



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Digitální učební materiál

Projekt: Digitální učební materiály ve škole, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.5.00/34.0527

Příjemce: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Husova 3, 371 60
České Budějovice

Název materiálu: Efektivní zvládnání zátěžových situací, krizová intervence – pracovní list

Autor materiálu: Mgr. Sosnová Daniela

Datum (období) vytvoření: 3. 4. 2013

Zařazení materiálu:

Šablona: Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT (III/2)

Tematická oblast: Psychologie osobnosti a náročné životní situace

Sada: PS3

Číslo DUM: 17

Předmět, ročník: Psychologie, 4. ročník

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření: 5. 4. 2013, 12. 4. 2013 Třída: ZDA 4. A Ověřující učitel: PhDr. Ivanková Jitka

Popis způsobu použití materiálu ve výuce:

Pracovním listem je vhodné navázat na výklad daného tématu v předcházející hodině. Je určen žákům pro individuální procvičení probíraného učiva, navazuje na výklad daného tématu a stává se součástí samostatné přípravy. Pracovní list žáci zpracovávají samostatně, jeden úkol v samostudiu, a následně je vhodné provést rozbor úloh společně s učitelem. Žáci tak získají zpětnou vazbu. Materiál využívá problémových úloh, se snahou zapojit vlastní prožitky a osobní zkušenosti.

Tento výukový materiál je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRACOVNÍ LIST

Kapitola: Psychologie osobnosti a náročné životní situace

Téma: Efektivní zvládání zátěžových situací, krizová intervence

Úkol č. 1:

Uvědomit si možnou sílu obranných mechanismů.

Každý člověk je individuální a každý si proto také různými způsoby buduje svoji psychickou odolnost.

1. Zamyslete se a napište, co vše přispívá k vaší psychické odolnosti a co děláte pro její zvýšení.

Mé obranné mechanismy:	Jak je posiluji?

2. Vezměte si barevnou tužku nebo fix a podtrhněte v předcházející tabulce 3 nejčastější postupy.



obr. č. 1

3. Napište, které postupy vaší psychickou odolnost snižují:

.....
.....
.....

4. Zvyšují běžně užívané drogy psychickou odolnost?

.....

Kdy ano a kdy ne?

.....

Úkol č. 2:

Vedení krizové intervence.

Při poskytování krizové intervence je vhodné dodržovat určité schéma.

1. Představte si, že tuto intervenci poskytujete pacientovi, který prožívá těžkou situaci. Co konkrétně v jednotlivých fázích uděláte?

(Uveďte např.: otázku, kterou použijete
činnost, kterou uděláte
způsob neverbálního projevu apod.)

ABC krizová intervence		
a) Vytvoření a udržení kontaktu:		
	Otázka:	Činnost:
Vytvoření a udržení kontaktu:		

Vstřícné chování:		
Dotazování - otevřené otázky:		
Aktivní naslouchání:		
Zrcadlení pocitů:		
Identifikace problému:		

b) Identifikace problému a intenzivní zaměření na krizi:		
	Otázka:	Činnost:
Jak klient funguje v době krize:		
Změna úhlu pohledu, přeformulace:		
Ochrana před suicidiem, ochrana okolí:		
Podpora, povzbuzení, vyjádření naděje:		

c) Vyrovnání se s krizovou intervencí:		
	Otázka:	Činnost:
Přehodnocení dosavadních obranných mechanismů, a jejich efektivity:		
Doporučení, zprostředkování následné psychosociální podpory:		

Úkol č. 3:

Vzpomínka na zátěžovou situaci.

1. Setkali jste se ve svém životě se situací, kdy člověk zátěžovou situaci nezvládl?

.....

2. Jakým způsobem?

.....
.....
.....

Úkol č. 4:

Vysvětlení věty:

Známá hudební skupina CHINASKY v jedné ze svých písní zpívá „*CO TĚ NEZABIJE, TO TĚ POSÍLÍ.*“

1. Zamyslete se nad tím, jak by mohl tento citát souviset se zvládním zátěžových situací a запиšte do tabulky:

--

2. Platí toto *motto* za všech situací, nebo je jeho platnost omezena?
Svůj názor vyjádřete do tabulky:

--

Úkol č. 5:

Vysvětlit rčení:

Je podle vás správné řídit se pořekadly:

1. „**Chlapi přece nepláčou!**“
2. „**Pro jedno kvítí slunce nesvíí.**“
3. „**Než se vdáš, tak se to zahojí!**“

Vyjádřete svůj názor:

.....

.....

.....

.....

Úkol č. 6:

Subjektivní prožívání technik.

Existuje celá řada relaxačních technik.

1. Ke stabilizaci člověka využíváme řady obranných mechanismů. Pokuste se alespoň 5 technik vyjmenovat do tabulky.
Patří mezi ně:

1.
2.
3.
4.
5.

2. Najděte si takovou techniku, která vám může pomoci, a pravidelně se jí věnujte.
Nevíte, kdy ji opravdu budete potřebovat.



obr. č. 2

.....

.....

Úkol č. 7:

Samostudium.

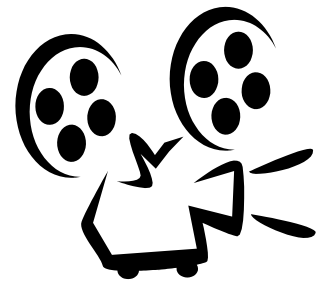
Uveďte literární nebo filmový příklad, kdy člověk zvládl náročnou zátěžovou situaci.

1. Název knihy/ filmového díla:

.....

2. Autor/ režisér:

.....



obr. č. 3

3. Stručný popis strategie zvládnutí náročné zátěže:

Úkol č. 8:

Samostudium.

Zjistěte, co nejvíce možností, kam je možné v našem regionu se obrátit o pomoc, když se dostanete do velmi obtížné situace.

Uveďte:

Název zařízení:	Jméno odborníka:	Adresa:	Telefonní kontakt:

Vyhodnocení pracovního listu

Správné řešení úkolu č. 1, 2, 3, 4, 5: žáci doplní následující úkoly tak, jak je volně napadnou

Správné řešení úkolu č. 6:

- relaxace (uvolnění napětí)
- dechová cvičení imaginace (forma psychického soustředění s klidovou atmosférou)
- meditace (hlubší zamyšlení nad určitou myšlenkou)
- hudba, četba, humor (blízký pacientově osobnosti), sociální opora

Správné řešení úkolu č. 7, 8: žáci napíší individuální názory v samostudiu

Seznam obrázků:

obr. č. 1, 2, 3 - <http://office.microsoft.com> [cit. 2013 - 4 -3].