

# Wellbeing ve škole:

## Jak na pozitivní přístup k učení i k životu

LENKA FELCMANOVÁ





# Wellbeing ve škole:

Jak na pozitivní přístup  
k učení i k životu 1.

LENKA FELCMANOVÁ

Vydalo Partnerství pro vzdělávání 2030+, z. ú.,  
(partnerstvi2030.cz) v roce 2023.

ISBN 978-80-908892-1-7

# Obsah

<b>3</b>	<b>Úvod</b>
<b>4</b>	<b>Co je wellbeing?</b>
<b>5</b>	<b>Wellbeing vyučujících</b>
6	POISE Sebehodnotící škála zaměřená na wellbeing vyučujících
8	Otázky k sebehodnocení podpory osobního wellbeingu
<b>12</b>	<b>Wellbeing a základní lidské potřeby</b>
<b>14</b>	<b>Stres a lidská reakce na stres</b>
15	Budování odolnosti vůči stresu
16	Zcitlivění systému reakce na stres
17	Stavy aktivace stresové reakce
22	Škála PITS
<b>25</b>	<b>Seberegulace</b>
25	Regulace rozumem
27	Regulace vztahem
31	Senzomotorická regulace
<b>36</b>	<b>Checklist příznaků stresu</b>
<b>38</b>	<b>Proč se tolik stresujeme?</b>
<b>39</b>	<b>Budování copingových strategií</b>
39	Dělat něco, co je zdravé a umožňuje nám dlouhodobě lépe fungovat
40	Přerámování situace
40	Řešení problému
41	Sociální podpora
41	Negativní způsoby vyrovnávání se stresem
<b>44</b>	<b>Mindfulness</b>
45	Praktikování mindfulness
46	Aktivity pro rozvoj mindfulness
<b>52</b>	<b>Dosažení udržitelných změn</b>
54	Stanovování cílů
<b>60</b>	<b>Použitá literatura</b>

## Úvod

**D**ostává se vám do rukou publikace, která nabízí několik nástrojů k podpoře osobního wellbeingu vyučujících a dalších pedagogických pracovníků a pracovníc. Učitelská profese je bezesporu naplňující, ale zároveň velmi náročná, a proto musí být vědomá péče o osobní wellbeing coby prevence syndromu vyhoření její nedílnou součástí. Syndromem vyhoření byl již před pandemií ohrožen každý pátý český pedagog (Ptáček et al., 2018), náročná doba, s ní a dalšími navazujícími krizemi spojená, situaci mnohých ještě zhoršila. Sebepéče proto není nadstavbou, kterou si učitelé a učitelky mohou dovolit ve vzácných chvílích volného času, ale nezbytnou součástí každodenní rutiny. Dobrý pedagog myslí sám na sebe a dbá na naplňování vlastních potřeb. Není to něco, co bychom měli vnímat jako sobectví, naopak. S wellbeingem je to stejné jako s kyslíkovou maskou v letadle, nejprve si ji musí nasadit dospělý a teprve pak ji může nasadit dětem. Učitel nebo učitelka, jejichž wellbeing je ohrožen, nemá potřebné zdroje pro podporu svých žáků a žákyň. V autorském týmu si přejeme, aby vám tato publikace pomohla zjistit, jak to s wellbeingem máte nyní, na jaké jeho oblasti byste se chtěli do budoucna více zaměřit a jaká konkrétní opatření byste k tomu chtěli využít. Některá doporučená opatření vám budou bližší než jiná, vybírejte taková, o kterých si myslíte, že vám osobně mohou přinést změnu k lepšímu. Zároveň se nebojte experimentovat, účinnost všech zde uváděných opatření byla výzkumně ověřena. Inspirací pro vznik této příručky je program TeacherWISE<sup>1</sup> zaměřený na podporu wellbeingu pedagogických pracovníků a Neurosekvenci model ve vzdělávání<sup>2</sup>, který se zaměřuje na snižování nadměrného stresu ve školním prostředí. Je nesporné, že wellbeing vyučujících ovlivňuje celá řada faktorů, přičemž na některé mají jen omezený vliv. Tato publikace se zaměřuje na ty faktory, které učitelé a učitelky svými osobními rozhodnutími ovlivnit mohou. Publikace vznikla v rámci iniciativy Partnerství pro vzdělávání 2030+, ve které se věnujeme dvěma důležitým tématům – systémové podpoře wellbeingu ve vzdělávání a střednímu článku podpory a vedení škol. V rámci činnosti Pracovní skupiny Wellbeing se zabýváme i systémovými faktory, které negativně ovlivňují wellbeing vyučujících, a přinášíme návrhy, jak jejich důsledky snižovat. Vytváříme také metodické materiály pro vedení škol k aplikaci opatření směřujících k podpoře wellbeingu učitelů a učitelek na úrovni školy. Věříme, že ucelený soubor opatření cílících na systémovou, školní i osobní úroveň může do budoucna přinést skutečnou změnu k lepšímu a způsobit, že více dětí i učitelů a učitelek se bude ráno těšit na to, co jim nový den ve škole přinese.

*Příjemně strávený čas s touto publikací vám za Pracovní skupinu Wellbeing Partnerství pro vzdělávání 2030+ přeje Lenka Felcmanová.*

1 | Bližší informace o programu jsou k dispozici zde: <https://www.teacherwise.org/>.

2 | Bližší informace o Neurosekvenci model ve vzdělávání jsou k dispozici zde: <https://www.neuro-sequential.com/>.

## Co je wellbeing?

Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život.



### V fyzické oblasti

souvisí se zdravím a bezpečím a je ovlivněný fyzickou aktivitou, zdravým stravováním, spánkovým režimem a uvědomělou volbou zdravého životního stylu a prostředí.



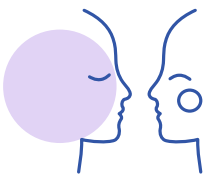
### V kognitivní oblasti

souvisí se schopnostmi kritického myšlení, řešení problémů a kreativity. Odráží se ve způsobu zpracování informací, vytváření úsudků a také v motivaci a vytrvalosti k úspěšnému dosahování stanovených cílů.



### V emocionální oblasti

souvisí s kladným vnímáním sebe sama, rozpoznáváním emocí a seberegulací. Odráží se ve schopnosti důvěry v sebe i druhé a v odolnosti umožňující zvládat nepříznivé situace.



### V sociální oblasti

souvisí se schopností empatie, pocitem sounáležitosti, navazováním a udržováním vztahů a spolupráce s ostatními a komunikačními dovednostmi.



### V duchovní oblasti

souvisí s poznáváním a naplňováním smyslu naší existence, hodnotami a etickými principy.

## Proč je wellbeing důležitý?

**W**ellbeing úzce souvisí s kvalitou našeho života v práci i mimo ni. Umožňuje nám naplno uplatňovat naše profesní dovednosti, být ve výuce kreativní a dobře zvládat management chování studujících. Dobrý pocit z práce zlepšuje i náš wellbeing doma a samozřejmě to platí i opačně. Vědomá péče o vlastní wellbeing nám pomáhá lépe reagovat na stres, nepříjemnosti a náročné situace, se kterými se v práci i mimo ni setkáváme.

Učitelství je intenzivní, naplňující, ale současně vyčerpávající profese. Učitelé a učitelky s nízkou úrovní wellbeingu pociťující vyšší míru stresu mají větší obtíže s poskytováním podpory svým žákům a žákyním a méně často je chválí. Jejich pracovní produktivita klesá (Ptáček et al., 2018; Whitaker et al., 2012).

Vysoká úroveň osobního wellbeingu a aktivní péče o něj nám poskytuje potřebnou odolnost a flexibilitu v reakci na stres a výzvy, které nám v profesním i osobním životě přicházejí do cesty.

Vlastní pozitivní přístup k podpoře osobního wellbeingu je vzorem pro žáky a žákyně, kterým bychom měli pomoci naučit se o svůj wellbeing celoživotně pečovat.

## Wellbeing vyučujících

**V**ýše uvedené oblasti wellbeingu se vztahují na žáky a žákyně i na učitele a učitelky, v této publikaci kognitivní složku wellbeingu více zacílíme na oblast profesní související s vytvářením pozitivních životních rolí a profesní dráhu vyučujících.

Pro zhodnocení aktuální úrovně wellbeingu v jeho jednotlivých složkách nabízíme dotazník POISE z již zmiňovaného programu TeacherWISE. Dále nabízíme sadu otázek k zamyšlení nad tím, co v současné době děláte v podpoře osobního wellbeingu v jednotlivých oblastech.

Vědomá péče o vlastní wellbeing  
nám pomáhá lépe reagovat  
na stres, nepříjemnosti  
a náročné situace, se kterými se  
v práci i mimo ni setkáváme.



## POISE

### Sebehodnotící škála zaměřená na wellbeing vyučujících

Vyberte bodové hodnocení, které nejlépe reflektuje skutečnost (zaměřte se na uplynulých 14 dnů).

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>téměř vůbec</b> méně než 10 %	<b>trochu</b> cca 25 %	<b>středně</b> cca 50 %	<b>většinou</b> cca 75 %	<b>téměř vždy</b> více než 90 %

<b>Fyzická oblast</b>	1. Většinou nocí spím nepřerušovaně 6 a více hodin.	1	2	3	4	5
	2. Jím nutričně hodnotné jídlo a užívám si, jak se díky němu cítím.	1	2	3	4	5
	3. Většinou dnů cvičím nebo vykonávám pohybovou aktivitu 30 a více minut denně.	1	2	3	4	5
	4. Během pracovního dne se pohybuji a neseďím v kuse déle než 1 hodinu.	1	2	3	4	5
<b>Profesní oblast</b>	5. Hudba a/nebo jiné umělecké aktivity jsou pravidelnou, příjemnou součástí mého života.	1	2	3	4	5
	6. Má práce v této škole je v souladu se smyslem mého života a významně přispívá k jeho naplnění.	1	2	3	4	5
	7. V práci mám silnou a spolehlivou síť podporujících kolegů a kolegyně.	1	2	3	4	5
	8. Dobře řídím svůj čas a většinu úkolů dokončuji včas.	1	2	3	4	5
	9. Jsem schopný/á dosáhnout svých cílů i přes překážky, které mě potkají.	1	2	3	4	5
	10. S nadřízenými vzájemně dobře komunikujeme a shodujeme se na prioritách.	1	2	3	4	5
<b>Duchovní oblast</b>	11. Podněcuji svou mysl čtením, poslechem nebo sledováním inspirativních pořadů.	1	2	3	4	5
	12. Pravidelně se věnuji svým zájmům a rozvíjím své dovednosti.	1	2	3	4	5
	13. Častěji pociťuji dobrý pocit z toho, že jsem schopný/á pomáhat druhým, než vyčerpanost z překážek, které pomoci druhým brání.	1	2	3	4	5
	14. Vedu si deník, píšu (např. poezii nebo písničky) nebo fotografuji/natáčím okamžiky ze svého života.	1	2	3	4	5
	15. Spoléhám se na hluboce ukotvené principy nebo duchovní hodnoty, které mě vedou životem.	1	2	3	4	5



Sociální oblast	16. Mám naplňující vztahy s ostatními dospělými.	1	2	3	4	5
	17. Vyhledávám a těžím z podnětů a zpětné vazby od ostatních.	1	2	3	4	5
	18. Jsem si vědom/a toho, co mě dráždí nebo rozčiluje, a toho, co dráždí nebo rozčiluje lidi v mém okolí.	1	2	3	4	5
	19. Podporuji druhé a oceňuji (slovy nebo činy) jejich úspěch.	1	2	3	4	5
	20. Jsem schopný/á vyřešit konflikty ve většině oblastí svého života.	1	2	3	4	5
Emocionální oblast	21. Dokážu ustát a snášet vlastní bolestné emoce a poučit se z nich.	1	2	3	4	5
	22. Většinu času se cítím klidně/vyrovnaně.	1	2	3	4	5
	23. Vytvořil/a jsem si spolehlivý a efektivní způsob zvládnání stresu.	1	2	3	4	5
	24. Dokážu ovládnout své emoce a pokračovat v práci, když je to třeba.	1	2	3	4	5
	25. Užívám si život v přítomnosti, o minulost a budoucnost se strachuji jen málo.	1	2	3	4	5

(Bostic et al., 2021, přeložila Lenka Felcmanová)

- Položky 1 až 5 (spánek, pohyb, výživa) se vztahují k fyzické oblasti wellbeingu.
- Položky 6 až 10 (spokojenost v práci) se vztahují k profesní oblasti wellbeingu.
- Položky 11 až 15 (nalézání smyslu v tom, co dělám, seberozvoj) se vztahují k duchovní oblasti wellbeingu.
- Položky 16 až 20 (udržování naplňujících vztahů, řešení konfliktů, oceňování druhých) se vztahují k sociální oblasti wellbeingu.
- Položky 21 až 25 (zvládnání emocí, dosahování klidu, zvládnání stresu) se vztahují k emocionální oblasti wellbeingu.

Při vyplňování dotazníku možná zaregistrujete, že v některých oblastech wellbeingu se vám daří dosahovat popisovaného stavu více než v jiných. I v rámci jedné oblasti mohou být položky, které hodnotíte body 4 nebo 5, a jiné naopak body 1 až 2. Zamyslete se nad tím, co napomáhá tomu, že konkrétní položky hodnotíte vysoko. Položky, které hodnotíte nízko, se mohou stát východiskem pro plánovanou změnu.

Je zřejmé, že dosahování uvedeného stavu se může vlivem mnoha okolností v průběhu roku měnit, proto je užitečné se k hodnocení pravidelně vracet a sledovat případné negativní i pozitivní změny a přemýšlet o jejich příčinách. Dotazník může také sloužit k vyhodnocení efektivity osobního plánu podpory wellbeingu, pokud se jej rozhodnete zpracovat.

**Položky, které hodnotíte nízko, se mohou stát východiskem pro plánovanou změnu.**

## Otázky k sebehodnocení podpory osobního wellbeingu

Zamyslete se nad tím, co vám v současné době pomáhá cítit se dobře a naplno využívat svůj potenciál v profesním (i osobním) životě.

Můžete se zaměřit na všechny oblasti najednou nebo otázky k jednotlivým oblastem procházet postupně v průběhu jednoho týdne. V každé z oblastí si můžete zodpovědět všechny otázky nebo jen ty, které přitáhnou vaši pozornost.



### Fyzická oblast

Souvisí s fyzickým zdravím, pohybovou aktivitou, zdravým stravováním, spánkovým režimem a celkově se zdravým životním stylem.

#### Co v současné době dělám...

1. abych se cítil/a čerstvě a odpočatě?
2. abych měl/a ve škole naplněné své fyziologické potřeby (nepocítoval/a hlad, žízeň, horko nebo zimu, měl/a dostatek pohybu, čerstvého vzduchu...)?
3. aby mě nebolela záda?
4. abych se dobře soustředil/a?
5. abych si šetřil/a hlas?
6. aby mě nebolela hlava?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Ve škole mi pomáhají úplně obyčejné věci jako najíst se, napít, vyvětrat a dojít si na záchod, když zrovna potřebuju... k tomu trocha pohybu ve volném čase a hlavně příroda.*

*Fyzická aktivita je pro mě nezbytná. A co nejvíc pobytu venku, když to je možné. Hodně běhám. Manžel taky. Ten říká, že by bez toho ani nepřežil, že mu to pomáhá odbourávat stres, kterého má jako zástupce určitě ještě mnohem víc než já. Jemu ale třeba funguje běh na páse. To mně ne, musím nutně ven.*



### Profesní oblast

Souvisí s profesním rozvojem, řešením problémů v pracovním prostředí, kreativitou ve výuce, efektivním řízením času, překonáváním prokrastinace a schopností pozitivně ovlivňovat podmínky své práce.

*Vždycky mě hodně nabije návštěva jiné školy tady nebo v zahraničí, kde můžu pozorovat, jak konkrétní metody nebo postupy vypadají v praxi. Ráda si prohlížím pomůcky a přemýšlím o tom, jak bych je mohla využít.*

1. Co mi přináší chuť se dále vzdělávat a zkoušet v práci s žactvem nové metody a přístupy?
2. Jaká forma podpory mého profesního rozvoje mi skutečně něco dává/dala?
3. Co mi pomáhá nakládat s časem tak, abych nebyl/a ve stresu, že něco nestíhám?
4. Co dělám proto, abych vedení komunikoval/a své potřeby a návrhy řešení situací, které mě zatěžují?
5. Co mi pomáhá překonat překážky v dosahování cílů, které jsem si stanovil/a?
6. Co dělám proto, abych v práci necítil/a soustavné přetížení?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Duchovní oblast

Souvisí s poznáváním a naplňováním smyslu naší existence, hodnotami a etickými principy.

1. Co mi pomáhá nacházet smysl v tom, co dělám?
2. Jak si smysl své práce připomínám?
3. Věnuji dostatek prostoru pro objevování a rozvoj svých zájmů a talentů? Co konkrétně pro to dělám?
4. K jakým hodnotám se profesně i lidsky vztahuji?

.....

.....

.....

.....

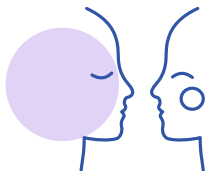
.....

.....

.....

.....

.....



### Sociální oblast

Souvisí s navazováním a udržováním vztahů s žáky, kolegy, nadřízenými a rodiči žáků a efektivním řešením konfliktů.

#### Co mi pomáhá...

1. mít dobré vztahy s žáky?
2. mít dobré vztahy s kolegy?
3. mít dobré vztahy s vedením školy?
4. mít dobré vztahy s rodiči žáků?
5. při řešení konfliktů s dětmi?
6. při řešení konfliktů s dospělými?
7. předcházet nebo řešit „blbou náladu“ ve sboru?



### Emocionální oblast

Souvisí s pocítováním pozitivních emocí, kladným vnímáním sebe sama, zvládáním negativních emocí a budováním odolnosti umožňující zvládat stres a nepříznivé situace.

