



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt KOUZELNÁ VĚDA

Reg. číslo: CZ.1.07/1.3.00/48.0068

METODIKA PRO LEKTORY

VZDĚLÁVACÍ KURZ STRESS MANAGEMENT

Autoři: Martina Davidová, Bc. Martina Mařanová,
Miroslava Šimůnková, Michal Vít, MBA

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



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obsah:

1	Cíl metodiky.....	3
1.1	Cíl kurzu	3
2	Profil cílové skupiny účastníků a kapacita kurzu.....	4
3	Metodologie vzdělávacích aktivit	5
4	Pomůcky pro výuku	7
5	Osnovy a popis vzdělávacího kurzu	8
6	Závěrečný test	10
6.1	Kritérium úspěšnosti	14
7	Výukové materiály	15
8	Pracovní listy	52
9	Použitá a doporučená literatura.....	59



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

1 Cíl metodiky

Cílem metodiky je poskytnout lektorům pokyny či ucelený návod k tomu, aby účastníkům dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků předali srozumitelnou formou soubor teoretických znalostí a praktických dovedností, které přispějí k jejich vlastnímu osobnostnímu rozvoji a které následně v maximální míře využijí ve svém pracovním i soukromém životě

1.1 Cíl kurzu

Cílem kurzu je předat všem účastníkům znalosti potřebné pro zvládnutí stresových situací, pomoci jim osvojit si principy zkušenostního učení, definovat vhodné techniky pro praktické využití v zátěžových situacích. Dále se účastníci naučí rozpoznat osobní hranice tolerance působení stresu na člověka.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2 Profil cílové skupiny účastníků a kapacita kurzu

Kurzy osobnostního a sociálního rozvoje jsou KA 2 projektu Kouzelná věda, reg. číslo CZ.1.07/1.3.00/48.0068. Projekt se zaměřuje na zvyšování kompetencí a profesní rozvoj pedagogických a vedoucích pracovníků MŠ a školských zařízení v Libereckém a Karlovarském kraji, vzdělávajících předškolní děti podle platného Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Maximální kapacita kurzu bude 15 osob, přičemž vyšší kapacita není vhodná z důvodu individuálního přístupu ke každému účastníkovi kurzu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

3 Metodologie vzdělávacích aktivit

Základem spolupráce mezi lektorem a účastníky programu je soulad mezi stanovenými cíli, potřebami a očekáváním účastníků a zvolenými metodami a formami na straně lektora. Vzhledem k formě výuky, která se v tomto projektu naskýtá, a díky menší skupině posluchačů a tím také předpokládané interakci s posluchači je vhodné kombinovat několik výukových technik, mezi které řadíme následující:

- **Seminární výuka**

Ustálená forma výuky doplňující přednášku. Základem je aktivní účast posluchačů na vyučování s cílem osvojení a prohloubení příslušných vědomostí a dovedností. Metody výuky užívané v seminářích podporují aktivitu posluchačů. Posluchači se na seminářích učí kritickému myšlení, argumentaci, kooperaci, interpretaci, osvojují si techniku řešení problému, užívají analýzu, syntézu a komparaci v konkrétních studijních úkolech, rozvíjejí komunikativní dovednosti.

- **Přednáška s analýzou videozáznamu**

Přednáška, která se opírá o demonstraci problematiky formou videoprogramu. Po zhlédnutí videoprogramu následuje podrobný analytický výklad videoprogramem uvedené problematiky.

- **Přednáška s diskusí**

Přednáška, v rámci které jsou studenti vedeni k diskusi nad probíraným tématem. Diskuse je řízena a podněcována lektorem.



evropský
sociální
fond v ČR



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Přednáška s aktivizací**

Přednáška, v rámci které lektor využívá různé formy a metodické postupy založené na aktivní participaci studentů (diskusní metody, kooperativní metody, metody řešení problému atd.).

- **Skupinová výuka**

Organizace učebních činností posluchačů založená na využívání podstaty sociálního učení a vrstevnické spolupráce. Posluchači pracují v malých skupinách vytvořených podle různých kritérií, např. obtížnosti úkolu, charakteru činnosti, výkonu nebo učebního tempa. Skupina může vzniknout spontánně nebo ji vytváří lektor.

V rámci skupinové výuky mohou posluchači debatovat o problémech, navrhopvat různé postupy, získávat včas zpětnou vazbu, rozdělit si práci, vzájemně se kontrolovat, spolupracovat, vzájemně se povzbuzovat, objevovat chyby, vysvětlovat si nejasnosti, učit se od jiných, společně směřovat k cíli.

Jedná se o ucelené aktivity, kde každá jednotlivá metoda navazuje na předchozí a vytváří výchozí pozici pro další aktivitu. Podíl mezi prožitkovou částí a přednáškovými úseky je 30 : 70, přičemž je věnován největší prostor diskusi nad situacemi, které si účastníci sami vyzkoušeli. Osvojují si tak potřebné nástroje a teoretické modely, které následně převádějí do praktických poznatků.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

4 Pomůcky pro výuku

- Flipchart, popisovací fixy
- Videoprojektor, plátno, mikrofon, prezentér
- Výukové materiály
- PC
- Deníky, sešity na další poznámky účastníků
- Pastelky - základní barvy - 1 balení na 4 účastníky
- Jmenovky účastníků
- Propisovací tužky
- Povinná publicita EU



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

5 Osnovy a popis vzdělávacího kurzu

Kurz Stress management se zaměřuje na ovládnání stresových situací, které jsou často způsobeny nedostatkem odpočinku, času či nadměrným množstvím práce. Účastníci se seznámí se stresem a s tím, co ho provází - s jeho zátěží na působení organismu, reakcí na změnu, jednotlivými příčinami typy a vlivy stresu, s jejich ovladatelností a relaxačními a uklidňujícími účinky. Na konci kurzu proběhne analýza individuálního stupně stresu.

Osnovy kurzu

1) Identifikace a analýza prvotních projevů stresu

- stresové faktory – stresory, příčiny vzniku
- identifikace faktorů způsobujících stres
- analýza prvotních projevů stresu
- specifické stresory učitelské profese

2) Oblasti a způsoby stresového působení

- oblasti působení stresu na člověka
- způsoby stresového působení

3) Komunikační typologie, osobní hranice tolerance působení stresu

- komunikační typologie - základní typy
- tři osobnosti jednání
- charakteristika a rozpoznání jednotlivých typů
- doporučení a nejčastější chyby v komunikaci s jednotlivými typy
- typologie temperamentu, emoce – funkce, vlastnosti a rozdělení
- osobní hranice tolerance působení stresu



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

4) Stresové situace, efektivní techniky prevence stresu a jejich využití

- typy stresových situací
- techniky prevence
- techniky zvládnání stresových situací
- stresové situace z odlišnosti postojů
- desatero proti stresu
- eliminace stresových situací
- modelové situace
- produktivní versus škodlivé techniky prevence stresu
- relaxace

5) Jak eliminovat konfliktní situace

- typy konfliktních situací nejen ve školním prostředí
- techniky pro krizové situace
- souvislost stresových a konfliktních situací
- druhy motivace
- jak motivace eliminuje působení stresu modelové situace

Časový plán

Kurz Stress management je dvoudenní o celkové délce 14 vyučovacích hodin.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ
6 Závěrečný test

