







Pedagogické strasti a jak si s nimi lépe poradit

Workshop 4

**Jak v pohodě zvládnout
životní nástrahy pedagoga**

Jak v pohodě zvládnout životní nástrahy pedagoga / 27. 11. 2024



- **printscreens, záznam**
- **pracovní sešit / Word, PDF / chat**
- **obsah:**
 -  **Nastavení mysli**
 -  **Zpětná vazba**
 -  **Prokrastinace**
 -  **Plánování**
 -  **Odpočinek**
 -  **Životní energie a rovnováha**

Pedagogické strasti

a jak si s nimi lépe poradit

NASTAVENÍ MYSLI

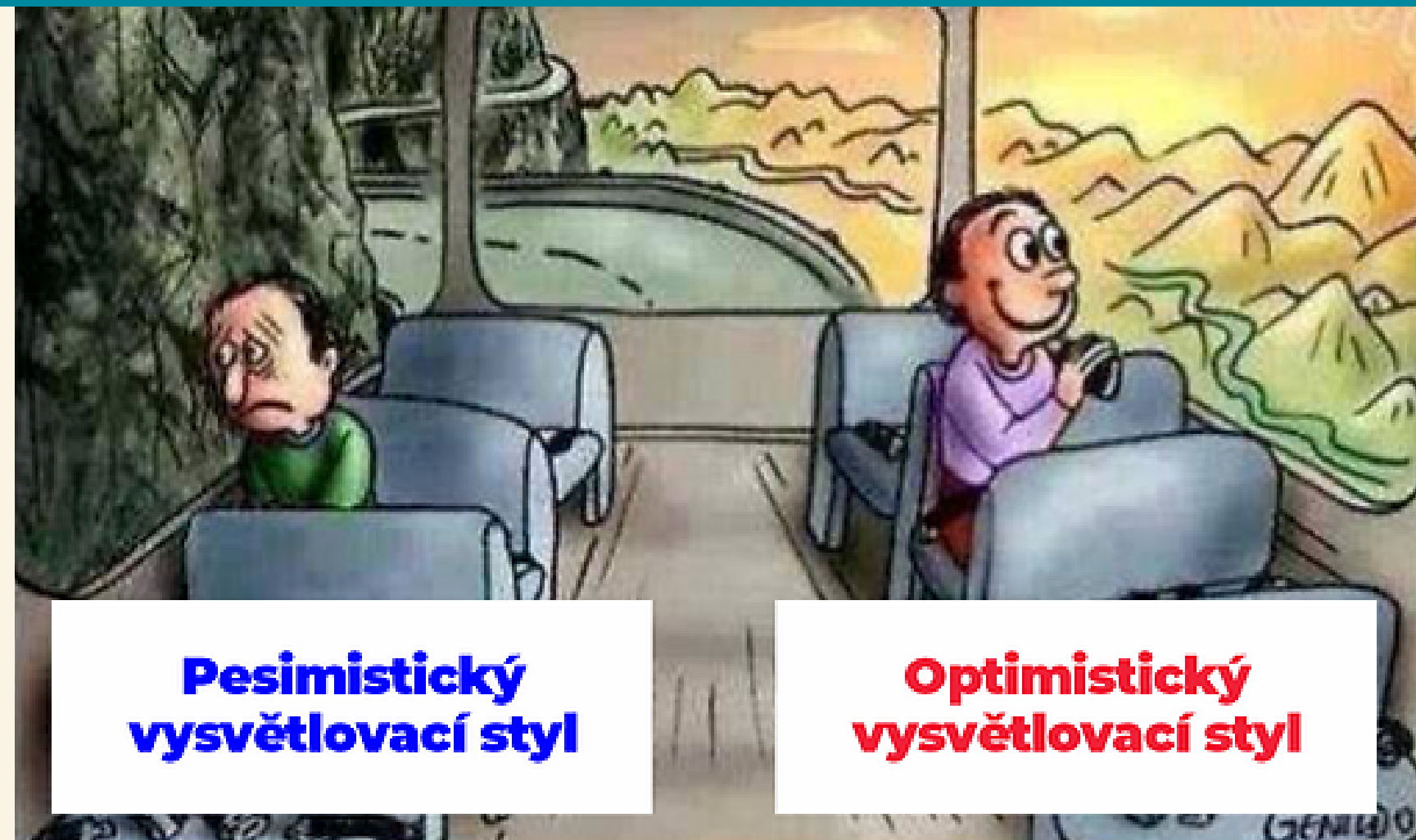
Nastavení mysli

- vzorce chování / hluboce zakořeněných vzorců chování, zvyků, vnímání reality, chápání souvislostí, chování a mnoha dalších věcí, které tvoří to, jací jsme
- ovlivňují naši spokojenost, vztahy v osobním i pracovním životě, kariéru
- vědomá mysl – jde o veškeré naše momentální názory, myšlenky a přání / je to to, co je právě teď, co ovládáme
- podvědomá mysl – programuje se našimi zkušenostmi od okamžiku našeho narození / nasává vše, co kde vidíme, slyšíme / je zde hluboce vtisknuté naše chování, traumata, pochyby, chyby ale i touhy a názory
- hlavní složky podvědomé mysli si každý člověk tvoří prvních sedm let života / vše, co za tu dobu jako dítě uvidíme, si budeme pamatovat, i když si na to nevzpomeneme / něco si vybavíme jako vzpomínku, a něco zůstane uloženo v podvědomí



