

Pedagogické strasti





a jak si s nimi lépe poradit

Workshop 2

**Jak pracovat se sebedůvěrou,
strachem a trémou**

Jak pracovat se sebedůvěrou, strachem a trémou / 14. 11. 2024



- **printscreens, záznam**
- **pracovní sešit / Word, PDF / chat**
- **obsah:**
 -  **Sebedůvěra**
 -  **Naše strachy**
 -  **Tréma**
 -  **Praxe s EFT**

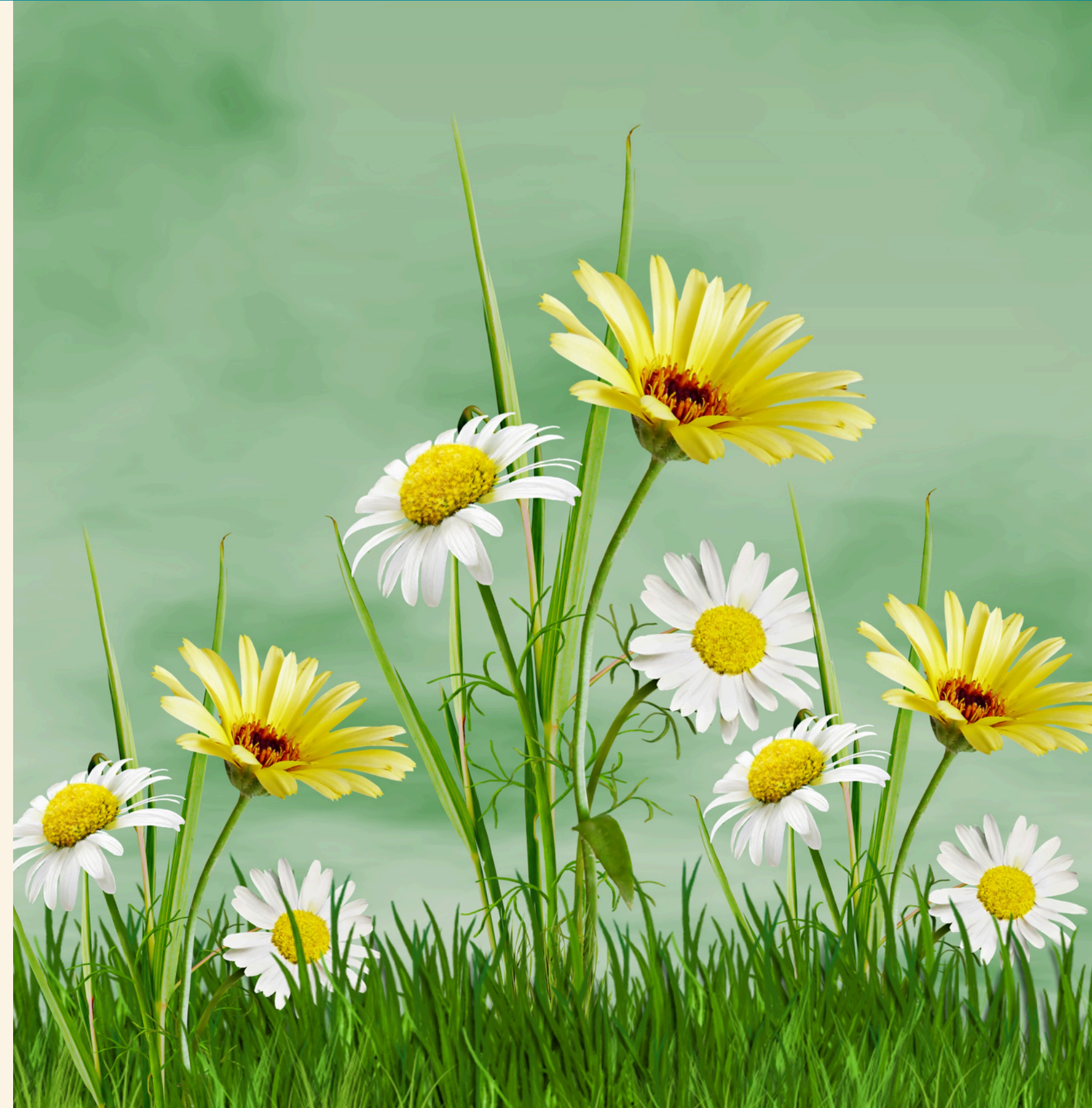
Pedagogické strasti

a jak si s nimi lépe poradit

SEBEDŮVĚRA

Co je sebedůvěra a sebevědomí

- sebedůvěra - být si vědom sebe samého
- toho, kým jsem / záliby, talent, co chci, jak se cítím
- utváří se celý život / důležitá je rodina a blízké okolí
- vnitřní dialog / poznat sám sebe
- důvěra ve vlastní schopnosti
je důležitým předpokladem úspěchu
- jedna ze základních lidských potřeb



