



# NERVOZITA

**Cíl:** Porozumět tomu, co je nervozita a jak s ní pracovat. Nervozitu cítíme někdy každý, i když jsme dobře připravení.

**Doporučený věk:** od 4. třídy

## Pomůcky:

- ✓ dva větší papíry, kam napíšeme výrazně jména Bětky a Robin
- malé barevné papíry (čtvrtina A4)
- fixy
- velký papír na návrhy dětí
- lístečky s činnostmi: poklepávání nohou, mrkání okem, škrábání se na hlavě, přešlapování, pocení rukou, třes rukou, kousání nehtů, naznač bušení srdce, mluv jako bys měl knedlík v krku



**Rozdáme dětem lístečky.** Až dáme pokyn, děti vykonávají činnost, kterou mají na lístečku. Na předem domluvený signál děti činnost zase ukončí.

Jaká tady byla atmosféra? Měly ty činnosti něco společného? Jaký máme pocit, když tyto činnosti vykonáváme? Odhadnete téma dnešní lekce? (Nervozita)

Položíme před děti dva papíry se jmény Bětky a Robin. Řekneme dětem krátký **příběh Bětky Robina:**

**Bětky** ráda zpívá. Naučila se písničku a čeká ji vystoupení před publikem. Obává se, že jí trémou selže hlas.

Robin se pilně učil na písničku. Je dobře připravený, ale bojí se, že si možná na něco důležitého nevzpomene.

**Znáte podobné pocity?** Stoupněte si k Bětce nebo k Robinovi podle toho, s kým se v tuto chvíli více ztotožňujete.

Můžete napsat své jméno na velký papír.



**Vyzveme děti:** Kdy jste se tak cítili? Kdo řekne příběh?

Pokud je více dětí nebo skupina, která už umí trochu spolupracovat, může být využit zadání: Vyprávějte si navzájem ve skupině své příběhy a vyberte jeden který řeknete i druhé skupině.



**Nakreslete, kdy se cítíte nervózní** – kdy máte trému nebo obavy, že něco pokazíte. Necháme děti kreslit na malé barevné papíry. Pak si je ukazujeme a každý ke svému obrázku krátce řekne, co to je za situaci.

Úkol navíc pro rychlé děti: Kdyby byla nervozita zvíře, jak by to zvíře vypadalo? Např. mělo by ostny, nebo by bylo spíše chlupaté...? Můžete ho zkusit nakreslit.



## Proč jsme nervózní?

Povídejme si s dětmi, proč se tak můžeme cítit. Většinou je to proto, že nám na něčem velmi záleží.

Odpověď může být třeba: „Protože se bojím, mám pocit, že to neumím dost dobře a že udělám chyby.“ A co se stane, když udělám chybu? „Všichni to uvidí!“ A co se stane, když to všichni uvidí? „Budou si myslet, že jsem nešikovná, že nejsem dost dobrá.“

„Nervozita je předstupeň trémy, kterou si můžete představit jako sucho v ústech,

třes rukou, pocení a jakoby knedlík v krku," vysvětluje psychoterapeutka Jana Tamchynová. Při nervozitě jste v očekávání výkonu, při kterém nechcete selhat.

### **Jak se nervozita projevuje?**

Nervozitu cítí občas každý člověk. Říkáme, že máme strach, jsme nervózní, jsme ve stresu, cítíme úzkost, máme trému... Každý z nás cítí svou nervozitu jinde. Zkus si znovu vybavit situaci, kdy tě nervozita ovládla. Kde se ve tvém těle objevuje napětí a negativní pocity?

Stoupneme si a dáváme ruku na místa na těle – hlava, břicho, oči....

- Když jsem nervózní, bolí mě břicho. Koho také?
- Když jsem nervózní, bolí mě hlava. Koho také?
- Když jsem nervózní, nemůžu spát. Kdo také?
- Když jsem nervózní, potí se mi ruce. Komu také?



### **Jak ji zvládnout?**

#### **Tip, jak pracovat se svým tělem.**

Nervózní člověk se obvykle stáhne. Svěsí ramena, stáhne břicho, snaží se být nenápadný. Tělo vysílá signály „bojím se, nejsem tu, chci být úplně malinký a neviditelný“.

Hlava signály přijme. Proto potřebujeme udělat přesný opak. Pojďme si to vyzkoušet.

#### **Děti se postaví do prostoru a reagují na vaše slova.**

Narovnejte se, srovnejte si pánev kolmo k zemi, trochu ji podsadte a pokrčte kolena (jako byste měli před pánví třeba list papíru, který je přesně kolmo k zemi), rameny udělejte oblouček dozadu, aby se

otevřel hrudník a mohli jste volně dýchat, bradu zvedněte nahoru. A vydržte tak!

Chvilí to trvá, než mozek posbírá tyto nové signály, kterými tělo říká „cítím se sebejistě“. A k tomu přidejte úsměv! Protože i z drobných mimických svalů váš mozek posbírá signály, že je tady dobrá nálada! Dýchejte klidně, aby se zklidnila tepová frekvence. Schválně zkuste dýchat tak pomalu, abyste si při nádechu stihli klidně přeříkat verš „ježek v lese šišku nese“. A při výdechu zase „tučňáci se batolí, najedli se fazolí“. Tím zároveň odpoutáte pozornost od nadcházejících chvil, ze kterých jste nervózní.

### **Co můžeme ještě dělat, aby nám bylo lépe?**

Společně píšeme na velký papír návrhy. Děti dělají čárky k tomu návrhu, který znají a pomáhá jim.



### **Nyní vyzveme děti, aby udělaly kolečko**

k tomu návrhu, který ještě nikdy nezkusily, ale chtějí ho vyzkoušet, až někdy budou cítit trému.