Nastavení mysli

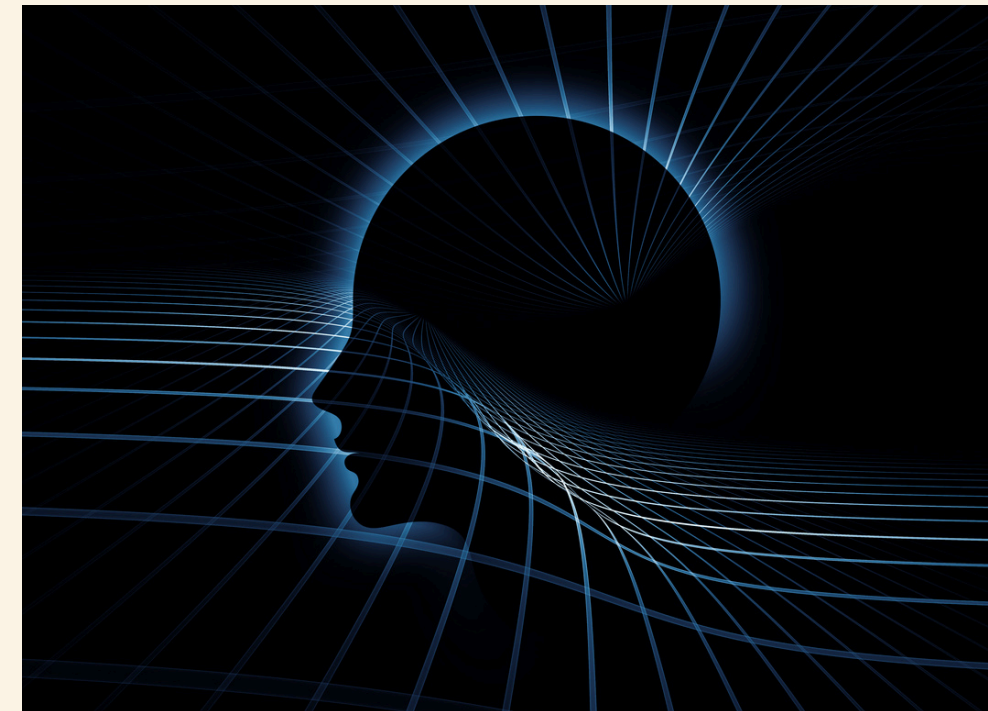
- dají se měnit a pracovat s nimi / nejsou dané geneticky /
změnit je můžeme jen u sebe,
u druhých minimálně / jen když chtějí
- často nedokážeme ovlivnit, co se děje kolem nás
- dokážeme ale ovlivnit, jak se budeme my dívat na svět
- vždy najdeme něco špatného, když budeme chtít /
médiá / zprávy v TV a novinách, internet...
- vysvětlovací styl / pesimisté i optimisté zažívají zhruba stejné množství pozitivních a negativních událostí /
záleží na tom, jaký máme pohled na svět, jak si vysvětlujeme věci, které se dějí ve našem životě