Co je sebedůvěra a sebevědomí

- ➡ snižené sebevědomí nás limituje, zvyšuje obavu ze selhání a brání nám dosahovat náročnější cíle
- ➡ okolí / lidé, kteří si viditelně nevěří, nebývají pro druhé důvěryhodní
- ➡ představa / jediný způsob jak “přežít” je vyhýbat se všem náročnějším situacím
- ➡ důsledky
 - deprese
 - závislosti
 - tendence podléhat manipulaci
 - vyšší arogance
 - sklony k násilí



Jak se sebedůvěrou pracovat

1/ Jak nás vidí okolí

- péče o náš vzhled
- profesionální, energické a vstřícné jednání
- tón hlasu
- řeč těla (neklid, strnulost)
- přímý oční kontakt
- vzpřímený postoj

Tak jak nás vidí okolí, tak se nakonec vidíme i my sami.



Jak se sebedůvěrou pracovat

2/ Naše úspěchy

- sepsat si své úspěchy / i ty malé
- věnovat jim pozornost / lépe si je uvědomíme
- minimálně 5 silných stránek
- postupně přidávat další



Jak se sebedůvěrou pracovat

3/ Zpětná vazba okolí

- nebraňte se jí
- přijímejte ji / za pochvalu vždy poděkujte
- kritiku si neberte osobně, ale poučte se
/ někdy je kritika odraz vlastních problémů daného člověka



Jak se sebedůvěrou pracovat

4/ Sebekritika

- nebičujte se zbytečně
- analyzujte, proč k problému došlo a jak se mu příště vyhnout

5/ Srovnávání se

- nesrovnávejte se s ostatními
- neznáte jejich cestu / i kdyby, nikdy nebude stejná jako ta vaše
- hledejte svoji cestu, úspěchy, silné stránky a schopnosti



Jak se sebedůvěrou pracovat

6/ Přehnané sebevědomí

- vychází z pocitů nejistoty a snahy zamaskovat pochybnosti o sobě
- věřte svým názorům i schopnostem
- když se zmýlíte, přiznejte si to

7/ Názor okolí

- neřešte, co si myslí ostatní
- dělejte to, co vy sami chcete
- začátek nebude příjemný, ale okolí si nakonec zvykne



Jak se sebedůvěrou pracovat

8/ Vyhýbejte se toxickým lidem, kteří vám berou energii

9/ Pracujte na sobě / klidně i s terapeutem

10/ Je rozdíl mezi **MUSÍM UDĚLAT** a **ROZHODLA JSEM SE UDĚLAT**
vytváření tlaku na sebe pozitivní přístup



Jak se sebedůvěrou pracovat

- ▣ věřím, že situaci zvládnou
- ▣ překážky jsou výzva
- ▣ neúspěch běžná součást života
- ▣ analyzuji situaci - zvolím řešení



Jak se sebedůvěrou pracovat

➡ PÍŠTE SI DENÍK

- dát myšlenky na papír
- co cítím, jak se cítím / identifikovat hlavní pocity a emoce
- co řeším za problém
- jaké jsou možnosti řešení / všechny co mě napadnou / intuitivně
- pak vyškrtat ty nereálné
- promyslet jednotlivé dílčí kroky těch reálných



“Ať si řeknete “DOKÁŽU TO” nebo “NEDOKÁŽU TO”

vždy máte pravdu.

Henry Ford



Sebedůvěra u našich žáků

- ▣ zpětná vazba / kritika vs. pochvala vs. ocenění
- ▣ věří si až moc, neumí přijmout kritiku
- ▣ neumí se sami ohodnotit, neví
- ▣ pláč při jakékoli kritice
- ▣ napříč věkem



Pedagogické strasti

a jak si s nimi lépe poradit

NAŠE STRACHY

Strach z neúspěchu

Co cítíme:

- nejsem dost dobrá
- budu si muset přiznat že na to nemám
- nejsem nijak výjimečná
- nikoho nezajímám
- ztrapním se
- neuspěla jsem poprvé, tak ani podruhé
- nevěřím si
- nezkusím to, protože na to nemám
- rodiče, manžel, učitel...
 - / to říká
 - / to nejde, vzdej to, to nemá cenu
 - / říká, že na to nemám