#### Co mi...

1. po ránu pomáhá těšit se na nový den?
2. pomáhá zmírnit negativní emoce, které prožívám v souvislosti s prací?
3. pomůže, když se mě něco pracovního osobně dotkne?
4. ve škole zaručeně zlepší náladu?
5. pomáhá, když cítím, že je toho na mě v práci moc?
6. celkově pomáhá snižovat stres?
7. pomáhá „nechat práci za dveřmi“ domova?



*Rád využívám postupy, kde se setkává evidence-based věda se staletími moudrosti (je to takové „dvojitě ověření“): spánková hygiena, fyzická aktivita, zdravá strava, vděčnost, meditace, pomáhání druhým.*

*Mindfulness po cestě do a ze školy pěšky přes Vltavu, vědomě vnímám všechny svaly, které se do chůze zapojují, a vědomě uvolňuji ty, které se nezapojují, pozoruji labuť, racky, odraz slunce na vodě, zářící kupoli na Národním divadle, prostě cokoli, a vždy se na tu procházku těším.*

*Pohyb v přírodě, zaboření rukou do hlíny – zahrada je balzám, stres odtéká do půdy, klidně se i fyzicky hodně unavit, když pracoval mozek. Potom zpěv – celý život zpívám v různých sborech – to člověk nemůže myslet na nic jiného. A spánek.*

Je užitečné si vyčlenit čas a mentální kapacitu na to, abychom si uvědomili nebo připomněli strategie, které někdy záměrně, jindy intuitivně využíváme k tomu, abychom se cítili dobře a měli dostatek energie pro to, co děláme. Při reflexi se zaměřte i na to, zda opatření, která využíváte z dlouhodobého hlediska, prospívají, nebo spíše škodí vašemu zdraví. Některé věci nám zejména při zvýšeném stresu mohou dodat okamžitou úlevu, jejich využívání ale není „trvale udržitelné“, protože se podepisují na našem zdraví. Cílem změny nicméně není okamžité ukončení např. kouření, pití alkoholu nebo každodenních návštěv cukrárny, ale zavedení několika nových opatření napomáhajících zklidnění, která našemu zdraví prospívají.

**Při reflexi se zaměřte i na to, zda opatření, která využíváte z dlouhodobého hlediska, prospívají, nebo spíše škodí vašemu zdraví.**

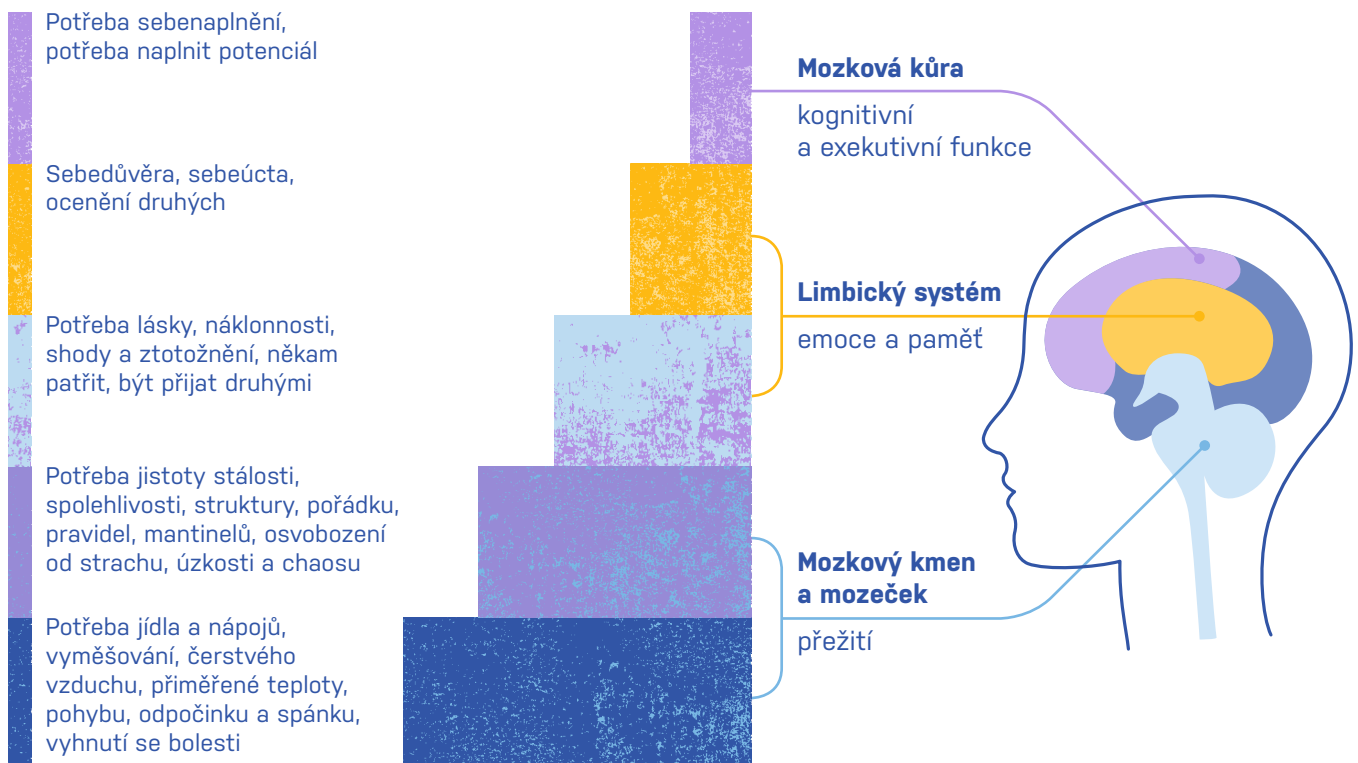
# Wellbeing a základní lidské potřeby

**P**řestože pojem wellbeing je relativně nový, souvisí velmi úzce s konceptem základních lidských potřeb a fungováním lidského mozku. Wellbeing je stav, který nám umožňuje naplno využívat funkcí našeho mozku. K jeho dosažení potřebujeme mít naplněné svoje základní potřeby. Jak to poznáme? Pociťujeme klid. Těšíme se na nový den. Máme chuť zkoušet a učit se nové věci. Jsme schopní soustředěného přemýšlení. Jsme kreativní.

Připomeňme si Maslovovu pyramidu potřeb, která velmi výstižně odkazuje na fungování lidského mozku. Zamyslete se nad tím, co ve škole přispívá k jejich naplňování, a co tomu naopak brání u vás a u vašich žáků a žákyň?

## Mozek a základní lidské potřeby

### Maslovova pyramida potřeb



(Society for All, 2023)

Je důležité vědět, že lidský mozek se vyvíjí sekvenčně – zdola nahoru a zevnitř ven. Zjednodušený model trojjediného mozku Paula McLeana dělí lidský mozek na tři části, přičemž každá zodpovídá za určitou část našich schopností. Nejsou-li naplňovány potřeby spojené s nižšími částmi mozku, nemohou dobře fungovat funkce spojené s částmi vyššími.

#### **Mozkový kmen, mezimozek a mozeček**

Mozkový kmen je nejnižší položená část mozku, někdy bývá označována jako plazí mozek. Ta má na starost monitorování a regulaci našich základních tělesných funkcí – např. tělesné teploty, metabolismu, pulzu, dýchání a spánku. Mozkový kmen vysílá signály, které způsobují, že pocítujeme hlad, žízeň, zimu, únavu nebo vnější ohrožení. Mozkový kmen je místem, kde jsou nejdříve zaznamenány všechny smyslové vjemy z vnějšku i vnitřku našeho těla. Dalším významným centrem je mozeček, který mimo jiné odpovídá za koordinaci pohybu a pohybový vývoj a umožňuje nám vykonávat komplexní pohybové úkony (Perry, 2006).

#### **Limbický systém**

Tato část mozku má velkou roli v navazování a udržování vztahů a je sídlem základních emocí. Někdy bývá označována jako savčí mozek. Limbický systém je také důležitý pro učení a paměť. V této části mozku dochází k registraci, třídění a regulaci emocí. Zrcadlí se v ní naše vztahové zkušenosti z minulosti, zejména ty spojené se vztahy s našimi rodiči (Perry, 2006).

#### **Mozková kůra (neokortex)**

Mozková kůra se vyvíjí jako poslední a její vývoj trvá až do přibližně 25 let věku (Siegel, 2012). Zjednodušeně můžeme říct, že neokortex je naše nejchytřejší část mozku. Odpovídá za tvorbu a porozumění jazyka, myšlení a exekutivní funkce. Mozková kůra je také důležitá pro seberegulaci. Díky ní můžeme zvažovat důsledky našeho jednání a pomáhá nám ke zklidnění pomocí vnitřního dialogu. Je aktivní, když se na něco soustředíme. Umožňuje nám sebeorganizaci, sebereflexi, schopnost plánovat a udržovat si přehled o dění kolem nás (Perry, 2006).

**Mozková kůra nám umožňuje  
sebeorganizaci, sebereflexi,  
schopnost plánovat a udržovat  
si přehled o dění kolem nás.**

## Stres a lidská reakce na stres

**S**tres je fyzická, psychická nebo emocionální reakce na události, které způsobují tělesné nebo duševní napětí. Ne vždy je ale stresující samotná situace, stresující může být to, jak tuto situaci vnímáme. Někteří lidé tak nepocítují velký stres ani za náročných okolností, zatímco jiní silně reagují i na mírné stresory. Proč tomu tak je, popíšeme později.

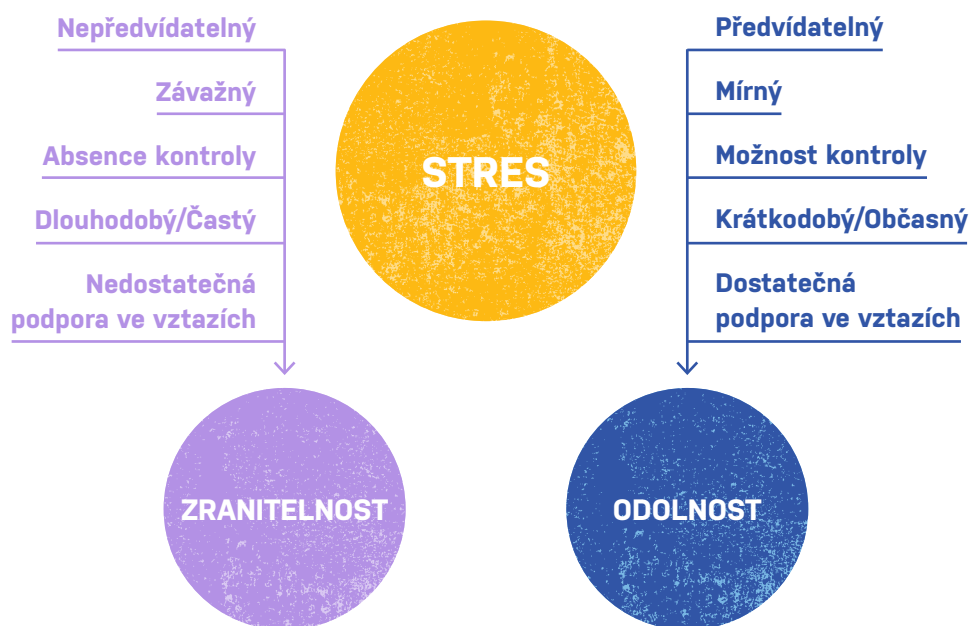
Co způsobuje stres? V nejobecnější rovině je spouštěčem stresu nenaplnění základních potřeb. Lidské tělo usiluje o to, aby v něm byla rovnováha, která mu umožňuje optimálně fungovat. Proto je vybaveno systémy, které mají za úkol zachytit vnitřní i vnější změny a reagovat na ně. V těle máme mnoho různých systémů, které reagují na podněty signalizující vnitřní změny (pokles hladiny cukru v krvi, nedostatek kyslíku apod.) i změny v našem okolí (např. rychle se blížící auto). Pokud jsou tyto změny příliš rychlé, nové, ohrožující nebo nepředvídatelné, aktivují systémy reakce na stres. Přestože je systémů reakce na stres v lidském těle více, zjednodušeně hovoříme o systému reakce na stres, který se spouští, když prožíváme stres způsobený stavem ohrožení spojeným s nenaplněním našich základních potřeb.

Systém reakce na stres vysílá signály určující, jak máme na danou situaci reagovat. Jeho základním úkolem je zajistit naše přežití. Na stres reagujeme tělesně, mění se také naše pocity, myšlení, chování a sociální interakce. Systém reakce na stres vypouští do těla a mozku stresové hormony, jako jsou adrenalin, noradrenalin a kortizol. Díky těmto hormonům se zbystří naše vnímání (může se ale současně i zúžit) a naše svaly se připraví na obrannou reakci – boj, útěk nebo strnutí (zamrznutí). Systém reakce na stres aktivuje v reakci na to, co zažíváme. Není to tak, že je buď zapnutý, nebo vypnutý. Někdy může být aktivovaný jen mírně, jindy naplno. Pokud je aktivovaný jen částečně, vyplavuje se menší množství stresových hormonů a tělo se díky tomu dostává do pohotovostního režimu. Pokud je systém reakce na stres spuštěn naplno, dojde k vyplavení velkého množství hormonů a pozastavení mnoha funkcí, protože mozek v tomto stavu upřednostňuje funkce důležité pro přežití. Jinými slovy, vystresování můžeme být jen mírně, nebo velmi silně (Chrousos, 1998; Porges, 2011).

Systém reakce na stres se vyvíjí v závislosti na tom, jak je využíván. Naše schopnost snášet stres je ovlivněna typem stresu, kterému jsme vystaveni, jeho mírou a tím, zda máme někoho, kdo nám stres pomáhá zvládnout. Všichni zažíváme stres a pocity nepohodlí a tyto zkušenosti jsou v našem dětství i dospělosti v určité míře nezbytné, protože nám pomáhají zvyšovat odolnost vůči dalšímu stresu, se kterým se v budoucnu setkáme. Bruce Perry v Neurosekvenciálním modelu zdůrazňuje, že pokud je stres, jemuž jsme (zejména jako děti) vystaveni, předvídatelný, přiměřený, zvladatelný samostatně nebo s pomocí blízké osoby, zvyšuje se naše schopnost zvládat stres v budoucnu. Stres, který je dlouhodobý, intenzivní a nepředvídatelný, způsobuje pravý opak – stáváme se vůči stresu zranitelnějšími (Perry & Szalavitz, 2017).







(Society for All, 2023, vychází z práce Bruce. D. Perryho)

Zamyslete se nad tím, jaký stres jste v uplynulém roce zažívali. Měli jste možnost se na stresující události připravit? Věděli jste, jak dlouho budou trvat a co se bude během nich dít? Byl to stres mírný, nebo jste se obávali o život, zdraví nebo živobytí sebe nebo někoho blízkého? Měli jste možnost nějak ovlivnit to, co se dělo? Měli jste u sebe někoho, kdo tu pro vás byl a jehož blízkost vám přinášela úlevu? Byla mezi stresujícími zážitky možnost si dostatečně odpočinout?

## Budování odolnosti vůči stresu

**V** učitelské profesi je důležité si uvědomit, že děti si schopnost snášet stres teprve budují. K rozvoji této schopnosti dochází na základě zažívání stresu, které je přirozenou součástí života dítěte. Role rodičů, ale i pedagogů je příprava dětí na stres, se kterým se později v životě budou setkávat, a zároveň jejich ochrana před neúměrným stresem. Aby si dítě vybudovalo vůči stresu odolnost, musí být stres, kterému je vystaveno, pro dítě zvladatelný. Tomu napomáhá přítomnost rodiče nebo pedagoga, který dítěti v případě potřeby pomůže dosáhnout opětovného zklidnění. Další důležitou podmínkou budování odolnosti je zajištění předvídatelnosti a dostatečného časového odstupů stresujících zážitků. Díky pravidelnému dávkování a časování stresu si dítě buduje schopnost nepříjemné zážitky snášet. Tělo dítěte se postupně naučí, že po rozrušení a s ním spojené aktivaci systému reakce na stres je možné opět dosáhnout zklidnění. Opakovaným cvičením tělo a mozek zefektivňují zvládání stresových situací. Zážitek, který by dříve způsobil intenzivní reakci, už dítě ve stejné míře neznepokojí (Perry & Szalavitz, 2017).

## Zcitlivění systému reakce na stres

**K**vybudování odolnosti vůči stresu jsou nezbytné přestávky mezi jednotlivými aktivacemi systému reakce na stres. Pokud ke stresovým situacím dochází příliš často, jsou nepředvídatelné, dlouhodobé nebo pokud je stresová reakce tak silná, že systém nemá možnost návratu do klidového stavu, dojde naopak k jeho zcitlivění. Pokud i drobné stresory přicházejí příliš často, mohou způsobit zcitlivění systému reagujícího na stres, jak dokládá známé rčení, že „stokrát nic umožilo osla“.

Zcitlivění systému reakce na stres způsobuje, že rychle a silně reagujeme na podněty, které by u jiných lidí vedly pouze k mírné reakci. Můžeme to přirovnat k alergii, kdy i malá dávka stresu způsobí silnou reakci (Perry & Szalavitz, 2017).

Zcitlivění systému reakce na stres má následující projevy:

- potíže se seberegulací,
- trvale vyšší stav aktivace stresové reakce,
- intenzivní reakce na pro okolí mírné nebo nerozpoznatelné podněty,
- potřeba delšího času a podpory druhého člověka ke zklidnění.

V chování lidí, a zejména dětí pozorujeme dva typy projevů spojené s vyšší mírou aktivace systému reakce na stres a problémy v seberegulaci spojenými s citlivějším systémem reakce na stres. Prvním z nich je hyperaktivita a druhým disociace. Asi každý učitel ve své praxi zažil děti, které jsou motoricky neklidné a mají problémy s koncentrací pozornosti. Vyrušují své spolužáky a spolužačky, opouštějí své pracovní místo a na slovní usměrňování reagují buď podrážděností, nebo odmítáním spolupráce. Jsou to děti, jejichž systém reakce na stres je hyperaktivován a jejich tělo je neustále připraveno k boji nebo útěku. Mají zrychlenou tepovou frekvenci a svaly paží a nohou připravené k akci. V jejich chování často pozorujeme neklid, ostražitost, vzpurnost a v krajních případech i snahy o útěk nebo agresivitu. Setkáváme se ale také s dětmi, které se uzavírají do sebe, je těžké s nimi navázat kontakt, nevnímají naše pokyny nebo na ně nereagují. Tyto děti reagují na zvýšený stres disociací – chrání se tím, že se uzavrou do sebe. Mozek těchto dětí je navyklý být ve střehu a v případě ohrožení se „odpojuje“.

