



PRŮVODCE PEDAGOGA VNITŘNÍM KLIDEM

Provedu vás možnostmi, jak ovlivnit svůj osobní
i profesní život. Pracovat budeme s metodami
pro zvládání stresu, nastavení mysli, zpracování vašich
strachů, efektivní komunikace a rovnováhy vašeho života.

Martina Šobová



TRÉMA

Jak si poradit s trémou u sebe i našich žáků / 29. 07. 2024



- **printscreen, záznam**
- **pracovní sešit / Word, PDF / zpracujte si v klidu, nechte si třeba i několik dnů**
- **chat, přihlášení se**

- **připomenutí úkolu**
- **orientace v kurzu**
- **přednáška TRÉMA**

Praxe 1 / Výzva 1

- ➡ každý den natočit video / stačí 2 minuty a mluvit o sobě
- ➡ alespoň 7 videí
- ➡ natáčíte přímo do skupiny "živě" / návod
- ➡ stačí krátce, ale jde o tu odvahu
- ➡ neřešíme co říkáte, nehodnotíme
- ➡ jde o to, natočit cokoli na živo
- ➡ můžete si před tím zaťukat - strach se uvolní
- ➡ ťukat můžete i během natáčení / stojánek na mobil

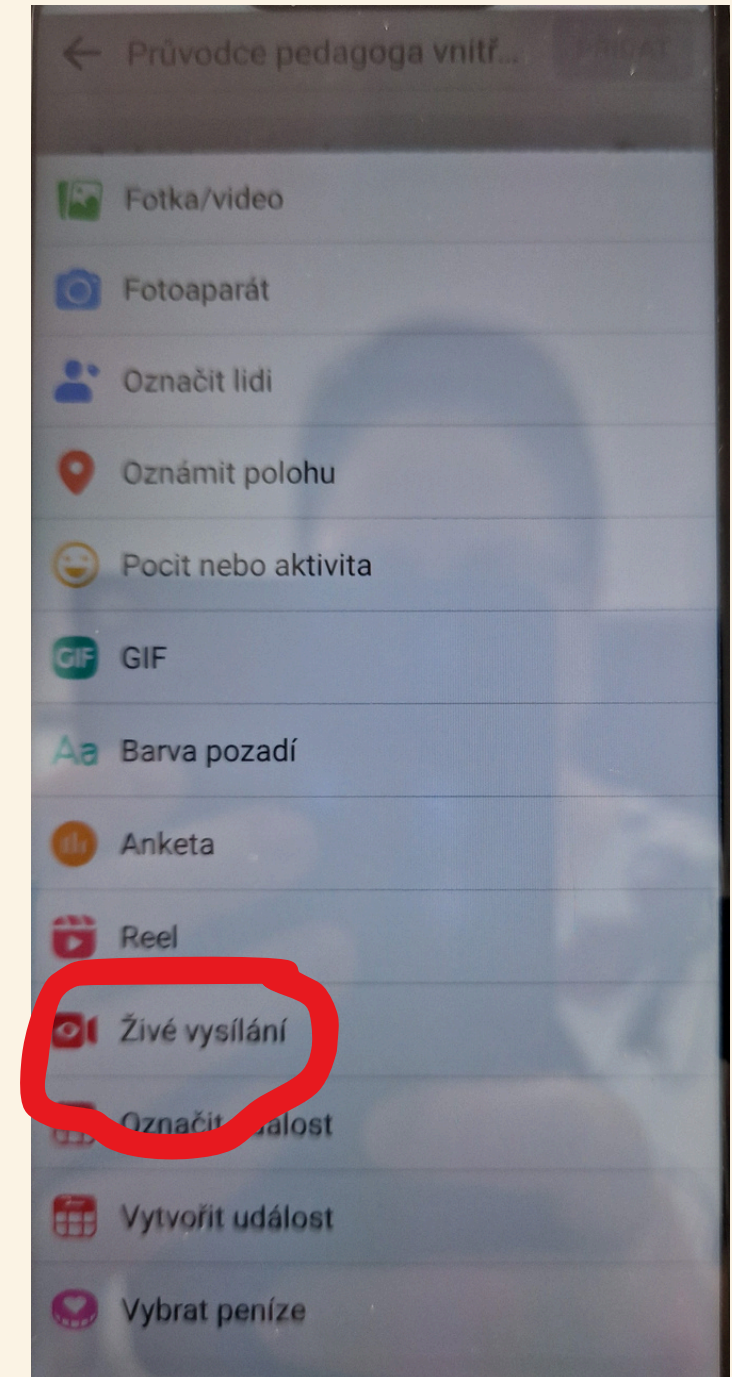
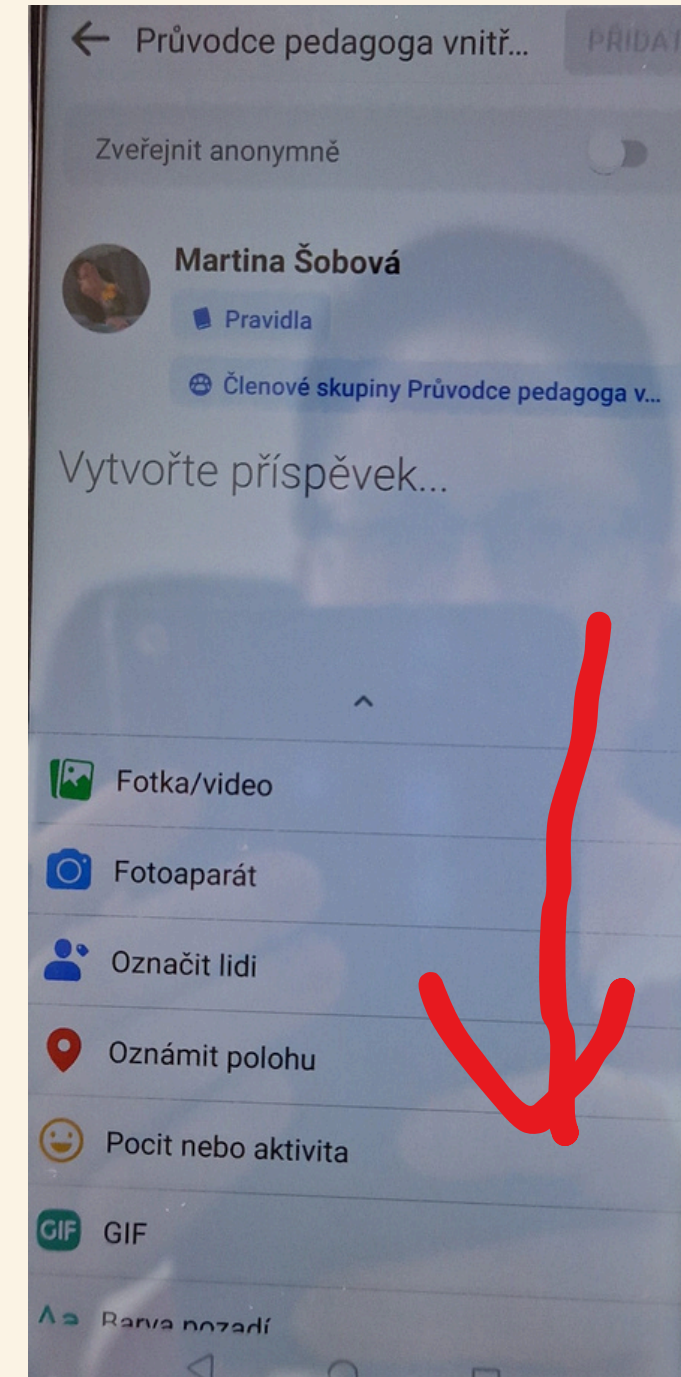
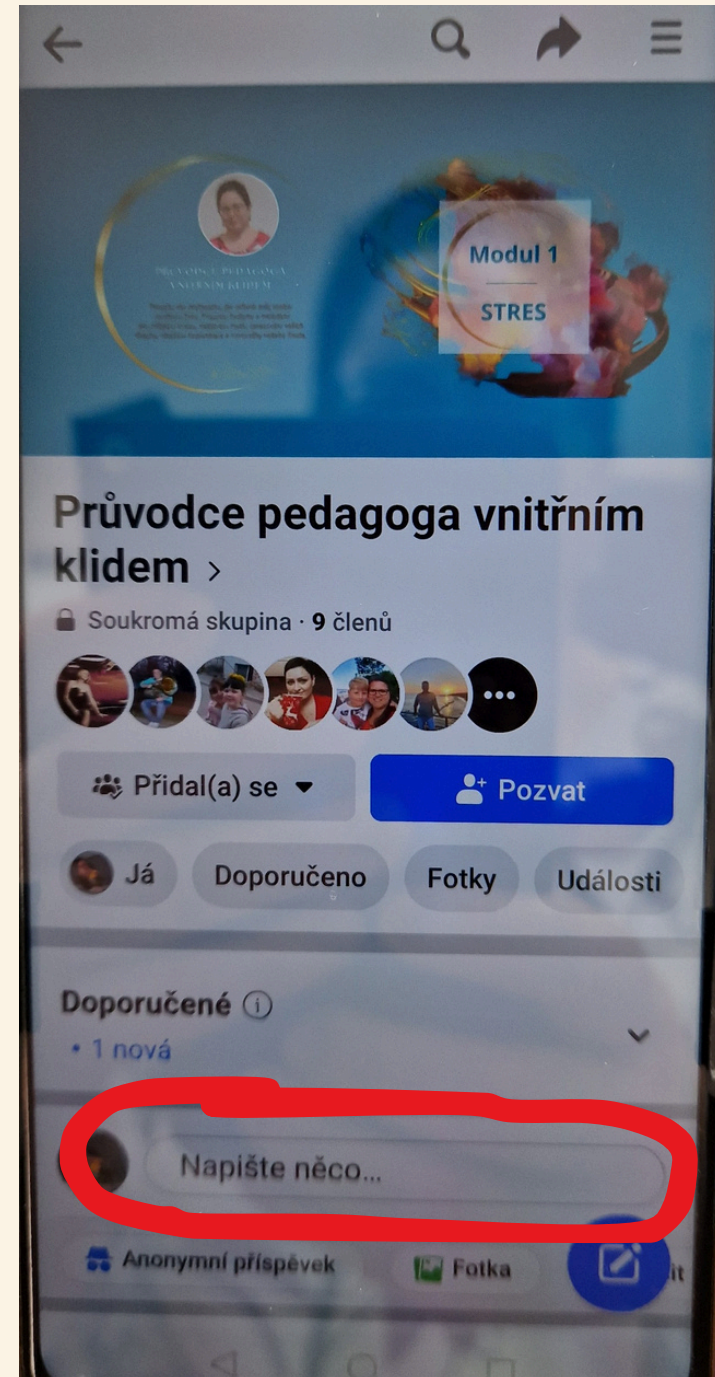
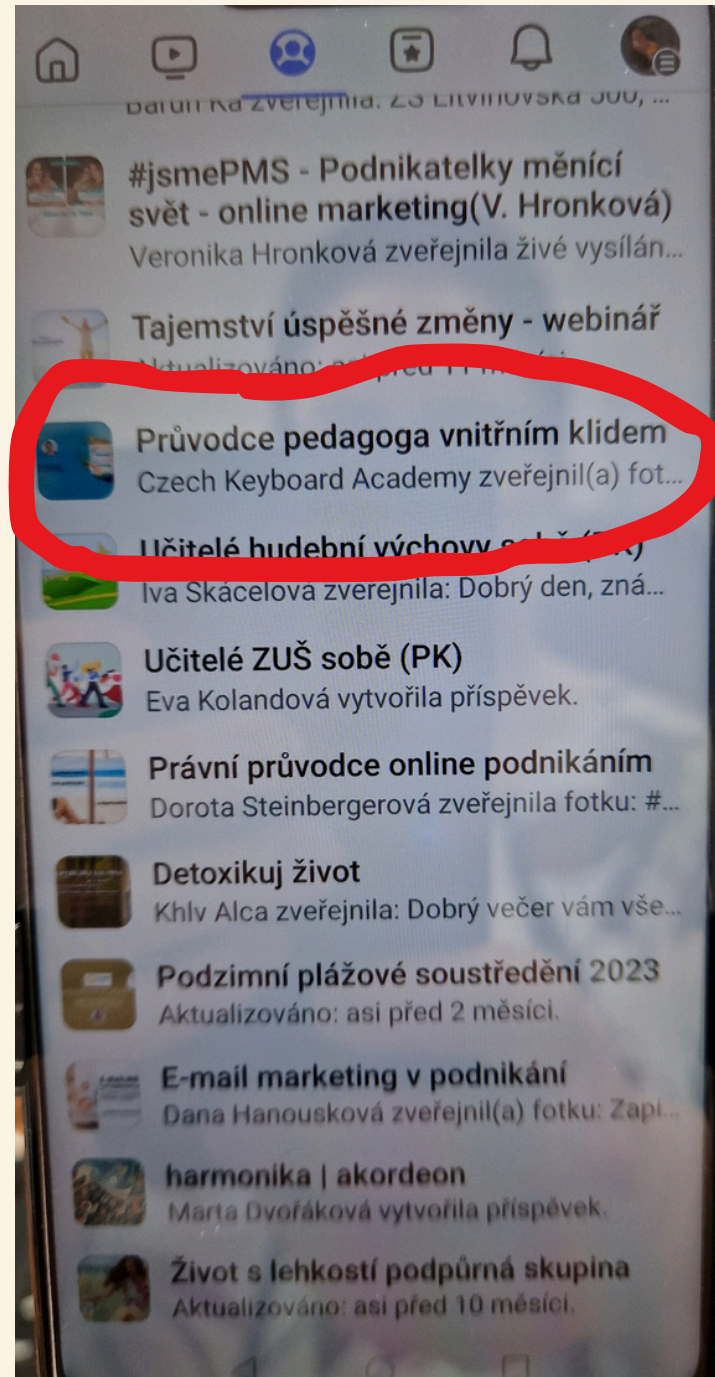
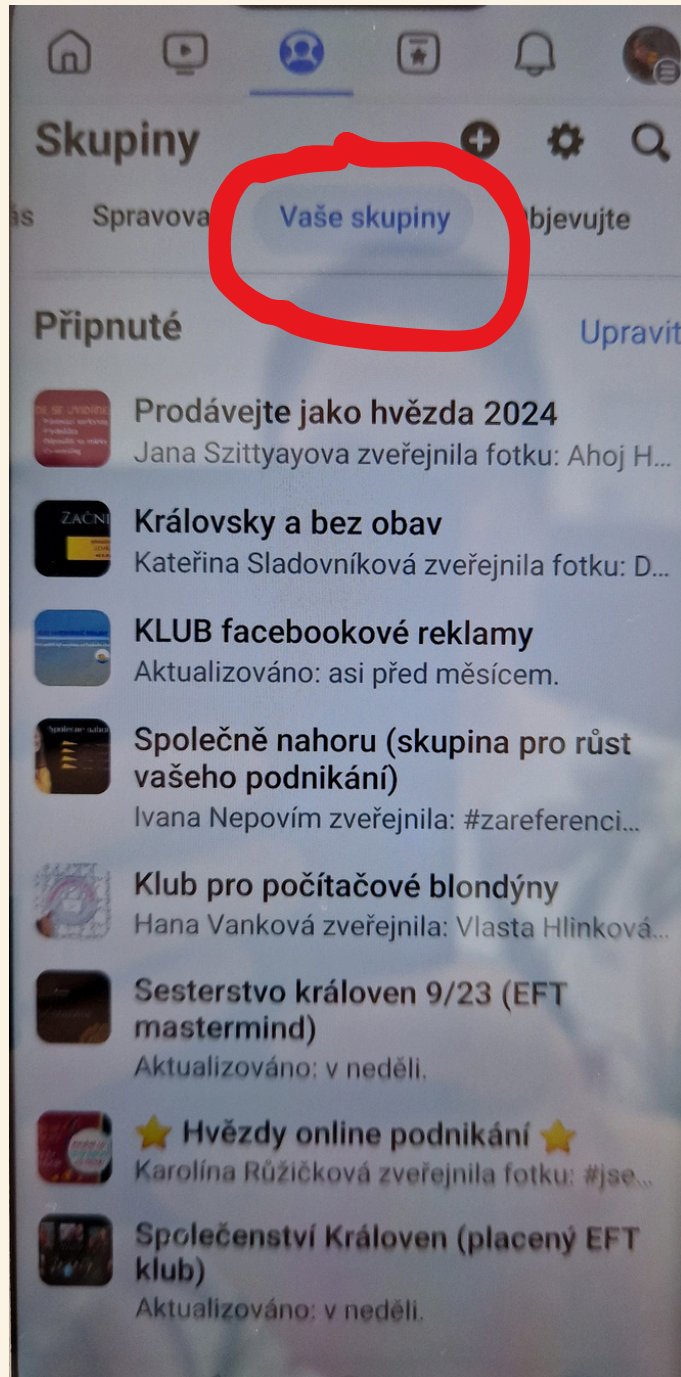