<https://www.konec-prokrastinace.cz/>

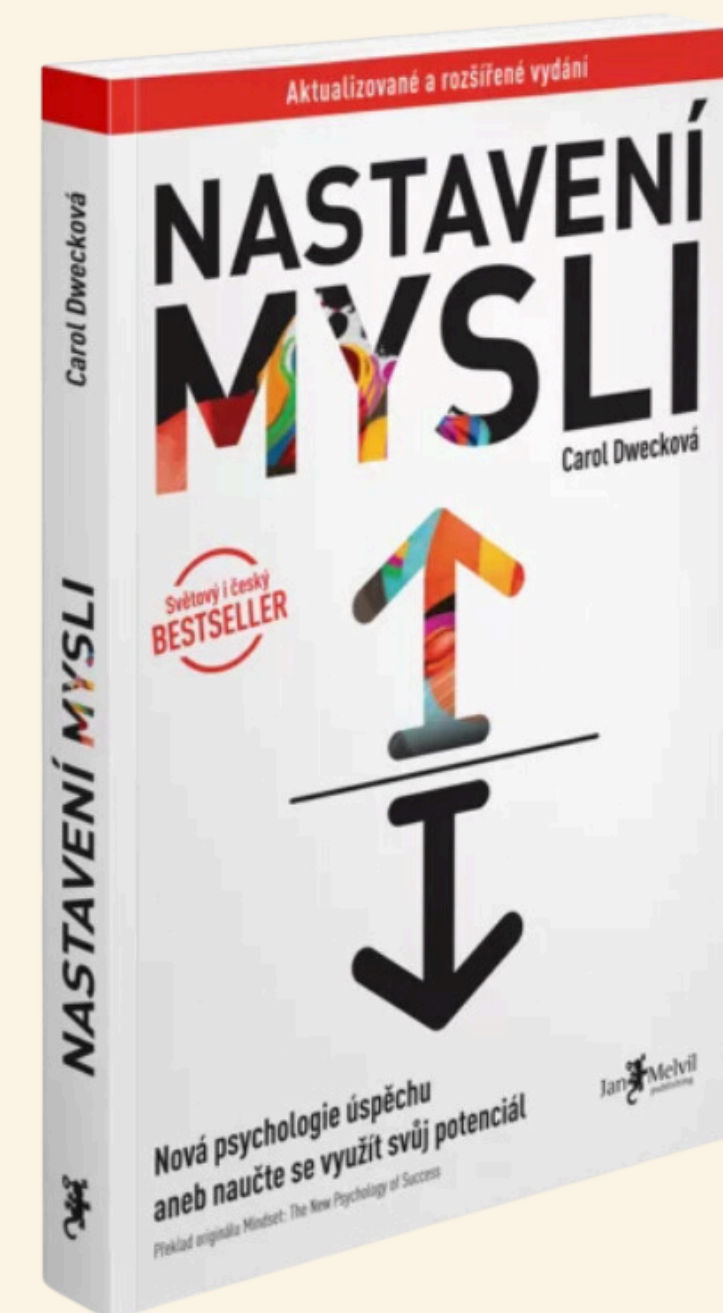
Nastavení mysli

- pesimistický / trvalé, univerzální a osobní události / vždycky, nikdy, pořád, všechno
- optimistický styl / krátkodobé, neuniverzální a neosobní události / bude to takhle pořád, jeden úspěch ovlivní i další oblasti mého života a úspěch je hlavně moje zásluha
- jsou i věci za které můžeme být vděční a je třeba na ně zaměřit pozornost / viz reflexe
- aktivně vyhledávat to dobré / odstranit negativní vzorce a změnit je na pozitivní
- příklad / koncert divák - divný pohled
 1. vypadám hrozně, jsem falešná, hraju nudně, říkám nesmysly
 2. ten člověk má asi špatný den, možná je unavený, vystresovaný



Nastavení mysli

- Carol Dweck / Nastavení mysli
- za našim úspěchem nestojí jen naše schopnosti a talent, ale také náš přístup k nim
- naše přesvědčení o životě, které si osvojíme, ovlivňuje silně náš život samotný
- můžeme rozhodnout, zda se staneme tím, kým chceme být,
a zda dosáhneme toho, na čem nám záleží
- fixní a růstové nastavení mysli
- pokud máme nastavení mysli fixní, zajímá nás, jak budeme posuzováni
- pokud máme růstové, zajímá nás zlepšení



Nastavení mysli

- **Fixní nastavení mysli**

/ vede k naléhavé potřebě neustále si něco dokazovat /

Uspěji, nebo ne?

Budu vypadat chytře, nebo hloupě?