Hyperaktivace (útěk a boj) a disociace (strnutí) jsou obvyklé reakce na stres, pro běžné fungování je klíčová jejich míra. V Neurosekvenčním modelu je používán termín „fungování závislé na stavu“, který naznačuje, že náš stav aktivace systému reakce na stres ovlivňuje to, jaké schopnosti a dovednosti jsme v daném okamžiku schopni uplatnit (Perry & Szalavitz, 2017). Připomeňme si, že lidský mozek soustavně monitoruje signály ze všech smyslových receptorů s cílem zajistit rovnováhu. Pokud v některé oblasti zjistí nerovnováhu (např. v důsledku nedostatku glukózy v krvi nebo nějaké vnější hrozby), aktivuje systém reakce na stres. Využívá proto dráhy neurotransmiterů (dopaminerní, noradrenergí a serotoninovou). Jejich úkolem je rozhodnout, jaké části mozku budou aktivovány pro nejvhodnější reakci. Když máme nedostatek glukózy v krvi, je aktivováno centrum způsobující pocit hladu, který nás přiměje se najíst. V případě vnější



hrozby, např. rychle se blížícího auta, nás přiměje uskočit stranou, aby nás auto nesrazilo. Tyto dráhy procházejí všemi částmi mozku (od mozkového kmene po mozkovou kůru) a mají vliv na mnoho různých funkcí (mj. na pozornost, myšlení, vnímání času, emoce nebo jazykové schopnosti). Jsou propojené i se zbytkem těla prostřednictvím hormonálního, imunitního a autonomního nervového systému (Perry & Pollard, 1998; Perry & Szalavitz, 2017). Jelikož tyto dráhy ovlivňují míru aktivity systému reakce na stres, rozhodují o tom, do jaké míry budeme schopni uplatnit svoje znalosti a dovednosti a zapojit se do dění kolem sebe.

## Stavy aktivity stresové reakce

**B**ruce Perry (2006) dělí míru aktivity systému reakce na stres do pěti stavů, které nazývá klid, bdělost, znepokojení, strach a zděšení. Přestože se poslední stavy nazývají strach a zděšení, jsou v nich zažívány různé emoce. Ve stavu klidu je aktivace systému reakce na stres minimální, ve stavu zděšení maximální. S aktivací systému reakce na stres roste množství vyplavovaných stresových hormonů.

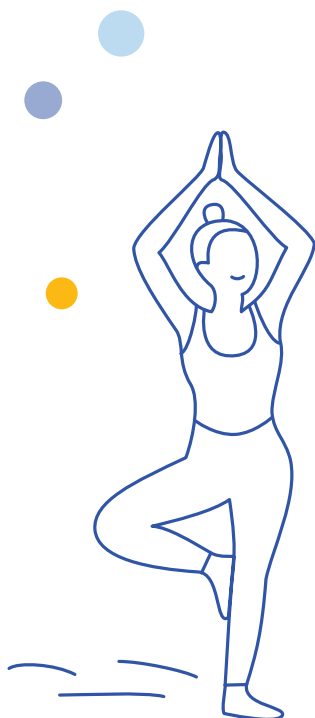
Běžně používané přirovnání, že se někdo chová jako blázen, velmi dobře ilustruje stav zděšení, ve kterém nemáme přístup k nejchytřejší části našeho mozku a naše funkční IQ klesá do pásma, které je spojováno s mentální retardací. Proto se stává, že i vysokoškolsky vzdělaný člověk uteče od autonehody, kterou způsobil, nebo se popere s řidičem nabouraného auta, namísto aby zajistil místo nehody a přivolal pomoc. V tomto stavu reagujeme reflexivně a útek a boj v něm jsou přirozenou reakcí.

### Klid

Ve stavu klidu se nacházíme, když se cítíme v bezpečí, naše potřeby jsou naplněny, neprožíváme silné emoce a nejsme vystaveni intenzivním smyslovým podnětům. Ve stavu klidu máme nejlepší přístup k funkcím mozkové kůry. V tomto stavu se nám dobře přemýšlí, řeší problémy, plánuje budoucnost nebo reflektuje minulost. Máme dobrý přístup k funkcím neokortexu, té „nejchytřejší“ části mozku. V tomto stavu nejsme přetížení emocemi, můžeme přemýšlet, řešit problémy, tvořit nebo vymýšlet něco nového, plánovat, chápat důsledky vlastních činů a používat informace o možných důsledcích při plánování budoucnosti.

### Bdělost

Bdělost je nejběžnější stav, ve kterém se v průběhu dne nacházíme. Systém reakce na stres je mírně aktivován v důsledku vystavení mnoha smyslovým podnětům. V tomto stavu se stále cítíme v bezpečí, ale musíme reagovat na podněty, které na nás působí – na pracovišti, na ulici, v obchodě... Naše fyziologické potřeby také nejsou vždy optimálně naplněny, můžeme v průběhu dne pociťovat občas mírný hlad nebo někdy musíme odložit uspokojení našich potřeb na vhodnější dobu. V tomto stavu máme stále ještě přístup k funkcím mozkové kůry a řídicí roli



v našem mozku má kortex a limbický systém. Aktivace systému reakce na stres v tomto stavu způsobuje, že je sníženo využívání komplexních schopností, jako jsou inteligence, kognitivní flexibilita nebo chápání širších souvislostí. Zvládáme řešit problémy, nicméně způsobem, kterým jsme je řešili v minulosti. Schopnost kreativního řešení problémů je omezena. Stále ale dokážeme zvažovat důsledky vlastních činů a ovládat okamžité impulzy.

### Znepokojení

Ve stavu znepokojení je míra aktivace systému reakce na stres silnější. Do tohoto stavu se můžeme dostat v důsledku pocitu ohrožení, silných emocí nebo situací, kdy jsme vystaveni příliš mnoha nebo příliš intenzivním podnětům. V tomto stavu již máme omezený přístup k funkcím mozkové kůry (zejména neokortexu). Řídící roli přebírá limbický systém a mozeček, proto máme tendenci k emotivním reakcím. V tomto stavu je pro nás obtížné konstruktivně řešit problémy. Naše funkční inteligence je snížena. Omezeno je také vnímání dlouhodobé časové perspektivy. Vnímání času se omezuje řádově na hodiny, respektive minuty. Jsme zahlceni tím, co se děje v daný okamžik, a nejsme schopni vnímat, co se stalo před několika hodinami nebo co se stane v nejbližší budoucnosti. Plánovat nebo chápat něco, co se bude dít za déle než několik hodin, je ve stavu znepokojení velmi obtížné. Druzí nás v tomto stavu vnímají jako velmi emotivní. Můžeme podrážděně reagovat i na běžnou otázku nebo se snadno urazit.

### Strach

V tomto stavu buď prožíváme velmi silné emoce nebo pociťujeme silné ohrožení. Nejsme schopni uvažovat a zvýšeně reagujeme na okolí a na to, co zažíváme. Cílem našeho chování se stává naše přežití – máme tendenci utíkat, bojovat nebo se odpojit (disociovat). V tomto stavu jednáme bez přemýšlení a za naše reakce odpovídá především mozeček a mozkový kmen. Funkce neokortexu jsou naopak téměř nepřístupné, což způsobuje, že schopnosti učení, sebekontroly a sebereflexe jsou značně omezené.

### Zděšení

Jedná se o stav, kdy je systém reakce na stres aktivován na maximum. Úlohou tohoto stavu je zajistit naše přežití. Na podněty z okolí reagujeme reflexivně. Kontrolu nad naším chováním přebírají ty nejprimitivnější části mozku. Pokud se dítě nebo dospělý nachází ve stavu zděšení, není možné s ním navázat kontakt. Zcela ztrácíme pojem o čase. V takové situaci je velmi důležité omezit verbální komunikaci, a naopak velmi dbát na komunikaci neverbální. V těle člověka v tomto stavu dochází k silným fyziologickým změnám, které mohou způsobit, že mluvení druhých vnímá jako obtěžující hluk. To může jeho reakci ještě zesílit. V tomto stavu naopak u druhých velmi dobře vnímáme výraz v obličeji, tón hlasu, gesta a postavení těla. Ve stavu zděšení je zcela znemožněno jakékoliv učení (Perry & Szalavitz, 2017).

Děti i dospělí se zcitlivělým systémem reakce na stres se často nacházejí ve stavu znepokojení. Jejich systém reakce na stres se v důsledku častého pů-

sobení nadměrného stresu nastavil na úroveň stresu, ve kterém dlouhodobě žijí, a stav znepokojení se pro ně stal základním stavem. Jelikož byli nebo stále jsou vystavováni stresovým situacím, jejich mozku se vyplácí být neustále ve střehu.

V následující tabulce jsou uvedeny příklady projevů chování dítěte a učitele v jednotlivých stavech aktivace systému reakce na stres.

		Typické chování dítěte	Typické chování učitele nebo učitelky
		<b>Klid</b>	Tomáš sedí v lavici, pracuje a nikoho neruší. Je společenský, vtipný, empatický a bere ohledy na ostatní.
	<b>Bdéllost</b>	Tomáš pracuje na zadaném úkolu, pokud začne vyrušovat, po napomenutí přestane. Není problém s ním navázat kontakt.	Dana se stále cítí klidná. Žáci s náročným chováním ji příliš neruší. Je pro ni snadné přemýšlet nad tím, co by mohli potřebovat a co je příčinou jejich chování. Je pro ni snadné se spolu s žáky a žákyněmi něčemu zasmát nebo udělat vtip.
	<b>Znepokojení</b>	Tomáš má tendenci opouštět své místo a nevydrží dlouho sedět v lavici. Při napomenutí se rozčílí. Navázání kontaktu s ním není jednoduché.	Dana cítí podrážděnost a má zvýšený tep. Chce, aby se žáci zklidnili a poslouchali, co jim říká. Cítí se unavená a přetažená. Vůči žactvu může projevovat podrážděnost. Příliš se soustředí na žáky nebo žákyně s náročným chováním a zapomíná na ostatní. Chování žactva si bere osobně, jako útok namířený proti ní.
	<b>Strach</b>	Tomášovo chování vůči vyučujícímu i ostatním dětem může působit výhrůžně. Tomáš utíká ze třídy nebo ze školy.	U Dany se střídají pocity vzteku a zamrznutí. Cítí, že má stažený žaludek. Je pro ni těžké přemýšlet, reaguje impulzivně. Nedokáže se soustředit na výuku. Může na žactvo verbálně útočit (křičí, vyhrožuje, ponižuje).
	<b>Zděšení</b>	Tomáš nadává vyučujícímu a převrhne na něj lavici.	Dana si vzpomíná, že tento stav zažila jen jednou. Její srdce hlasitě tlouklo a v ústech měla sucho. Měla pocit, jako by se zastavil čas. Nebyla schopná myslet. Potom cítila totální vyčerpanost.

(Johannessen & Bakken, 2020)

Z tabulky vyplývá, že chování dětí i dospělých se výrazně mění podle toho, v jakém stavu aktivace systému reakce na stres se aktuálně nacházejí.

Již dříve jsme zmínili, že existují dva typy reakce na stres – hyperaktivace a disociace. U obou typů reakce pozorujeme změny v chování při stoupající míře aktivace systému reakce na stres. Typické projevy hyperaktivace a disociace v jednotlivých stavech aktivace systému reakce na stres ukazuje následující tabulka.

Stav aktivace systému reakce na stres					
	Klid	Bdělost	Znepokojení	Strach	Zděšení
Hyperaktivace	klid	bdělost	odpor	vzurnost	agresivita
Disociace	klid	vyhýbání se	vyhovění	disociace	mdloby

(Johannessen & Bakken, 2020)

Ve stavu znepokojení je typickou reakcí hyperaktivovaného člověka odpor, zatímco u disociujícího vyhovění druhému. V práci s dětmi se nám může zdát, že disociace je vlastně pozitivní, protože dítě, které je ochotné vyhovět požadavkům, působí zvladatelněji než dítě, které projevuje odpor. Problémem je, že existuje rozdíl mezi vědomým vyhověním a disociačním vyhověním, kdy k vyhovění dochází následkem aktivace systému reakce na stres. Disociační vyhovění je reakcí v situaci, kterou dítě vnímá jako ohrožující. Dítě se vyhověním nevědomky snaží snížit nebezpečí, které mu hrozí. Je vysoce pravděpodobné, že nevnímá obsah sdělovaného, ale snaží se porozumět tomu, jak „správně“ zareagovat. Po rozhovoru s takovým dítětem máme pocit, že jsme se s ním rozumně dohodli na tom, jak se bude nadále chovat. Nicméně následně zjistíme, že dítě naši dohodu nedodrží. Je to způsobeno tím, že díky silné aktivaci systému reakce na stres si dítě z rozhovoru nic neodneslo, jen se snažilo reagovat tak, jak jsme očekávali, aby ze situace uniklo.

Je důležité si uvědomit, že v různých stavech aktivace systému reakce na stres se nenacházejí jen děti, ale i my dospělí. Co jeden den v chování dětí přejdeme, jiný den, kdy jsme např. unavení, hladoví nebo přetížení, trestáme poznámkou nebo dáváme emotivně najevo, že je to pro nás nepřijatelné.



## Otázky k zamyšlení

**Kdy a kde se nacházím ve stavu klidu?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Jak se u mě projevuje stav znepokojení v práci a jak doma?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Co u mě stav znepokojení způsobuje?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Zažil/a jsem ve své praxi dítě, které se nacházelo ve stavu zděšení?  
Jak se projevovalo? Jak jsem v dané situaci reagoval/a?**

.....

.....

.....

.....

.....

Je nesporné, že zdrojem stresu pro mnohé vyučující je vyšší míra aktivace stresové reakce žáků a žákyň projevující se různými formami náročného chování. Existují i další stresory vázané na učitelskou profesi, jako např. komunikace s rodiči studujících nebo absence podpory ze strany vedení školy. Pro posouzení míry působení vybraných zdrojů stresu ve školním prostředí byla vytvořena škála pro hodnocení stresu vyučujících – Pullis Inventroy of Teacher Stress (PITS).

## Škála PITS

**Ohodnoťte, prosím, míru stresu, kterou ve vás obvykle vyvolávají stresory uvedené v jednotlivých položkách.**

0

Žádný stres

1

Mírný stres

2

Střední stres

3

Intenzivní stres

1.	hlučné a těžko zvladatelné chování	0	1	2	3
2.	neslušné nebo hrubé chování žactva	0	1	2	3
3.	demotivace žactva	0	1	2	3
4.	vyjednávání s rodiči žactva	0	1	2	3
5.	vzdor žáků nebo žákyň vůči vaší profesní autoritě / autoritě školy	0	1	2	3
6.	vyhrožování fyzickým útokem ze strany žáka nebo žákyně	0	1	2	3
7.	nedostatek uznání ze strany žactva	0	1	2	3
8.	být v pozici učitele/experta ve škole	0	1	2	3
9.	omezená možnost kariérního růstu	0	1	2	3
10.	neadekvátní platové ohodnocení	0	1	2	3
11.	nízký status učitelské profese	0	1	2	3
12.	neschopnost naplnit své osobní profesní cíle	0	1	2	3
13.	nedostatek zábavy a radosti spojené s vaším povoláním	0	1	2	3
14.	neadekvátní kázeňská politika školy	0	1	2	3
15.	postoje či chování ze strany ředitelky či ředitele školy	0	1	2	3
16.	nedostatek uznání za konkrétní dobrý výkon či úspěch	0	1	2	3
17.	nedostatečné vybavení a materiály k výuce	0	1	2	3
18.	nedostatek možností externí konzultace a pomoci	0	1	2	3
19.	postoje a chování ostatních vyučujících	0	1	2	3
20.	používání averzivních technik (tresty, zákazy odepření příjemných zážitků apod.) při řešení náročného chování žactva	0	1	2	3
21.	nedostatek možností účasti na rozhodování o dění ve škole	0	1	2	3
22.	hodnocení ze strany ředitele nebo jiných nadřízených osob	0	1	2	3



23. nedostatek času přiděleného na práci	0	1	2	3
24. účast na třídních schůzkách nebo jiných povinných schůzkách	0	1	2	3
25. příliš mnoho práce	0	1	2	3
26. odpovědnost za pokrok v učení na straně žáků a žákyň	0	1	2	3
27. psaní a průběžné vyhodnocování individuálních vzdělávacích plánů / plánů pedagogické podpory	0	1	2	3
28. dozory nad chováním žactva	0	1	2	3
29. nároky na váš mimoškolní čas	0	1	2	3
30. počet žáků a žákyň ve třídě / nedostatek času věnovat se konkrétním studujícím	0	1	2	3

(Pullis, 1983, přeložily Nika Mazániková a Lenka Felcmanová)

### Další zdroje stresu

Uveďte, prosím, další zdroje stresu, zejména ty, které se týkají vašeho výkonu povolání učitele/učitelky nebo prostředí školy.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Položky **1 až 7** indikují, jak stresující jsou pro vás žáci samotní a jejich případné náročné chování.



Položky **8 až 13** indikují, jak náročné je pro vás samotné povolání pedagoga.



Položky **13 až 22** indikují, jakým zdrojem stresu jsou pro vás další pracovníci nebo škola samotná.



Položky **23 až 30** indikují, jak stresující je pro vás vaše pracovní zátěž.

Při vyplňování možná zaznamenáte, že některé faktory jsou pro vás větším zdrojem stresu než jiné. Zamyslete se nad tím, čím je to způsobeno.

## Otázky k zamyšlení

**Souvisí to, že některé faktory jsou pro vás vysoce stresující, s naplňováním vašich základních potřeb – fyziologických potřeb, potřeby bezpečí, přijetí, ocenění nebo potřeby naplnit svůj potenciál? Co můžete vy sami v souvislosti s prací, ale i v jiných oblastech života udělat, aby tato potřeba byla vícero zdroji naplňována?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Co naopak způsobuje to, že některé z uvedených faktorů pro vás zdrojem velkého stresu nejsou?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**V jakém stavu aktivace stresové reakce (klid, bdělost, znepokojení, strach, zděšení) se v souvislosti s těmi nejsilnějšími stresory nejčastěji nacházíte?**

.....