Projekt	KOUZELNÁ VĚDA, reg. číslo CZ.1.07/1.3.00/48.0068		
Seminář	STRESS MANAGEMENT		
Jméno			
Datum			
Tematické okruhy	Otázky	ano	ne
Příčiny stresu	Nejčastější příčinou stresu bývá fyzická bariéra		
	Nejčastější příčinou stresu bývá komunikační konflikt		
	Nejčastější příčinou stresu bývá odlišná výchova		
	Stresové situace slouží k uvolnění organismu		
	Stresové situace slouží k uvolnění energie pro řešení akce		
	Stresor spouští stresovou reakci		
	Stresor uvolňuje nahromaděnou energii stresu		
	Typickým podnětem pro stres je hlad a nízký tlak		
	Podnětem pro stres je zátěž organismu		
	Podnětem pro stres je nedostatek sociálního kontaktu		
Příznaky stresu	Emočním příznakem stresu je časté užívání léků		
	Stres v myšlení se projevuje podezřívavostí		
	Emočním příznakem stresu je úzkost a změny nálad		
	Stres v chování se projeví např. pozdními příchody		
	Stres v chování se projeví např. zorganizováním večírku		
	Stres v myšlení se projevuje jasnou definicí cíle		



evropský
sociální
fond v ČR



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tematické okruhy	Otázky	ano	ne
Emoce ve stresu	Emoce dle délky trvání dělíme na pozitivní a negativní		
	Emoce dělíme dle délky trvání na afekt, náladu a vášně		
	K vyšším emocím patří strach a hněv		
	K vyšším emocím patří morální hodnoty		
	Cit pro pravdu patří k vyšším emocím		
Řešení stresových situací	Mezi pravidla zvládnání stresové situace patří užití alkoholu		
	Mezi pravidla zvládnání stresu patří vyladit se na protějšek		
	Mezi pravidla zvládnání stresové situace patří mít rádce a spojence		
	Arbitráž je proces, kdy třetí osoba vynese rozhodnutí		
	Arbitráž je dohoda, kdy se strany zase sejdou		
	Facilitace je jednání, které vedou strany písemně		
	Facilitace je jednání, které vede někdo třetí		
	Mediátor se stará o konstruktivní průběh komunikace při řešení problémové situace		
	Mediátor ručí za dodržování dohody pro řešení problémové situace		
	Pohovor patří k možným řešením stresové situace		
	Pohovor, výtka a vyloučení z aktivity patří k dobrým řešením stresové situace		
Pohovor a tělesný trest jsou nejvhodnější pro řešení stresu žáka			
Typologie osobnosti	Stresu a zátěži nejvíce podlehne řídicí typ		
	Nejrychleji se ze stresové situace poučí analytik		
	Expresivní typ si vždy naloží jen tolik úkolů, kolik zvládne dokončit		
	Přátelský typ si tvrdě stanoví priority a lehce říká NE		
	Vnitřní životní programy se nemění		



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tematické okruhy	Otázky	ano	ne
Techniky zvládnání stresu	Základní technikou zvládnání stresu je fyzické vybití		
	Fyzická zátěž může pomoci zvládnout nepříjemnou situaci		
	Technika „pozitivní kotvy“ se dá použít jen jednou		
	Obviňování druhých za vznik stresové situace je produktivní strategie		
	Malé pseudoproblémy odvedou pozornost a neřeší stresovou situaci		
	Sport, spánek a strava jsou zdravou strategií před stresem		
	Sympatikus vytváří „řešení“ - boj nebo útek		
	Relaxace podporuje tvořivost a představivost		
	Při relaxu přemýšlíme o stresové situaci		
	Sebemotivace je proces, kdy řeší dvě osoby stres mezi sebou		
	Pozitivní kotva souvisí s tvorbou obranných mechanismů		
	Člověk by měl být někdy sám, aby si vytvořil mechanismy proti stresu		



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VYHODNOCENÍ:

Za každou správně zodpovězenou otázku je 1 bod

Plný počet = 50 bodů

Splněno = 35 bodů

Počet správně zodpovězených otázek:

Výsledek: SPLNIL(A) / NESPLNIL(A)

Hodnotitel:

Hodnocený:

Datum:



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

6.1 Kritérium úspěšnosti

Kurz je vyhodnocen písemným testem v rozsahu 1 vyučovací hodiny.

Je možné získat 50 bodů.

Uchazeč složí písemnou zkoušku úspěšně, dosáhne-li minimálně 35 bodů.

Úspěšný účastník obdrží Osvědčení o absolvování kurzu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

7 Výukové materiály

Kurz DVPP pro pedagogy a vedoucí pracovníky MŠ
v oblasti osobnostního a sociálního rozvoje

STRESS MANAGEMENT



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Úvod

Následující dva dny jsou postaveny jako inspirativní zamyšlení a zastavení se. Podíváme se sebekriticky na své možnosti a rezervy při zvládání stresových situací. Definujeme si, co nám někdy v životě brání si ho užít a proč, a jaké můžeme zvolit postupy pro změnu.

Obsah kurzu:

- ✓ uvědomění si situací, ve kterých na člověka stres působí
- ✓ identifikace a analýza prvotních projevů stresu
- ✓ oblasti a způsoby stresového působení
- ✓ jak najít stresové body v osobním a pracovním životě
- ✓ preventivní odhalení stresu
- ✓ efektivní techniky prevence stresu a jejich využití v konkrétních situacích
- ✓ vztah motivace s eliminací stresu
- ✓ osobní hranice tolerance působení stresu
- ✓ jak eliminovat hrozící stresové a konfliktní situace, které vyplývají z mezilidských vztahů.

Pokud nenecháte tento sešit jen ležet v šuplíku, ale pustíte se do realizace nápadů v praxi, **získáte s jejich pomocí přesně ten postoj i pocit sami ze sebe, který si v dnešní době přejete nejvíce.**

Cíle kurzu:

- ✓ schopnost účastníků identifikovat stresové faktory – aktuálně i preventivně,
- ✓ poznání oblasti, ve kterých na člověka stres působí,
- ✓ rozpoznání a zvládnutí stresových situací,
- ✓ preventivní odhalení a odstranění stresorů,
- ✓ osvojení techniky, která umožňuje zvládnout stresové situace,
- ✓ zjištění vazeb stresu v závislosti na motivaci,
- ✓ identifikování vlastních osobních hranic tolerance vůči stresu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Někteří možná namítnou, že mají svoje triky v malíčku a že je tedy žádný „pozitivní přístup“ nemůže překvapit. „Všechno jsme už zkoušeli, to už dávno víme.“

V případě zkušených osobností jsme si jisti, že notnou dávku motivace přenesou na všechny další účastníky kurzu a že společně najdeme cestu, jak si zjednodušit život.

**Stres v naší hlavě je mnohem větší soupeř
než ten
na druhé straně hřiště.**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Stresové situace, příčiny vzniku

V rámci našich každodenních interakcí, během komunikace s ostatními lidmi kolem nás dochází ke konfliktům, které vytváří stresové situace. v daný okamžik je stres většinou vnímán negativně; vnímáme především nepříjemnost situace, danou nutností zastavit se, otevřít ožehavé, často bolavé téma s nejistým výsledkem. Nevíme, čeho přesně chceme jedním dosáhnout. Není jasné, jak vzniklá situace ovlivní osobní vztahy s člověkem, kterého se konflikt týká. Není jisté ani to, zda se k tématu nebudeme muset opět brzy vracet. Konflikt vnímáme ještě bolestněji v případě, pokud se týká interakcí s našimi blízkými, s lidmi, na kterých nám záleží a jejichž pozitivní mínění o naší osobě je pro nás důležité. Všechny tyto důvody jsou významným motivem otevřít téma konfliktu a stresových situací a podívat se na možné způsoby řešení. V rámci psychologie je totiž stres vnímán také pozitivně – jako katalyzátor, prvek, který nám umožňuje vztahy zkvalitnit, vyjasnit meze, posunout nás kupředu.

Nejčastější příčinou stresové situace bývá konfliktní komunikace.

Konflikt je vyústěním komunikačního nedorozumění v rámci našeho každodenního života. Při přenosu informace, při jejím vysílání nebo příjmu došlo k chybě, díky které není možné – bez předchozího vyjasnění - pokračovat dál. Nedorozumění může být způsobeno mnoha faktory, které lze obecně rozdělit do několika skupin:

Bariéry osobní

Bariéry obecné

.....

.....

.....

.....

.....

.....