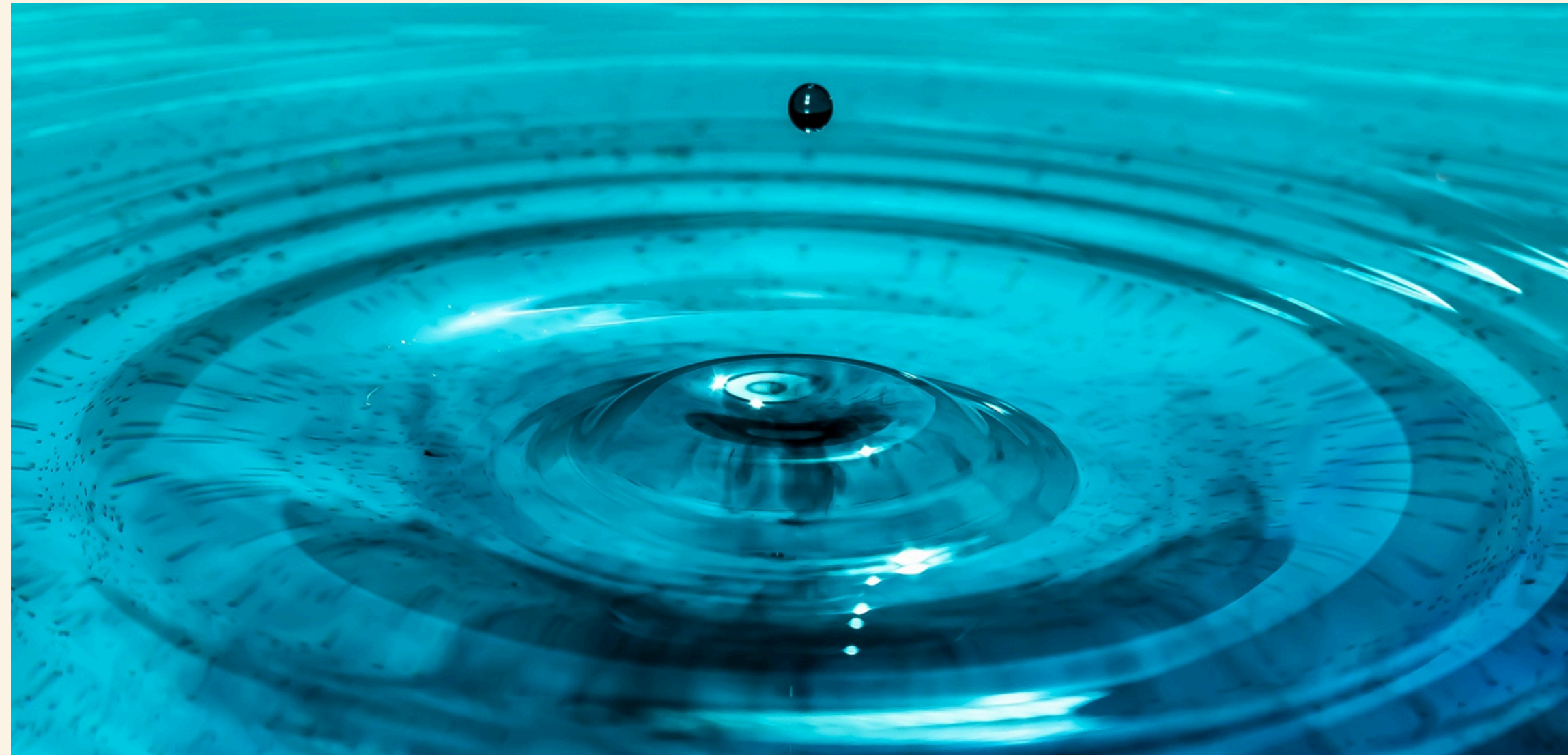
Strach z neúspěchu

Žukejte si a přemýšlejte, jak to máte vy s neúspěchem.

Co tam cítíte?

Jaké myšlenky vám tam chodí?

Co z toho s vámi rezonuje?



Strach z úspěchu

- ▣ V momentě, kdy zmizí strach u neúspěchu a my uvěříme, že na to máme, dopadne na nás tíha strachu z úspěchu.
- ▣ Jak se postupně zlepšujeme, přichází nový a nový strach / tentokrát z úspěchu



Strach z úspěchu

Co cítíme:

- budu namyšlená a nikdo mě nebude mít rád
 - i když jsem odborník v oboru,
co když nebudu vědět úplně všechno
 - tohle přece není reálné
 - sláva mi stoupne do hlavy,
už nebudu mít tu pokoru
 - úspěch se neodpouští
 - samochvála smrdí
- lidé ode mě budou očekávat stále víc
a já jejich očekávání nedokážu naplnit
 - budu chtít víc a víc a nedokážu přestat
 - změní se moje osobnost, budu někdo jiný
 - úspěch je náhoda a už to nikdy potom nezopakují
 - udělám všechno proto, aby úspěch nepřišel
/ různé okolnosti, které mi neustále přicházejí
do cesty
 - jen já rozhoduji sama o sobě

Strach z úspěchu

Ťukejte si a přemýšlejte, jak to máte vy s úspěchem.