Praxe 1 / Výzva 1

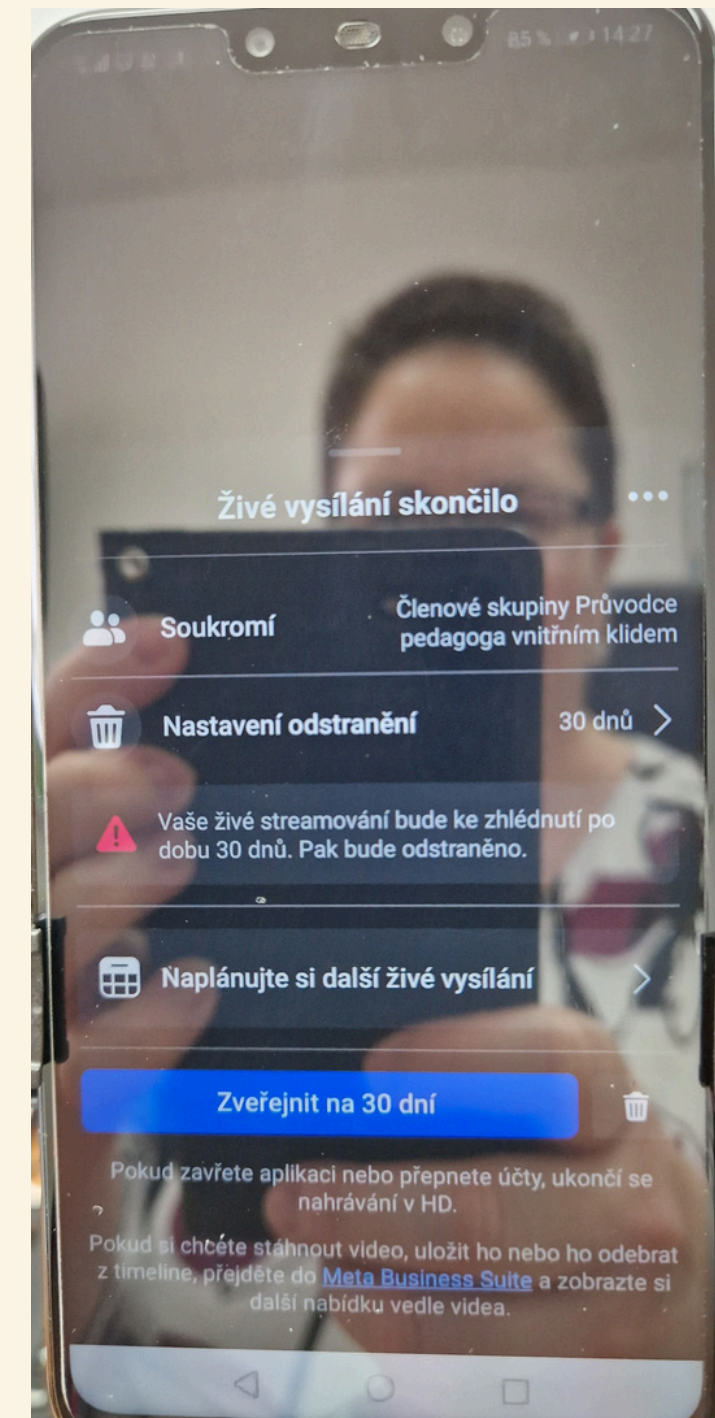
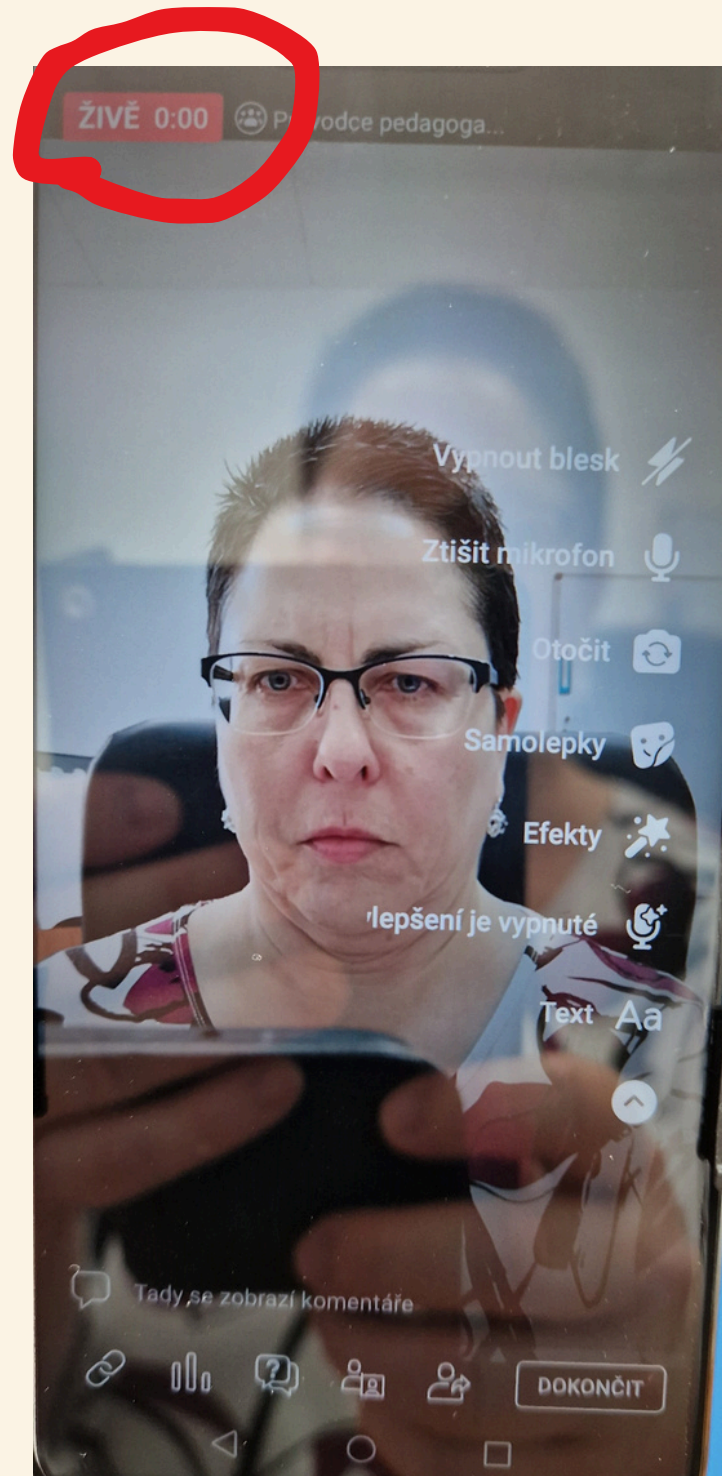
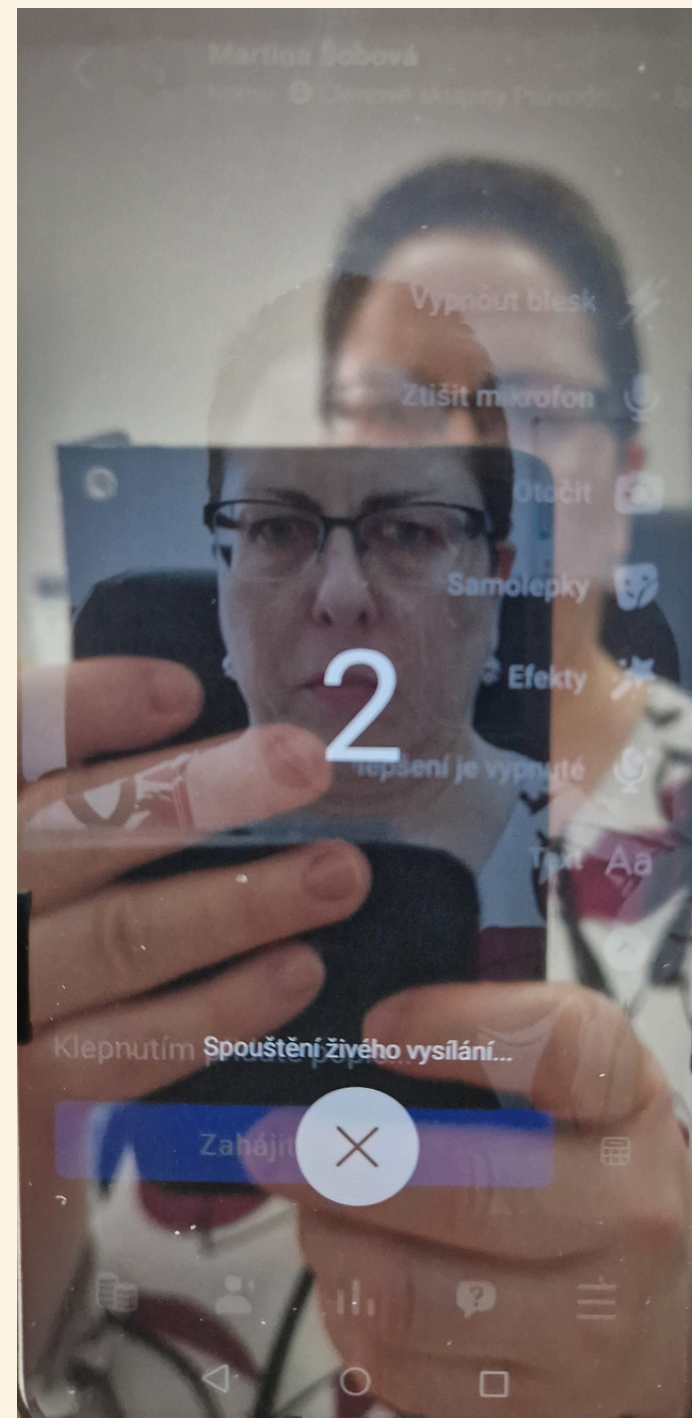
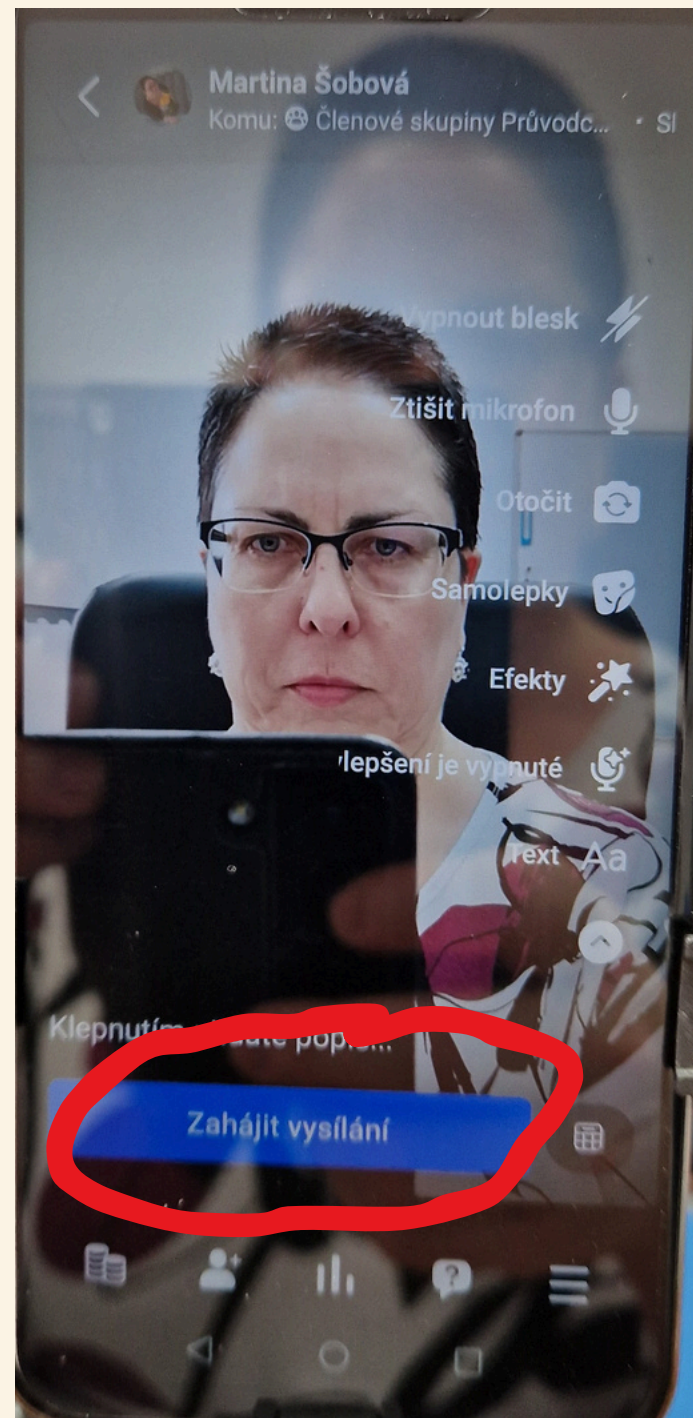
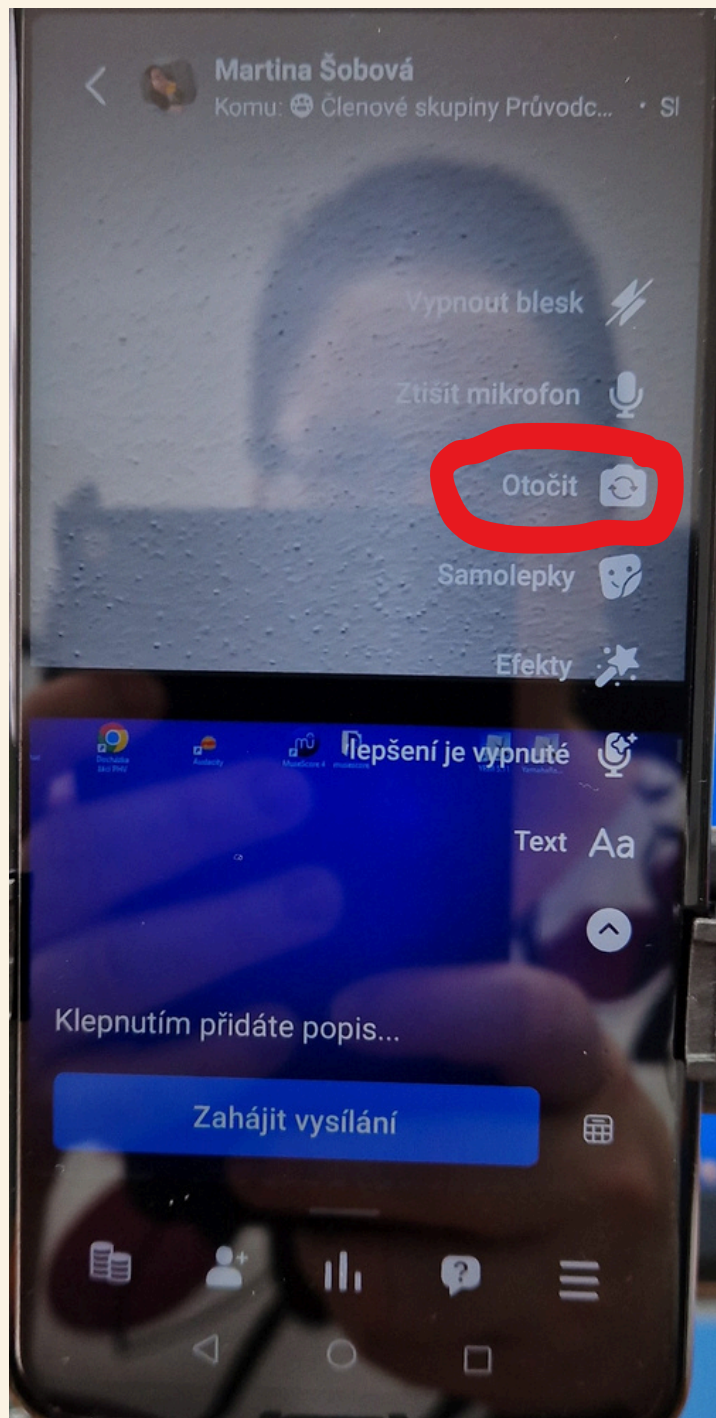
- mluvte o sobě
- cokoli, ale ideálně každý den
- kde jsem
- co zrovna dělám
- koho jsem dnes učila
- co je kolem mě
- z čeho mám strach
- co mi teď přichází, když jsem konečně zmáčkla ten čudlík



