

Jak běží můj motor

Náš mozek je trochu jako motor auta.

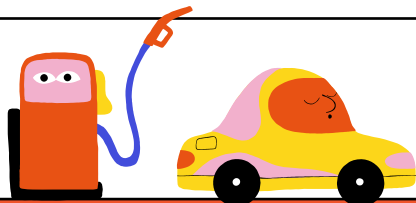


Port

Když motor...



... běží příliš pomalu
a nemá benzín, moc daleko
nedojedeme.



Potřebuji zrychlit



... běží tak akorát,
ani moc rychle nebo pomalu,
dojedeme pohodlně do cíle.



Jede se mi dobře



... běží moc rychle,
můžeme nad autem ztratit
kontrolu a nabourat.



Potřebuji zpomalit

Když se cítíme:

Zpomalení, unavení,
do něčeho se nám nechce...
Svůj motor můžeme

ZRYCHLIT

Neklidní, impulzivní, myšlenky
nám zběsile létají sem a tam...
Svůj motor můžeme

ZPOMALIT



Co-funded by
the European Union



www.societyforall.cz/port

Jak pomůcku využít ve třídě?



PorT

1. Zastavte se

Začněte den, hodinu nebo aktivitu tím, že se žáci zamyslí, jak v danou chvíli běží jejich motor. **Cítí se zpomalení, unavení? Jsou neklidní, zrychlení? Nebo se cítí dobře „tak akorát“?** Využijte společně velký ukazatel rychlosti, žáci mohou svůj aktuální stav vyjádřit připevněním např. kolíčku se svým jménem. Žáci mohou využít své malé ukazatele, které budou mít k dispozici na lavici. **Po vyhodnocení aktuálního stavu povzbudte žáky k využití naučené využít regulační techniky,** popř. je možné zařadit skupinovou aktivizující nebo zklidňující techniku.

2. Zkoušejte

Vyzkoušejte s žáky různé způsoby aktivizace nebo zklidnění. Pokud motor běží pomalu, žáci potřebují fyzickou aktivitu. Pokud běží příliš rychle, využijte zklidňující aktivity nebo senzomotorické pomůcky pro zklidnění. **Vytvořte si seznam činností či pomůcek, které žákům pomohou za různých okolností a jejich využívání s žáky opakovaně procvičujte.**

3. Monitorujte

Po přestávce, po testu nebo po obědě požádejte žáky, **aby se zamysleli nad tím, jak běží jejich motor.** Společně si všimněte toho, jak se během dne mění naše emoce a úroveň energie. **Reagujte na změny v energii třídy jako celku tím, že zařadíte vhodné aktivity.**

4. Podporujte

Nabízejte žákům pravidelně krátké regulační aktivity i v případě, že nejsou zjevně zcela potřeba. Slouží velmi dobře jako prevence náročného chování, poskytují přestávky pro mozek a podporují bezpečné prostředí ve třídě. **Žákům pomohou s regulací také senzomotorické pomůcky,** které můžete nakoupit do třídy a zavést pravidla jejich využívání.

5. Sdílejte

Ukažte žákům, že nejen děti potřebují rozpoznat a kontrolovat své motory. **Sdílejte se žáky vaše techniky, které vám pomáhají v situacích, kdy váš motor běží příliš rychle nebo pomalu a co děláte pro to, aby běžel tak akorát.** Využijte aktivity, které pomohou žákům identifikovat jejich vlastní strategie práce s energií a emocemi. **Cílem je, aby dokázali rozpoznat své emoce a úroveň energie a věděli, co mohou udělat, aby jejich motor běžel tak akorát.**



Co-funded by
the European Union



www.societyforall.cz/port



