

Manuál k aktivitě Záchranná sada proti stresu

Charakteristika:



Cílem aktivity je identifikovat a zmapovat pozitivní a negativní stránky nástrojů, které člověk používá při řešení stresu. Výsledky práce ve dvojicích/trójicích jsou sdíleny se všemi členy skupiny a všichni účastníci tak obdrží zpětnou vazbu.

Velikost skupiny



Aktivita je vhodná pro skupinu o 4–10 členech. Mělo by se vždy jednat o takovou skupinu, kde panuje atmosféra vzájemné důvěry, bezpečí a otevřenosti.

Spolupráce probíhá ve dvojicích anebo ve trojicích.

Čas:



Práce ve dvojicích/trójicích do 30 minut.

Následná prezentace a diskuse s pomocí flip-chartu 15–20 minut.

Pomůcky:



Každá dvojice/trójice ve skupině dostane 1 vytištěný pracovní list.

1 papírová role vhodná k zavěšení na flip-chart a sada barevných fixů pro každou dvojici/trójici.

Flip-chart.

Aktivita by měla být vedena/moderována lektorem/koučem/pedagogem, který předchází zkušenosti s vedením sebepoznávacích a rozvojových aktivit u dospělých.

Postup:



Pracovní list obsahuje vyobrazení záchranné sady proti stresu (prázdný kufřík).

Dále je k dispozici celkem 10 druhů nástrojů:

1. šroubovák
2. vodováha
3. pila
4. kladivo
5. svítilna
6. nůžky
7. pilník
8. metr
9. sekyra
10. lepidlo

Skupina se rozdělí na dvojice nebo trojice (je vhodné nechat členy skupiny, ať se sami rozhodnou, s kým chtějí v aktivitě spolupracovat).

Úkolem každé dvojice/trójice je zvolit celkem 3–5 nástrojů, které najdou vyobrazené v pracovním listu, a pokusit se následně zmapovat:

- 1) jaké činnosti, aktivity a postupy v jejich životě fungují jako daný vybraný nástroj v boji proti stresu,
- 2) jaké činnosti, aktivity a postupy v jejich životě naopak zhoršují stres, přičemž fungují jako daný vybraný nástroj proti stresu.

Příklad 1:**Vybraný nástroj: Lepidlo**

Věci je možné stmelit, spojit, dát dohromady. To může například představovat (soudis projevů, které napadají všechny členy skupiny):

- společný rozhovor
- společné aktivity
- dovednost řešit konflikty
- zlepšit vztahy ve skupině

Někdy ale také má člověk snahu věci „lepit“ až příliš, přičemž na sebe bere odpovědnost i za druhé lidi a jejich problémy. To naopak stres zvyšuje. To se může projevovat například tím způsobem, že člověk (soudis projevů, které napadají všechny členy skupiny):

- řeší za druhé jejich obtíže
- snaží se vstupovat i do konfliktů, které se jej přímo netýkají

Příklad 2:**Vybraný nástroj: Sekyra**

Věci dokážeme rozseknout. V životě to představuje například dovednost (soudis projevů, které napadají všechny členy skupiny):

- udělat rozhodnutí
- prosadit rozhodnutí
- říct otevřeně svůj názor

Někdy ale také můžeme dojít k unáhlenému rozhodnutí nebo akci. To naopak stres zvyšuje. Může se to projevovat jako (soudis projevů, které napadají všechny členy skupiny):

- náhlé zrušení nějaké aktivity
- rychlá hádka
- člověk rychleji mluví, než přemýšlí

Dvojice/trojice si nejprve zakreslí (dle vzoru z pracovního listu) na papírovou roli záchrannou sadu proti stresu. Použije pokud možno většinu prostoru na papírové roli – do záchranné sady bude následně zakreslovat jednotlivé nástroje. Piktogramy/obrázky nástrojů zanesené do záchranné sady členové dvojice/trojice opatří ještě popisem konkrétních pozitivních činností boje proti stresu i negativních činností zhoršujících stres, které k danému nástroji patří (lze stručně, v bodech) – viz příklady 1 a 2 výše.

Po skončení práce dvojice/trojice sdílejí s celou skupinou:

- 1) jaké nástroje si vybraly
- 2) jaké činnosti / příklady uvedly.

Předem určený (na základě dohody všech) člen dvojice/trojice výsledky prezentuje před skupinou, vyplněnou papírovou roli připevní na flip-chart.

Všichni členové skupiny mohou prezentaci každé dvojice/trojice okomentovat, tzn. poskytnout zpětnou vazbu k popisovaným pozitivním i negativním strategiím.

Varianty, komentáře:

1) Obměna aktivity: Je možné vymyslet další nástroje, které je možné zanést do pracovního listu namísto původních.

2) Aktivitu je možné používat opakovaně v čase – dle možností. Čím se liší vaše komentáře u obrázků od komentářů z minulého týdne? Vybíráte některé nástroje častěji? Řešíte stále stejné problémy, nebo řešíte problémy nové, obdobné...?

Faktory úspěchu:



- Pozitivní atmosféra ve skupině, vzájemná důvěra mezi členy skupiny.
- Je vhodné zajistit, aby informace sdílené ve skupině byly brány jako důvěrné, tzn. aby platilo pravidlo nesdělování informací mimo skupinu.
- Členové skupiny by měli být schopni poskytnout efektivní zpětnou vazbu, tzn. použít nehodnotící popis vlastních dojmů, postřehů a nepoužívat „nálepkování“ či hodnocení na základě prvního dojmu nebo dokonce přímou kritiku.
- Aktivita je vhodná pro členy pedagogického sboru, případně i pro pedagogické pracovníky z různých škol v rámci alespoň jednodenního školení, kde existuje prostor pro předchozí aktivity, které přispívají ke stmelení týmu.

Rizika:



Přílišná kritika anebo hodnocení na základě prvního dojmu při závěrečné prezentaci výsledků u dvojic/trojic.

Je vhodné se předem se všemi členy skupiny domluvit, aby závěrečná zpětná vazba od všech členů skupiny přinášela:

- spolu-sdílení vlastní zkušeností,
- podporu,
- konstruktivní návrhy a nápady,
- příklady z vlastní praxe,
- nehodnotící popis vlastních dojmů,
- zamyšlení spíše než rychlý úsudek na základě prvního dojmu.

Pokud členové skupiny nejsou obeznámeni s tím, jak konstruktivně poskytovat zpětnou vazbu, je vhodné s nimi na začátku aktivity toto téma probrat a pomocí příkladů jim prezentovat, jak může vypadat nehodnotící zpětná vazba.

- Skupina by optimálně měla být složená z pedagogických pracovníků, účast vedení školy společně s pedagogy nemusí přinést žádoucí výsledek (může se snížit míra otevřenosti členů skupiny).
- Aktivita není vhodná jako úvodní v rámci seminářů, workshopů apod. pro skupiny pedagogických pracovníků, kteří se vzájemně neznají (potkávají se poprvé).

Použitá literatura:

PAVLAS MARTANOVÁ, V. a SPĚVÁKOVÁ, K. (2020). Syndrom vyhoření v pedagogické profesi – vzdělávací modul N10. Společné vzdělávání a podpora škol krok za krokem. Implementace akčního plánu inkluzivního vzdělávání – metodická podpora (APIV A). NPI ČR, Praha.