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Specifické stresory učitelské profese

Každý pedagog se denně setkává s mnoha problémovými situacemi. Zabývá se organizací výuky, nekázní žáků, řeší vztahy s kolegy či s vedením školy. Pramenem konfliktů mohou být i některá jednání s rodiči. Na učitele se valí též požadavky nadměrné administrativy. Zátěží bývá někdy i účast na dlouhých poradách. Učitel se ale musí kromě toho všeho ještě vyrovnávat i se svými vlastními případnými negativními vlastnostmi či osobnostními zvláštnostmi. Ve hře tu jsou i časté komunikační nešvary, nevyjasnění kompetencí, nevhodná organizace práce, někdy též nedostatečné finanční a morální ohodnocení této profese. Ani negativních vlivů v jeho osobním, rodinném či společenském životě učitel nebývá ušetřen.

Nároky na učitelskou profesi

Kromě odborných znalostí zvoleného oboru, je třeba, aby učitel ovládal a používal přiměřené vyučovací metody a postupy. Být dobrým didaktikem však ještě nestačí. Pedagog má mít ještě schopnost aktuálně reagovat na problémové chování žáků, působit výchovně, hravě si poradit s nezbytnou administrativou, umět jednat s rodiči a zhostit se dalších doplňkových činností.

PŘÍČINY STRESU

STRES – stav psychické zátěže, která vzniká působením rušivého faktoru na člověka po dobu uspokojování jeho potřeb nebo v době, kdy dosahuje nějakého cíle. Stres svým působením stěžuje, ba znemožňuje uspokojení potřeby nebo cíle – psychická zátěž.

STRESOR – činitel, faktor, původce, podnět, příčina stresů, stresové reakce, stresového stavu (např. i faktor popálení atd.) – spouští stresovou reakci.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

STRESOVANÝ – způsobený duševní, psychickou zátěží, napětím, stresem, příznačný pro stresy.

Stres je nazýván typickým problémem naší doby. Vyšší šance přinášejí vyšší nároky, rubem vyšších nároků je vyšší stres.

ZÁTĚŽ – vzniká v situacích, kdy jedinci dojdou prostředky na její vyřešení, neví si rady a dostane se tak na hranice svých možností. Automatickou reakcí na takovou situaci je stres. Zátěž je podnětem a stres je reakcí na něj a projevuje se změnou normálního chodu fyzických funkcí. Vnější vlivy mohou být jak negativní, tak pozitivní. Organismus však přesto nese zátěž – dovolená, svatba, rozvod, narození dítěte.

K ČEMU STRES SLOUŽÍ?

1. stres pomáhá organismu udržovat rovnováhu, která byla vnějšími vlivy narušena.
2. je to adaptační odpověď organismu, pomáhá člověku vyvinout vhodné fyziologické, emocionální a psychologické reakce (přežití), uvolňuje pro tělo energii nutnou k dané akci.
3. v přirozeném prostředí nastává po stresu fáze uvolnění, uklidnění a obnovení energie. Pokud k tomu nedojde, dochází k vyčerpání a energetický účet se vyprazdňuje. Organismus je pak náchylnější k onemocnění, jak fyzickým, tak psychickým. Statistiky uvádějí, že až 70% onemocnění civilizačními chorobami je spjata nějakým způsobem s nadměrnou mírou stresu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

A JAK TEDY STRES VZNIKÁ?

Stres vzniká, když se vyskytne **podnět**, na který jedinec zareaguje **stresovou reakcí**.

Proces, kterým organismus prochází pro znovuzískání vnitřní rovnováhy, se nazývá **všeobecný adaptační syndrom**. Tento proces se rozvíjí v těchto fázích:

Šok → člověk je jako omráčený → spouští se obranné mechanismy → **poplachová reakce**, tj. **AKUTNÍ REAKCE** → vyčerpání – **vyhoření** → vážné problémy.

Lidé, kterým se nedaří reagovat přijatelným způsobem na stresové situace a kteří často jednají jinak, než by sami chtěli, se dostávají do bludného kruhu.

Chybné jednání vyvolává mnoho nepříjemných pocitů, které vedou k pochybnostem o sobě, k útlumu a k deformaci přiměřených reakcí.

Tento stav vede k nespokojenosti, která se opět projeví v nepřiměřených reakcích, jež zvyšují pochybnosti o sobě, a vše se znovu opakuje. Bludný kruh funguje bohužel spolehlivě na všechny strany. Pro hledání příčin stresového napětí je tedy nutné pochopit efektivní přístup asertivního chování.

Pozn.:

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



evropský
sociální
fond v ČR



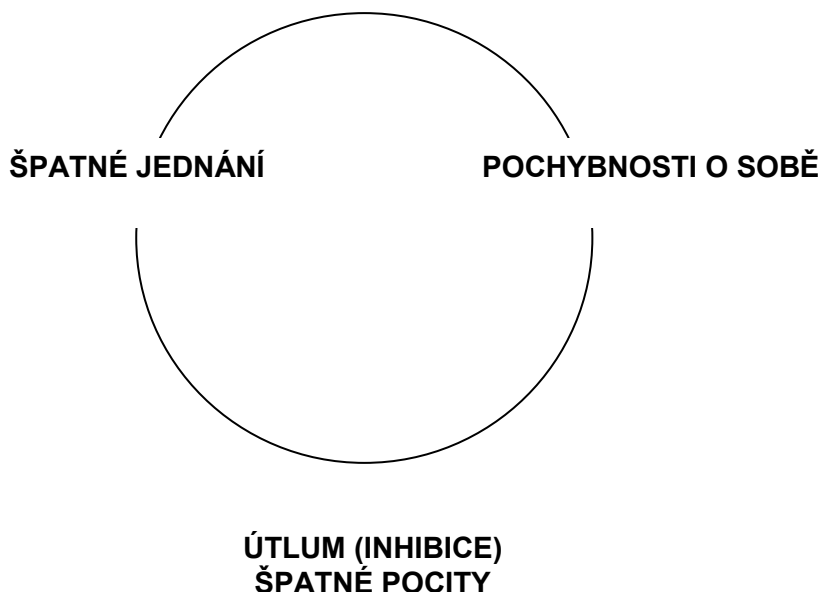
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Asertivní dovednosti umožňují přerušit tyto bludné kruhy v našem jednání.



CYKLY PŘI ŘEŠENÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ

Stres málokdy vzniká jako momentální, nahodilá situace. **Odehrává se v kruhu**, na začátku stojí naše osobní predispozice – únava, přetížení, poraněné city, které způsobují naši větší vnímavost na určité situace, vzniká situace, která se nám nelíbí, se kterou nejsme z různých důvodů spokojeni. Od okolí se snažíme získat stanoviska, postřehy, názory - jak danou situaci vnímají lidé okolo nás, co se očekává. v případě, že se naše očekávání potkávají a dojde k vyjasnění situace, problém a tedy i stresová situace je vyřešena. Pokud ne, vzniká zátěžová situace – skrytý nebo otevřený projev nesouhlasu, nespokojenosti. Podle naší reakce – stanoviska, které zaujmeme, argumentace, snahy a ochoty hledat oboustranně výhodné řešení, je konflikt buď vyřešen, nebo vznikne spirálovitý efekt – namísto jednoho, malého konfliktu na začátku musíme reagovat na další a další přibývajících.



evropský
sociální
fond v ČR



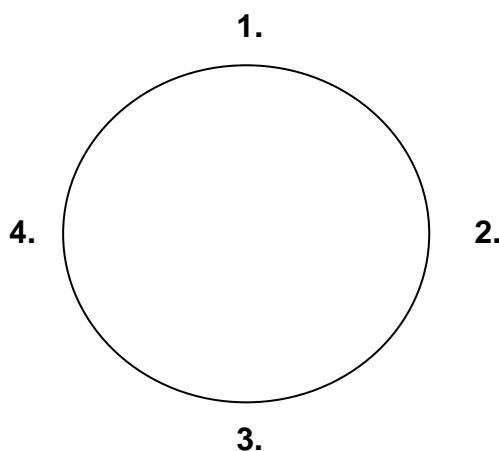
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Čím dříve se řešení hledá, tím větší je šance na jeho nalezení. Při hledání řešení konfliktu je důležité, zda je naší **prioritou** dosažení výsledku, nebo zda nám záleží na udržení vztahu s daným člověkem. Podle toho budeme ochotni ustoupit, nebo trvat na svých požadavcích, budeme se snažit zachovat si tvář (např. nedorozumění mezi spolužáky s odlišnou národností), nebo ji vystavíme všanc svému protivníkovi v rámci dosažení konkrétního dílčího cíle (např. zvýšení platu, získání místa na sezení v dopravním prostředku atd.) v obou případech jde o rozdílnou **motivaci našeho rozhodování**. Velkou roli hraje také naše **osobnostní typologie** – zda jsme extroverti, nebo introverti. Extroverti mají menší problémy s komunikací, konfliktním a stresovým situacím se vyhýbají méně než lidé introvertní – uzavření do sebe, pro které je každý konflikt extrémně stresovou zátěží.