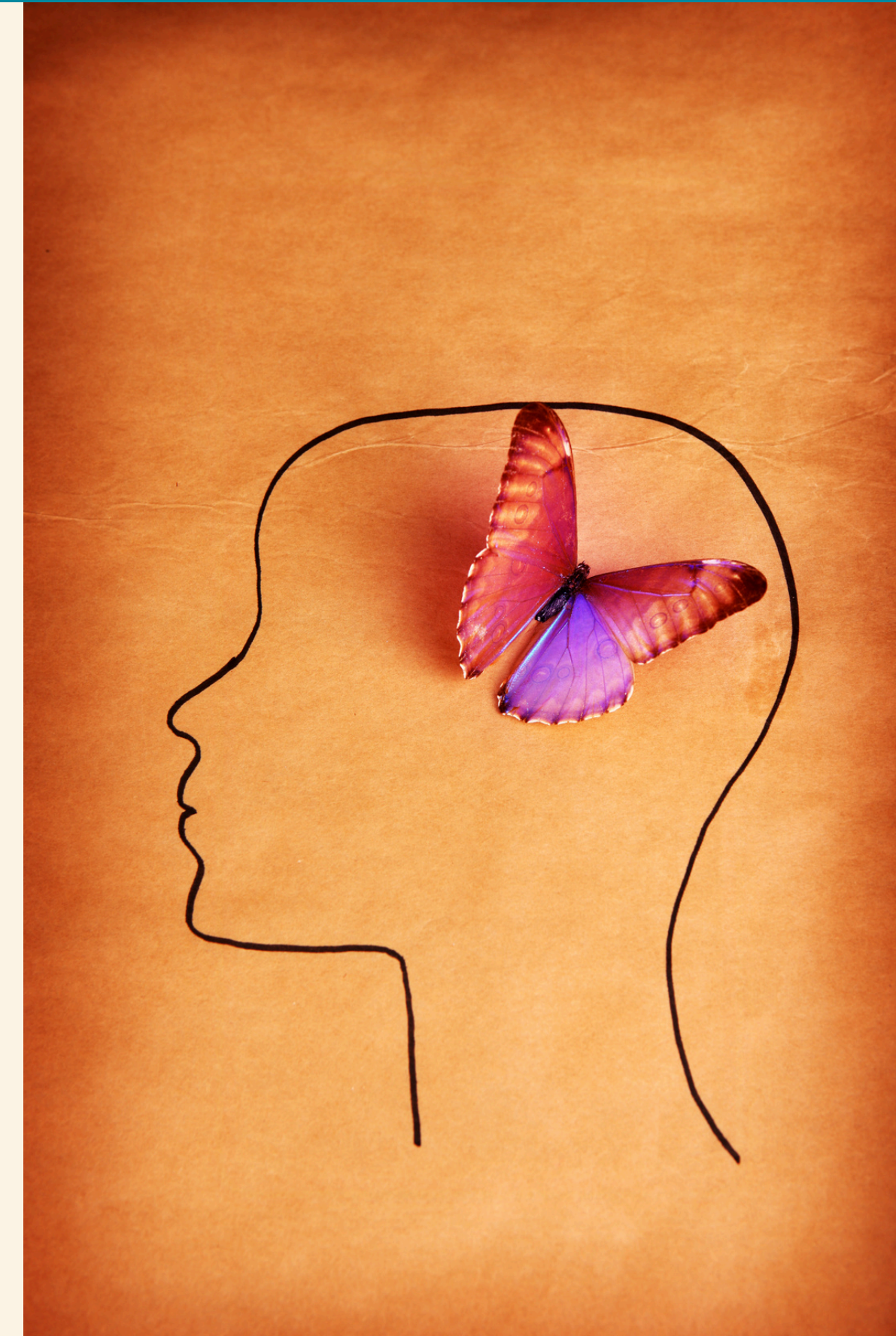
Přijmou mě, nebo mě odmítnou?

Budu se cítit jako vítěz, nebo jako poražený?

Máme potřebu být bezchybní a to hned.

Očekáváme, že se schopnosti objeví samy od sebe dřív, než nějaké učení vůbec začne.

Když na to máme, tak na to máme, a když ne, tak ne.



Nastavení mysli

- přesvědčení, že věci jsou dané / mám talent, nemám talent
- vyhýbání se výzvám, snadno se vzdávají / když se ale vzdá, tak si to ani nevytrénuje
- chválení / zpětná vazba za vykonaný úkol / pozdější přístup k životu / pochybování o sobě, když něco nevyjde
- úsilí vnímá jako špatné
- zpětnou vazbu vnímá špatně, nepřijímají kritiku, popře ji (obhajuje se, nic si z ní nevezmou)
- cítí se špatně, když vidí úspěch ostatních
- při konfliktech nechtějí nic řešit
- inklinují k depresím, když se jim nedaří
- ovlivňuje zdraví, imunitu



Nastavení mysli

- Růstové nastavení mysli

/ přesvědčení, že své základní vlastnosti můžeme vlastním úsilím kultivovat, každý se může díky úsilí a zkušenostem změnit/

Víme, že rozvinutí potenciálu vyžaduje jistý čas.

Věříme, že své základní vlastnosti můžeme rozvíjet.

Selhání sice může zabolet, ale nebude nás definovat.

Je-li možná změna a růst - pak existuje mnoho cest k úspěchu.



Nastavení mysli

- přesvědčení, že věci můžeme natrénovat / vytrvalejší lidi jsou úspěšnější
- přijímá výzvy a těší se na ně
- úsilí vnímá jako cestu se posunout / řešení problémů
- zpětná vazba za proces + konkrétní
- zpětnou vazbu vnímá jako prostředek k dalšímu učení, posouvá ho, učí se, zlepšuje se
- pedagog by měl mít růstové myšlení / věřit v potenciál
- nejvíc ovlivňují rodiče, hlavně matka / děti se učí od nás / vychovat musíme hlavně sami sebe
- úspěch ostatních jej motivuje, inspiruje
- při konfliktech jsou pro kompromisy
- kreativita, síla vůle, odvaha, pečlivost, komunikativnost nejsou vrozené, můžeme se je naučit



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

vždy máte pravdu.

