společně nebo v menších skupinách hovořte o tom, co vám ve zmiňovaných stresových situacích pomáhá ke zklidnění, ať už v rychlé reakci nebo z pohledu delší doby. Po chvíli začněte zapisovat na samostatné listy (A4) jednotlivé návrhy a rozkládáte je na podlahu.

Nehodnoťte, a hlavně nekritizujte, co děti říkají. Můžete se doptat, ujistit, jestli jste dobře pochopili, co mají na mysli.

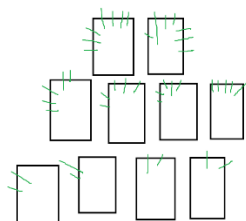
### **Příklad výstupu:**



### **Třetí část**

Následně dostanou všichni tři kolíčky včetně vás. Na základě vlastního uvážení kolíčky připevňují k těm listům, na kterých je popsáno, co právě jim nejvíce pomáhá. Poté listy seřadíte podle množství připevněných kolíčků – do pyramidy, kdy patra jsou uspořádána podle stejného počtu kolíčků. Na vrcholu jsou listy s nejvíce kolíčky, ve spodním patře bez kolíčků. Je potřeba říci nahlas, že to neznamená, že listy, které mají málo kolíčků nebo nemají žádné, jsou špatné. V každé skupině může být uspořádání různé. Nenápadně tak dětem ukazujete, že existuje mnoho různých způsobů, jak se vypořádat se stresem.

### **Příklad výstupu:**



### **Čtvrtá část**

Sdělte dětem, že to, co je napsáno na listech, nazýváme seberegulací. Někdy ji využíváme nevědomky, jindy záměrně, někdy ji sami neovlivníme a potřebujeme k tomu druhou osobu. Někdy neumíme využít zrovna to, co by nám pomohlo. Každý z nás se tuto dovednost během života učí a je fajn, když nám s tím někdo pomůže. Třeba jenom tím, že si o tom společně povídáme.

Následně plochu na zemi rozdělte na tři části:

TĚLO (mozkový kmen), EMOCE A VZTAHY (limbický systém) a ROZUM (kortex).

Děti rozmístí listy s popsanými regulacemi (teď už bez ohledu na kolíčky) podle toho, která část s daným popisem na listu nejvíce souvisí. Některé mohou být zastoupené ve všech částech.

*Poznámka: U starších dětí můžete zapojit i názvy jednotlivých částí mozku (mozkový kmen, limbický systém, kortex).*

V závěru se společně zamyslete nad tím, co skutečně z toho můžou ve škole, (doma, na ulici, v obchodě, na bazénu) úspěšně využívat. Začnete hovořit o tom, že některé seberegulace, které nám pomůžou, mohou být v tu chvíli pro naše okolí (a někdy i pro nás samotné) něčím náročné (například křik, ubližování si, útěk). Postupně, ale nenásilně hledáme, co jiného můžeme v takových chvílích využít, aby to bylo lépe přijímáno a při tom nám to pomáhalo.

### **Příklad výstupu:**



### **Pátá část**

Vymyslete způsob, jak zachovat grafické ztvárnění, které jste společně vyhotovili (vyfotit, nechat na nástěnce v menším provedení, přenést do online prostoru). Pravidelně se k aktivitě vracíte, komunikujete s dětmi o tom, jestli objevily něco nového, co se jim podařilo v těžkých situacích nově využít. Přicházejte s vlastními postřehy.

**Děti v průběhu celé aktivity oceňujte.**