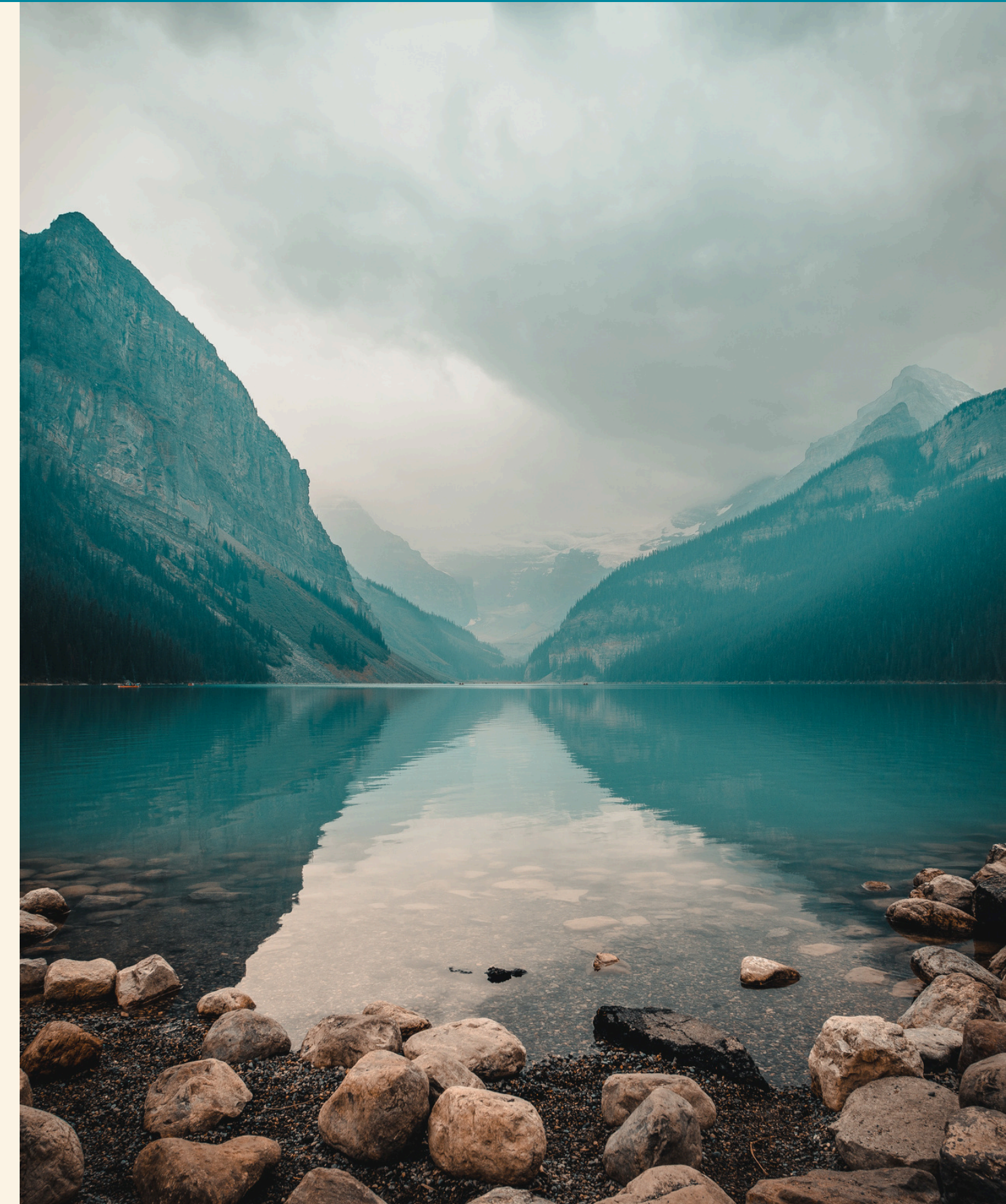
Co vás teď napadá?

Jaké jsou vaše pocity prvotního nadšení?



**“Pokud máte odvahu začít,
máte odvahu uspět”**

Ralph Smart



Strach z úspěchu

- ▣ Když věříte, že je něco pravda, vidíte svět právě tímto způsobem
- ▣ Dávejte si pozor, o čem přemýšlíte / když na něco nechcete myslet, tak právě to se vám vtírá do mysli
- ▣ Soustředte se na něco, co nechcete a dostanete toho tím víc / **sebedestruktivní spirála**
- ▣ Soustředte se na to, co si přejete a dostane se vám toho v hojné míře / **sebenaplňující spirála**
- ▣ Každého z nás pohánějí hlavně emoce / **to co v dané chvíli cítíme**
- ▣ Při střetu logiky s emocemi, emoce vždy zvítězí



Strach z úspěchu

- ⇒ Úspěchu nikdy nedosáhnete náhodou. Vše je otázkou vašeho rozhodnutí.
- ⇒ S vámi není nic “v nepořádku”
- ⇒ Váš život znamená to, pro co se rozhodnete.
- ⇒ Vaše imaginární strachy vyžadují imaginární řešení a vaše skutečné úkoly vyžadují řešení skutečná