Henry Ford



Pedagogické strasti

a jak si s nimi lépe poradit

ZPĚTNÁ VAZBA

Zpětná vazba

Dávání zpětné vazby

- konkrétní / pochopí co chcete a proč
- konstruktivní zpětná vazba je přínosná / slouží k rozvoji
- emoce do ZV nepatří / pouze detaily
- ZV má být vyvážená / nedostatky, ale také ocenění
- individuální přístup / někdo potřebuje více motivace, někdo více detailů
- popovídejte si o tom, jak se cítí, jak to vidí



Zpětná vazba

Přijímání zpětné vazby

- odmítnutí či popření skutečnosti
- hledání racionálních důvodů a argumentů
- zpochybnění toho, kdo kritiku poskytuje
- zamyšlení se nad tím, co je pro nás inspirativní a co vypustíme
- pozorně naslouchat a nebrat si osobně
- poděkovat a nechat si čas na promyšlení



Zpětná vazba

- zpětná vazba / chválit děti za to, že to dělají
- orientace na výsledek / určitý musí být / 20 %
- podporovat cestu, chválit za snahu, podpořit proces / 80 %
- "I cesta je cíl"
- odměna je ta cesta / stav flow / spokojenost + lepší výsledky a cíle
- radost z procesu
- selhání je součástí úspěchu / schopnost pokračovat

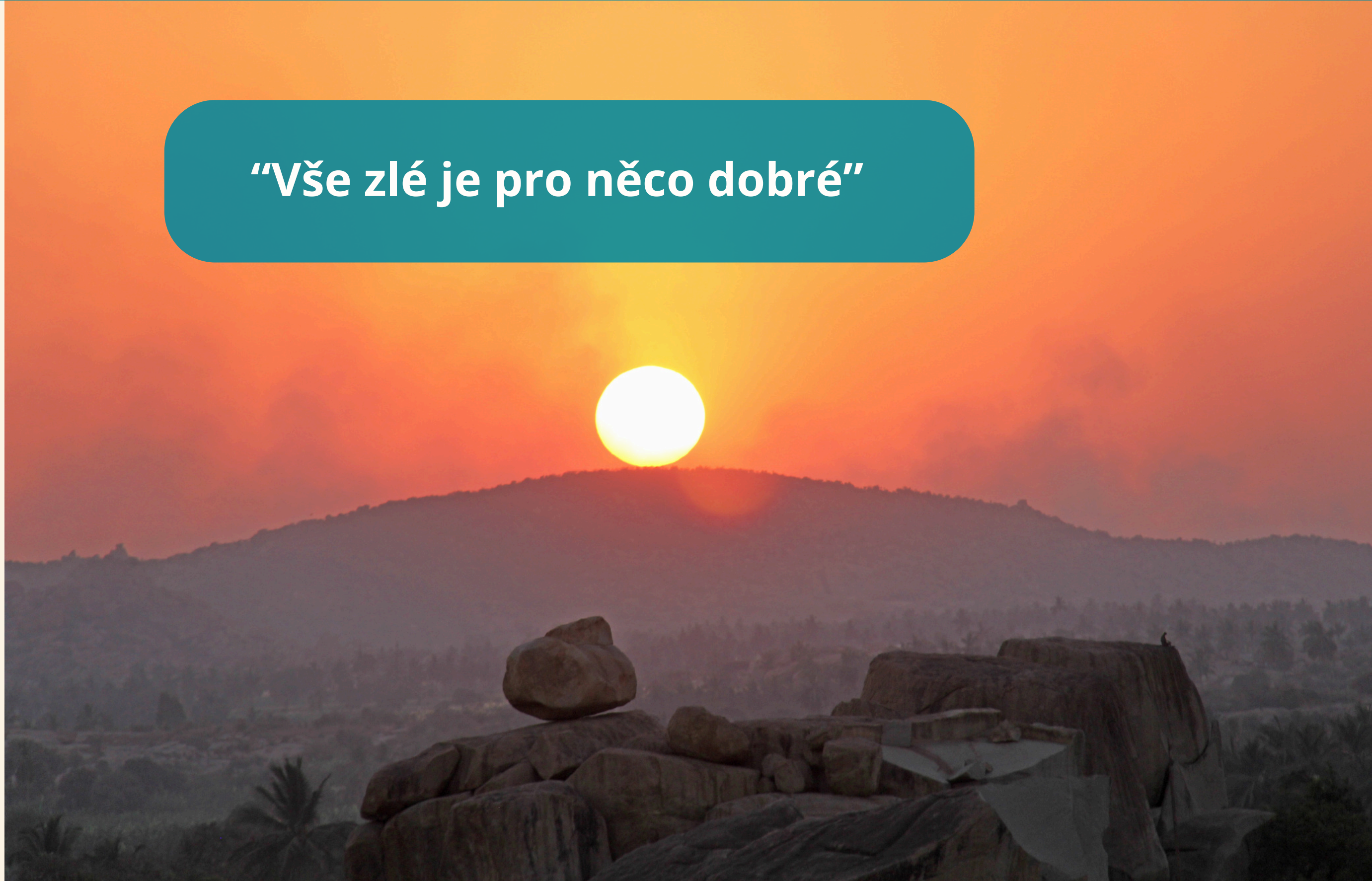


Zpětná vazba

- Líbilo se mi, jak jsi hrál - proč...
- To bylo skvělý! - proč...
- Velmi by ti pomohlo...
- Oceňuji tě za...
- Umíš dobře, ovládáš dobře...
- Dáváš si záležet...
- Problém byl...
- Byl jsi spokojený?
- Na čem bys mohl ještě zapracovat?
- Hrál se ti dobře? Těšil jsi se?
- Začínat pozitivně / Děkuji za tvůj výkon, co se povedlo
- Kde byly problémy, co mě zaujalo, nelíbilo se mi / popsat konkrétně
- Kde je prostor pro zlepšení, na čem zapracovat
- Zakončit znovu pozitivně / Věřím, že zapracuješ na...