.....

.....

.....

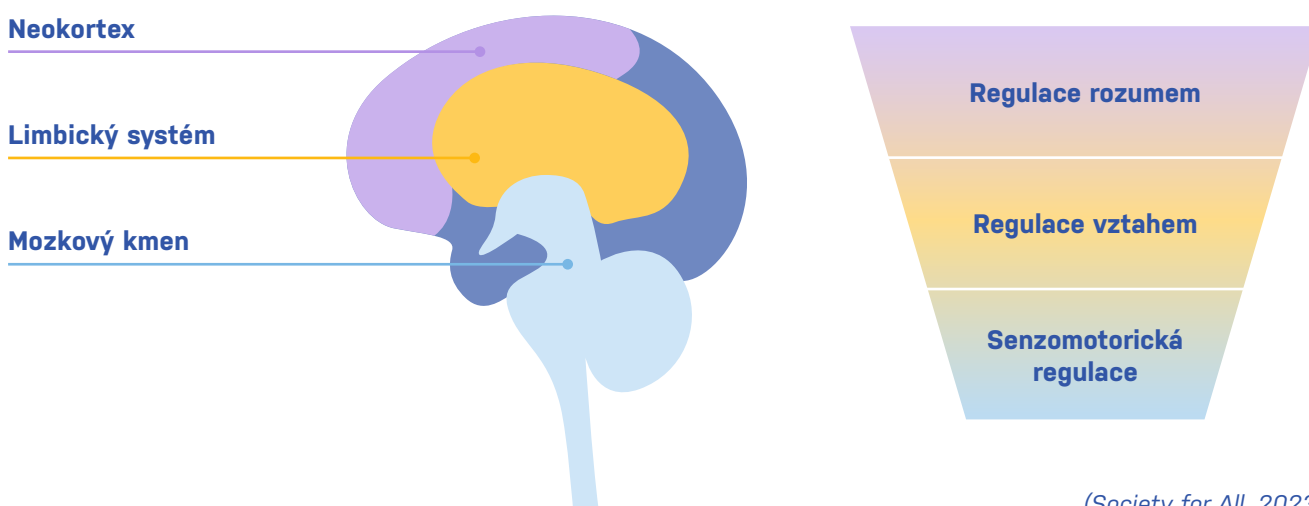
.....

.....

Je zřejmé, že postoje a chování druhých mávnutím kouzelného proutku změnit nemůžeme. Co ale relativně rychle změnit můžeme, je míra aktivace stresové reakce, kterou nám tyto stresory způsobují. **Můžeme vědomě posilovat schopnost vlastní seberegulace, která nám pomáhá dostávat se do stavu klidu nebo bdělosti, ve kterých jsme schopni s lepšími zdroji zvládat náročné situace.**

## Seberegulace

**S**eberegulace nám pomáhá uzpůsobit aktivaci systému reakce na stres v situaci, ve které se nacházíme. Existují tři druhy regulace, které jsou spojené se třemi oblastmi zjednodušeného modelu lidského mozku – mozkovým kmenem, limbickým systémem a neokortexem. Jejich fungování je také závislé na stavu aktivace systému reakce na stres. Někdy nám k regulaci stresové reakce stačí slova, jindy musíme k tomu, abychom se dostali do stavu klidu nebo bdělosti, využít pohyb nebo podporu blízké osoby.



### Regulace rozumem

**R**egulace prostřednictvím rozumu a myšlení bývá také označována jako regulace „shora dolů“. Dochází k ní v situacích, kdy používáme k regulaci impulzů přicházejících z mozkového kmene a limbického systému funkce neokortexu. K regulaci rozumem patří záměrné využívání osvědčených copingových strategií a sebeusměrňování pomocí vnitřního dialogu. Příkladem využití regulace rozumem je situace, kdy ovládneme chuť křičet na žáka nebo žákyni, protože nám právě překazil/a aktivitu, s jejíž přípravou jsme se mořili celý předchozí večer. Nebo když se v noci sami vracíme po temné ulici domů a dokážeme vnitřním dialogem zmírnit strach z toho, že nás někdo přepadne. Čím jsou ovšem impulzy a emoce, které na nás působí, silnější, tím je pro nás regulace rozumem náročnější. Je to způsobeno tím, že tento typ regulace vyžaduje dobrý přístup k funkcím neokortexu. Jak jsme se ale dozvěděli výše, aktivace systému reakce na stres přístup k těmto funkcím omezuje. Proto přestává být regulace rozumem ve stavech vyšší míry aktivace účinná. Schopnost regulace rozumem se zásadním způsobem snižuje v situacích,

kdy náš mozkový kmen vysílá signály o tom, že nemáme naplněné základní potřeby. Může se jednat o signály, které sdělují, že je třeba dostat se do bezpečí, najíst se nebo se vyspat. To, že v situaci nenaplnění základních potřeb není snadné regulovat své chování rozumem, ilustruje následující situace, kterou zná skoro každý z nás. Když nám klesne hladina cukru v krvi, mozkový kmen vyšle signál v podobě chuti na jídlo ve formě jednoduchých cukrů, které jsou zdrojem rychlé energie. Pokud před námi leží tabulka čokolády, musíme použít rozum a říct si, že když chceme před létem trochu zhubnout, čokoláda není ideální volbou a musíme ještě chvíli počkat na zdravý oběd. Přes všechny racionální argumenty ale řada z nás chuti na čokoládu nakonec podlehne (Johannessen & Bakken, 2020).

Regulace rozumem je pokročilým typem regulace, který staví na zkušenostech. Pro nás dospělé je její uplatňování mnohem snazší než pro děti, protože potřebné funkce neokortexu se u dětí teprve vyvíjejí. Připomeňme, že jejich vývoj trvá do 25. roku věku. Děti, kterým v raném věku jejich pečovatelé pravidelně poskytovali pomoc s regulací emocí a nepříjemných stavů, si tento typ regulace vyvinou na konci předškolního věku. Zpočátku je ale tato schopnost nestabilní a často selže, což můžeme pozorovat u starších dětí v mateřské škole. Děti se v tomto věku již naučily, že je důležité dělit se o hračky s ostatními dětmi. Pokud ale mají opravdu velkou chuť hrát si s konkrétní hračkou, převáží všechny argumenty o tom, proč je důležité se o hračky dělit s ostatními dětmi. Začnou se o hračku přetahovat a rozplácou se, když ji nedostanou. Pokud se děti mají naučit regulovat svůj stav rozumem, musejí v raném dětství a předškolním věku opakovaně zažívat regulační podporu od svých pečovatelů. Potřebují, aby se dospělí (rodiče a učitelé) vcítili do jejich potřeb, pojmenovali emoce, které prožívají a drželi je v náručí nebo je jinak konejšili až do stavu zklidnění. Děti, které tuto podporu z různých důvodů nedostaly, nemají schopnost regulace rozumem v míře, kterou bychom s ohledem na jejich věk očekávali. Pokud víme, že si dítě tuto schopnost ještě nerozvinulo, víme i to, že prosté požádání o ukončení nežádoucí aktivity k očekávanému výsledku nepovede. **Dítě nemá schopnost náš pokyn splnit, ne proto, že by se mu nechtělo, ale protože to nedokáže.** Tento poznatek je třeba si připomínat v situaci, kdy dítě neuposlechne náš pokyn. Jinak se může snadno stát, že v interakci s dítětem sklouzneme k boji o moc. Děti se chovají dobře, když mohou. To, že se nedokážou chovat podle našich očekávání, nejčastěji souvisí s jejich stavem aktivace systému reakce na stres a nedostatečně rozvinutou schopností regulace rozumem. Nejedná se o jejich zlou vůli, ale neschopnost chovat se v dané situaci jinak (Ablon & Pollastri, 2018).



Pokud se děti mají naučit regulovat svůj stav rozumem, musejí v raném dětství a předškolním věku opakovaně zažívat regulační podporu od svých pečovatelů.

**Rychlý tip**



*Rychlou a jednoduchou strategií, jak si pomoci v situaci, kdy nás zahltní nějaká emoce nebo nepříjemný stav, je tuto emoci nebo stav pojmenovat. Tím, že je pojmenujeme, angažujeme funkce kortexu a je pro nás snazší je dostat pod kontrolu. Tuto techniku je dobré použít i v situaci, kdy vstupujeme s nějakou nepohodou do třídy. Je dobré si předtím, než vezmeme za kliku, říct, jak se cítíme – frustrovaně, vyčerpaně, naštvaně, cítíme strach, nechutí... Naše nepohoda nutně nemusí souviset s žáky a žákyněmi dané třídy, pokud ji ale nedostaneme pod kontrolu, zaručeně se na ně přeneseme.*

## Regulace vztahem

**J**e dokázáno, že emoce, nálady a stres se mezi lidmi snadno přenášejí. Psychiatr a neurovědec Stephen Porges zavedl termín neurocepce, který označuje aktivitu naší autonomní nervové soustavy spočívající ve skenování prostředí s cílem identifikovat signály potenciálního ohrožení (nebo naopak bezpečí) dříve, než je vědomě zaregistrujeme. Neurocepce je proces probíhající bez našeho vědomí. Většina z nás zažila situaci, kdy nás někdo „nakazil“ svým klidem, nebo naopak rozrušením. Neurocepce je také příčinou toho, že naše vzájemné působení má vliv na náš systém reakce na stres. Pokud jsme sami rozrušení, druhého zklidnit nedokážeme. Můžeme sice říkat, že je všechno v pořádku, ale naše neverbální komunikace sděluje něco jiného. Jsme naprogramováni vnímat výraz tváře, gesta, držení těla a tón hlasu druhých lidí a na základě těchto signálů zjišťovat, zda jsme v bezpečí. Pouhá slova nás tedy, pokud se něco děje, neošálí.

Na úsměv a přátelský výraz druhého člověka naše tělo reaguje vyplavením hormonů a dalších látek snižujících stres. Pokud je druhý člověk naopak rozčilený, nepřátelský nebo má strach, naše tělo začne vyplavovat hormony zvyšující stres (kortizol, adrenalin a noradrenalin). Naše vzájemné působení má tedy přímý vliv na náš systém reakce na stres. Někdy dokážeme tomuto nakažení náladou druhých odolat, jindy mu podlehneme. Děti jsou ovlivněné stavem lidí ve svém okolí více než dospělí (Porges, 2004). Znalost principu neurocepce je pro vyučující klíčová. Vyučující může své žactvo „nakazit“ svým klidem. Rozrušené dítě můžeme zklidnit tím, že se zaměříme na neverbální komunikaci, vcítíme do jeho situace a navážeme s ním kontakt: „Vidím, že jsi rozčilený, jak ti můžu pomoci?“ Takovou interakci nazýváme regulace vztahem.

Základ regulace vztahem je pokládán v prvních letech života, kdy se zklidňujeme na základě regulační podpory, kterou dostáváme od svých rodičů. Kojenec se sám regulovat nedokáže, je zcela závislý na pomoci dospělého. Pokud je dospělý, který chce dítě zklidnit, sám rozrušený (nachází se ve stavu znepokojení nebo strachu), rozrušené dítě zklidnit nedokáže. Rozrušení dospělého navíc díky neurocepce ještě více aktivuje systém reakce na stres dítěte, protože dospělý vysílá neverbální signály značící nebezpečí. Proto je pro nás dospělé velmi důležité umět rozpoznat, že se dostáváme do stavu znepokojení, a také znát techniky, které nám pomohou ke zklidnění.

**Je důležité si zapamatovat, že:**

Klidný dospělý může zklidnit rozrušené dítě.

Rozrušený dospělý není schopen zklidnit rozrušené dítě.

Rozrušený dospělý může rozrušit dosud klidné dítě.

Rozrušené dítě může rozrušit dosud klidného dospělého.

S regulací vztahem se nesetkáváme pouze v situacích ohrožení, je přítomna v každodenní interakci s druhými lidmi – když se usmějeme na dítě, protože máme radost, že ho vidíme, nebo kvůli něčemu, co řeklo nebo udělalo; když děti na začátku dne s nepředstíranou radostí pozdravíme a popřejeme jim hezký den; když někoho utěšujeme nebo mu s něčím pomáháme. Regulace vztahem nastává při pozitivním kontaktu mezi dvěma lidmi. Díky neurocepce náš nervový systém dostává informace o tom, že se můžeme uvolnit, protože situace, ve které se nacházíme, je bezpečná.

**Náš vlastní stav má rozhodující vliv na to, v jakém stavu se budou nacházet děti, se kterými pracujeme.** Pokud přijdeme do výuky vystresovaní, bude naše tělo vysílat signály vyjadřující neklid, který se prostřednictvím neurocepce a sociálního odvozování přeneseme i na děti. „Sociálně odvozujeme“, když čteme signály lidí v našem okolí a z nich zjišťujeme, jak se máme zachovat. Vystresovaní vyučující si po chvíli u dětí všimnou neklidu. Stejně tak ale na děti můžou přenést klid, pokud jsou sami ve stavu klidu nebo bdělosti. Pokud sami pociťujeme neklid a stres, osvědčuje se svůj stav popsat slovy: „Dneska jsem ve stresu, protože je moje dcera nemocná a ještě nevíme, co přesně jí je.“ Vysvětlení toho, proč nejsme klidní, často stačí k tomu, aby se uklidnily i děti a náš stav je tolik neovlivňoval. Pomáhá jim to pochopit naše chování, protože to u nich aktivuje funkce mozkové kůry (Johannessen & Bakken, 2020).

Dávky pozitivního kontaktu od nás nejvíce potřebují děti se zcitlivělým systémem reakce na stres. Tyto děti se častěji projevují náročným chováním. Není to v důsledku jejich zlé vůle, ale omezení schopnosti chovat se lépe díky vyšší míře aktivace systému na stres. Je důležité si tuto informaci v interakci s nimi připomínat. Bude pak pro nás snazší zůstat v klidu a přenést svůj klid i na ně. Všichni víme, že to není nic jednoduchého. Musíme vědomě překonat svou vlastní nechuť a negativní pocity, které v nás projevy dítěte vyvolávají. Je to ale jediná funkční cesta, jak dítěti pomoci změnit jeho chování, a co je ještě důležitější – **jak mu pomoci rozvinout schopnost seberegulace a zajistit lepší fungování jeho systému reakce na stres.** Rozhodnutí reagovat na dítě s náročným chováním laskavě a velkoryse vyžaduje intenzivní zapojení regulace rozumem. Překonání impulzů, kterými reagujeme na agresi a odmítnutí ze strany jiného člověka, vyžaduje ovládnutí silných impulzů v naší nervové soustavě, protože jsme naprogramováni zrcadlit chování druhých. Videá o tom, že někdo rozzíval, rozdrbal, rozesmál nebo k jinému chování přiměl celou čekárnu cizích lidí, viděl asi každý. Zrcadlení chování druhých je podvědomá, automatická reakce. To znamená, že v přítomnosti dítěte, které se nachází ve stavu strachu a projevuje se silnými záchvaty vzteku, je pro naše tělo přirozené reagovat zrcadlením jeho chování. Když na nás dítě začne křičet, je přirozené mít

nutkání křičet na něj také. Překonat ho je velmi náročné a vyžaduje to intenzivní dávku vlastní regulace. Seberegulace je tou neúčinnější obranou proti zrcadlení náročného chování druhých (děti i dospělých).

## Otázka k zamyšlení

**Na jaké chování dětí reagují nejsilněji? Proč zrovna toto chování?  
Souvisí to s něčím, co jsem v minulosti zažil/a?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Rychlý tip



*Děti, které se projevují náročným chováním, se častěji snažte „přichytit při úspěchu“ – když se chovají v souladu s očekáváními – a pochvalte je slovně, gestem nebo úsměvem. Častěji se na ně povzbudivě usmějte. Musí to být ale upřímné, strojený úsměv děti okamžitě odhalí a bude pro ně dalším zdrojem stresu, protože si nebudou jisté vaším úmyslem. Zpětnou vazbu k chování dítěte si vyzkoušejte před zrcadlem, představte si obličej daného žáka nebo učitelky. Pamatujte na to, že tu nejdůležitější zprávu vysílají vaše oči.*

Význam regulace vztahem dokládá rčení „Sdílená radost – dvojnásobná radost, sdílená bolest – poloviční bolest.“ Blízkost lidí, se kterými se cítíme bezpečně, a možnost sdílet pracovní i osobní zkušenosti a společně hledat řešení problémů, se kterými se potýkáme, je významným zdrojem regulace našeho systému reakce na stres. Lidé jsou podobně jako antilopy, zebry nebo pakoně stádním živočišným druhem. Člověk není naprogramován k samotářskému životu, sociální izolace a nemožnost být v kontaktu s blízkými je pro nás velkým zdrojem stresu a psychického i fyzického strádání. Přestože je škola plná lidí, mohou mít někteří vyučující deficit sytícího kontaktu s dalšími dospělými. Učitelská profese je specifická tím, že stěžejní část práce i času vyučující tráví sami s dětmi. Profesního kontaktu s dospělými mají výrazně méně než jiné profese. Pro vlastní wellbeing je důležité vědomé budování příležitostí pro profesní i neformální kontakt s kolegy. Možnost sdílet profesní radosti i starosti s lidmi v práci je důležité i pro spokojený osobní život vyučujících. Nemají-li možnost si o práci pravidelně povídat s ostatními vyučujícími, je daleko těžší „nechat práci za dveřmi domova“. Pravidelný kontakt vyučujících navzájem je důležitý i pro wellbeing dětí. Vyučující by měli být dětem vzorem zralého chování a pracovních a přátelských vztahových interakcí s dru-

hými lidmi. Tuto roli mají ale značně ztíženou tím, že většinu času tráví s dětmi, které v kognitivní, sociální ani emoční oblasti přirozeně zralé nejsou. Pokud nemají dostatek příležitostí pro pracovní a přátelské interakce s dospělými, jejich vlastní chování začne být více ovlivňováno chováním dětí, které se pro ně díky již zmíněnému zrcadlení začne stávat „normou“. Věta „chováš se jako ty děti“ vyřčená někým blízkým již zabořila mnohé. Negativně ovlivněn je tím ale i vztah k samotným dětem, protože od nich nevědomky začneme očekávat dospělé chování, jelikož je začneme vnímat jako sobě rovné partnery. Tomuto očekávání ale děti nejsou díky vývojové úrovni schopné dostát, což může být pro obě strany chronickým zdrojem stresu a frustrace. Pravidelné týdenní porady i neformální společné chvíle trávené ve škole i po škole nejsou z tohoto úhlu pohledu další zbytečnou zátěží, ale klíčovým prvkem podpory wellbeingu vyučujících v sociální oblasti.