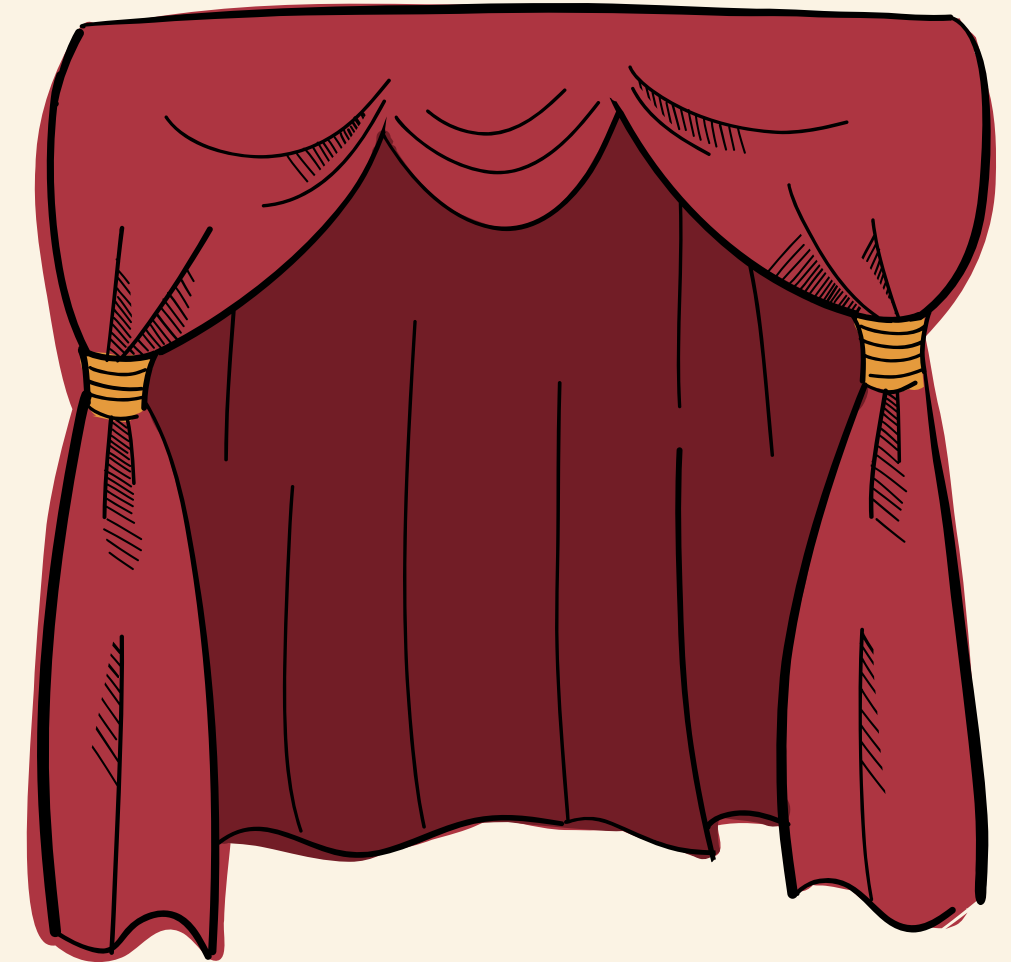
Pedagogické strasti

a jak si s nimi lépe poradit

TRÉMA

Tréma

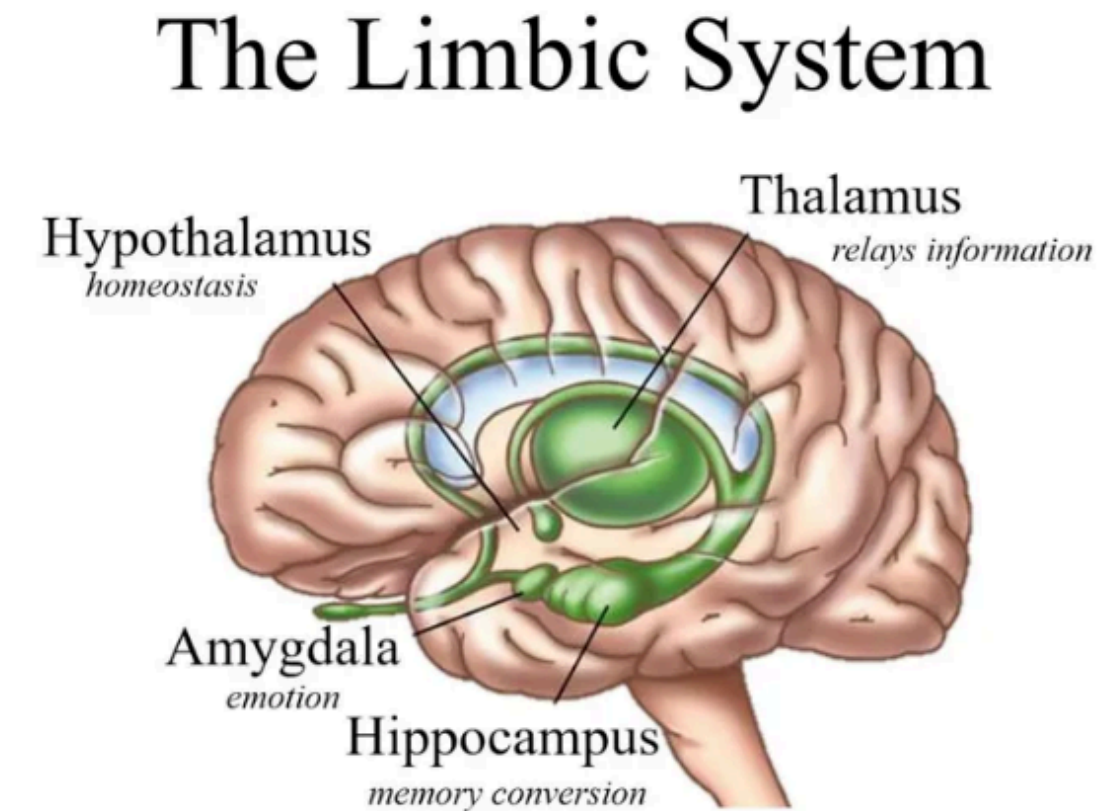
- z latinského *tremere* / třást se
- stav mysli / emoční napětí
- strach z neúspěchu, strach být vidět, strach z veřejného ponížení