Vznik prokrastinačních situací

1. ve stresu máme omezené logické myšlení
2. díky tomu emočně těžko určujeme priority
3. úkol odkládáme – prokrastinujeme
4. stress je silnější – obviňujeme se

⇒ Nastupuje opět slabý stupeň logického přístupu.





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Asertivně, ale jak?

.....

.....

.....

.....

Asertivita = životní postoj.

- být dobrý vůdce
- zachovat klid v krizi
- umět se vypořádat s kritikou
- těšit se ze svých úspěchů
- získat co nejvíce ze zpětné vazby
- stanovit své vlastní meze
- uvést do rovnováhy zdraví a povinnosti
- dobře naslouchat
- porozumět přáním a potřebám druhých
- nepodléhat nátlaku a manipulaci
- stanovit a obhajovat své potřeby a přání bez agrese



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

EMOCE a NAŠE REAKCE



Emoce - (z lat. *e-motio*, pohnutí) jsou psychologické procesy, zahrnující subjektivní zážitky libosti a nelibosti, provázené fyziologickými změnami (změna srdečního tepu, změna rychlosti dýchání), motorickými projevy (mimika, gestikulace), změnami pohotovosti a zaměřenosti. Hodnotí skutečnosti, události, situace a výsledky činností podle subjektivního stavu a vztahu k hodnocenému, vedou k zaujetí postoje k dané situaci. Vyvolávají a ovlivňují pak další psychologické procesy. Lze u nich zjišťovat přibližování či vzdalování, intenzitu a dobu trvání. Emoce jsou evolučně starší než rozumové jednání, a proto jsou jejich projevy silnější a obtížněji ovlivnitelné. Emoce se poměrně snadno přenášejí na ostatní (panika, pláč na pohřbech, neutišitelný smích apod.) Silné emoce mohou poškodit zdraví nebo dokonce přivodit smrt. Také dlouhodobé působení určité emoce může vést ke změnám zdravotního stavu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VLASTNOSTI EMOCÍ

- **subjektivita** - na stejné situace mohou různí jedinci odpovídat různými a různě intenzivními emocemi (např. hněv nebo strach), pokud někdo reaguje výrazně odlišnou emocí než ostatní, zpravidla k tomu dochází z důvodu intoxikace (alkohol, drogy), poškození mozku nebo duševní choroby; pokud se u někoho nedostavují emoce, mluví se o apatii, lhostejnosti,
- **spontánnost** - emoce se spouštějí samovolně, s nízkou možností jejich ovlivnění rozumem,
- **předmětnost** - emoce se vztahují ke konkrétnímu zážitku (tím se liší od nálady, která je spíše nezacílená),
- **aktuálnost** - emoce se odehrávají bezprostředně, okamžitě,
- **polarita** - emoce lze zpravidla umístit na dimenzi libost - nelibost, jen někdy jsou nevyhraněné, ambivalentní (příjemný strach),
- **vliv na paměť** - emoční stavy mají vliv na paměťové procesy, pokud je nějaký údaj spojen s určitou emocí (pozitivní i negativní), jedinec si ho snáze zapamatuje; velmi silná emoce může schopnost zapamatování naopak snížit (úlek, vztek).

FUNKCE EMOCÍ

Původní smysl emocí je příprava jedince k adekvátní reakci na konkrétní zážitek. Kromě toho vedou emoce ke vstřípení zážitku. Například strach má jedince připravit na nebezpečí a vtisknout danou situaci do paměti jako nebezpečnou. Emoce tak vedou k vymezení a hierarchizaci hodnot, vytvoření schopnosti seberegulace.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Rozdělení emocí podle intenzity a délky trvání

afekt - velmi intenzivní, krátkodobá emoce

nálada - méně intenzivní, dlouhodobější emoce

vášeň - intenzivní, dlouhodobá emoce

Rozdělení emocí podle charakteru

Emoce lze podle jejich evolučního stáří rozdělit na základní a vyšší. Základní emoce se vyskytují nejen u všech národností a kultur, ale z velké části i u vyšších živočichů. Související jednání a mimika jsou zčásti vrozené (smích, pláč). Přesné vymezení základních emocí se u různých autorů liší.

Vyšší emoce

- **intelektuální** - zaměřené na překonávání překážek a problémů:
 - cit pro pravdu a hodnotu pravdy
 - zvědavost
 - frustrace z nepochopení
- **morální** - vystupují ve vztahu k morálce společnosti:
 - stud
 - altruismus
 - empatie
- **estetické** - hodnotí a vyjadřují vkus člověka

.....

.....

.....

.....

.....

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ZÁKLADNÍ EMOCE

emoce	podnět	reakce
<u>strach</u>	nebezpečí	útěk, únik
<u>hněv</u>	překážka, nepřítel	útok, agrese
<u>radost</u>	zisk, úspěch	uvolnění, úsměv
<u>smutek</u>	ztráta hodnoty, neúspěch	pláč, apatie
<u>důvěra</u>	přátelství, přímé jednání	spolehnutí se na druhého
<u>znechucení</u>	nepříjemná věc nebo situace	odstranění zdroje znechucení, únik
<u>očekávání</u>	neznámá, nejistá situace	orientace, získávání informací
<u>překvapení</u>	nečekaná situace	nástup další emoce podle situace (strach, radost, očekávání aj.)

STRES VEDE K CHYBNÝM REAKCÍM

Zde je několik momentů, jimž bychom se měli raději vyhnout. Tedy určitě pozor na:

- bagatelizaci problému
- hraní konfliktu do „outu“ (projeví se jen jindy a jinak)
- přehlížení - „My spolu nemáme problém...“
- rezignování - ustoupení z tendence aktivně v konfliktu vystupovat



evropský
sociální
fond v ČR



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Základní pravidla pro zvládání stresové situace

Zde je několik pravidel, která napomohou v konfliktu uspět:

1. sebejistota - uspět v konfliktu znamená získat důvěru v to, že to dokážu, je naopak nutné vyhnout se uvažovat negativně
2. sociální kompetence - při řešení konfliktu je důležitější spíše než množství znalostí uplatnit sociální dovednosti (komunikace, schopnost navázat vztah, vnímat druhého)
3. zajistit si spojence a rádce - při složitějších konfliktech budete potřebovat někoho, kdo vám radou pomůže, taky zdroj vnější jistoty
4. priority - stanovte si momenty, které jsou pro vás důležité, a volte tu nejslibnější cestu k urovnání konfliktu
5. vyladte se na protějšek
6. komunikace- schopnost komunikovat je polovina úspěchu
7. na základě dostupných informací se pokuste o stanovení řešení
8. nacházejte smířlivost a hleďte do budoucnosti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



evropský
sociální
fond v ČR



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Stresové situace z odlišných zkušeností

Základním prvkem představy je vjem. Souhrn vjemů je zpracováván mozkiem a doplněn dřívější zkušeností. Při tom může dojít ke zkreslení. Podílí se na něm naše očekávání a fantazie. Proto se představy téže věci mohou u dvou lidí výrazně lišit. Tak vzniká konflikt představ. Předcházet mu lze:

Zřetelně říci, co si představuji, řeknu-li ... a ověřit si zda a jak mi druhý rozumí.