## Otázky k zamyšlení

**Jaké příležitosti k pravidelnému pracovnímu kontaktu s kolegy nyní mám a jak je využívám?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Jaké příležitosti k pravidelnému neformálnímu kontaktu s kolegy nyní mám a jak je využívám?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Jaké nové možnosti profesního i neformálního kontaktu bychom s kolegy v naší škole mohli začít využívat?**

.....

.....

.....

.....

.....





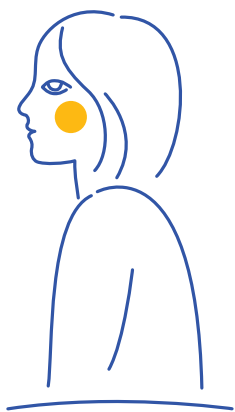
## Senzomotorická regulace

**P**osledním druhem regulace je senzomotorická regulace spojená s mozkovým kmenem. Tento typ regulace ovlivňuje systém reakce na stres prostřednictvím smyslových vjemů. Připomeňme, že mozkovým kmenem procházejí všechny smyslové podněty z vnějšku i zevnitř těla a v této části mozku se také aktivuje systém reakce na stres. K regulaci této části mozku můžeme jen velmi omezeně využívat slova, ať už jako vnitřní dialog, když chceme regulovat sami sebe (vzpomeňme na příklad s čokoládou), nebo jako slovní usměrnění někoho jiného. Všichni máme se senzomotorickou regulací osobní zkušenost. Používáme ji, když si pohráváme s vlasy, prstýnkem nebo řetízkem, koušeme si nehty, cvakáme propiskou, podupáváme nohou, jdeme se projít nebo si zacvičit, když jsme rozrušení nebo nervózní.

V senzomotorické regulaci se uplatňují všechny základní smysly (zrak, sluch, čich, chuť), a především pak taktilní a propriocepční čítí. Jedná se o smysly spojené s čítím prostřednictvím kůže, vnímáním polohy těla a rovnováhou. Pro regulaci jsou nejvýznamnější oční pohyby, hmat (vnímání prostřednictvím kůže), rovnovážný smysl a smysl vázaný na svaly a klouby. Je-li stimulováno více smyslů zároveň, účinnost senzomotorické regulace se zvyšuje. Většinou se to děje zcela automaticky (např. běháním nebo cvičením se současně aktivuje rovnovážný smysl i smysl vázaný na svaly a klouby) (Johannessen & Bakken, 2020).

Rovnovážný smysl řídí pohyby a rovnováhu a při tom zapojuje smyslové receptory ve vnitřním uchu a mnoho částí mozku. Rovnovážný smysl zpracovává veškeré informace týkající se pozice těla, především hlavy, ať už se pohybujeme, nebo jsme v klidu. Stimulace tohoto smyslu nám usnadňuje učení a může snížit aktivaci systému reakce na stres. Nejvyšší efekt má, pokud děláme klidné a jednoduché pohyby, např. se pomalu houpeme nebo kýváme. Vyučující často vídají, že děti s autismem samy sebe zklidňují rytmickým houpáním. V případě prudkých pohybů nebo pohybů zvyšujících riziko úrazu hlavy dochází naopak k aktivaci systému reakce na stres (Goldberg et al., 2012).

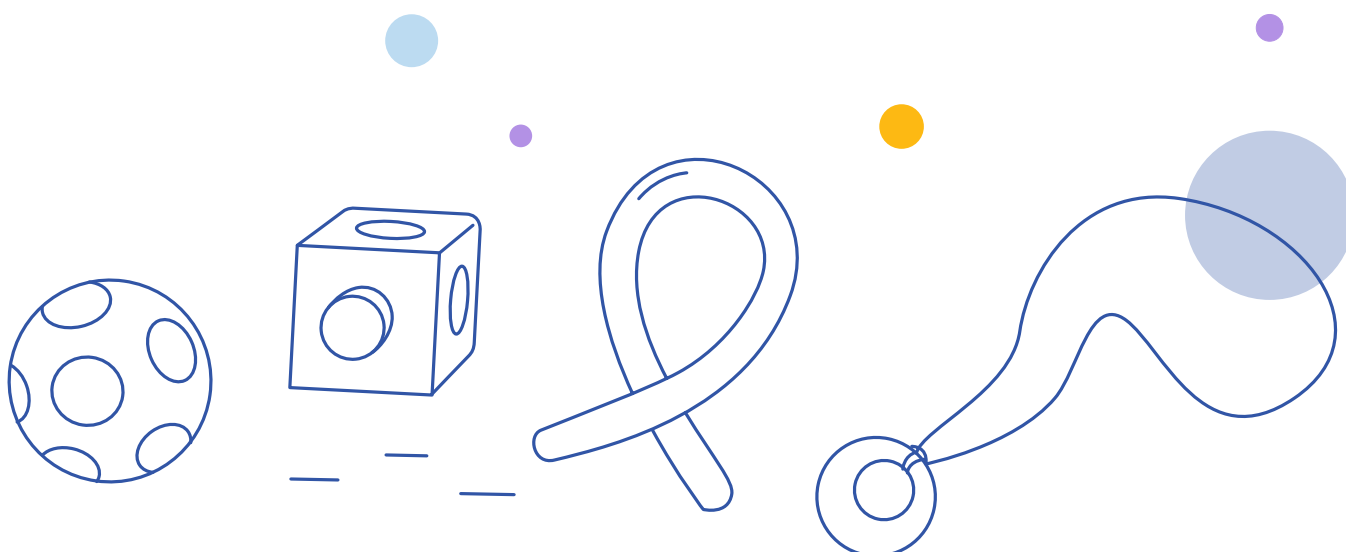
Smysl vázaný na svaly a klouby nás informuje o pozici kloubů (zda jsou narovnané, nebo ohnuté) a o aktivitě našich kosterních svalů (zda jsou stažené, nebo uvolněné). Smyslové receptory jsou umístěny ve všech svalech a kloubech a reagují na tlak a tah. Smysl vázaný na svaly a klouby je úzce spojen s rovnovážným smyslem. Pokud mozek obdrží informaci, že jsme se vychýlili z rovnováhy a hrozí nám pád, ke znovuzískání stabilní polohy nám pomůže právě smysl vázaný na svaly a klouby. Ten je silně provázán s naším systémem reakce na stres a jeho stimulace podporuje regulaci. Díky přiměřené fyzické aktivitě dosáhne systém reakce na stres optimální míry aktivace, která uvede tělo do rovnovážného stavu. Proto mnoho lidí zažilo, že se po fyzickém cvičení cítí lépe. Přiměřená fyzická aktivita, která nevede k úplnému vyčerpání, stimuluje smysl vázaný na svaly a klouby, aniž by aktivovala systém reakce na stres. Pokud je fyzická aktivita příliš intenzivní, spouští stresovou reakci. Proto je důležité s cvičením coby nástrojem snižování stresu začínat opatrně a intenzitu zvyšovat postupně.



Smysl vázaný na svaly a klouby aktivuje i využívání zátěžových systémů např. zátěžových dek nebo vest nebo využívání elastické látky, do které se zabalíme. Klasickým příkladem regulace prostřednictvím tohoto smyslu je zklidnění malého dítěte zabalením do zavinovačky. I v dospělosti se někteří, když jsou rozrušení, balí do deky nebo svetru.

K tomu, aby náš mozek optimálně fungoval, nutně potřebuje pohyb. Při práci i učení se zapojují především komplexní kognitivní a exekutivní funkce neokortexu – pracovní paměť, pozornost, ovládání impulsů aj. Jako dospělí máme exekutivní funkce mnohem vyvinutější než děti. Připomeňme, že plné zralosti dosahují až po dvacátém roku věku. To, že mozek dětí potřebuje pohyb, poznáme podle ruchu ve třídě – houpání na židli, podupávání, zvýšená intenzita mluvení, opouštění lavice, to vše jim pomáhá ke zmírnění stresové reakce a k návratu k soustředěné práci. Tyto projevy však často vnímáme rušivě a děti za ně napomínáme. Trváme na tom, aby s nimi přestaly, a tím ještě více posilujeme jejich stresovou reakci. Vyučující mají oproti dětem velkou výhodu v tom, že mohou chodit po třídě. Řada z nás si vzpomene na on-line výuku a jak obtížné bylo vydržet sedět několik hodin v kuse za počítačem. **Proto je důležité pohyb dětem nezakazovat, ale najít formu, která jim bude pomáhat k znovuzískání pozornosti a současně nebude rušit ostatní.** Může se jednat o krátké společné cvičení s celou třídou nebo cílené využívání zvýšené potřeby některých žáků a žákyň k pohybu, např. při rozdávání pomůcek apod.

Čítí prostřednictvím kůže je třetí klíčový smysl pro regulaci systému reakce na stres. Pro člověka je naprosto nepostradatelný. Nedostatek dotyků pečující osoby vede u kojenců k vývojovému zaostávání a v krajním případě může vést až ke smrti dítěte, přestože má zajištěnou výživu (Perry & Szalavitz, 2017). Na pečující dotyk reagujeme vyloučením hormonů snižujících stres a díky tomu napomáhá ke zklidnění a aktivaci funkcí neokortexu.



Senzomotorická regulace prostřednictvím hmatu vysvětluje účinnost různých antistresových pomůcek. Manipulace s nimi působí prostřednictvím čidel na dlaních a prstech na mozkový kmen a snižuje reakci na stres. Nejsou to tedy jen „hračky“, které odvádějí pozornost dětí od učení, ale naopak jejich využívání pomáhá soustředění zlepšovat.

Dotyky mohou mít rozdílné účinky. Hluboký, avšak nebolestivý dotyk zklidňuje, letmý dotyk aktivizuje. Dotyk nám může velmi pomoci při podpoře regulace dětí se zcitlivěným systémem reakce na stres. Pokud např. chceme získat pozornost dítěte, může být účelnější k němu přijít a dotknout se ho při sdělování pokynu než ho slovně usměrňovat od tabule. Tím, že se k dítěti přiblížíme a dotkneme se ho, dochází k senzomotorické regulaci i regulaci vztahem. Pokud dítě usměrnujeme pouze slovně, využíváme pouze regulaci rozumem, která u nich ve stavu vyšší míry aktivace stresové reakce nebývá účinná. Je ale důležité pamatovat na to, že spojení dotyku s pocitem bezpečí se musíme naučit. Děje se to prostřednictvím každodenní laskavé péče našich rodičů v průběhu prvních měsíců a let života. U dětí, které na bezpečný dotyk zvyklé nejsou, musíme tuto zkušenost dávkovat postupně.

Do senzomotorické regulace také spadají dechová cvičení. Jsou nejjednodušším způsobem, jak si pomoci ke snížení aktivace reakce na stres. Nádech aktivizuje, výdech zklidňuje. Abychom posílili zklidňující fázi dechu, je vhodné ke zklidnění používat nádech nosem a výdech ústy. Existuje mnoho vizuálních pomůcek – čtvercové dýchání, dýchání pomocí prstů na ruce (Five finger breathing) apod., které nám mohou ke zklidňujícímu dýchání pomoci.

Ke zklidňujícímu dýchání ve třídě žádné pomůcky využívat nemusíte. Stačí se pětkrát nadechnout nosem a vydechnout ústy do uvolňujícího poklesu ramen a dívat se přitom z okna, ideálně na nějakou zeleň, i pokojová rostlina v okně na druhé straně ulice může pomoci.

Výdechovou fázi dechu můžeme prodloužit tak, že vzduch necháme z úst pomalu unikat se souvislým zvukem „cccccccc“ jako když vypouštíme balónek. Tento cvik je sice hlučnější, ale jde velmi dobře dělat s dětmi. Můžeme sobě i jim pomoci imaginací, kdy si své břicho při nádechu představují jako nafouklý balónek, ze kterého pomalu uniká vzduch. Vydechovat lze i se zvukem vyfukování jako mašinka – „š š š š š š“. Nejedná se o souvislý, ale přerušovaný zvuk. Tato dechová cvičení jsou vhodná i při stavu silné úzkosti, strachu nebo nastupující paniky. Pokud ale mají fungovat ke zmírnění těchto stavů, je třeba je opakovaně nacvičit ve stavu, kdy tyto stavy nemáme.

Nástroji senzomotorické regulace jsou i vůně ve formě aroma tyčinek nebo olejů. Oleje vybíráme podle účinku, např. citronová esence aktivizuje a levandulová zklidňuje.

Dalším důležitým nástrojem senzomotorické regulace je hudba. Její rytmus (počet úderů za minutu) může mít buď zklidňující, nebo povzbuzující efekt. Na YouTube najdete mnoho playlistů s hudbou, která má 70 nebo 80 úderů za minutu (70/80 BPM songs), což odpovídá tepu ve stavu klidu/bdělosti. I krátký poslech hudby dokáže zklidnit nebo zaktivizovat, protože tělo reaguje na rytmus, který slyší.

## Otázky k zamyšlení

**Jaké aktivity senzomotorické regulace dělám, když jsem ve stresu?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Jaký typ senzomotorické regulace mi pomáhá nejvíce (aerobní cvičení, posilování, běh, procházka, progresivní relaxace, jóga, manipulace s něčím, zabalení do svetru nebo deky, houpání v houpacím vaku nebo křesle, masáž...)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Jaký nový druh senzomotorické regulace bych chtěl/a vyzkoušet doma?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Jaký nový druh senzomotorické regulace bych chtěl/a vyzkoušet ve škole?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### Rychlý tip



#### **Cvičení s dětmi**

Abychom podpořili vlastní seberegulaci i regulaci dětí, můžeme ve výuce zařadit krátké cvičení. Na YouTube najdete mnoho videí s aktivitami pro tzv. brain breaks – pohybové „přestávky pro mozek“, které dětem (i dospělým) pomáhají zajistit lepší soustředění a učení.

Na prvním stupni základní školy můžete využít např.

<https://www.youtube.com/watch?v=BQ9q4U2P3ig>.

Na druhém stupni základní školy a střední škole můžete využít např.

<https://www.youtube.com/watch?v=ALrdpsWYoJs>.

Cvičte s dětmi a řekněte jim, že jim tyto pohybové aktivity pomáhají k lepšímu učení a že pomáhají i vám lépe se soustředit na výuku. Počítejte s tím, že cvičení děti nejdříve rozruší, protože cokoli nového zvyšuje stres. Po několika opakováních si zvyknou a rychleji se vrátí ke školní práci. Nejlepší účinek tato cvičení mají, pokud se zařazují pravidelně ve stejný čas. Když se některé děti zpočátku nebudou chtít zapojit, nenuťte je.

---

#### **Dechové cvičení**

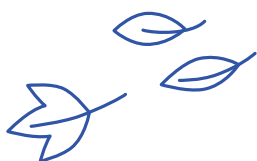
V klidu doma si vyzkoušejte několik druhů dechových cvičení a zjistěte, které vám nejlépe vyhovuje.

---

#### **Usínání s relaxační hudbou**

Pokud máte problém s usínáním, zkuste si před spaním pustit relaxační hudbu se zvuky přírody a zvolna se nadechovat nosem a vydechovat ústy.

---



# Checklist příznaků stresu

Odpovědi v tomto cvičení vám pomohou zjistit, jak vaše tělo reaguje na stres a jak je jím ovlivněno.

**Zaškrtněte to, s čím máte zkušenosti:**

MUSKULOSKELETÁLNÍ PŘÍZNAKY		
časté bolesti hlavy	únava očí / řezání očí	tiky v oku
ztuhlost krční páteře	napjaté svaly / ztuhlá záda	záškuby svalů
chvění / třes	vnitřní neklid	poklepávání nohou
koktání	chvění hlasu	skřípání zubů
kousání nehtů	rozškrabávání kůže	

VISCERÁLNÍ PŘÍZNAKY		
bušení srdce	závratě	točení hlavy
zimnice	studené nohy nebo ruce	necitlivost (na dotek)
sucho v ústech	žaludeční nevolnost	průjem
intenzivní pocení	pocení dlaní	zarudlost kůže
častá nespavost	přerušovaný spánek	mravenčení

NÁLADA A PROJEVY V CHOVÁNÍ		
roztržitost	zapomnětlivost	zmatenost
neklid	nervozita	rozrušení
podrážděnost	vznětlivost	naštvanost
úzkost	znepokojení	skleslost
vyčerpanost	beznaděj	bezmoc

Pomocí tohoto checklistu příznaků stresu můžete zjistit, jaké typy příznaků se konkrétně u vás objevují v reakci na stres. Poté, co u sebe identifikujete konkrétní příznaky, zjistěte, zda můžete odhalit nějaký vzorec nebo posloupnost nástupu těchto příznaků. U některých lidí se stres začíná projevovat bušením srdce a pocením, které později následuje bolest hlavy a nevolnost. Jiní zaznamenají

s nástupem stresu pouze změnu nálady. Zjistěte, zda dokážete rozpoznat své reakce na stres a jejich průběh. Může vám pomoci si připomenout, jaké věci u vás spouštějí stresovou reakci a jak se vaše reakce vyvíjí v čase. Zamyslete se nad tím, co u vás nejčastěji vyvolává stres. Zamyslete se nad tím, jak vaše stresová epizoda probíhá a jak končí. Zjistěte, zda ve svých stresových reakcích dokážete rozpoznat nějaké vzorce: co je obvykle vyvolává, jakými příznaky vaše reakce začíná, jaké přicházejí později a čím tyto epizody končí.