Návod na natáčení videa do skupiny



Návod na natáčení videa do skupiny



Orientace v kurzu Průvodce pedagoga vnitřním klidem



- **přihlášení do členské sekce / web, mail**
- **orientace na webu**
- **přihlášení do FB skupiny / web, mail**
- **orientace ve FB skupině**



TRÉMA

Jak si poradit s trémou u sebe i našich žáků / 29. 07. 2024



- obsah:



Co je tréma



Co při trémě cítíme



Kde jsme vidět



Jak s trémou bojovat

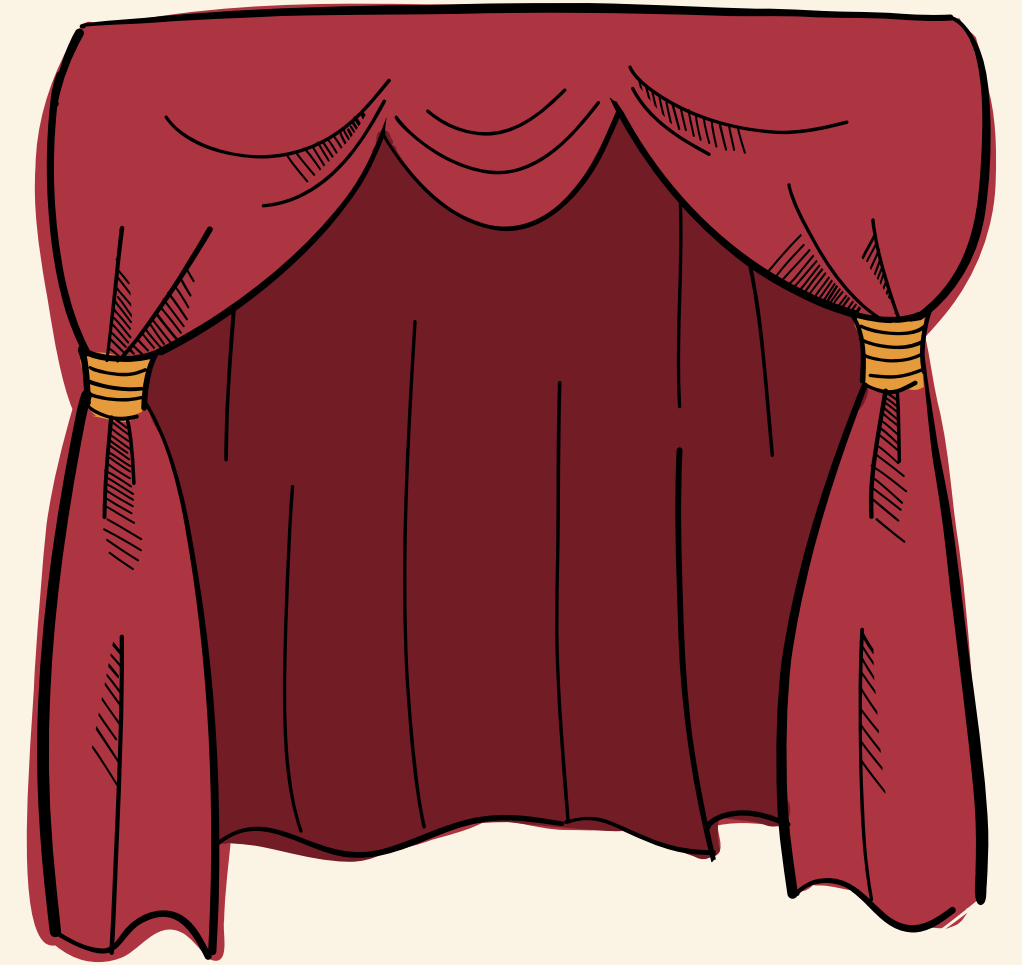


Možné podpůrné metody



Tréma

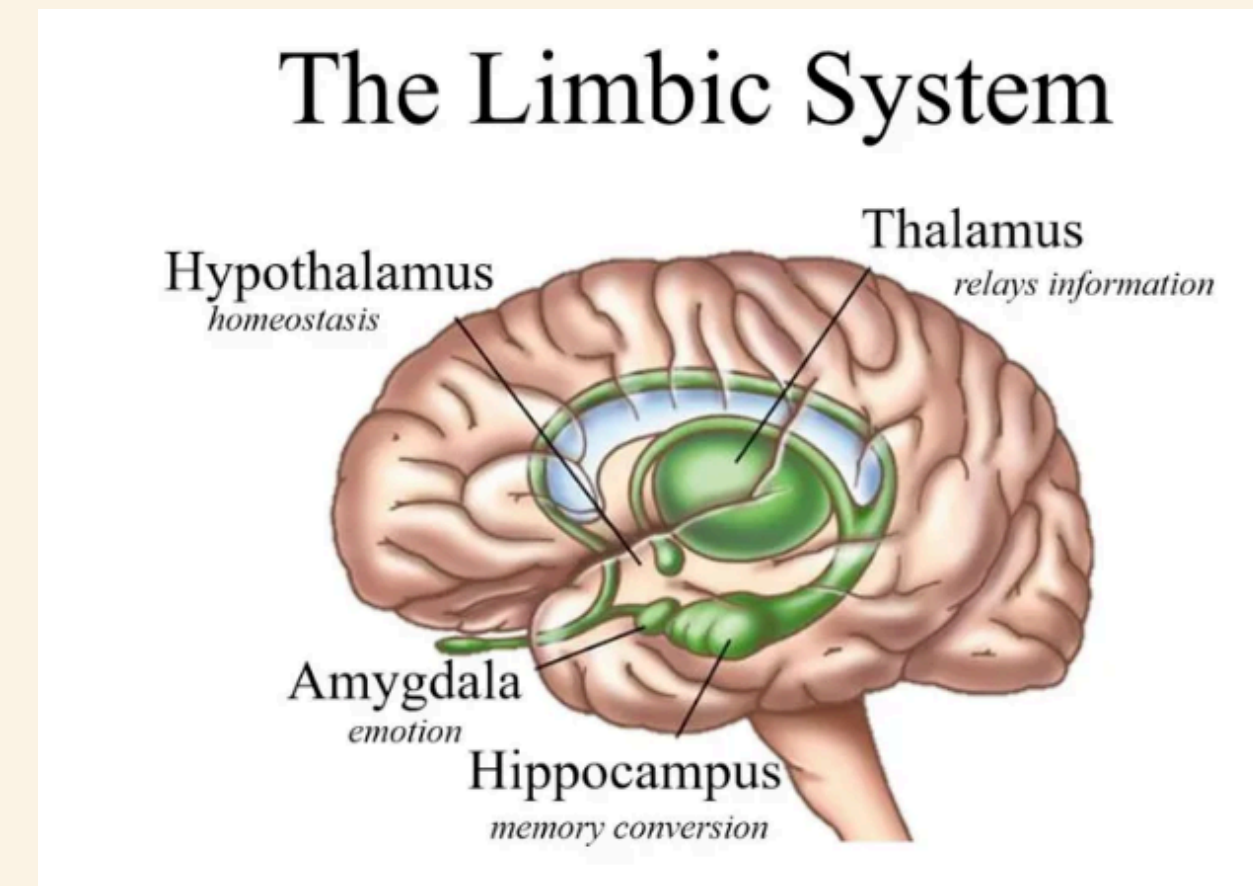
- z latinského *tremere* / třást se
- stav mysli / emoční napětí
- strach z neúspěchu, strach být vidět, strach z veřejného ponížení
- dostavuje se před veřejným vystoupením, zkouškou, schůzkou či jinou důležitou událostí



Tréma = Strach

- emoce / obava z něčeho konkrétního
- většinou podmíněná již dříve prožitou negativní zkušeností
- je ovlivňována také naší představivostí
- v těle se zvyšuje adrenalin / tělo je připravené k akci ⇒ amygdala ⇒ útěk / útok

- úzkost / naopak obava z něčeho nekonkrétního



Tréma / Co cítíme / emoce:

- budu trapná
- budou se mi posmívat
- na co si to hraje
- spletu se, udělám chybu
- vynechá mi paměť
- neumím vůbec improvizovat, když se něco stane
- vypadám hrozně
- nejsem dost dobrá
- jsem nepřírozená
- můj hlas je divný
- budu se zadržávat
- nenajdu správná slova
- cítím se ztracená
- nevěřím si, nemám žádnou hodnotu
- nemám co předat