Nebát se zeptat se druhého, co myslí, když říká... Je lepší zeptat se, dokud je čas, než později řešit konflikt. Citát klasika: „Moudrý člověk se na všechno ptá. Hlupák předstírá, že všechno ví.“ Časté jsou tyto konflikty v rodině i na pracovišti.

.....

.....

.....

.....

Stresová situace z názorové odlišnosti

Za názor považujeme představu spojenou s vyjádřením hodnotícího soudu. Oblast hodnocení může být příčinou vzniku konfliktu tehdy, když použijeme odlišná hodnotící kritéria, když jednotlivým kritériím přikládáme různou váhu. Ke konfliktu dojde snadněji mezi lidmi, kteří mají odlišné hodnotící škály. Dva učitelé hodnotí stejného žáka. Výsledkem jsou rozdílné známky. Ideálním řešením by bylo řešit konflikt názorů cestou testování hypotéz a určením platného názoru. To je způsob užívaný ve vědě. v denním životě mohu konflikt řešit diskusí, dotazem u odborníka, dohodou, atd. Přitom může dojít k individuálnímu posunu hodnot, postojů a názorů.

.....

.....

.....

.....



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Stresová situace z odlišnosti postojů

Postoj je v podstatě názor zbarvený osobním citovým vztahem. Je dispozicí jednat určitým způsobem, získanou v průběhu socializace. Každý z nás si vytváří v průběhu života celou řadu postojů, které se různě řetězí a spojují. Při vzniku postojů hraje významnou roli sociální učení. Postojové konflikty řešíme velmi citlivě, neboť v emocionálně nabitě situaci vnímají lidé až přecitlivěle různé emocionální signály. Proto musíme pečlivě hlídat své neverbální projevy, abychom se nedotkli partnerova sebevědomí. Zvláště nepříznivě je vnímán každý projev nadřazenosti (i domnělý). To je mnohdy důvod, že logicky boj vyhraje, ale v emocionálním utrpíte děsivou porážku. Spor o televizní program, který budeme sledovat.

.....

.....

.....

.....

MOŽNÉ ZPŮSOBY ŘEŠENÍ TĚCHTO SITUACÍ:

1. **Spontánní řešení - únik, agrese, regrese, rezignace, izolace**
(často se vyskytují, jsou-li uplatňovány s rozumem, mohou pomoci adaptovat se na vzniklou situaci).
2. **Záměrné řešení - aplikovány matematické postupy teorie her, poznatky ze sociální psychologie.**
3. **Řešení účastníky konfliktu - negociace** - bez zapojení dalších osob
(cílem je snížit napětí, odstranit averzi, změnit soupeřivý postup na obou stranách).
4. **Řešení další osobou** - do procesu vstupuje další osoba s cílem přispět k odstranění konfliktu (rozhodne autorita, je-li to možné pak skupinové hlasování).



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Pozitivní myšlení je cesta do pekel“ tvrdí německý psycholog G. Schein.

Pro psychohygienu je to zhoubné. Zlost, hněv, agrese i pochybnosti jsou důležité jak pro životní orientaci, tak pro psychické zdraví. Doktor Schein důrazně varuje: „Přestat si klást kritické otázky a ignorovat své slabiny vede ke ztrátě kontaktu s realitou, brzdí to přirozený duševní vývoj.“ Ostatní lidé, okolí, společnost i náhoda ovlivňují naše myšlení v různých situacích a představa, že každý je strůjcem svého života, je nebezpečná.

Autosugesce má skutečně vliv v okamžiku, kdy začneme vnitřně pochybovat. Typické příklady jsou známé ze sportu. U lidí, co často činí různá rozhodnutí – manažeři, obchodníci, vedoucí projektů – je to stejné jako u sportovců. Když si nevěří, prohrají. Jdou do boje s tím, že soupeř je lepší.

Na co se mozek výkonných osobností soustředí?

.....

.....

.....

.....

Pro správné pozitivní myšlení je důležité vybírat si, na jaké myšlenky se chceme soustředit. Psychologie radí soustředit se na úvahy, které vedou k aktivitě, „lajnují“ cestu, jak se situace dá zvládnout, přemýšlet o jednotlivých krocích, které vedou k úspěšnému vyřešení situace. **Měnit lze ovšem jen to, co existuje.**

Proto lidé, kteří se brání vidět nepříjemné věci, nemají šanci je změnit.

Pesimisticky založený člověk si řekne, že to se lehce řekne, ale hůře dělá. Optimismus a aktivní přístup souvisí s osobností jedince. Je těžké překračovat stín svých osobních limitů. Člověk si vytváří návyky léta, často je přebírá od svých rodičů a prarodičů. Proto je může měnit jen po krůčcích.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

První změna může být hra „Co když je to jinak?“

Kamarádka se dlouho neozývá a její přítelkyni napadne, že je našťvaná. A co když je to jinak? Šéf si podřízeného pozve do pracovny a ten se děsí vyhazovu. A proč by jiné varianty měly být méně pravděpodobné, než ty negativní. Myšlenky nejsou realita. Ovšem v okamžiku, kdy jim člověk uvěří, se jí stanou.

Znáte obdobné situace ze svého života? Báli jste se někdy situace a ono vše dopadlo jinak?

.....

.....

.....

.....

Možné přístupy a řešení situací, které je učitel nucen řešit:

„Popovídání“

Nedirektivní partnerský dialog

(Rozhovor na úrovni dospělý – dospělý)

Učitel vlastně říká:

„Myslím, že jsi své problémy ochoten a schopen vyřešit sám.“ „Respektuji tě jako člověka a mám pro tvé potíže celkem pochopení.“

Technika:

Kladte otázky, které jdou k podstatě věci, a POSLOUCHEJTE: „Co ti připadá nejtěžší...?“

Řeč těla a styl:

povzbudivé, přívětivé, naslouchající, akceptující

Pravděpodobná reakce žáka: Spolupráce



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Pohovor“

Rodičovský přístup

(Rozhovor na úrovni rodič – dospělý)

Učitel vlastně říká:

„Myslím, že k tomu, aby sis vyřešil svoje problémy, potřebuješ trochu přinutit.“

Technika:

Stanovte jasné cíle; řekněte žákovi, jaké může očekávat důsledky, když je nesplní; posuzujte dosahování cílů (což může vyžadovat větší počet rozmluv)

Řeč těla a styl:

povzbudivé, přívětivé, naslouchající, akceptující

Pravděpodobná reakce žáka: Poddajnost

„Ostrá výtka“

Direktivní rodičovský přístup

(Rozhovor na úrovni rodič – dítě)

Učitel vlastně říká:

„Jsi mizerný lump a nemám tě rád.“ „Neumíš si sám vyřešit svoje problémy.“

Technika:

„TOP“ – těsná blízkost, oční kontakt, položení otázky a (nebo) užití metodu „přeskakující gramofonové desky“: „Proč jsi ne...?“

„Uvědomuješ si, co se mohlo stát?“

Řeč těla a styl:

svrchované, příkazující, strohé, odsuzující

Pravděpodobná reakce žáka: Podrážděnost, ale poddajnost



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

CITOVÉ VZTAHY

Kombinací určitých emocí se vytvářejí složitější vazby na ostatní jedince, které nazýváme citové vztahy.

Jsou to především:

- láska
- přátelství
- nenávisť
- nepřátelství
- závist
- pohrdání a opovržení
- odpor a štítivost

Tělesné pocity

Tělesné pocity nejsou emocemi, ale mají k nim úzký vztah - určitý tělesný pocit zpravidla vede k vyvolání některých emocí.

Mezi hlavní tělesné pocity patří:

- bolest
- únava
- hlad
- žízeň
- sexuální pocity (především orgasmus)



evropský
sociální
fond v ČR



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU

Fyziologické přístupy zvládnání stresu

Zvládnání stresu je založeno na ovlivnění našich vegetativních nervů a přinucení dominance v mozku v situacích, které vyvolávají stres.