“Vše zlé je pro něco dobré”



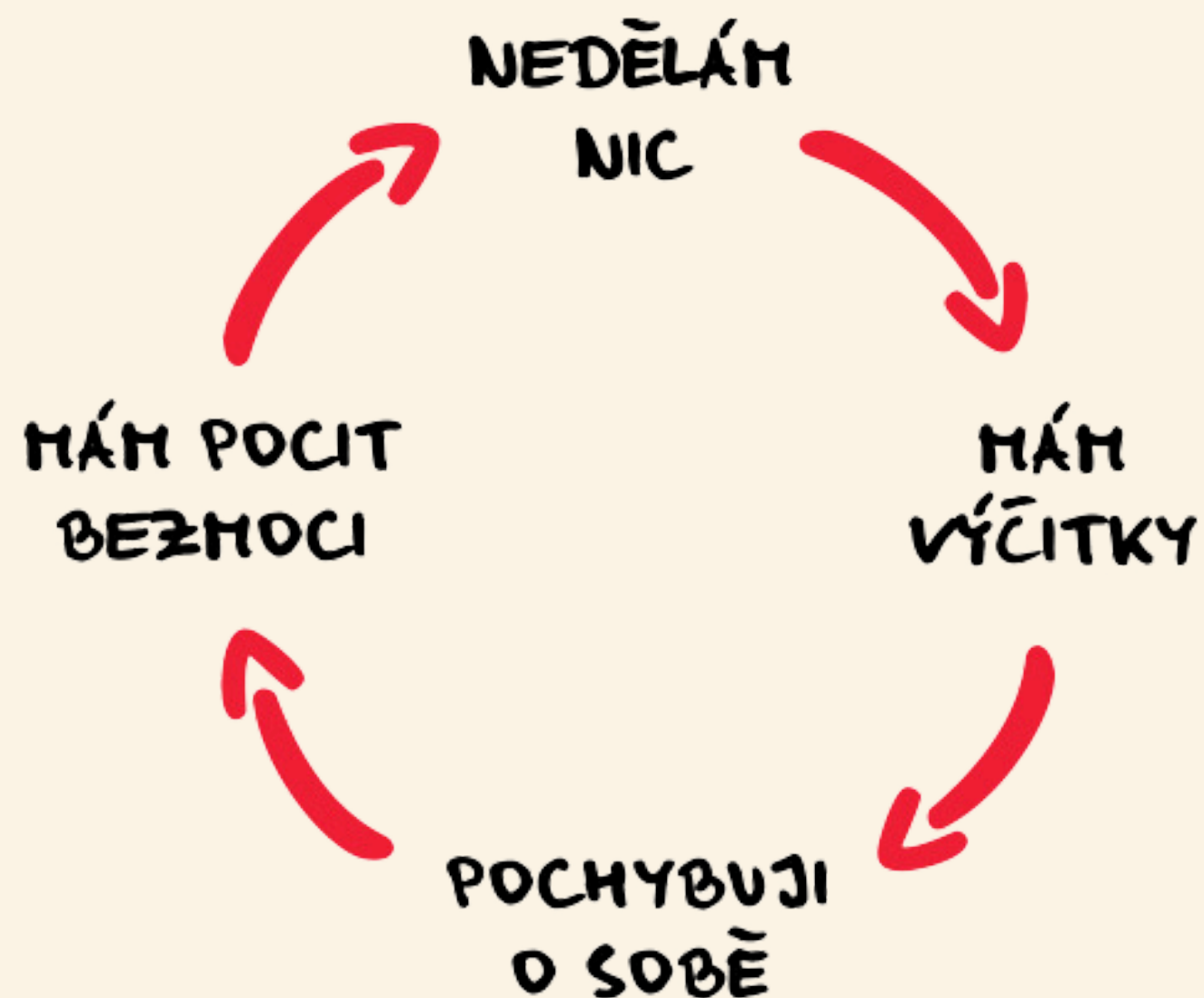
Pedagogické strasti

a jak si s nimi lépe poradit

PROKRASTINACE

Prokrastinace

- tendence odkládat úkoly nebo činnosti na později, obzvlášť ty nepříjemné
- místo toho neděláme nic nebo něco nedůležitého a nepřínosného
- máme pak pocit viny a ztrácíme energii