- určitě selžu
- co tomu řeknou lidi





Tréma / Co cítíme / fyzické projevy:

- zvýšená srdeční frekvence
- zrudnutí v obličeji
- třes
- napětí
- pocení
- zima
- podrážděnost
- tělesná a emoční úzkost
- nesoustředěnost
- zapomnětlivost
- průjem

po akci:

- jsme unavení
- vyřízení
- zlost, že se něco nepovedlo
- bezmoc
- lítost
- uvolnění
- spokojenost
- radost
- skvělý pocit



Tréma / Kde jsme "vidět"

⇒ hodiny:

- individuální
- skupinové
- rodiče na hodině
- hospitace
- inspekce

⇒ očekává se od nás:

- zachování profesionality za všech okolností
- znalosti
- předvést pedagogické vzdělání
- umět si poradit v komunikaci





Tréma / Kde jsme "vidět"

⇒ vystoupení

⇒ třídní schůzky

⇒ koncerty

⇒ soutěže

⇒ online vysílání kurzů

⇒ očekává se od nás:

- moderujeme / zadržování, paměť, fyzické projevy
- komunikujeme s rodiči o výuce
- pořádání a komunikace / telefonáty, osobní jednání

- představit se, říct svoje pocity
- natáčení videí do skupiny

Tréma / Kde jsme "vidět"

- ⇒ fotíme se se žáky
- ⇒ natáčíme koncert
- ⇒ hrajeme s kapelou
- ⇒ sólové koncerty



Tréma / Naši žáci

- ⇒ vystoupení
- ⇒ závěrečné zkoušky
- ⇒ třídní schůzky
- ⇒ koncerty
- ⇒ soutěže



Tréma

⇒ práce na trémě je postupný a dlouhodobý proces

/ přemýšlení nad pocity, práce na sebedůvěře a sebevědomí, správná komunikace se žákem /

⇒ nesnažte se překovávat na sílu / najděte problém a pracujte s ním

Jak lze bojovat s trémou?