**Co u mě nejčastěji  
spouští příznaky  
stresu?**

1. ....  
2. ....  
3. ....  
.....  
.....

**Jak se u mě příznaky  
stresu vyvíjejí?**

nejdříve: .....  
a poté: .....  
a poté: .....  
a poté: .....  
a poté: .....

**Jak epizoda stresové  
reakce končí?**

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

Zjistěte, zda ve svých  
stresových reakcích dokážete  
rozpoznat nějaké vzorce.

## Proč se tolik stresujeme?

**J**e důležité si uvědomit, že náš mozek funguje stejně, jako fungoval v době, kdy lidé žili v jeskyních a lovili mamuty. V předmoderní době si člověk díky citlivě nastavenému systému reakce na stres uvědomoval přítomnost predátorů a byl ostražitý, aby se vyhnul běžným nebezpečným situacím (např. nebezpečným místům nebo ohrožujícímu počasí, jedovatým rostlinám apod.), a měl tak větší šanci na přežití.

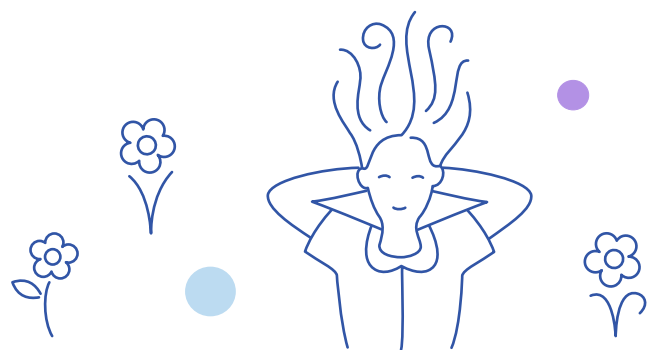
V moderní době jsme díky internetu a médiím vystaveni obrovskému množství stresorů, zejména ve formě informací o potenciálních hrozbách (nehody, nemoci, požáry, záplavy, tornáda, útoky atd.).

V současné době si tak prakticky neustále uvědomujeme potenciálně hroící nebezpečí a obáváme se očekávaných, denně hlášených hrozeb, které nás udržují ve střehu nebo stále častěji v úzkosti.

Kromě toho, že neustále slyšíme a vidíme více příkladů nebezpečí kolem nás, se náš mozek vyvinul tak, aby si více uvědomoval potenciální problémy. Častěji si všímáme a pamatujeme negativní nebo špatné věci než ty dobré. V minulosti nám to pomáhalo zapamatovat si, že se máme vyhýbat určitým nebezpečným místům nebo situacím. Dnes, kdy se na nás valí tolik informací, se náš mozek ještě nepřizpůsobil tomu, aby se s jejich náporům vyrovnal, a my můžeme být negativitou zahlcení. Toto zahlcení není zdravé pro dospělé, a už vůbec ne pro děti.

Je proto důležité si připustit, že přestože se nám daří lépe a máme také mnohem větší šanci na přežití, než měli lidé v pravěku, náš mozek reaguje na základě přijímaných informací, jako by nám něco hrozilo téměř neustále.

Připomeňme si, že neustálá aktivace systému reakce na stres bez potřebných přestávek může vést k jeho zcitlivění a reakcím „bojuj“, „uteč“ nebo „zamrzní“ i v souvislosti s událostmi, které nejsou skutečně nebezpečné. **Proto je důležitou součástí péče o osobní wellbeing informační detox.**



*Pokud sledujete zpravodajství každý den, jeden nebo dva dny v týdnu návštěvu zpravodajských webů a sledování zpráv cíleně vynechte. Uleví se vám, a pokud se v tu dobu stane něco opravdu významného, co vás přímo ovlivňuje, informace se k vám zaručeně dostanou jinou cestou.*



**Rychlý tip**



## Budování copingových strategií

**C**opingové strategie neboli strategie zvládání stresu jsou v zásadě kroky k vlastní seberegulaci. Přestože bychom si všichni přáli, abychom mohli situace, do kterých se dostáváme, předvídat, často tomu tak není a ve škole (obecně při práci s mnoha lidmi) to platí dvojnásob. Je proto užitečné mít nacvičené strategie nebo techniky, které nám pomohou ke snížení reakce na stres, když to budeme potřebovat. Připomeňme si základní tři druhy regulace – regulaci rozumem, regulaci vztahem a senzomotorickou regulaci. Dále popsané strategie je v různém poměru zahrnují. První dvě (dělat něco, co nám pomáhá dlouhodobě fungovat, a přerámování situace) jsou vhodné zejména při dlouhodobém, přetrvávajícím stresu. Řešení problémů a sociální podpora pomáhají, když řešíme aktuální stresor. Je dobré mít připravený plán pro jejich využití v situacích, kdy to bude potřeba.

### Dělat něco, co je zdravé a umožňuje nám dlouhodobě lépe fungovat

**P**ití velkého množství kávy, kouření cigaret nebo pití alkoholu jsou způsoby, které nám bezprostředně pomáhají reagovat na stres, z dlouhodobého hlediska nám ale škodí. Proto je užitečné zaměřit se na aktivity, které jsou zdraví prospěšné a mají pozitivní účinek na naši seberegulaci. Do této kategorie spadají nejrůznější formy senzomotorické regulace – cvičení, běhání, jízda na kole, poslech hudby, tanec. Když je děláme s někým blízkým, jsou ještě účinnější, protože se k nim přidává regulace vztahem. Do této kategorie také patří zlepšení spánkové hygieny, pitného režimu a stravovacích návyků. Lidský mozek pro své fungování nutně potřebuje dostatek spánku. Dlouhodobá spánková deprivace snižuje funkční IQ, paměť i exekutivní funkce, protože významně aktivuje systém reakce na stres. Zajištění dostatečně dlouhého, nepřerušovaného spánku je proto jedním z klíčových opatření pro zvládání stresu.

Přestože bychom si přáli, abychom mohli situace, do kterých se dostáváme, předvídat, často tomu tak není a ve škole to platí dvojnásob.

## Přerámování situace

**T**ato technika pomáhá tehdy, kdy situace není „v našich rukách“ a nemůžeme ji sami uspokojivě vyřešit. V takové situaci je dobré identifikovat to, co v ní změnit lze a co ne. Situaci jako celek se snažíme přijmout, přičemž hledáme i velmi drobné úspěchy a zkušenosti, které nás v této potenciálně náročné situaci něco naučily nebo by nás něco naučit mohly. V náročné třídě, kde mnoho studujících nedodrží pravidla chování, se můžete zamyslet nad tím, co byste se měli naučit nebo ve své výuce změnit. Možná tyto žáci a žačky potřebují jiný přístup, než jste předpokládali. Možná že více žáků a žákyň v této třídě má v důsledku vývojové poruchy nebo situace doma zcitlivělý systém reakce na stres nebo je aktuálně vystaveno silným stresorům (např. rozvod rodičů, domácí násilí apod.). Ve třídě, kde má více studujících problém s kontrolou okamžitých impulzů, můžete získat příležitost naučit se využívat nové formy podpory senzomotorické regulace a regulaci vztahem.

## Řešení problému

**D**oporučeným přístupem je rozdělení stresoru na části, které lze změnit nebo vyřešit. Je užitečné zaměřit se na hledání příčiny problému a přínosy, které z našeho pohledu problémová situace pro její aktéry má. V souvislosti s chováním studujících je užitečné sledovat spouštěč náročného chování, průběh náročného chování a jeho následky, ze kterých obvykle zjistíme funkci, kterou náročné chování má.

### Příklad:

Žákyně Petra sprostě vykřikuje, odmítá pracovat a podněcuje k odporu ostatní. V druhé půlce hodiny bylo v plánu ústní zkoušení, žákyně ale svým chováním ve třídě způsobila celkový chaos a jeho zklidnění trvalo tak dlouho, že už na zkoušení nedošlo. Spouštěčem v tomto případě mohlo být ústní zkoušení a s ním spojený strach ze selhání před třídou a snaha vyhnout se negativním sociálním podnětům – výsměchu spolužáků a negativnímu hodnocení učitele nebo učitelky – spojeným s pocitem studu a zahanbení; v nejobecnější rovině snaha vyhnout se frustraci základních potřeb přijetí a ocenění. Účinným řešením v tomto případě může být nabídka individuálního procvičení nebo doučení látky, ve které si Petra není jistá, spojená s přípravou na novou látku, aby získala větší jistotu do budoucna. Dále nabídka možnosti písemného ověřování znalostí nebo ústní zkoušení bez přítomnosti ostatních žáků a žákyň. Tento přístup vychází z Funkční analýzy chování. Více o FACH se dozvíte např. ve videích na tomto odkazu:

<https://www.societyforall.cz/funkcni-analyza-chovani-a-individualni-vychovny-plan>.

## Sociální podpora

**D**ruzí lidé nám mohou pomoci ověřit si, zda to, jak situaci vnímáme, skutečně odpovídá realitě, a také si nastavit realistická očekávání. Identifikujte ve svém okolí užitečné spojence (inspirativní vyučující s dobrou praxí) a toxické vlivy (frustrování, neustále si na něco stěžující kolegyně a kolegové). Cíleně vytvářejte prostor pro to, abyste získali podněty od moudrých a ve své profesi úspěšných vyučujících. Zejména pro začínající vyučující nebo pro vyučující začínající na nové škole je podpora zkušených kolegů nedocenitelná.

## Negativní způsoby vyrovnávání se stresem

**E**xistují také negativní, neužitečné způsoby, jak se vyrovnat se stresem. Pokud jsou vám povědomé, zkuste se zamyslet nad tím, jak byste je mohli postupně nahradit těmi pro vás pozitivnějšími.

### 1. Vyhýbání se stresoru nebo jeho popírání

Tím, že předstíráme, že problém neexistuje, jej vlastně legitimizujeme, a podporujeme tak jeho trvání. Vyhýbání se stresoru může mít i podobu předstírání nemoci nebo skutečných psychosomatických obtíží.

### 2. Otupování vlastní reakce na stresor nebo nepříjemných pocitů, které způsobuje

Např. když alkoholem nebo zvýšenou konzumací sladkého zmírňujeme úzkost, která je se stresující situací spojená. Nebo když sledujeme televizi, sociální sítě nebo se záměrně věnujeme něčemu jinému, abychom odvrátili pozornost od toho, co nás trápí.

### 3. Využívání sociální podpory k ospravedlnění svých činů a obtíží

Namísto toho, abychom se snažili od kolegů získat podněty k tomu, jak problém vyřešit, podáme jej tak, aby ostatní potvrdili, že to, co děláme nebo jsme udělali, je správné. Někdy máme také tendenci vyhledávat ty, kteří se nekriticky stavějí na naši stranu, a ještě umocní naši již tak silnou emocionální reakci na popisovanou situaci, místo aby nám na základě svých zkušeností poradili a pomohli nám situaci nahlédnout z více stran.

Cíleně vytvářejte prostor pro to,  
abyste získali podněty od moudrých  
a ve své profesi úspěšných  
vyučujících.

Každý z nás používá různé mechanismy zvládnání stresu a některé nám fungují lépe než jiné. Nalezení vhodné copingové strategie pro daný stresor nám významně pomáhá snížit aktivaci systému reakce na stres s danou situací spojenou. Někdy pomůže strategie řešení problému, někdy nám pomohou řešení problému objasnit druhí. Někdy si potřebujeme vyčistit mysl pomocí fyzické aktivity nebo hudby, abychom opět získali plný přístup k funkcím mozkové kůry a problém s jejich pomocí vyřešili. Někdy stresor změnit nejde. V takovém případě nám může pomoci přerámování problému tak, abychom mohli změnit svou reakci na něj („tahle zkušenost mě má naučit být trpělivější“). Připomínání si a zkoušení účinných strategií zvládnání stresu pomáhá k rychlejšímu zmírnění stresové reakce.

Nabízíme pracovní list k zamyšlení nad tím, jaké strategie byste mohli v souvislosti s konkrétními stresory použít.



## Pozitivní přístup ke zvládnání stresu

1. Určete si tři stresory, které chcete tento týden řešit – mohou to být buď a) ty nejproblématictější, b) ty, o kterých si myslíte, že aktuálně potřebují největší pozornost, nebo c) ty, u kterých nejvíce chcete, aby se zlepšily. Jako první uveďte pro vás nejvýznamnější stresor.
2. Uveďte hlavní příznaky, které u sebe v souvislosti s tímto stresem pozorujete. Určete hlavní příznaky/vzor, které se u vás objevují, když zažíváte daný stresor. Zaměřte se na muskuloskeletální a viscerální příznaky a projevy v chování, které pociťujete v souvislosti s tímto stresem, včetně posloupnosti příznaků, pokud ji dokážete identifikovat.
3. Určete 2 pozitivní strategie zvládnání stresu, které chcete tento týden vyzkoušet, abyste zlepšili svou reakci na daný stresor.
4. Výsledky sledujte v intervalu jednoho týdne.
5. Jaké příznaky se zlepšily/zhoršily díky přístupům, které jste vyzkoušeli?

1

**výrazné  
zlepšení**

2

**mírné  
zlepšení**

3

**žádné  
zlepšení**

4

**mírné  
zhoršení**

5

**výrazné  
zhoršení**

Stresor	Projevy stresu, které v souvislosti s tímto stresorem pociťuji	Pozitivní copingové strategie, které vyzkouším	Výsledek (1-5)
1	1	1	1
	2	2	2
1	1	1	1
	2	2	2
1	1	1	1
	2	2	2

# Mindfulness

**P**říkladem první kategorie copingových strategií (dělání něčeho, co nám pomůže cítit se lépe) je praktikování mindfulness.

Mindfulness znamená věnovat něčemu pozornost: cíleně, v přítomném okamžiku a bez posuzování. Mindfulness se vztahuje také na provádění každodenních obyčejných činností tak, jak je obvykle děláme, ale se zvýšeným uvědoměním si našich pocitů, pohybů a okolí. Toto mohou být příklady, které vám umožní si to lépe představit:

- Pijeme kávu jako obvykle, ale uvědomujeme si do hloubky její teplotu, konzistenci, chuť...
- Cvičíme se zaměřením na své tělo a přítomnost v daném okamžiku, příkladem může být jóga.
- Plně se zabýváme tím, jaké emoce k nám proudí a jak je prožíváme, například prostřednictvím meditace.

Někdy je snazší uvažovat o mindfulness v porovnání s bezmyšlenkovitostí (mindlessness). Bezmyšlenkovité chování je opakem soustředění se na daný okamžik a zvyšování uvědomění, je tedy určitou formou „otupění“ vůči okolnímu prostředí. Mindlessness může být mechanismem „úniku“ a umožňuje jedinci ignorovat pravdy o své realitě (např. rozptýlení se „děláním jiných věcí“, např. sledováním sociálních sítí, bezmyšlenkovitým plněním dalších úkolů, nákupem v obchodě apod.) s tím, že ignorujeme, jak se v daném okamžiku skutečně cítíme.

Při bezmyšlenkovitosti/mindlessness často víte, že jste splnili nějaký úkol (zašli do obchodu apod.), ale nepocítujete prožitek zkušenosti s nákupem spojené, jen vidíte věci, které jste koupili.

Můžeme se snažit dělat úkoly bezmyšlenkovitě, abychom se mohli lépe pokusit o multitasking nebo oddělit své myšlenky od toho, co aktuálně děláme, abychom mohli přemýšlet o něčem, co považujeme za důležitější. To se však děje na úkor toho, že naše přítomné okamžiky jsou „zapomenuty“. Místo abychom se radovali z toho dobrého v přítomném okamžiku, můžeme se ho snažit ovlivnit ve prospěch toho, abychom svou duševní energii věnovali něčemu jinému, z minulosti nebo budoucnosti. Níže je pro lepší představu několik běžných příkladů bezmyšlenkovitosti:

- Sledování televize při jiných aktivitách (např. při jídle), multitasking.
- Brouzdání po internetu / sociálních sítích.
- Řízení do a z práce na „autopilota“.
- Ve škole dochází k bezmyšlenkovitosti často v případě úkolů nebo práce, která pro nás není zajímavá, nebo v důsledku příliš rychlého provedení (spojeného s následným zapomenutím) nějaké činnosti v hodině.

### Proč je mindfulness důležitá

#### Pocit štěstí

Dosáhneme díky ní vyšší úrovně životní spokojenosti, vitality, optimismu, pocitu autonomie, sebeúcty a harmonie.

#### Zlepšení duševního zdraví

- Menší pravděpodobnost výskytu deprese, neuróz a úzkostí.
- Menší pravděpodobnost výskytu negativních automatických myšlenek a lepší schopnost překonávat negativní myšlenky.
- Mindfulness-based stress reduction (MBSR) má za důsledek snižování intenzity úzkosti, deprese, hněvu, psychického tlaku a vnímaného tlaku či tísně.

#### Pozornost, exekutivní a kognitivní funkce

Mindfulness posiluje pracovní paměť, soustředění, kognitivní flexibilitu, snižuje prožívání stresu a emoční reaktivitu a zvyšuje schopnost vykonávat úkoly vyžadující soustředěnou pozornost.

#### Fyzické zdraví

- snížení krevního tlaku,
- zvládání bolesti,
- úbytek hmotnosti,
- prevence relapsu zneužívání návykových látek, zlepšení odolnosti vůči bažení.

## Praktikování mindfulness

**M**indfulness je spíše praktická nebo zkušenostní záležitost než něco, co je třeba znát / teoreticky se naučit. To znamená, že mindfulness je něco, co můžete začlenit do svého každodenního života tím, že se soustředíte na přítomnost, budete se snažit vnímat zdánlivě všední/nudné zážitky a všímat si detailů, které obohacují váš život.

Začleníme ji také tím, že od náročných každodenních úkolů zaměříme pozornost na sebe a na to, co se děje kolem nás. Namísto přehlížení a ignorování toho, co se kolem nás děje a jízdy na autopilota (není to nebezpečné, tak si toho nevšímám), se soustředíme a vážíme si nových a nečekaných věcí, které se každý den objevují uprostřed zdánlivě všedních okamžiků. Podstatou mindfulness je všímat si. Toto všímání se týká toho, co se ve vás odehrává, když vás něco

**Mindfulness můžete začlenit do svého každodenního života tím, že se soustředíte na přítomnost.**

zasáhne, když věnujete pozornost svým smyslům a cítíte emocionální reakce, když dovolíte zážitkům, aby se vás skutečně dotkly.