- dostavuje se před veřejným vystoupením, zkouškou, schůzkou či jinou důležitou událostí



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

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

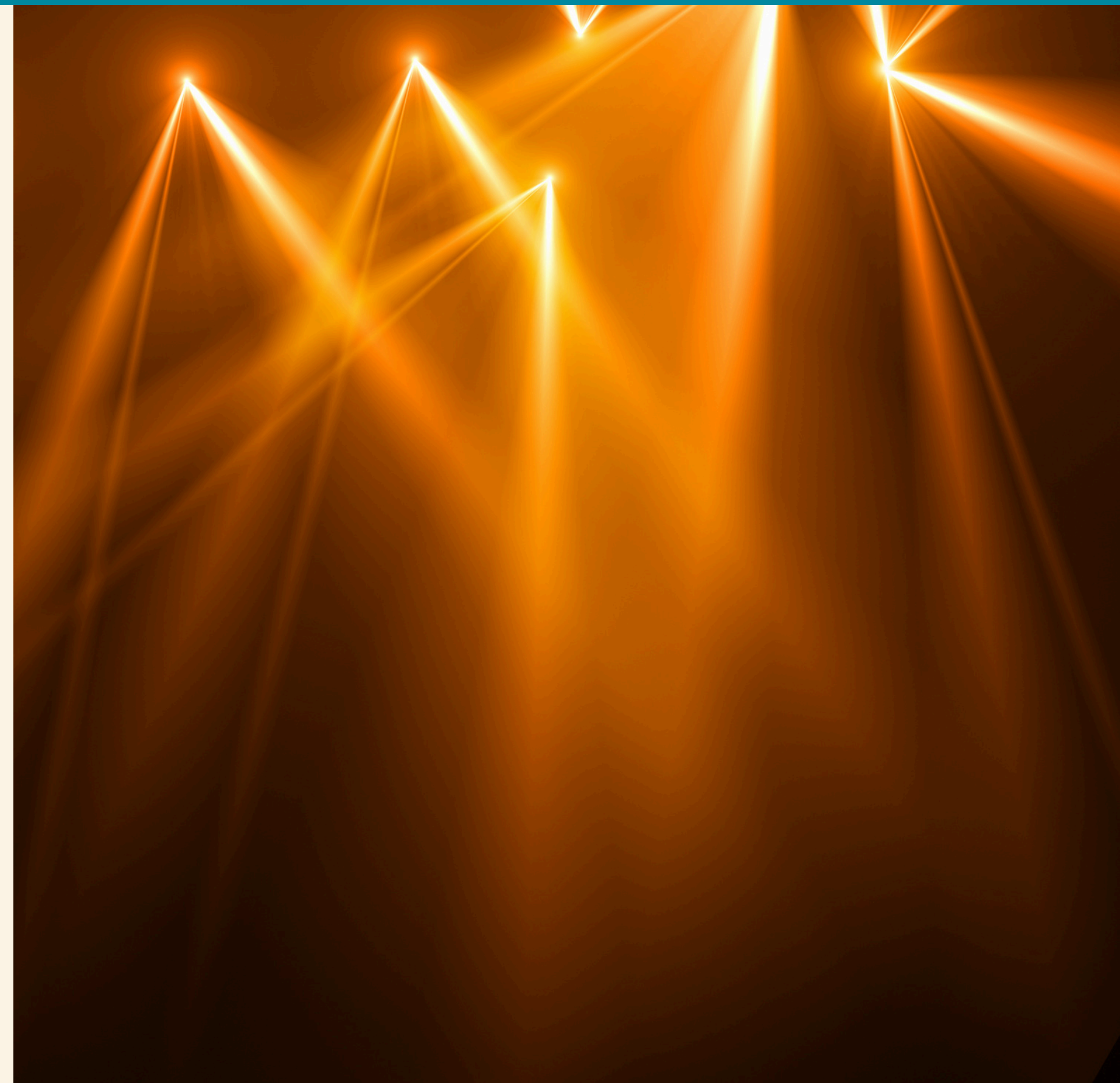
Tréma / Kde jsme "vidět"

