

HRA: POMOCNÁ RUKA – SVÉPOMOC PŘI STRESU

Tipy pro školitele



Průběh hry v krocích:

1. Sdělte hráčům, že se nyní naučí používat nástroj, který jim může být užitečný v každé situaci kdy mají pocit, že je přemáhá stres a objevují se jim nepříjemné nebo opakující se myšlenky.
2. Požádejte hráče, aby si napsali stresující myšlenky. Rozdejte jim Přílohu I “Pozorně se zamysli nad svými myšlenkami” a během hry postupujte podle výše uvedených pokynů. Dejte tomu 5 minut, aby se na tuto část mohl každý účastník soustředit.
3. Poté hráče požádejte, aby si vybrali jednu / první myšlenku, se kterou chtějí pracovat, a rozdejte jim Přílohu II “Dlaň ruky”.
4. Vysvětlíte jim pokyny pro vybranou možnost:
 - a) pro samostatnou práci požádejte hráče, aby se nyní soustředili na danou myšlenku a jednu po druhé si kladli otázky a hledali upřímné a objektivní odpovědi; této možnosti věnujte přibližně 8 minut,
 - b) pro práci ve dvojicích požádejte hráče A, aby řekl nahlas vybranou myšlenku, a hráče B, aby postupně pokládal otázky a ujistil se, že jsou odpovědi objektivní; poté si dvojice role vymění (B nahlas řekne vybranou myšlenku a hráč A postupně pokládá otázky z “dlaně ruky”); u této možnosti věnujte přibližně 8 minut každé straně.

Můžete uvést příklad:

Stresující myšlenka: “pandemie ohrožuje moji práci”

- Je tato myšlenka založena na faktech?
- Ano, pandemie existuje.
- Nyní, když sedíte, pracujete, plníte své úkoly – představuje nyní, v tomto okamžiku, pandemie skutečně hrozbu pro vaši práci?
- Ne, v tuto chvíli, v tomto aktuálním okamžiku, hrozbu nepředstavuje....

Toto má hráčům ukázat, co je to FAKT a co je interpretace tohoto faktu, která se může blížit pravdě, ale není skutečností.

5. Po skončení samostatného cvičení / cvičení ve dvojicích vyzvěte hráče ke skupinové diskuzi. K zahájení diskuze můžete položit následující otázky:

Jaká otázka se ukázala jako nejpřekvapivější?

 - Co si myslíte o své původní myšlence nyní?
 - Co jste se během tohoto cvičení naučili?
6. Hru zakončete tím, že vyzvěte hráče, aby si cvičení vyzkoušeli / aplikovali také na jiné myšlenky / situace.

1. Potřebné podklady

K provedení cvičení budou potřeba předem připravené Přílohy:

Příloha I “Pozorně se zamysli nad svými myšlenkami” x 1 pro každého hráče.

Příloha II “Dlaň ruky” x 1 pro každého hráče.

2. Tipy pro školitele

Další vzorové oblasti pro Přílohu I: domácí povinnosti, finanční závazky, vztahy s blízkými lidmi (partner, rodič, děti atd.); tyto oblasti lze rovněž přesněji definovat společně s hráči.

V průběhu cvičení bude v kroku, kdy se používá Příloha II (“Dlaň ruky”), velmi důležitým aspektem zdůraznění role objektivit a opírání se o fakta – zejména u první otázky: je tato myšlenka založena na faktech?

Hráči mají tendenci zdůvodňovat své “pravdy”. Aby se tomu předešlo, je vhodné cvičení upravovat pomocí ukázek.