- **individuální přístup**
- **efektivní komunikace**
 - / zpětná vazba na hodinách, po koncertech
 - / popis - popisujeme, co vidíme a slyšíme / sdělujeme neutrálně
 - / nejdříve pozitivní, pak konkrétní chyby
- **neefektivní komunikace**
 - / výčitky, zaměření jen na chyby a kritiku, srovnávání, vzbudit u žáka pocit viny

Jak lze bojovat s trémou?

- pochvala

/ je aktivní jen proto, aby jsme jej chválili / není tam motivace samotnou činností

/ nepřiměřené sebevědomí, když ji dostává moc / později velká frustrace

/ pěstovat pocit vlastní hodnoty

- ocenění

/ lepší nástroj namísto pochvaly

/ ta skladba se ti dnes povedla / popis + ocenění

/ byl jsi úžasný a pod mu nic nedá / pozitivní klišé

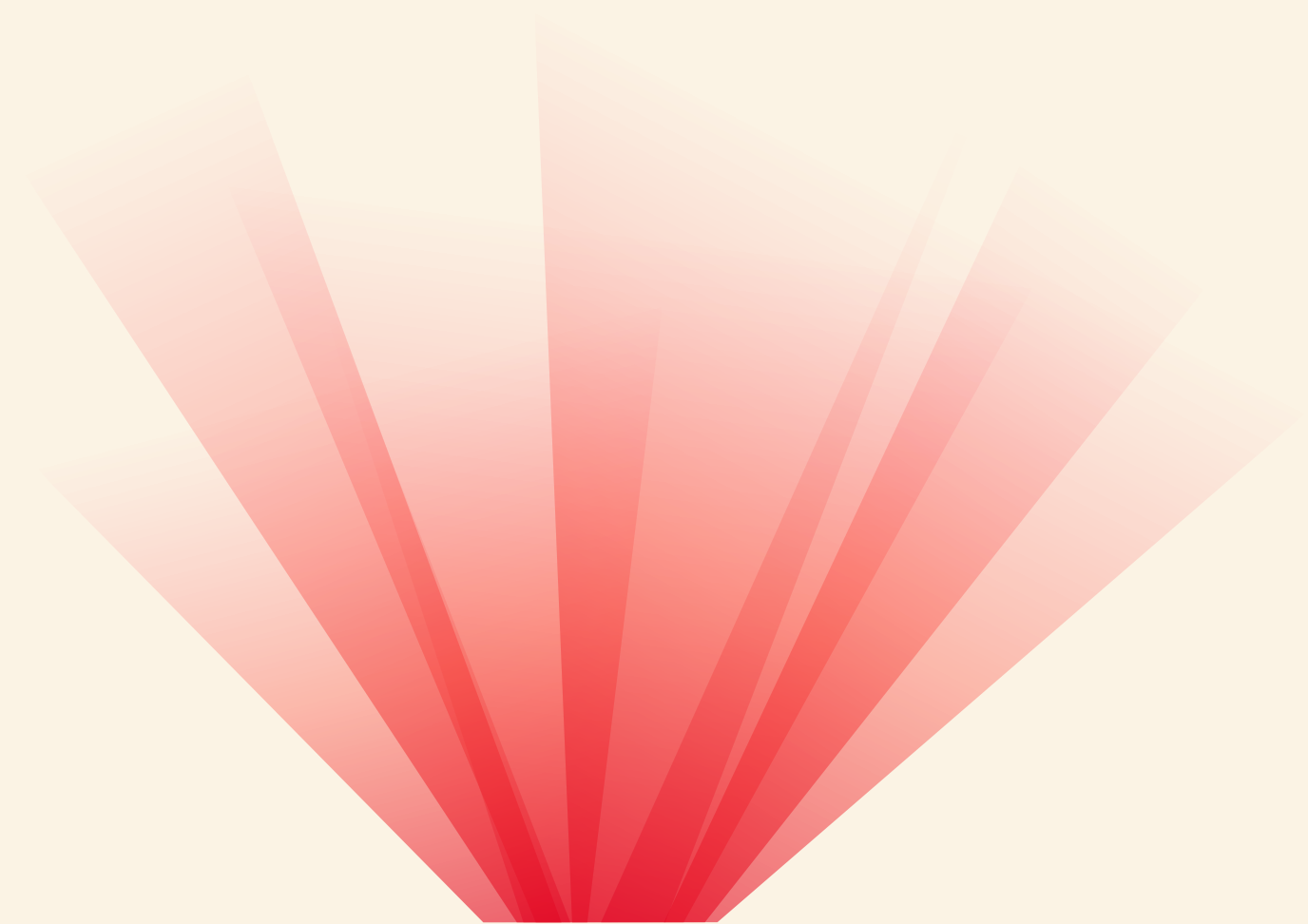
/ bylo to zahráné téměř správně, dynamika i rytmus, frázování, ale namísto fis tam bylo f

Jak lze bojovat s trémou?

- pečlivá, cílevědomá a soustředěná domácí příprava
- iluze prostředí - vytvořit si podmínky, představa obecenstva
- časté vystupování
- spánek
- před výkonem se už nepřepínat
- dýchání
- koncentrace
- neřešit chyby