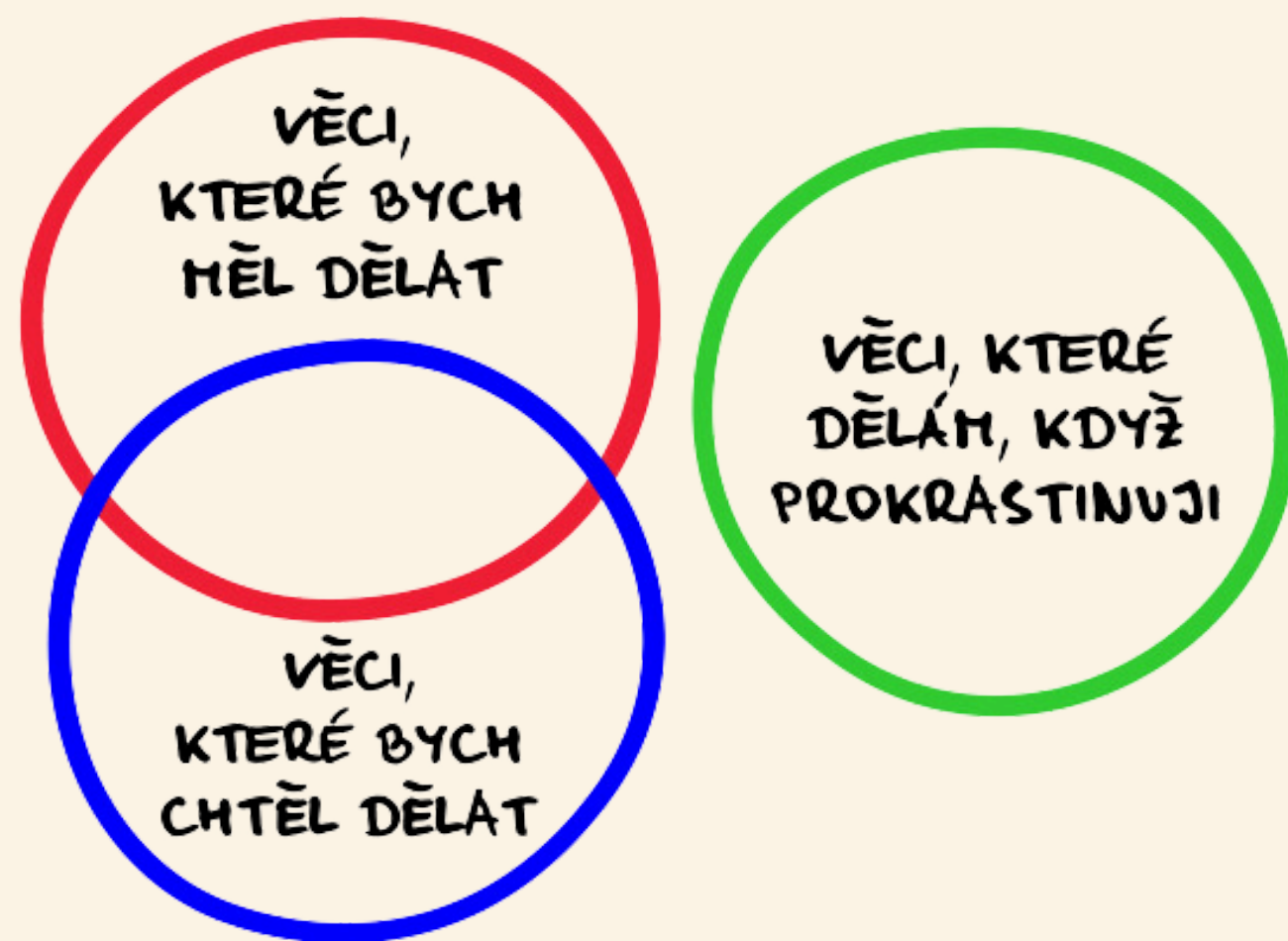


Zdroj: <https://www.konec-prokrastinace.cz>

Kniha, E-kniha, Audiokniha

Prokrastinace

- věnujeme se krátkodobým momentálním požitkům místo smysluplných cílů do budoucnosti



ÚKOLY:



ČAS:



ŘEŠENÍ:



Prokrastinace

- víme, co bychom měli udělat (vstávání, úkoly, předsevzetí)
- ale klademe si někdy moc velké překážky
- případně nemáme zautomatizované návyky (15 - 20x)
- přítomné já je orientované na přítomnost / potěšení hned
- budoucí já orientované na budoucnost / když teď zaberu, budu mít daleko větší odměnu v budoucnu
- stejně jako nastavení mysli je naše vůle závislá na návycích a výchově / není genetická / dokážeme to změnit



Prokrastinace

- model slona a jezdce / emoční - slon (přítomné potěšení) a rozum - jezdec (zodpovědnost, co bychom měli...)
- jezdec je daleko slabší než slon / slon častěji vyhrává - je silnější
- seberegulace / poručit si / naučit se ne bojovat, ale ovládat svého slona
- velký úkol rozdělím na menší krůčky / tím "slona oblafnu"
- zapojení vůle / energie ovládat slona
- je třeba hledat souhru slona a jezdce
- pokud dělám, co mě baví a dává mi to smysl, pak neodkládám