- ⇒ 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 kliše

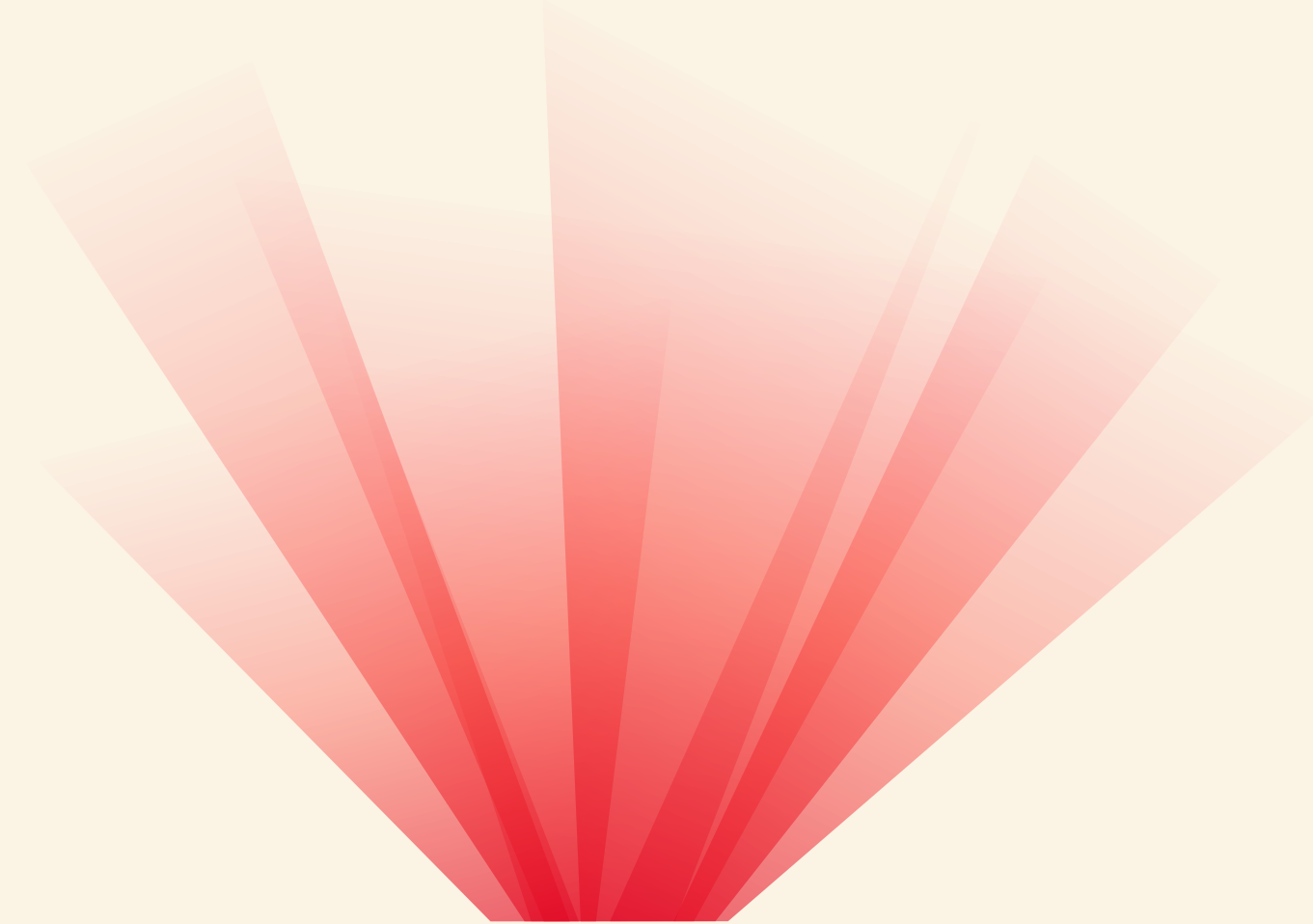
/ bylo to zahráné téměř správně, dynamika i rytmus, frázování, ale namísto fis tam bylo f