- ↳ Dýchání do břicha.
- ↳ Stlačování prstů na ruce proti sobě - palec a ukazovák jedné ruky silně stlačují prst na druhé ruce.
- ↳ Pomalé pití studené vody, studená sprcha.
- ↳ Svlažení obličeje a velkých tepen na krku studenou vodou.
- ↳ Ďábelský obličej – vytvoření grimasy před zrcadlem, podržení na několik sekund, uvolnění a opět grimasa.
- ↳ Vykřičení se v lomu, v lese, v prázdném domě.
- ↳ Rozbití neužitečného předmětu.
- ↳ Tleskání rukama silně o sebe.
- ↳ Vyskakování do výšky na místě až do velkého zadýchání.
- ↳ Vykonávání stereotypní namáhavé fyzické práce (s přestávkami).
- ↳ Poslech relaxační hudby.
- ↳ Četba uklidňující literatury.
- ↳ Zadržování dechu na dlouhou dobu a jeho pomalé vypouštění.
- ↳ Nakreslení osoby toho, na koho se zlobíte a roztrhání papíru s gusem.
- ↳ Pořízení boxovacího pytle a bouchání do něho co nejdříve po rozčilení, dokud vás vztek nepřejde.
- ↳ Vytvoření pozitivní kotvy.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

PRODUKTIVNÍ A ZDRAVÉ STRATEGIE

Pár tipů, jak se chovat v nepříjemné situaci:

- ☞ Vyslovovat jasné a jednoznačné požadavky.
- ☞ Počítat do deseti, než začnete reagovat.
- ☞ Stále si uvědomovat, že lidé jsou rozdílní a je to dobře, jinak reagují na zlost ženy, jinak muži.
- ☞ Konstruktivně si vyměnit názory, pohádat se, jít do sporu, který pročistí atmosféru.
- ☞ Nepouštět se do pseudoproblémů.
- ☞ Nepotlačovat nové nápady slovy „Nesmysl, to se nemůže podařit, vždy jsme to dělali takhle...“
- ☞ Vzpomenout si, co příjemného jste prožili s člověkem, na kterého se teď zlobíte.
- ☞ Nesnažit se druhému vnucovat myšlenky.
- ☞ Nekomunikovat s druhou osobou prostřednictvím třetí osoby.
- ☞ Pokusit se opustit nevhodné vzory řešení konfliktu.
- ☞ Nedělejte druhým, co se vám nelíbí.
- ☞ Rozlišovat cíle od prostředků vedoucích k cílům.

Dlouhodobě

- ☞ Vyhledávat alespoň občas fyzickou samotu a snažit se být na druhých nezávislý.
- ☞ Snažit se hodně smát a rozesmávat i ostatní. Kdo se směje, nemůže se zlobit.
- ☞ Mít sám sebe zdravě rád a být sám se sebou v míru.
- ☞ Umět se vcítit do druhých.
- ☞ Věřit druhým i sobě.
- ☞ Respektovat vlastní biologické hodiny.
- ☞ Dobře se připravovat na úkoly.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- ☞ Umět „vypnout mozek“.
- ☞ Tělesná cvičení, masáže.
- ☞ Relaxace.
- ☞ Umět se svěřit druhému a mít k blízkým lidem důvěru.
- ☞ Dobře dýchat.
- ☞ Vzpomínat, myslet a vidět příjemné věci kolem sebe.
- ☞ Uvědomit si svou vnitřní filozofii.
- ☞ Podívat se čas od času na sebe a na vlastní starosti jakoby shora.
- ☞ Životospráva, sport, spánek, strava.
- ☞ V životě jde jen o vážné věci – uvědomovat si životní hodnoty – priority.

Obecně:

- Zvýšení informovanosti o tom, co se se mnou děje.
- Přímá činnost – „dát se do boje“.
- Utlumení určité činnosti, která by zhoršovala vlastní situaci.
- Rozhovor sám se sebou – přehodnocení situace, změna hodnot, jiné řešení.
- Obracení se na druhé lidi i pomoc – radu, oporu, posilu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

NEPRODUKTIVNÍ A ŠKODLIVÉ STRATEGIE

- ☹ Alkohol
- ☹ Psychofarmaka
- ☹ Pasivita – strkání hlavy do písku, sledování TV
- ☹ Plané stížnosti bez následného řešení
- ☹ Zmatkování – činnosti sále stejně špatně
- ☹ Obviňování druhých
- ☹ Neumět říci NE

MECHANISMY, KTERÉ NÁS NIČÍ

- 💣 Nepřiměřené nebo přehnaně nepřátelské reakce
- 💣 Sebeobviňující reakce
- 💣 Projekce (promítání chyb do druhých lidí)
- 💣 Popření v mysli (v podvědomí zůstává tlak emocí)
- 💣 Racionalizace (najdu si „rozumné důvody“, Proč...)

Co můžeme osobně udělat, abychom měli nastaven pozitivní program v našem životě?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

RELAXACE

Co je relaxace?

Relaxace je schopnost se zcela uvolnit fyzicky, psychicky i duševně. Schopnost zastavit se a zbavit se nashromážděného napětí. Relaxace je stav vnitřního klidu a míru: „Je mi to jedno“. Jóga říká: Nemůže relaxovat tělo, dokud neuvolníte mysl.

Jak relaxace funguje?

Sympatikus vegetativního nervstva během stresu podporuje stresovou reakci, tj. boj nebo útek. Při dlouhotrvajícím dráždění se dostavuje neklid, vyčerpání, poruchy koncentrace a zvýšená náchylnost k nemocem.

Během relaxace dochází naopak k zapojení **parasympatiku**, prohlubuje se dech, uvolní se svaly, nastává vnitřní klid, myšlenkový mír. Dostavuje se pocit optimismu, problémy se vzdalují a rozplývají, myšlenky se třídí a urovnávají. Vynořují se nenadálá řešení našich problémových situací.

Většina lidí relaxaci důvěrně zná, jen zapomněli, jak se do ní dostat. Není to tedy otázky učit se něco nového, ale spíše se rozpomenout na něco důvěrně blízkého. Uvolnění lze dosáhnout i poslechem hudby, relaxačním cvičením nebo procházkou v přírodě.

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



evropský
sociální
fond v ČR



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Proč je relaxace pro tělo nezbytná?

- Uvolňuje stres bezprostředně po vypětí,
- zabraňuje dlouhodobým negativním vlivům stresu,
- zvyšuje odolnost organismu a fungování imunitního systému,
- umožňuje lépe spát a odpočívat,
- doplňuje zásoby energie pro další výkon,
- zvyšuje schopnost soustředit se a lépe řešit situace,
- zabraňuje zbrklému rozhodování a reagování,
- dovoluje vychutnat si pocit úspěchu,
- přináší pocit radosti, optimismu a chuti do života,
- pomáhá nám rychleji se učit z nabytých zkušeností,
- napomáhá spontánním projevům tvořivosti a představivosti,
- aktivizuje pravou mozkovou hemisféru...

Jak postupovat při nácviku relaxace?

Relaxace není pasivita, je to aktivní proces! Klíčem k úspěchu je náš dech.

.....

.....

.....

.....

Co to je, správně dýchat?

Chcete-li vědět, jak máte správně dýchat, pozorujte děti.

- Dýchání nesmí namáhat,
- dech má být plynulý,
- dýchání musí být rytmické (1:1 nebo 1:2, tj. výdech delší - pro uvolnění),
- dýchání musí být „dostatečné“ - odpovídající tělesné námaze
(běžná frekvence 12 – 18 nádechů v klidu.)



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Dech při relaxaci by měl být „PLNÝ“ – tj. zahrnovat břišní, hrudní (žeberní) a horní hrudní (podklíčkový) dech. Lépe je dýchat nosem.

Bez jídla vydržíme několik týdnů, bez vody několik dnů, bez dýchání pár desítek sekund. Přesto považuje většina lidí dýchání za samozřejmost.

