

SOFA:

Trauma respektující přístup jako řešení náročného chování u dětí

PRACOVNÍ LIST_2 k oblasti:

Jak reagujeme na stres



Zadání:

Vyplňujte tabulku v určitém časovém úseku (jeden den, týden, měsíc), najděte si čas na zamyšlení nad jednotlivými stavy a příslušnými pocity. Je v pořádku, když některý nedokážete identifikovat. Tabulku vnímejte jako nástroj, který Vám může pomoci zaměřit se na vlastní prožívání náročné situace s určitou mírou nadhledu. To samé platí u popisu vybraného žáka nebo klienta. Také Vám pomůže lépe pojmenovat, jak se v některých situacích, třeba i hodně náročných, cítíte.

POZOROVÁNÍ NA MÉM PRACOVÍŠTI (oblast sociálních služeb / škola) přímo na sobě.

Stav aktivace systému reakce na stres	KLID	BDĚLOST	ZNEPOKOJENÍ	STRACH	ZDĚŠENÍ
Příklad situace					
Jak se cítím? Na co myslím?					
Co na mě mohou pozorovat ostatní?					
Co mi pomáhá změnit stav/ cítit se lépe?					

POZOROVÁNÍ NA MÉM PRACOVÍŠTI (oblast sociálních služeb / škola) .
Jak se stavy proměňují u mého klienta / klientky / žáka / žáčky?

Stav aktivace systému reakce na stres	KLID	BDĚLOST	ZNEPOKOJENÍ	STRACH	ZDĚŠENÍ
Příklad situace					
Jak se asi cítí? Na co myslí?					
Co na něm/ní mohou pozorovat ostatní?					