



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



Týden
pro wellbeing
ve škole

PLÁNUJETE VE ŠKOLE ZŘÍDIT RELAXAČNÍ KOUTEK?

**praktický průvodce tvorbou
místa k relaxaci ve školním
prostředí**

Nabízíme praktického průvodce, který vám pomůže naplánovat a zařídit relaxační koutek tak, aby skutečně plnil svůj účel.

Relaxační koutek může přispět k pocitu bezpečí ve škole, pomáhat dětem i dospělým regulovat emoce a chování a podporovat jejich soustředění.

Může ho využít dítě v krizové situaci, přetížený vyučující nebo kdokoliv, kdo potřebuje na chvíli tiché místo k doplnění energie a návratu do běžného školního dne.



1) PLÁNOVÁNÍ KOUTKU

- Zamyslete se **nad rozpočtem** a předem si stanovte pravidla. Můžete je umístit na nástěnku, dveře nebo přímo do koutku. Domluvte se, **kdo bude za koutek zodpovědný** (jedna osoba, menší tým nebo střídání více lidí).
- Pravidla formulujte **srozumitelně a citlivě**, tak jak jste zvyklí pracovat s třídním kolektivem. Cílem je dát žactvu jasný návod, jak prostor správně využívat, aby pro ně byl přínosný.
- Nastavte **podmínky**, za jakých je v koutku povoleno být: časové omezení, maximální délku pobytu v koutku, způsob chování (např. zda se zouvají boty, smí se mluvit nahlas, kolik osob může být uvnitř, zda je potřeba dohled dospělého).



Nevhodná formulace

„V koutku se neběhá a není dovoleno ničit vybavení.“



Vhodná formulace

„Koutek slouží nám všem, chováme se ke všem věcem s respektem jako doma. Když si něco půjčím, vrátím to zpátky na místo. Když mám v ruce antistresovou pomůcku, používám ji tak, aby zůstala celá a pomohla i někomu dalšímu. V koutku můžu dělat následující....“

2) JAK ZVOLIT VHODNÉ MÍSTO?

- Základem je najít **klidné místo co nejdál od hlučného provozu školy** (ideálně mimo rušné chodby, průchody do jídelny nebo tělocvičny).
- Prostor by měl být pohodlný a umožňovat **opření nebo uvolněné sezení**. K vybavení často stačí malý stolek se šuplíky nebo několik boxů, které lze zavřít, aby se věci nehromadily na zemi. Pokud zde není stůl vhodný pro psaní nebo vybarvování, nevadí – lze použít tvrzené psací desky, které mohou mít žáci*yně na kolenou.

3) JAK VYBAVIT PROSTOR?

- Platí, že méně je více. Místnost nebo vyhrazený prostor by po vstupu **neměl působit zahlceně**, ale měl by vzbuzovat pocit bezpečí a zklidnění. Vhodné jsou neutrální a tlumené barvy a měkké, příjemné materiály.
- Výhled z okna by měl **působit nerušivě a podporovat pocit soukromí a bezpečí**. Není ideální, pokud okno směřuje přímo na školní dvůr, kde je hluk a odkud může kdokoli snadno nahlížet dovnitř.
- Prostor můžete **zútulnit** květinami nebo drobnými doplňky.



Základní výbava



- **Koberec** na kterém se dá sedět, podsedáky, deky, polštáře
- **Vyhrazený prostor na odkládání bot/tašek/věšák** na bundy, mikiny, aby věci nepřekážely druhým
- **Krabička s papírovými kapesníky**
- **Odpadkový koš**
- **Základní kancelářské potřeby:** propisky, pastelky, tužky, prázdné papíry, lepicí bločky, lepidlo na koláže, novinový papír, několik tvrdých desek kam se dá zacvaknout papír
- **Nástěnka nebo síť s količky**, kam se dají pověsit infografiky, plakáty, pracovní listy, předtištěné mandaly k vybarvování (výhodou je, když se výzdoba může měnit sezónně nebo dle potřeby a není fixovaná na zdi)
- **Krabice, boxy, šanony nebo stolek se šuplíky**, kam se dají uložit a štítkem označit např. infografiky, předtištěné pracovní listy k vyplnění
- **Antistresové hračky, míčky, plyšáci**
- **Omalovánky, bublifuk, puzzle, modelína, navlékání korálků** a další nápady na kreativní aktivity, které aktivují smysly, rozvíjí soustředění nebo slouží k uvolnění