Praktikováním mindfulness nevynakládáte také spoustu mentální energie na to, abyste ignorovali nebo se vyhýbali myšlenkám, které přicházejí do vašeho vědomí, místo toho je prostě přijmete, necháte je projít vaší myslí a pak se znovu soustředíte na to, co je právě potřeba. Dýchání a všímání si dechu vám může pomoci tento proces zvládnout. Pomoci ale také může to, že se znovu soustředíte na chuť nějakého jídla nebo zaměříte vizuální pozornost na určitý předmět.

## Aktivity pro rozvoj mindfulness

**T**yto aktivity vám mohou pomoci v tom, aby se mindfulness stala běžnou součástí vašeho života a denní rutiny.

### Úvodní aktivita

Najděte si klidné místo, kde se cítíte pohodlně a kde nebudete rušeni. Pomalu a zhluboka se třikrát nadechněte a počítejte do sedmi a pak pomalu vydechněte. Nyní nechte svou mysl bloudit. Dovolte všem myšlenkám, aby přicházely a odcházely, jak se jim zlíbí. Snažte se všechny myšlenky přijmout a nechte je zajít tam, kam chtějí. Nechte to takto běžet přibližně minutu. Myšlenky přicházejí a myšlenky odcházejí. Všechny jsou v pořádku. Po uplynutí minuty si všimněte, jak se právě teď cítíte.

- Jak se cítí vaše tělo (je napjaté, uvolněné, sevřené, relaxované)?
- Jakých typů myšlenek jste si nejvíce všimli? Přicházely k vám všechny typy myšlenek ze všech stran, nebo jen některé?
- V jaké náladě jste nyní? Cítíte se lépe, nebo hůře, povzbuzenější, nebo utlučenější, více soustředění, nebo roztržití atd.?

### Vědomé stravování

1. Vyberte si nějakou drobnou pochutinu, například rozinku (nebo také lentilku, oříšek, kuličku hroznového vína, brusinku apod.)
2. Před jídlem věnujte nějaký čas prohlížení rozinky. Všimněte si tvaru, velikosti, barvy a struktury rozinky.
3. Zavřete oči a rozinky se dotýkejte. Zaměřte se na texturu a tvar rozinky. Jaká je na omak?
4. Přivoňte si k rozince a vyhněte se soudům, jako je dobrá, nebo špatná vůně. Jakou má vůni? Je sladká? Je kyselá?



5. Vložte rozinku do úst, aniž byste ji žvýkali. Pomalu rozinku rozkousněte. Všimněte si změny struktury a tvaru. Jakou má chuť? Mění se její chuť, když rozinku dále (pomalu) žvýkáte?

### Otázky k reflexi

- Jaké to bylo, věnovat rozinkám takovou pozornost?
- Bylo to něco, co jste již dříve s nějakou potravinou / nějakými potravinami dělali pravidelně? Zaznamenali jste nějaký rozdíl oproti svým běžným stravovacím návykům?
- Co myslíte, že by se mohlo stát, kdybychom tento typ soustředěné pozornosti praktikovali během jídla pořád?

### Vědomé dýchání

- Najděte si pohodlnou polohu vsedě, chodidla položte vedle sebe na podložku/ podlahu.
- Sedněte si rovně – jemně zapojte břišní svaly, abyste se nehrbili. Vaše ramena by měla být uvolněná, jako by lopatky sklouzávaly do zadních kapes kalhot.
- Pokud je vám to příjemné, zavřete oči. Pokud si to přejete nebo pokud se cítíte při zavřených očích ospale nebo otupěle, dívejte se na něco před vámi nebo na zem.
- Začněte tím, že necháte svou pozornost spočinout na pocitech vašich chodidel, na všech pocitech ve vašich chodidlech, jak jsou jemně podepřena zemí.
- Nyní přesuňte pozornost na všechna místa, kde se vaše nohy dotýkají židle/ křesla/podložky a všimněte si tlaku židle na vaše nohy.
- Nyní přesuňte pozornost na všechny body kontaktu mezi židlí a vašimi zády a rameny a všimněte si tlaku židle na vaše záda a ramena.
- Nyní přesuňte svou pozornost na všechny body kontaktu mezi židlí a vašimi pažemi a rukama a vaším tělem, všimněte si jakéhokoliv tlaku na paže a ruce.
- Nyní jemně přesuňte pozornost na dýchání, zavřete ústa a nadechněte se a vydechněte nosem.
- Chvilí si všimněte kvality svého dechu – je rychlý, nebo pomalý, krátký, nebo dlouhý, nebo něco mezi tím, dýcháte lehce, nebo je to v tuto chvíli obtížné?
- Všimněte si, jak dech prožíváte fyzicky, když prochází nosními dírkami při nádechu a výdechu. Takto postupujte po dobu tří nádechů.
- Nyní si všimněte fyzického pocitu dechu při průchodu zadní částí vašeho hrdla, při nádechu a výdechu. Takto postupujte po dobu tří nádechů.
- Nyní si všimněte fyzického pocitu dechu v hrudníku, rozpínání hrudníku při nádechu a uvolňování hrudníku při výdechu. Nesnažte se kontrolovat dech, jen pozorujte pocity během nádechu a výdechu. Provádějte toto po dobu tří nádechů.
- Nyní si všimněte fyzického pocitu dechu v břiše, všimněte si rozpínání břicha během nádechu a uvolňování břicha během výdechu. Takto pokračujte po dobu 3 nádechů.



- Vyberte si fyzický vjem, který v tuto chvíli dokážete nejlépe vnímat, a nechte svou pozornost spočinout na tomto místě, všimněte si pocitu dechu během nádechu a výdechu, všimněte si přirozené pauzy mezi výdechem a nádechem.
- Když se vaše mysl začne toulat k myšlenkám, vzpomínkám, emocím nebo čemukoliv jinému, na chvíli uvědomte, že se vaše mysl zatoulala, aniž byste to hodnotili jako dobré nebo špatné, a jemně ji nasměrujte zpět k fyzickému pocitu dechu během nádechu a výdechu.
- Věnujte další 2–3 minuty klidu a klidnému dýchání.

### Otázky k reflexi

- Jaký to byl pro vás zážitek?
- Jaký máte pocit z provedení dechového cvičení?
- Zklidnila se vaše mysl?
- Jak těžké bylo soustředit svou mysl na dýchání?
- Co jste se z této zkušenosti naučili?
- Jak byste mohli tuto techniku uplatnit v každodenním životě?

Tato zkušenost vám mohla být příjemná, nebo, zejména zpočátku, mohla být i nepříjemná.

Je zcela běžné, že se při nových zkušenostech cítíme nepříjemně. Jsme tak zvyklí mít vše pod kontrolou, že naše mysl může dokonce začít zasahovat do aktu dýchání (přestože je to něco, co normálně zvládá podvědomě autonomní nervový systém).

Mindfulness vyžaduje cvik. Cvičte se tak, že se během dne krátce a opakovaně zastavíte a přesunete svou pozornost od všeho, co se děje, k samotnému aktu jediného uvědomělého nádechu. I jen takové krátké zastavení může pomoci ke zklidnění.

### Vědomé zastavení

S: (Stop) Zastavte se a přestaňte dělat to, co děláte.

T: (Take breath) Několikrát se záměrně zhluboka nadechněte a sledujte fyzický pocit dechu, jak prochází nosními dírkami, hrdlem, rozpíná hrudník a rozpíná břicho během nádechu a jak se břicho při výdechu uvolňuje a poté se uvolňuje hrudník a dech prochází hrdlem a nakonec nosními dírkami během výdechu.

Všimněte si přirozené pauzy mezi výdechem a nádechem.

O: (Observe) Pozorujte své myšlenky a emoce, sledujte stav své mysli – je vaše mysl rozrušená, otupělá/těžká, roztěkaná, soustředěná nebo zcela pohlcená tím, co děláte? Snažte se tyto myšlenky, emoce nebo stav své mysli neposuzovat jako dobrý, nebo špatný.

P: (Purpose) Vzpomeňte si na svůj záměr v tomto okamžiku (možná je to dokončení úkolu nebo cesta domů atd.); zopakujte si kroky, které musíte provést, abyste tento úkol dokončili a tím naplnili svůj záměr a smysl v tomto okamžiku.

Nyní pokračujte ve své předchozí činnosti.

Zkuste vědomé zastavení používat denně. Někdy může být obtížné si na používání vědomého zastavení vzpomenout. Abyste si usnadnili zapamatování používání této metody, zkuste ji spojit s nějakou každodenní činností, například s odchodem nebo příchodem domů nebo do / z práce, nebo si na telefonu nastavte budík s příjemným zvukem, aby vám připomněl, že se máte během dne vědomě zastavit.

## MBSR

### Snižování stresu založené na mindfulness

(Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR)

MBSR je velmi užitečným nástrojem, jak si vychutnat každodenní prožitky a jak zabránit tomu, abychom pociťovali obavy a stres.

MBSR je metoda snižování stresu, která se obvykle učí v rámci osmitýdenního kurzu.

Uvádíme rámcové představení klíčových aspektů této metody.

MBSR má tři složky:

1. vědomá meditace,
2. skenování těla: spočívá v tom, že si lehnete na záda a soustředíte se na oblasti těla, počínaje prsty na nohou a postupujete nahoru celým tělem až k hlavě,
3. pohyb (jednoduché pozice na principu jógy).

MBSR se dále opírá o 3 základní přístupy k těmto složkám:

1. **záměr** neboli osobní vize toho, co člověk v životě hledá, například větší klid nebo porozumění. Často se to v průběhu času může měnit.
2. **pozornost** neboli zvýšené uvědomování si všeho, co je kolem vás. Jde zejména o tzv. soustředění na tady a teď. Takže to, jak jste doposud prožívali běžné události („ten zvuk není důležitý – nevíšmejte si ho“), nebo snaha přemýšlet o více tématech a přecházet mezi nimi, to vše se mění směrem k větší všímavosti a soustředěnosti.
3. **postoj** otevřenosti, soucitu, přijetí, zvědavosti, neusilování a akceptace zároveň.

### Vědomé skenování těla

1. Udělejte si pohodlí vsedě nebo vleže někde, kde nebudete rušeni. Pomalu zavřete oči. Pokud se cítíte ospalí nebo máte otupělou mysl a mohli byste usínat, nechte oči otevřené a směřujte pohled dolů / před sebe.
2. Asi 10 vteřin vnímejte pouze svůj dech a pocity v těle. Naladte se na fyzické pocity tlaku ve svém těle. Při každém výdechu si dovolte klesnout o něco hlouběji do křesla/země.
3. Dovolte si tyto pocity rozpoznat a přijmout, aniž byste měli tendence měnit to, jak se vaše tělo právě teď cítí.
4. Vaše mysl se může občas od dechu a uvědomování si těla odklonit, protože to vaše mysl běžně dělá. Když si toho všimnete, v klidu to vezměte na vědomí, všimněte si, kam mysl odběhla, a pak jemně vraťte svou pozornost k té části těla, na kterou jste se chtěli zaměřit.
5. Všimněte si, jak se cítí vaše břicho, když se nadechujete a vydechujete. Chvilí vnímejte pocity při nádechu a výdechu. Až budete připraveni, přejděte k pocitům v levém stehně; všímejte si všech pocitů v této oblasti a pomalu přejděte k všímání si toho, jak se cítí vaše koleno, pak lýtko, kotník a nakonec levé chodidlo. Sledujte své pocity přes každý prst na noze, včetně toho, jak se prsty mohou dotýkat jeden druhého.
6. Až budete připraveni, pomalu se nadechněte a nechte dech vstoupit do hrudníku a projít břichem dolů, do levého stehna, lýtko, chodidla a ven až k prstům levé nohy. Při výdechu vnímejte, jak se dech vrací z chodidla zpět nahoru, do nohy, nahoru přes břicho, hrudník a ven nosem. Zopakujte to víckrát v průběhu několika nádechů, vdechujte dolů do prstů a zpět z prstů. Vychutnejte si tento proces, protože můžete zaznamenat různé pocity, když budete dýchat mírně odlišně nebo s postupnými nádechy. Vaším jediným cílem je přijmout pocity, které při dýchání cítíte.
7. Při nádechu a výdechu se soustřeďte pouze na své chodidlo. Uvědomte si a poté nechte odeznít pocity v chodidle, zatímco se soustředíte na část nohy pod kolenem. Pokračujte v tomto procesu nádechu a výdechu, když se naladíte na pocity jedné oblasti, například nártu. Každé části dopřejte přibližně 15–30 sekund a poté ji nechte odeznít, až se budete přesouvat zpět nahoru po noze ke kolenu, stehnu a pánevní oblasti. Při nádechu se nadechněte do této oblasti a při výdechu ji uvolněte.
8. Jakmile si uvědomíte napětí v některých oblastech, „nadechněte se“ do této oblasti – pomocí tohoto nádechu si uvědomte tyto pocity a při výdechu si dovolte pocit pustit a uvolnit.
9. Pokračujte ve vnímání fyzických pocitů v jednotlivých částech zbytku těla. Nyní od břicha k pravé noze a dolů k prstům pravé nohy. Zůstaňte opět u každé oblasti asi 15–30 sekund, abyste si všimli počátečních a postupně se měnících pocitů v průběhu dýchání.
10. Nyní přejděte k nádechu a všímejte si svých pocitů ve své levé paži, dolů přes ruce a prsty. Udělejte si čas a všímejte si pocitů v rameni, horní části paže, lokti, předloktí, zápěstí, ruce a prstech. Stejně jako předtím dýchejte do

této oblasti a při výdechu nechte pocity s výdechem odejít. Totéž proveďte s pravou paží, dlaní, prsty atd.

11. Pokračujte směrem nahoru přes krk, obličej a hlavu a při nádechu si všimněte pocitů v těchto částech těla a při výdechu je nechte odeznít.
12. Poté, co jste takto „proskenovali“ celé tělo, věnujte několik minut tomu, abyste si uvědomili pocit těla jako celku a dech volně proudící do těla a z těla.

*Při tomto procesu se člověk často cítí uvolněný, a dokonce ospalý, takže může být snazší ho provádět vsedě, i když vám to může vyhovovat i vleže na gauči v posteli nebo na zemi.*

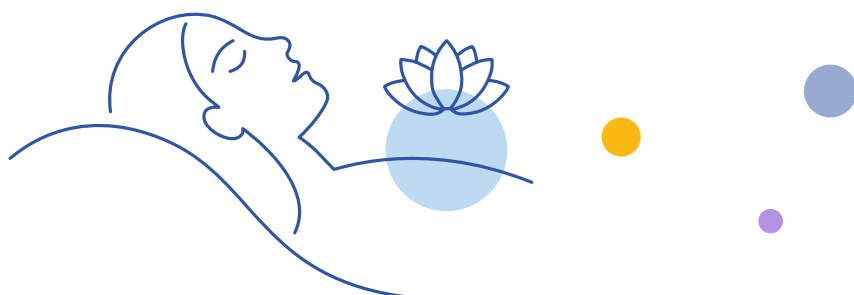
### Zjednodušená osnova k cvičení mindfulness

#### Najděte si čas se nadechnout

- Zhluboka se nadechněte a představte si, jak dech prochází celým vaším tělem.
- Při dýchání si všimněte všech svých smyslů:  
Jak se cítí vaše tělo? Cítíte teplo, nebo chlad? Mravenčení, nebo napětí? Vnímáte nějaké vůně, chutě nebo zvuky?
- Dovolte všem typům myšlenek, aby do vás vstoupily – nechte své myšlenky proudit (jako vlny přicházející ke břehu a zase odcházející).
- Vnímejte pocity a myšlenky, přijměte je a nechte je projít.

#### Proskenujte si své tělo

- Udělejte si pohodlí.
- Soustřeďte se na pomalé dýchání.
- Dýchejte zhluboka tak, aby se dech dostal až k nohám.
- Při několika nádeších si všimněte pocitů v jednotlivých částech těla.
- Při výdechu nechte pocity odeznít.
- Jak se cítí moje levé chodidlo? Můj kotník? Moje lýtko? Moje klouby?
- Moje druhá noha?
- Moje pánev? Moje záda?
- Moje prsty? Moje předloktí? Moje paže? Ramena?
- Můj hrudník? Můj krk? Hlava? Můj obličej?
- Všimněte si, jak se při pomalém a hlubokém dýchání cítí celé vaše tělo.

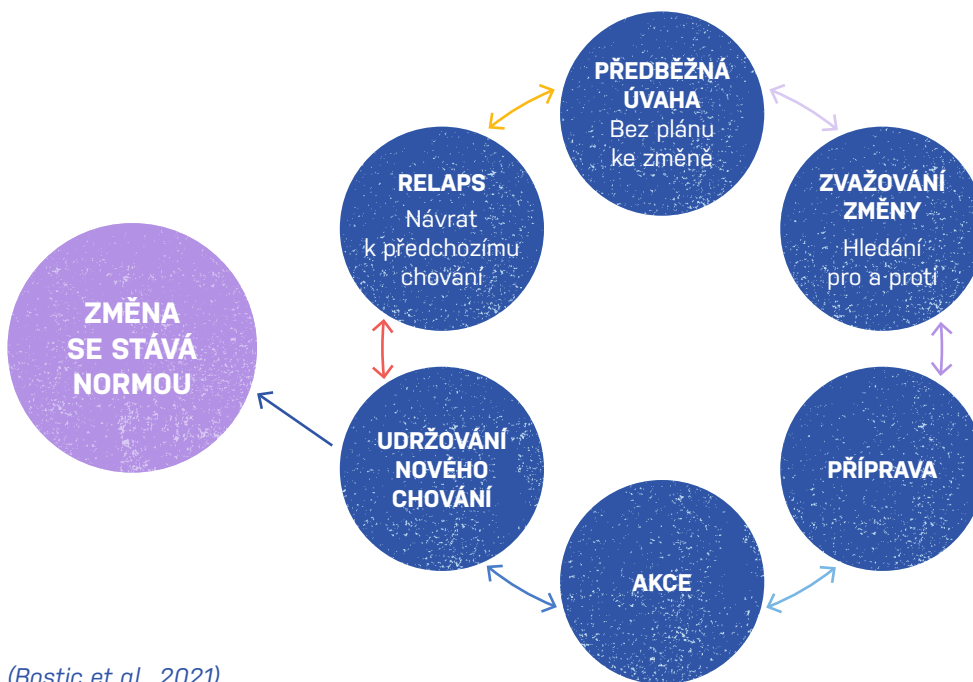


## Dosažení udržitelných změn

**M**ožná jste na základě vyhodnocení současného stavu a zamyšlením nad tím, jak v současné době podporujete svůj wellbeing, dostali chuť něco změnit. Často i přesně víme, jak pozitivní změny dosáhnout, ale naše předsevzetí není dostatečně silné na to, aby nás motivovalo se změnou vydržet do té doby, kdy se stane běžnou součástí našeho života. Vzpomeňme na životnost novoročních předsevzetí. Navíc se i přes naše snahy mohou objevit různé překážky, které provedení našich plánů brání. Změna je obtížnější, než se zdá.