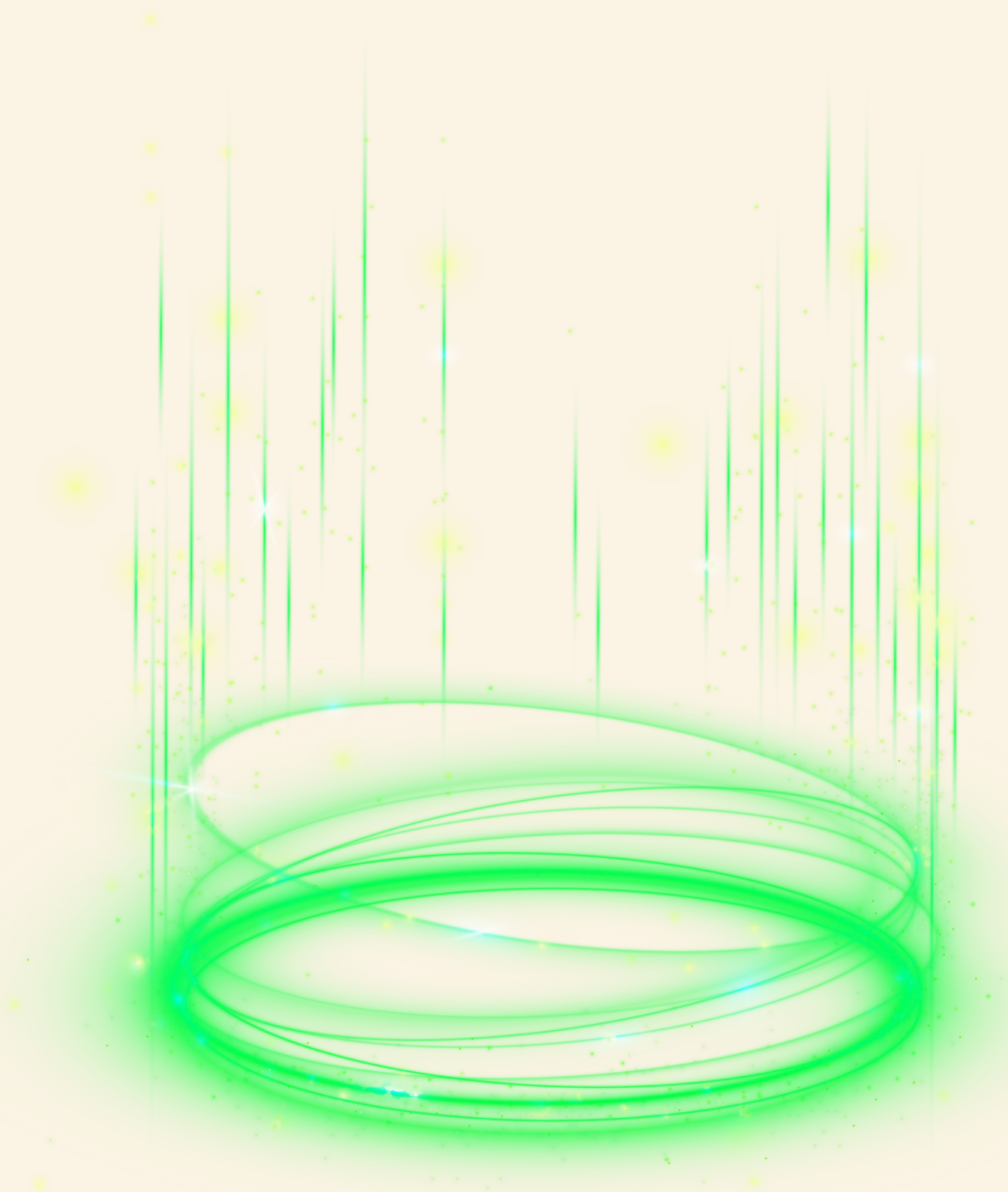
Jak lze bojovat s trémou?

- pozvat si jiné žáky do hodiny / např. z nauky, komorní hra apod.
- postupné zvykání na pódium a publikum
 - / jako průvodce koncertu (např. gong před každým uvedením čísla)
 - / společné vystoupení např. ročníku
 - / pásmo , pohádka, příběh
 - ⇒ nemá úplnou pozornost a zvyká si na pohledy lidí a určitou energii, se kterou se musí vypořádat
- poznává radost z vystupování a nemá s ním spojený pocit strachu a stresu



Jak lze bojovat s trémou?

- nikdy nenutit / koncert, soutěž
- technika stop - uvolňování těla, rukou atd.
 - paměť / od určité části
 - pozadu
- nahrávání se při nácviku - audio, video
- odvedení pozornosti / pár minut před výkonem
 - / dřepy, výběh schodů
 - / skládání puzzle, čtení knihy ap.



Jak lze bojovat s trémou?

- pohodlné a funkční oblečení + obuv, vlasy
- mít vše připravené na pódiu či poblíž / noty, program, poznámky, voda, kapesník
- v klidu si připravit nástroj, pedály, registraci a zkontrolovat funkce
- nechat si čas před samotnou hrou, mezi skladbami, na konci
- náš pocit sebedůvěry a klidu
- jak nás vidí diváci
- natáčet se / ne kritika, ale uvědomění, na co si dát příště pozor
- pedagog jako organizátor / promyslet předem vše, příprava

Možné podpůrné metody

- meditace
- vizualizace
- dýchání
- psychoterapie
- EFT terapie
- Bachovy esence (Kejklířka, Rescue - Krizová esence)
- Homeopatika (Gelsemium sempervirens, Argentum nitricum)



Možné podpůrné metody / Práce s dechem

⇒ Brániční dýchání

- mělké hrudní dýchání plní plíce jen částečně
- brániční dýchání zajišťuje hlubší a efektivnější příjem kyslíku
- tělo se soustředí na hluboké nádechy a tím navodí relaxaci, časem se zvyšuje kapacita plic
- pomalé a hluboké nadechování do spodní části plic a břicha / nosem
- pomalý výdech ústy



Možné podpůrné metody / Práce s dechem

▣ Krabicové dýchání (do čtverce)

- zlepšuje soustředění, uklidňuje mysl
- zaměřte pozornost na svůj dech
- nádech nosem po dobu 4 sekund /
vnímejte jak se plíce plně roztahují
- zadržte dech na 4 sekundy
- pomalu vydechujte ústy 4 sekundy
- zadržte dech na 4 sekundy
- opakujte



Možné podpůrné metody / Práce s dechem

➡ Další dechová cvičení / vhodná do výuky s dětmi / vysvětlit na balonku v bříšku

- S (had)
- Š (vláček)
- C x Č (cvrček)
- T x K (koroptev)
- TuTúúú (auto troubí)
- HuHúúú (sova)
- ÍhaHááá (kůň)



Možné podpůrné metody / EFT / Technika emoční svobody

- zpracovává minulost, ale i momentální negativní emoce
- použít lze na cokoli / emoce i nemoci, stres, nějaký problém
- pro koho je vhodná / pro všechny, kdo chtějí udělat změnu v životě
- pro dospělé (stres, problém, rozčílení) i děti (stres, strach, tréma, zkouška, blok, emoce), zvířata
- funguje, i když na ni nevěříte / nic není nemožné a každá překážka se dá odstranit
- akutně při trémě karate bod / dlouhodobě rozklíčování problému





Možné podpůrné metody / Vizualizace WOOP

- 1/ vyber cíl, který je jasný a měřitelný / konkrétní informace, činnost a pod.
- 2/ představ si to jako film před sebou / kde jsi, kdo tam je, co máš na sobě, jak se cítíš, co prožíváš
- 3/ zapoj všechny své smysly / co vidíš, slyšíš, cítíš a atd.
- 4/ zapiš si vše na papír / můžeš přidat obrázky, něco namalovat
- 5/ zamysli se nad překážkami / vnitřní (důvěra, energie), vnější (čas, peníze) /
jak budeš na každou překážku reagovat - co nejhoršího se může stát - jak to s přehledem zvládneš
(sebejistota, připravenost)

Spojení vizualizace, dýchání a EFT

- ideální spojení
- je třeba čas a dlouhodobější práce
- při akutní trémě může pomoci na chvíli
/ cca 10 min před karate bod





DOTAZY

DISKUZE

Děkuji za pozornost!