ZÁKLADNÍ DECHOVÁ CVIČENÍ

a) příprava k relaxaci

- klidné prostředí, vyhněte se vyrušování (telefon, lidé...),
- počítejte s několika týdny na vypěstování návyku,
- nevzdávejte se, odměna je vysoká,
- bez násilí na sobě, laskavý přístup sám k sobě,
- přistupujte k relaxaci, jako byste přistupovali ke schůzce s někým známým,
- jednou až dvakrát denně 15 – 20 minut., nejlépe ve stejnou dobu (lépe se vypěstuje návyk),
- pohodlný oděv, sejmout brýle a ostatní doplňky,
- příjemná teplota ve větrané místnosti, deka, podložka, nebo pohodlná židle.

b) dechová cvičení

Pozorování svého dechu.

Pomalé dýchání: nádech, dvakrát tak dlouhý výdech, přestávka.

Brániční dýchání: v leže ruka na břicho - dýcháme do břicha, ruka se zvedá.

Hrudní dýchání: v zenovém sedu, ruce na hrudník, při nádechu se otevírají.

Podklíčkový dech: v zenovém sedu, ruce pod klíční kosti, při nádechu se zvedají.

Plný dech: nácvik dechové vlny. Možno cvičit vleže, vsedě i vestoje i s pohyby paží.

Při nádechu jdou ruce nahoru - až do upažení, při výdechu klesají.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

c) vizualizace při práci s dechem

- při výdechu si představíme, že veškerá negativní energie a zplodiny z těla odcházejí,
- při nádechu vchází do těla životodárná vesmírná energie, která oživuje a očišťuje buňky celého těla, prosvětluje je a uzdravuje,
- při plném nádechu si představíme, že nadechujeme dlaněmi i ploskami nohou, při výdechu zase jimi vydechujeme.

Po určité době pravidelného cvičení mizí potíže se studenýma rukama, reflex způsobuje, že ruce se sami zahřejí po několika málo takto provedených cyklech dýchání.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

K PREVENCI STRESU, ZKLAMÁNÍ A ÚNAVY:

1. Buď sám k sobě laskavý a vlídný
2. Uvědom si, že Tvým úkolem je napomáhat změnám, ne je prosazovat násilím a za každou cenu
3. Najdi si své místo klidu
4. Buď druhým oporou, neboj se je pochválit a povzbudit
5. Nauč se totéž přijímat
6. Snaž se obměňovat své pracovní zvyklosti a předcházet tak stereotypu a špatnému naladění
7. Posiluj a povzbuzuj sám sebe
8. Když jdeš domů, mysli na pozitivní věci
9. Ve volném čase si najdi osobu, se kterou můžeš hovořit i o práci
10. Plánuj si chvíle oddechu a odpočinku
11. Nauč se říkat: „Rozhodl jsem se....“ Namísto: „Musím“!!!
12. Věnuj svoji pozornost lidem, kteří prošli Tvým výběrem!!!
13. Raduj se, směj se a hraj si.

**Kdo se neumí postarat sám o sebe,
o svoji mentální hygienu a pozitivní postoj,
nemůže mít sílu starat se dlouhodobě a cíleně
o své okolí.**



evropský
sociální
fond v ČR



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pocity a problémy, které nás většinou trápí, jsou naším vlastním bojem. Je důležité věnovat dostatek času k jejich řešení = úspěšný krok v cestě pozitivního přístupu k sobě samému.

Proč?

.....

.....

.....

.....

Pokud chceme vyvolat změny v chování druhých, je nutné omezovat ve svých projevech ty způsoby, které ve druhých vyvolávají odpor, strach či agresi.

(Potlačit tedy rodičovské a dětské ego v naší hlavě!!!)

Co tím docílíme, co získáme?

.....

.....

.....

.....

Pocity a formulace vítězů:

- mluví o sobě a za sebe
- používá aktivní formy
- mluví konkrétně, sděluje fakta
- je diplomat
- vadí mi, ruší mě, chci, dokážu
- udělám, mohu, zjistím, hledejme nový způsob, co pro to můžu udělat, jak to můžu/můžeme řešit
- jsou tam zcela konkrétní chyby, máme odlišné názory, podívám se na to
- stálo by za to, je to zajímavé, zní to dobře



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

DESATERO PROTI STRESU

- ☺ Smějte se co nejčastěji. Aktivují se při tom „hormony štěstí“ (endorfiny) a posilují váš imunitní systém.
- ☺ Berte se takoví, jací jste. Dobrý vzhled není jen otázkou oblečení, nalíčení či účesu, ale i osobního naladění a sebejistoty.
- ☺ Nenechávejte si své mínění pro sebe. Když vás někdo rozzlobí, řekněte klidně ostatním, co si myslíte.
- ☺ Stejně jako smích patří k nejdůležitějším pocitům i pláč. Když se vám chce brečet, slzy nepotlačujte.
- ☺ Splnit všechny úkoly, které na vás klade všední den, je mnohdy těžké. Touha být ve všem perfektní, však vede jen ke stresu.
- ☺ Zjistěte, jak dlouhý spánek vám nejvíce vyhovuje (někomu 5, jinému 9 hodin) a tuto dobu udržujte.
- ☺ I přesto, že vám všichni říkají něco jiného, gestikulujte. Řeč těla rozvíjí temperament i osobnost.
- ☺ Když vás něco rozčílí, křičte, praštěte s telefonním sluchátkem, kopněte do skříně nebo hlasitě zpívejte. Kdo se umí rychle rozzlobit, také se rychle uklidní. Takový způsob „vypouštění páry“ je však velice osobní záležitost. Proto byste u toho měli být raději úplně sami.
- ☺ Mnozí lidé v duchu žijí již v budoucnosti. Plánují na zítřek či na příští rok. Naučte se raději prožívat každý den., těšte se například na dobrou večeři.
- ☺ Člověk potřebuje komunikovat s ostatními. Ti, kdo žijí velmi osamoceně, trpí stresem častěji, než lidé, kteří se o své starosti i radosti dělí.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

8 Pracovní listy

Kurz DVPP pro pedagogy a vedoucí pracovníky MŠ
v oblasti osobnostního a sociálního rozvoje

STRESS MANAGEMENT

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

PRACOVNÍ LIST Č. 1 - TÝMOVÁ PRÁCE

Skupina A, popište, co vám pomáhá v nepříjemných situacích



.....

.....

.....

Skupina B, připravte odpovědi, které „tupí hrany“ stresové situace

.....

.....

.....

PROJEVY STRESU

Jednotlivé reakce se vzájemně ovlivňují, působí na sebe jako systém. Jejich projevy jsou vzájemně provázány, nelze je od sebe oddělit. Často se ve stresu dostáváme do spirály, která automaticky vede ke zhoršování stavu, tedy do začarovaného kruhu.

<p>Organismus bušení srdce husí kůže bolest a sevření za hrudní kostí nadměrné pocení rukou či nohou nechutenství bolesti břicha, plynatost, průjem časté nucení k močení menstruační poruchy bolesti páteře migréna, záchvaty bolesti hlavy nezájem o sex</p>	<p>Jednání a chování nerozhodnost, naříkání vyšší nemocnost, absence v práci pozdní příchody, častější odchody menší zájem o práci neschopnost přijmout další úkoly odmítání zodpovědnosti menší produktivita a kvalita práce neschopnost vypnout a odpočívat konzumace alkoholu, kávy, jiných drog časté užívání léků</p>
<p>Emocionální příznaky prudké změny nálad neschopnost projevit náklonnost nadměrné starosti o vlastní zdraví omezení sociálních kontaktů zvýšená podrážděnost, popudlivost nespecifická úzkost denní snění</p>	<p>Myšlení černé myšlenky negativní vidění situace stálé navracení se ke stejným myšlenkám neschopnost rozhodování neschopnost vidět východisko chybí alternativy přeskakování z věci na věc, podezřívavost</p>

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

PRACOVNÍ LIST Č. 2 - STRES V TYPOLOGII OSOBNOSTI



EMOCE V KOMUNIKAČNÍ TYPOLOGII

- křivka výkonu
- odkládání úkolu
- nepříjemná sdělení
- negativní zpětná vazba
- pochvala
- umění zapůsobit na druhé
- argumentace

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

PRACOVNÍ LIST Č. 3 - PREVENCE PŘED STRESOVÝMI SITUACEMI

Týmová práce:



1. Jiný úhel pohledu:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Společné řešení:

.....