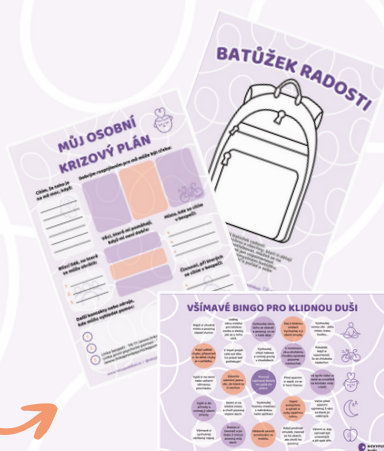
Tip:

Vytiskněte si naše pracovní listy!



Vytvořili jsme několik pracovních listů, které si žáci*kyně mohou vyplnit - a některé z nich potom nosit pořád u sebe.

Najdete je u nás na webu.



Základní výbava



- **Karty emocí** - lze pořídit karty k tomu určené, s pojmenováním emocí, nebo vytisknout emotikony a zalaminovat. Můžete použít také **projektivní karty**.

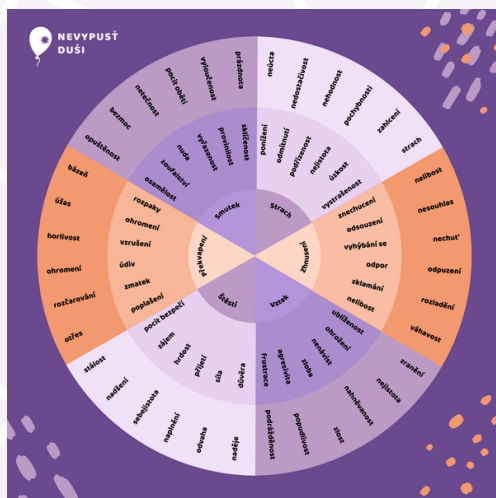


Karty emocí



Projektivní karty

- **Emoční tahák:** A4 s textem **Jak se cítíš?** a seznamem pojmů, kterými popisujeme emoce.
- **Emoční kolo:** názvy emocí uspořádané do kruhu od jednodušších ke složitějším.



Základní výbava



- **Schránka důvěry** - Schránka důvěry může být lákavou možností – klidné a soukromé místo k ní přirozeně vybízí. **Je však důležité mít na paměti, že její zavedení je komplexnější proces, který vyžaduje pečlivé nastavení pravidel:** kdo, kdy a co do schránky může psát, kdo a za jakých podmínek má k obsahu přístup a kdo zodpovídá za to, co se s jednotlivými vzkazy dále děje. Je velmi přínosné, pokud existuje **spolupráce se školním parlamentem** (pokud na škole funguje). Parlament může pomoci tlumočit potřeby ohledně well-beingu a svým hlasem podpořit realizaci užitečných podnětů.

Napsali jsme metodiku pro zavedení schránky důvěry!

Jde o praktického průvodce, který vás provede celým procesem. 💡

Najdete ji u nás na webu.



V koutku by měla na viditelném místě viset infografika s krizovými kontakty (Linka bezpečí, Aplikace Nepanikař a další). Stáhněte si balíček infografik od Nevypust' duši, které si můžete vytisknout a nabídnout žákům volně k dispozici (uložit do přístupného boxu nebo pověsit na nástěнку v obalu, odkud si mohou vybírat)



4) PROVOZOVÁNÍ KOUTKU

Nápady na aktivity do relaxačního koutku:

- Vybarvování mandal, volné kreslení, čmárání
- Vyplňování pracovních listů, křížovek, sudoku, hlavolamů
- Journaling - zapisování myšlenek, emocí, vděčných okamžiků
- Provádění dechových cvičení
- Používání antistresových pomůcek a míčků
- Nácvik všímavosti, meditace
- Senzorická stimulace (přírodniny, bedna s pískem, kameny, šišky, dřívka)
- Ventilování emocí (bouchání do polštářů, dupání, skákání, čmárání a trhání papíru)
- Psaní do schránky důvěry

Pár tipů na aktivity či pomůcky...



