

TOOLKIT PROTI STRESU: PRO ZKOUŠKY I ŽIVOT

PRACOVNÍ LIST PRO STUDENTY SŠ



Tento pracovní list je tvůj osobní nástroj proti stresu. Najdeš tu techniky, které ti pomohou zůstat v klidu při zkouškách i dalších stresových situacích.

Pokud se ptáš, jestli tyto techniky opravdu fungují – ano, jsou vědecky podložené a používají je nejen studenti, ale i profesionálové v náročných oborech. Nejlepší je začít s několika technikami, které tě zaujmou, a pak je používat pravidelně (ráno/večer) i v akutních situacích. Poznáš, že fungují, když se zmírní fyzické příznaky stresu (bušení srdce, pocení) a cítíš se klidnější. Pokud ti některá technika nesedí, nevadí – každý jsme jiný, experimentuj a kombinuj. Techniky můžeš používat na jakoukoliv stresovou situaci, nejen na školu – před důležitým zápasem, prezentací nebo konfliktem.

RELAXAČNÍ TECHNIKY

Vyzkoušej následující techniky a zaznamenej svou zkušenost s každou z nich na škále. Zkoušej je třeba týden a uvidíš, která z nich ti nejvíce vyhovuje.

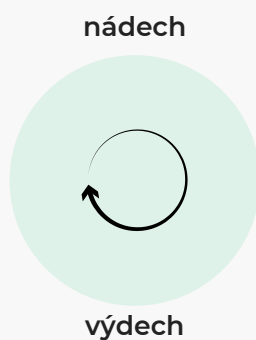
A. DECHOVÉ TECHNIKY

Dýchej zhluboka, do břicha a buď při tom o něco pevného opřený/á.

A.

Břišní dýchání:

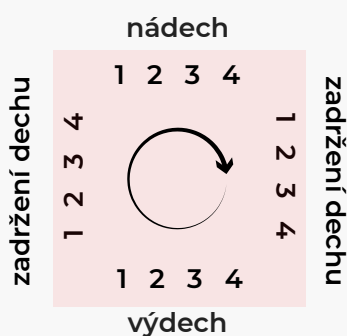
hluboký nádech do břicha,
pomalý výdech



B.

Dýchání do čtverce:

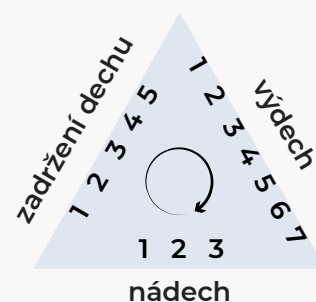
nádech (4s) → zadržení (4s)
→ výdech (4s) → zadržení (4s)



C.

3-5-7 technika

nádech (3s) → zadržení (5s)
→ výdech (7s)



Označ na škále barevnou fixou (zelenou, červenou, modrou), jak moc nebo málo pro tebe byly jednotlivé techniky užitečné.

max

min

užitečné

neužitečné

Poznámky k technikám:



TIP: K tréninku můžeš využít i různé mobilní aplikace, jako Nepanikař - kde jsou dechová cvičení jako hry.

RELAXAČNÍ TECHNIKY

Vyzkoušej následující techniky a zaznamenej svoji zkušenost s každou z nich na škále i pomocí poznámek. Zkoušej je třeba týden a uvidíš.

B. SVALOVÁ RELAXACE

Zaměř se na své tělo. Zkus nejprve jen vnímat různé části těla. Všiměj si svého dechu, napětí ve svalech, teploty prstů, tlukotu srdce. Vyzkoušet můžeš i progresivní relaxaci, kdy postupně napneš (na 5 s) a uvolníš (10s) jednotlivé svalové skupiny. Začni třeba od prstů na nohou a postupuj až k hlavě. Napni, co nejvíc to jde, vydrž, a uvolni. Na internetu najdeš i provázené relaxace terapeutem (např. [zde](#)).



Označ na škále, jak pro tebe byla technika užitečná.

max

min

užitečné

neužitečné

Poznámky k technikám:



TIP: Technika se jmenuje Jacobsonova progresivní relaxace. Alternativou pro tebe může být i Autogenní trénink - je jednodušší.

3 PRÁCE S MYŠLENKAMI

Pojmenuj své negativní (automatické) myšlenky o zkouškách a nahraď je optimističtějšími alternativami. Např. *"Ten test nezvládnu!"* → *"Mnoho testů jsem už zvládl/a."*

NEGATIVNÍ MYŠLENKA	ALTERNATIVNÍ KONSTRUKTIVNÍ MYŠLENKA

Označ na škále, jak pro tebe byla technika užitečná.

max

min

užitečné

neužitečné

Poznámky k technikám:



TIP: Z konstruktivních alternativ můžeš snadno vytvořit pozitivní afirmaci, takový kód, kterým naprogramuješ svůj mozek ;-).

5 PÉČE O TĚLO

Naplánuj si režim, který podpoří tvůj fyzický i duševní stav.

SPÁNKOVÝ REŽIM (délka spánku, pocit únavy/odpočinku)	STRAVA (vitamíny, bílkoviny, pravidelnost)	POHYBOVÉ AKTIVITY (typ, délka, frekvence):

Označ na škále, jak pro tebe byla technika užitečná.

max

min

užitečné

neužitečné

Poznámky k technikám:



TIP: Pro kvalitní spánek omez modré světlo z obrazovek min 90 minut před usnutím - buď odlož telefon a monitor nebo měj červený filtr na displeji.