.....

.....

.....

.....

3. Vyhodnocení konfliktu:

.....

.....

.....

.....

.....

Všechny týmy:

Co není dobré? Nepomůže nám, ubíjí aktivitu, neřeší problémy...

.....

.....

.....

.....

.....

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

PRACOVNÍ LIST Č. 4 - TEST - Kdo jsem já, a kdo jste Vy?



Přizpůsobivý			Silné vůle		
Pomáhající			Nerozhodný		
Manipulující			Vytrvalý		
Ambiciózní			Strohý		
Nejistý			Nezávislý		
Uctivý			Mrzutý		
Dráždivý			Vážný		
Podněcující			Tvrdý		
Ochotný			Praktický		
Přející			Vybíravý		
Neukázněný			Očekávající		
Nadšený			Dominantní		
Závislý			Rozhodný		
Spolehlivý			Moralista		
Reaktivní			Pořádný		
Dramatický			Drsný		
Neobratný			Výkonný		
Příjemný			Uzavřený		
Radostný			Přemýšlivý		
Přátelský			Chladný		
Upovídaný			Cílevědomý		
Přístupný			Kritický		
Vášnivý			Pilný		
Tvořivý			Rázný		

Přátelský:

Detailista:

Řídící:

Expresivní:

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

PRACOVNÍ LIST Č. 5 - TEST ASERTIVNÍHO JEDNÁNÍ



Pokyny pro vyplnění:

- 1 není mi to podobné
- 2 trochu jsem to já
- 3 obvykle jsem to já
- 4 naprosto jsem to já

Neexistují dobré a špatné odpovědi. Neztrácejte tedy čas přemýšlením nad Vaší odpovědí. Reagujte však, prosím, na všechny otázky.

1. Když mě někdo vyprovokuje, neřeknu ani slovo.
2. Často reaguji na lidi, kteří jsou agresivní.
3. Bez obtíží vyjadřuji své myšlenky a pocity.
4. Nechávám si své pocity pro sebe.
5. Je mi jedno, co si ve stresové situaci myslí ostatní.
6. Jsem upřímný k lidem.
7. Skrývám své city často.
8. Občas vyjadřuji své postoje ironicky.
9. K ostatním se chovám vždy důstojně a s úctou.
10. Dovolím ostatním, aby porušovali má osobní práva.
11. Dovedu a umím být velmi sarkastický.
12. Když jednám ve svém vlastním zájmu, necítím se provinile.
13. Dovolím ostatním, aby se do mne „trefovali“.
14. Často druhé škatulkuji.
15. Dokážu se postavit na vlastní obranu bez zbytečného strachu.
16. Dávám druhým příležitost, aby mne využívali.
17. Mívám pocit, že se chovám nezdvořile.
18. Při dosahování svých cílů se snažím, abych neškodil druhým.
19. Dělán věci, které dělat nechci.
20. Nutím ostatní, aby i oni dělali něco proti jejich vůli.
21. Stavím se na obranu bezmocných.
22. Připouštím, aby se ke mně druzí chovali nezdvořile.
23. Pocity druhých mě ve vypjatých situacích nezajímají.
24. Hledám zaručená řešení problémů.
25. Občas si myslím, že mé nápady nestojí za nic.
26. Někdy mám pocit, že při řešení pomůže jen zastrašování.
27. Často hledám funkční kompromis.
28. Často se za své chování omlouvám.
29. Nezřídka se snažím ostatní přimět ke změně názoru.
30. Uznávám práva a povinnosti vlastní i ostatních.
31. Často se druhým podvoluji a pak z toho nemám dobrý pocit.
32. Mívám pocit, že ostatní necítí dobře, když dělají něco podle mne.
33. I když se mnou ostatní nesouhlasí, alespoň respektují můj názor.



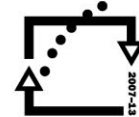
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Řešení:

Zaznamenejte si čísla Vašich odpovědí:

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31	32	33

Nyní je sečtěte v jednotlivých sloupcích.

Pasivní

Agresivní

Asertivní

Pasivní, neasertivní chování:

Své potřeby vyjadřujete nepřímou. Uchylujete se často k pláči, zívání, či se na sebe zlobíte. Chcete, aby ostatní sami poznali, co máte na srdci. Vaše potřeby jsou až na posledním místě až po potřebách ostatních. Je pro Vás velmi těžké říci ne. Neumíte se dožadovat přirozeným způsobem toho, co chcete. Saháte po manipulativních technikách bezmocnosti. Může být pro Vás obtížné dívat se druhým do očí. Dáváte druhým možnost sahat do Vašich osobních prostor a tím porušovat pravidlo ohleduplného a důstojného zacházení.

Postoj: Mučedník, chudinka, oběť, sekýrování

Agresivní chování:

Nemáte žádný problém s vyjádřením svých vlastních potřeb. Často se tak děje na úkor ostatních. K ostatním můžete být nepřiměřeně sarkastičtí, shazujete je, jen abyste je ovládali. Rádi si prosazujete svou a uděláte pro to cokoli. Často umíte druhé ovládnout i řečí těla. Máte sklon porušovat práva druhých nepřímým vyjádřením vašich myšlenek, pocitů prostřednictvím nevhodných poznámek na jejich adresu. Někdy porušuje nadměrně právo ostatních na ohleduplné a důstojné zacházení.

Postoj: Hrubíán, útočník, diktátor

Asertivní chování:

Při vyjadřování vašich potřeb, názorů a pocitů berete většinou ohledy – máte sklon se raději třikrát zeptat, než získáte jistotu, že to tak opravdu můžete udělat. Ovšem umíte se velmi dobře bránit pomocí vět v první osobě, nasloucháte druhým a dáváte jim najevo, že jim rozumíte. Ve většině případů víte, co chcete, umíte si o to říct, stanovíte si meze, v rámci kterých s vámi mohou ostatní jednat. Nenuceně umíte složit pochvalu, zdatně čelíte nekonstruktivní kritice.

Postoj: Přímý, čestný člověk, sympat'ák



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

9 Použitá a doporučená literatura

Název	Autor
Aladinův princip. Ikar, 2004, 125 s.	LIIPERT, A.
Desatero úspěšných žen. Ikar, 2004, 167 s.	NUBEROVÁ, U.
Efektivní myšlení. Rebo, 2005, 252 s.	SCHMIDT, G.
Jak bojovat se stresem. Grada, 2004, 139 s.	NOVÁK, T.
Jak se bránit hloupým řečem. Motto, 1999, 130 s.	BERCKHAN, B.
Jak zvládat stres. Metody a praktická cvičení. Portál, 2001, 205 s.	CUNGI, CH.
Kdo jsem já, a kdo jste vy? Management Press, 2006.	ČAKRT, M.
Management. Rubico, 2001, 642 s.	BĚLOHLÁVEK, ŠULEŘ
Manažerské techniky. Rubico, 1995, 225 s.	ŠULEŘ, O.
Manažerské znalosti a dovednosti. Grada, 1996, 110 s.	TEPPER, B. B.
Práce s emoční inteligencí. Columbus, 2000, 366 s.	GOLEMAN, D.
Proti stresu krok za krokem. Grada Publishing, 2001, 187 s.	PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H.
Průvodce úspěšnou komunikací. Grada, 2008, 322 s.	VYMĚTAL J.
Řízení lidských zdrojů. 4. rozšířené vydání, Management Press, 2007, 399 s.	KOUBEK, J.
Sebepoznání, sebeřízení a stres. Grada, 2013, 192 s.	PLAMÍNEK, J.
Strategie úspěchu. Victoria Publishing, 1992, 134 s.	RICHARDSON, L.
Systém efektivního využití času. Translogic, 1993, 54 s.	WILD, K.
Vyjasňování hodnot. Talpress, 1997, 306 s.	SIMON, S.
Závody s časem, časový management. Management Press, 1995, 118 s.	SEIWERT, L. J.