### Model změny lidského chování

Popisuje několik fází, kterými procházíme, chceme-li trvale změnit svoje chování.



(Bostic et al., 2021)

#### Předběžná úvaha (prekontemplace)

Nemáme úmysl něco ve svém životě měnit. Slyšíme o tom, že by pro nás něco mohlo být dobré, ale sami nic měnit nechceme. Nebo o změně začneme uvažovat, ale máme pocit, že nevýhody, které z ní plynou, výrazně převyšují výhody, které přináší.

#### Zvažování změny

Náš postoj ke změně je rozpolcený, vidíme výhody a nevýhody, které by mohla přinést. V této fázi si již uvědomujeme potřebu změny, ale nepociťujeme potřebu nebo chuť k okamžité změně.

### Příprava (odhodlání/rozhodování)

Jedná se většinou o krátkou fázi, kdy překonáme rozpolcenost a rozhodneme se změnu provést.

### Akce

V této fázi podnikáme konkrétní kroky k změně chování.

### Udržování nového chování

Úspěšně udržujeme nové chování po dobu půl roku, přesto ale stále hrozí relaps.

### Relaps

Návrat k původnímu chování. Jedná se o běžný, očekávaný jev.

### Změna se stává normou

V této fázi je recidiva již nepravděpodobná, nový životní styl, který jsme zavedli, je stabilní.

Model byl vytvořen v souvislosti se změnou problémového chování, platí ale pro jakoukoliv změnu chování, která vyžaduje volní úsilí.

## Plán změny

**Z**važte dvě až tři změny, které byste nyní chtěli ve svém životě provést. Mohou to být věci, o kterých jste přemýšleli už dlouho, nebo něco, co jste si uvědomili díky této příručce.

*Např. Chci začít jíst méně sladkého.*

U každé z těchto změn uveďte, proč tuto změnu chcete provést a co může být překážkou v jejím dosažení.

**Plusy:** *Zhubnu a budu se cítit lépe. Zase obleču šaty, které mám ráda. Snížím riziko zdravotních problémů, před kterými mě na základě výsledků odběrů varovali na poslední preventivní prohlídce.*

Často víme, jak pozitivní změny dosáhnout, ale naše předsevzetí není dostatečně silné na to, aby nás motivovalo se změnou vydržet.

**Mínusy:** *Budu muset překonávat chuť na sladké a vím, jak je to těžké. S kolegyní máme každou středu a pátek cukrárnový rituál, kde kromě dortíku probíráme práci a rodinu, o který přijdu.*

Některé klady nebo zápory mohou mít větší váhu než jiné. Přestože najdeme mnoho dobrých důvodů ke změně, jedna překážka je může převážit (zejména, je-li to ztráta něčeho, na čem nám záleží). Proto je důležité její řešení zahrnout do plánované změny, aby se stala skutečně udržitelnou.

*Např. Musím s kolegyní naplánovat společná setkání nějak jinak. Zkusím jí navrhnout společné procházky nebo posezení v bistro se zdravou výživou.*

Při **zvažování** změn mějte na paměti následující:

- Čím dříve a čím více začneme sami před sebou změnu obhajovat, tím lepší je výsledek.
- Cílem je navýšit čas, který věnujeme myšlenkám na změnu a snížit objem času, který věnujeme obhajobě současného stavu. Existují techniky, které vedou k snižování tendence k obhajování současného stavu, např.:
  - Zkoumání problému: Jakými různými pohledy můžeme tento problém nahlížet?
  - Pohled zpátky: Jak to se mnou vypadalo uplynulý rok? (*Jak často a kolik jsem jedla sladkého?*)
  - Pohled do budoucna: Jak chci, aby to vypadalo tento rok? (*Chci jíst sladkého více/stejně/méně?*)
  - Zvažování významu změny: Jaké dopady má to, co dělám, na můj život? (*Co mi jedení sladkého způsobuje?*)
- Zkoumání hodnot a rozporů spojených s tímto chováním: Jsem nyní člověkem, kterým chci být?
- Zvažování kladů a záporů (a také váha každého z nich; některé ji mají vyšší než jiné).
- Zkoumání extrémů: Kdybych se takto choval/a (*jedla sladké*) mnohem více (nebo mnohem méně), co by to způsobilo?
- Plánování a odhodlání: Vytipování lidí, kteří mi mohou s mým úsilím pomoci, a jejich informování o mém závazku ke změně.

**Přestože najdeme mnoho dobrých důvodů ke změně, jedna překážka je může převážit. Proto je důležité její řešení zahrnout do plánované změny, aby se stala skutečně udržitelnou.**



## Stanovování cílů

**P**o tom, co identifikujeme změny, které chceme provést, je důležité zaměřit se na definování cílů, kterých chceme v souvislosti s plánovanou změnou dosáhnout. I zde platí, že by naše cíle měly být SMART. Je běžné, že stanovené cíle v průběhu času podle potřeby upravujeme.

Následuje několik tipů, jak si cíle změny dobře stanovit.

### Několik tipů, jak si dobře stanovit cíle změny

1

**Určete si své celkové dlouhodobé cíle:** Vycházejte ze svých zjištěných potřeb a přání pro následující rok.

2

**U krátkodobých cílů buďte konkrétní a realističtí/realistické:** To vám pomůže zjistit, zda děláte pokroky na cestě k těm dlouhodobým.

3

**Postupujte tak, aby vaše počáteční kroky byly malé, a na tomto základu stavte:** Čím více úspěchů zažijete, tím větší motivaci a úspěch budete mít i nadále.

4

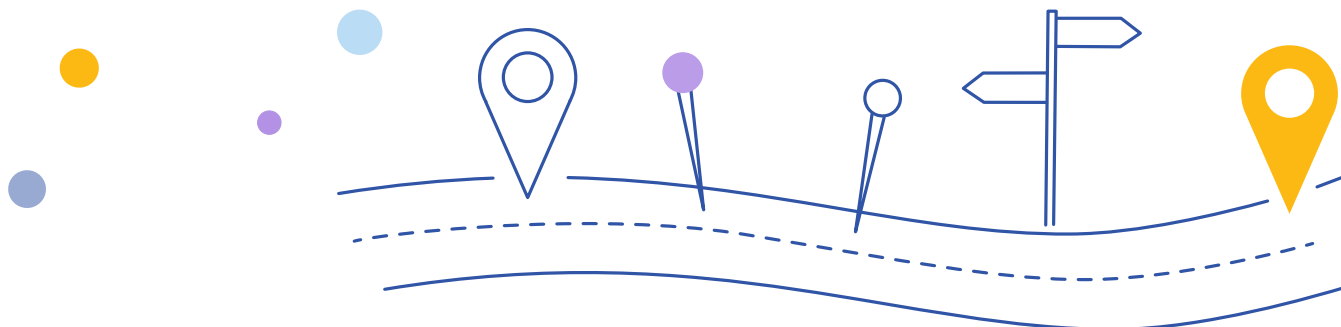
**Vyberte si jeden nebo dva cíle:** Bude snazší jich skutečně dosáhnout a menším počtem cílů se také vyhnete pocitu zahlcení.

5

**Pamatujte, že cíle se dosahují různou rychlostí:** Některé věci se mohou změnit rychle, u něčeho může změna trvat dlouho.

6

**Buďte k sobě trpěliví/trpělivé a často si uvědomujte svůj pokrok:** Pokud jste si návyky, které chcete změnit, budovali roky, je jasné, že jejich změna bude také nějakou dobu trvat.



## Příklady SMART cílů v jednotlivých oblastech wellbeingu

### Fyzická oblast

#### VÁGNÍ CÍL:

*Odteď budu více chodit pěšky.*

#### SMART CÍL:

*Každý všední den ujdu nejméně sedm tisíc kroků a po čtyřech týdnech vyhodnotím, jak se mi daří cíl plnit.*

### Profesní oblast

#### VÁGNÍ CÍL:

*Od zítřka budu lépe hospodařit s časem.*

#### SMART CÍL:

*Každý den dokončím práci na přípravách do půl páté. Po dvou týdnech vyhodnotím, jak se mi cíl daří plnit.*

### Duchovní cíl

#### VÁGNÍ CÍL:

*Budu více číst knihy zaměřené na seberozvoj.*

#### SMART CÍL:

*Do (datum) přečtu dvě knihy o relaxačních a meditačních technikách.*

### Sociální oblast

#### VÁGNÍ CÍL:

*Začnu se více vídat s přáteli.*

#### SMART CÍL:

*Každý měsíc pozvu tři přátele na kávu/pivo. Po dvou měsících ověřím, jak se mi daří cíl plnit.*

### Emoční oblast

#### VÁGNÍ CÍL:

*Tento týden se nerozčílím.*

#### SMART CÍL:

*Pokud pocítím zlobu nebo vztek, použiji dechové cvičení / progresivní relaxaci nebo jinou nacvičenou techniku, která mi pomáhá ke zklidnění. Po dvou týdnech vyhodnotím, jak se mi cíl daří plnit.*

Cíle je dobré vizualizovat a mít je na očích. Na plnění cílů pracujte v krátkých intervalech (cca 10 minut). Myslete pozitivně a vizualizujte svůj úspěch. V případě potřeby požádejte o pomoc člověka, kterého jste si k podpoře vybrali. Zjistěte, jestli podobný cíl nemá někdo z vašich kolegů nebo přátel. Vzájemná podpora je v tomto případě mimořádně přínosná.

Obecně se nám daří lépe dosahovat stanovených cílů, pokud:

- předvídáme a řešíme naši počáteční motivaci a pravděpodobné překážky,
- stanovujeme si cíle na den/týden/měsíc/rok,
- revidujeme své cíle, když se nám podaří jich dosáhnout nebo když zjistíme, že jich dosáhnout nedokážeme,
- sdílíme své cíle s blízkými, cítíme tak závazek nejen vůči sobě, ale i vůči nim.

## Plán změny

**Změna, které chci nyní  
nejvíce dosáhnout**

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

**Nejdůležitější důvod,  
proč chci této změny  
dosáhnout**

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

**Kroky, které chci  
k dosažení této změny  
podniknout**

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

**Způsob, jakým mi  
mohou druzí pomoci**

**Osoba**

**Způsob pomoci**

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

**Věci, které mohou  
dosažení změny ohrozit**

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

**Jak poznám, že se  
mi změny podařilo  
dosáhnout**

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

## Týdenní výzva

Týdenní SMART cíl:

Co pro dosažení  
cíle udělám?  
Jak se mi dařilo?

Pondělí



Úterý



Středa



Čtvrtek



Pátek



Celkové hodnocení  
dosažení cíle:

Co mi v dosahování  
cíle pomáhalo?

Co mi v dosahování  
cíle bránilo a jak se to  
pokusím příště vyřešit?

## Měsíční výzva

**Měsíční SMART cíl:**

.....

**Co pro dosažení cíle udělám?**

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

**Kdo a jak mi pomůže?**

**Osoba**

**Způsob pomoci**

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

**Jak dosažení cíle oslavím?**

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

**Celkové hodnocení dosažení cíle:**



**Co mi v dosahování cíle pomáhalo?**

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

**Co mi v dosahování cíle bránilo a jak se to pokusím příště vyřešit?**

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

Ať již použijte nabízené pracovní listy s plány, nebo si vytvoříte svoje vlastní, důležité je mít je na očích. Oslavujte dosažené úspěchy a hledejte podporu pro jejich dosahování u lidí, které máte kolem sebe.

## Použitá literatura

- Ablon, J. S., & Pollastri, A. R. (2018). *The school discipline fix: Changing behavior using the collaborative problem solving approach*. W. W. Norton & Company.
- Bostic, J., et al. (2021). *WISE Teacher Well-being Workbook*. MedStar Georgetown Center for Well-being in School Environments.
- Goldberg, J., Wilson, V. J., Cullen, K. E., Angelaki, D. E., Broussard, D. M., Buttner-Ennever, J., Fukushima, K., & Minor, L. B. (2012). *The Vestibular System: A Sixth Sense*. Oxford.
- Chrousos, G. P. (1998). Stressors, Stress, and Neuroendocrine Integration of the Adaptive Response: The 1997 Hans Selye Memorial Lecture. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 851, 311–335.
- Johannessen, K. N., & Bakken, A. K. (2020). *Fra uro til ro: utfordrende atferd og barns muligheter for læring*. Gyldendal.
- Perry, B. D. (2006). Applying Principles of Neurodevelopment to Clinical Work with Maltreated and Traumatized Children: The Neurosequential Model of Therapeutics. In B. Webb (Ed.), *Social Work Practice with Children and Families. Working with traumatized youth in child welfare* (pp. 27–52). Guilford Press.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2017). *The Boy Who Was Raised as a Dog and Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook. What Traumatized Children Can Teach Us About Loss, Love and Healing*. (2. utg.). Basic Books.
- Perry, B. D., & Pollard, R. A. (1998). Homeostasis, Stress, Trauma and Adaptation. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 7(1), 33–51.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W W Norton & Co.
- Ptáček, R., et al. (2018). Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol. *Česká a slovenská psychiatrie*, 114(5), 199–204.
- Porges, S. (2004). *Neuroception: A subconscious system for detecting threats and safety*. Zero to Three.
- Pullis, M. (1983). Stress as a way of life: Special challenges for the LD resource teacher. *Topics in Learning and Learning Disabilities*, 3, 24–36.
- Siegel, D. J. (2012). *Developing Mind* (2nd issue). Guilford Press.
- Society for All (2023). *Trauma respektující přístup k řešení náročného chování u dětí*.
- Whitaker, R. C., Becker, B. D., Herman, A. N., & Gooze, R. A. (2012). *The Physical and Mental Health of Head Start Staff*. The Pennsylvania Head Start Staff Wellness Survey.



# O Partnerství pro vzdělávání 2030+



Publikace vznikla v Partnerství pro vzdělávání 2030+, neboť zapojené organizace se ztotožňují se dvěma hlavními cíli Strategie vzdělávací politiky ČR do roku 2030+ a chtějí aktivně přispívat k jejich naplnění, a sice:

**1** zaměřit vzdělávání více na získávání kompetencí potřebných pro aktivní občanský, profesní i osobní život,

**2** snížit nerovnosti v přístupu ke kvalitnímu vzdělávání a umožnit maximální rozvoj potenciálu dětí, žáků a studentů.

Partnerství pro vzdělávání 2030+ společně zahájilo v červnu 2020 sedm partnerských střešních organizací:

- Asociace krajských vzdělávacích zařízení, z. s.,
- Asociace ředitelů základních škol ČR,
- Česká rada dětí a mládeže,
- Nadační fond Eduzměna,
- Národní síť Místních akčních skupin ČR, z. s.,
- Society for All, z. s.,
- Stálá konference asociací ve vzdělávání, z. s., (koordinátor Partnerství 2030+).

V dubnu 2021 se k Partnerství 2030+ přidalo sedm organizací odborných partnerů: Asociace výchovných poradců, z. s., Centrum Locika, z. ú., Centrum sociálních služeb Praha – Pražské centrum primární prevence, EDUin, o. p. s., Jednota školských

informatiků, z. s., Učitel naživo, z. ú., a Učitelská platforma, z. s.

V červnu 2022 se k Partnerství 2030+ přidaly další čtyři organizace odborných partnerů: Asociace pracovníků Pedagogicko-psychologických poraden, z. s., Cyril Mooney Education, z. s., Nevypusť Duši, z. s., a PAQ Research, z. ú. V září 2023 se k Partnerství 2030+ přidalo Replug me Education, z. s., v roli odborného partnera.

V listopadu roku 2022 byl založen samostatný ústav Partnerství pro vzdělávání 2030+, z. ú., který od ledna 2023 zajišťuje péteřní podporu Partnerství.

Našimi konzultačními partnery jsou Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Česká školní inspekce,



---

Asociace krajů České republiky a Národní ústav duševního zdraví.

Zástupci Partnerství 2030+ působí v odborném panelu MŠMT pro pilotáž středního článku podpory.

Našimi finančními partnery jsou Nadace RSJ, Nadace BLÍŽKSOBĚ, Nadační fond Kladné nuly a Nadace České spořitelny, s jejichž finanční podporou tato publikace vychází.

Více informací o Partnerství: [partnerstvi2030.cz](https://partnerstvi2030.cz).

**RSJ** Foundation

  
BLÍŽKSOBĚ  
NADACE

  
Nadační fond  
**KLADNÉ  
NULY**

**NADACE Š**  
České spořitelny

**Wellbeing ve škole:**  
**Jak na pozitivní přístup k učení i k životu 1.**

Lenka Felcmanová

Jazyková korektura: Tereza Lacinová, Soňa Čapková, Iva Kvašňáková  
Redakční práce: Lukáš Klimeš  
Grafické zpracování: Hedvika Vilinger Člupná

Vydalo Partnerství pro vzdělávání 2030+, z. ú.,  
(partnerstvi2030.cz) v roce 2023.

ISBN 978-80-908892-1-7





Vydalo Partnerství pro vzdělávání 2030+, z. ú.,  
v roce 2023.

**partnerstvi2030.cz**

ISBN 978-80-908892-1-7