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

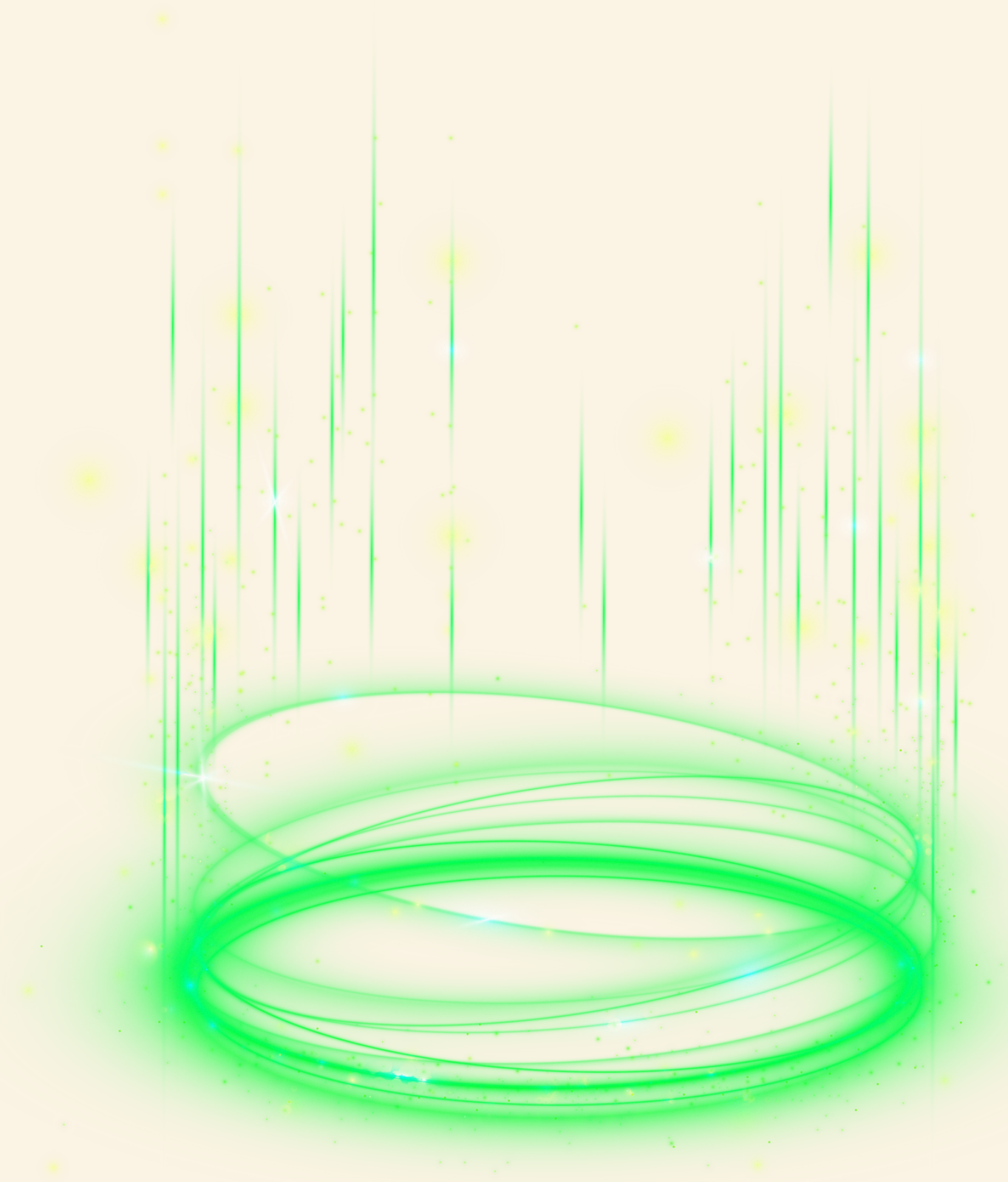
Jak lze bojovat s trémou?

- 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



Pedagogické strasti

a jak si s nimi lépe poradit

PRAXE

VIZUALIZACE

➡ Kotva

- technika z NLP (Neuro-lingvistické programování / neurolingvistická psychoterapie)
- mentální „kotva“ – může být například pohled na určitý bod nebo vůně určitého oleje nebo dotyk na určitém místě na těle
- můžeme ji použít v různých napjatých životních situacích / soutěže, zkoušky... / zklidnění
- celkem 3x, ale u děti můžeme jen jednu / záleží na věku a schopnostech

1/ ťukáme na karate bod (EFT), zavřené oči, říkat si nahlas / místo, kam ji 3x uložíme (zápěstí, prst, rameno...)

2/ místo pohody a klidu / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím

3/ pocit úspěchu, překonání se / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím

4/ pocit lásky, štěstí / nacítit se na pocit, co je okolo, intenzivní pocit / uložit stisknutím

5/ chvíli ještě ťukat a prodýchávat





DOTAZY

DISKUZE

Děkuji za pozornost!