JAK ZAŘÍDIT, ABY KOUTEK SLOUŽIL K TOMU, K ČEMU JE URČEN?

Žáci a žákyně mohou mít na zdi viditelně umístěný jednoduchý rozcestník, například ve formě tří kroků:

Nadechni se a rozhlédni se. Jak se teď cítíš?

➡ ZASTAVENÍ (pomáhá se ukotvit v přítomném okamžiku)

Co právě potřebuješ?

➡ POTŘEBA (uvolnění po náročné situaci, zklidnění od úzkosti, rozptýlení od starostí, úlevu od vzteku - slouží k identifikaci účelu)

Můžeš vyzkoušet...

➡ AKTIVITY (konkrétní možnosti, jak koutek využít)

- O koutku žáky*ňe pravidelně informujte, **možnost využití koutku nabízejte otevřeně a s respektem**. Koutek může s dětmi využívat školní poradenské pracoviště, např. psycholog*žka během konzultací.
- **Informujte i všechny dospělé o tom**, že je koutek zřízen, jaký je jeho účel a nabídněte možnost jeho využití stejně tak, jako nabízíte žactvu.
- Pokud máte k dispozici celou místnost, lze ji využít i na **krátké společné relaxační aktivity**, kterých se může účastnit více osob najednou - žactvo i vyučující. Můžete například zavést „relaxační pětiminutovku“ pro zájemce*kyně během velké přestávky, ráno před výukou nebo kdykoli, kdy se vám to hodí. Domluvte se předem, kdo bude aktivitu vést.



Na co si dát pozor?

Pokud ve škole zřizujete relaxační koutek, dbejte na to, aby byli všichni dospělí obeznámeni s tím, k čemu slouží, a aby nezlehčovali jeho význam. Používejte citlivý jazyk a ujasněte si v kolektivu, že ne každý musí koutek aktivně využívat nebo ho žákům nabízet – je však důležité, aby respektoval, pokud jej chce využít někdo jiný.

Pomáhá jasně komunikovat, k čemu prostor slouží.

Například: do koutku se nechodí „flákat“, ale odpočívat; zejména pokud je někdo senzoricky přetížený, zahlcený, prožívá úzkostné či panické stavy nebo jednoduše potřebuje na chvíli klid a čas na své myšlenky.

Pokud mohou žáci*yně koutek využívat samostatně kdykoliv během dne i o přestávkách a bez přímého dohledu dospělého, dbejte na bezpečnost prostoru. Snažte se předejít možným úrazům, úmyslnému zranění nebo poškození předmětů: vyhněte se ostrým věcem (špendlíky, nůžky), křehkým dekoracím a nápojům, které by se mohly vylít nebo rozbít. Koutek by neměl zůstat dlouhodobě bez dozoru.

Respektujte cíl a význam tohoto prostoru. Koutek je určen jako bezpečné místo pro jednotlivce. Pokud by zde docházelo k napomínání, řešení kázně nebo běžným vychovávacím zásahům, ztrácí svůj smysl.





**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Laskavá připomínka na závěr:

Relaxační koutek může být velmi přínosným doplňkem školního prostředí. Jeho zřízením vysíláte jasný signál: dáváte najevo svým kolegům*ním, žactvu i jejich rodičům, že vám na duševní pohodě záleží. **Samotný koutek však nestačí.**

Péče o wellbeing ve škole je spíše filozofie, která prostupuje celou školou. Nejlépe funguje tehdy, když na ní pracuje více lidí, kteří o ni mají opravdový zájem a jsou vytrvalí.

Skutečná péče o vlastní duši i o duševní pohodu dalších lidí ve škole má smysl, když je **dlouhodobá, pravidelná a když vychází z budování blízkých a hlubokých vztahů.**



Nevypušť duši
www.nevypustdusi.cz