Prokrastinace

- stav flow = baví mě ta cesta, činnost / používáme silné stránky a vidíme smysl
- emoční překážka / mám něco udělat, ale nevím kde začít, nechce se mi do toho
- “nevyplašit slona” / rozdělit úkoly - snížit překážku / úkol rozdělit na malé krůčky a pojmenovat akci
/ např. zavolat do autoservisu, napsat osnovu práce, uklidit jednu skříňku - poličku /
- postupně se vytváří návyk a posilujeme postupně vůli i pro další činnosti
- malé postupné změny, které vydržím opakovat pravidelně / ne skokem
- čím víc se mi daří, tím víc mě to baví



“Nejpraktičtější způsob, jak změnit, kým jsme,
je změnit to, co děláme”

James Clear

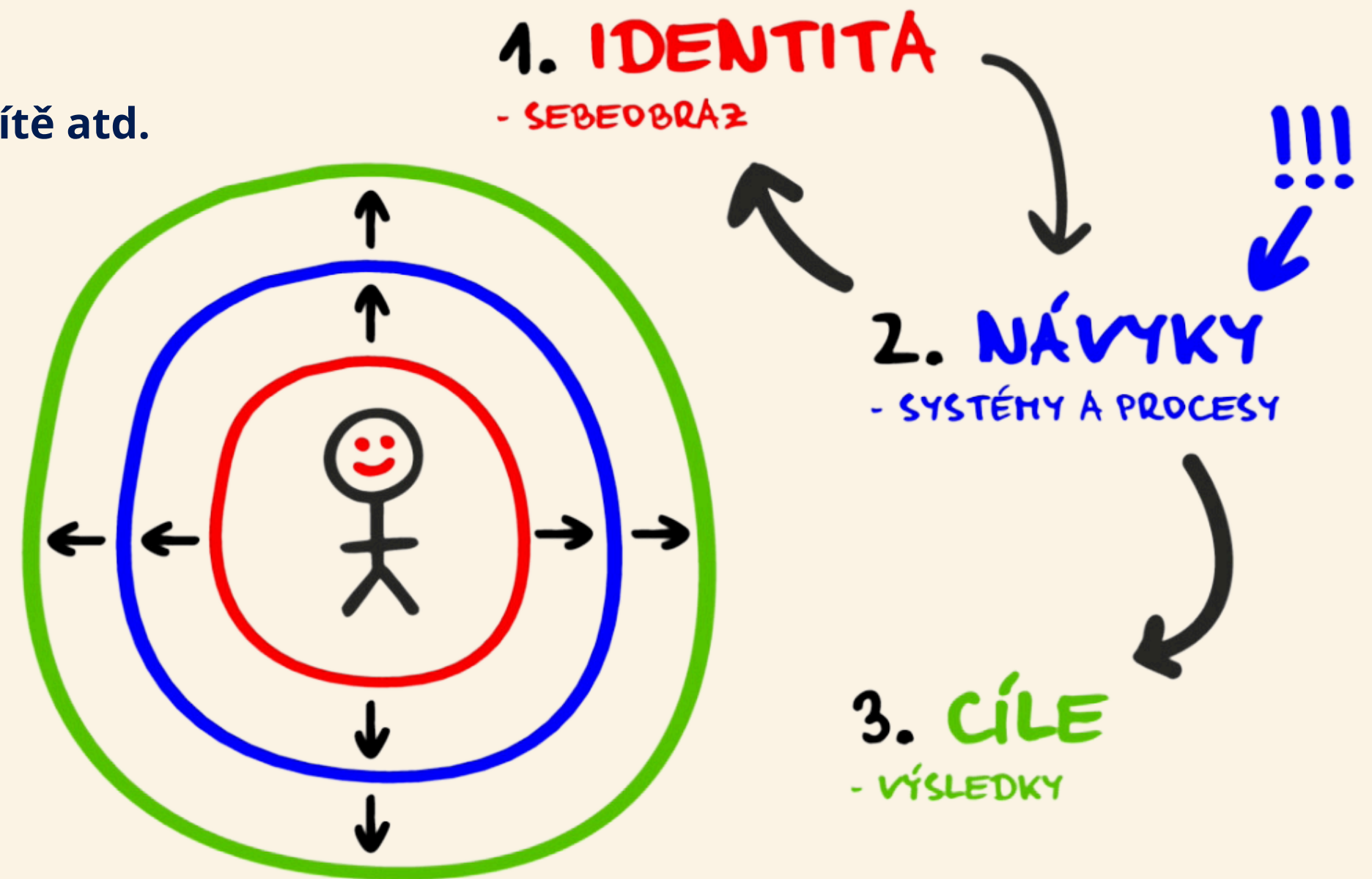
Pedagogické strasti

a jak si s nimi lépe poradit

PLÁNOVÁNÍ

Plánování

- vlastní identita / jak se díváme sami na sebe / sebedůvěra / co si o sobě myslíme
- návyky ovlivňují naši sebedůvěru /
pravidelně něco dělám = cítím se lépe / cvičení, budík, síť atd.
- to pak ovlivňuje i výsledky a moje cíle



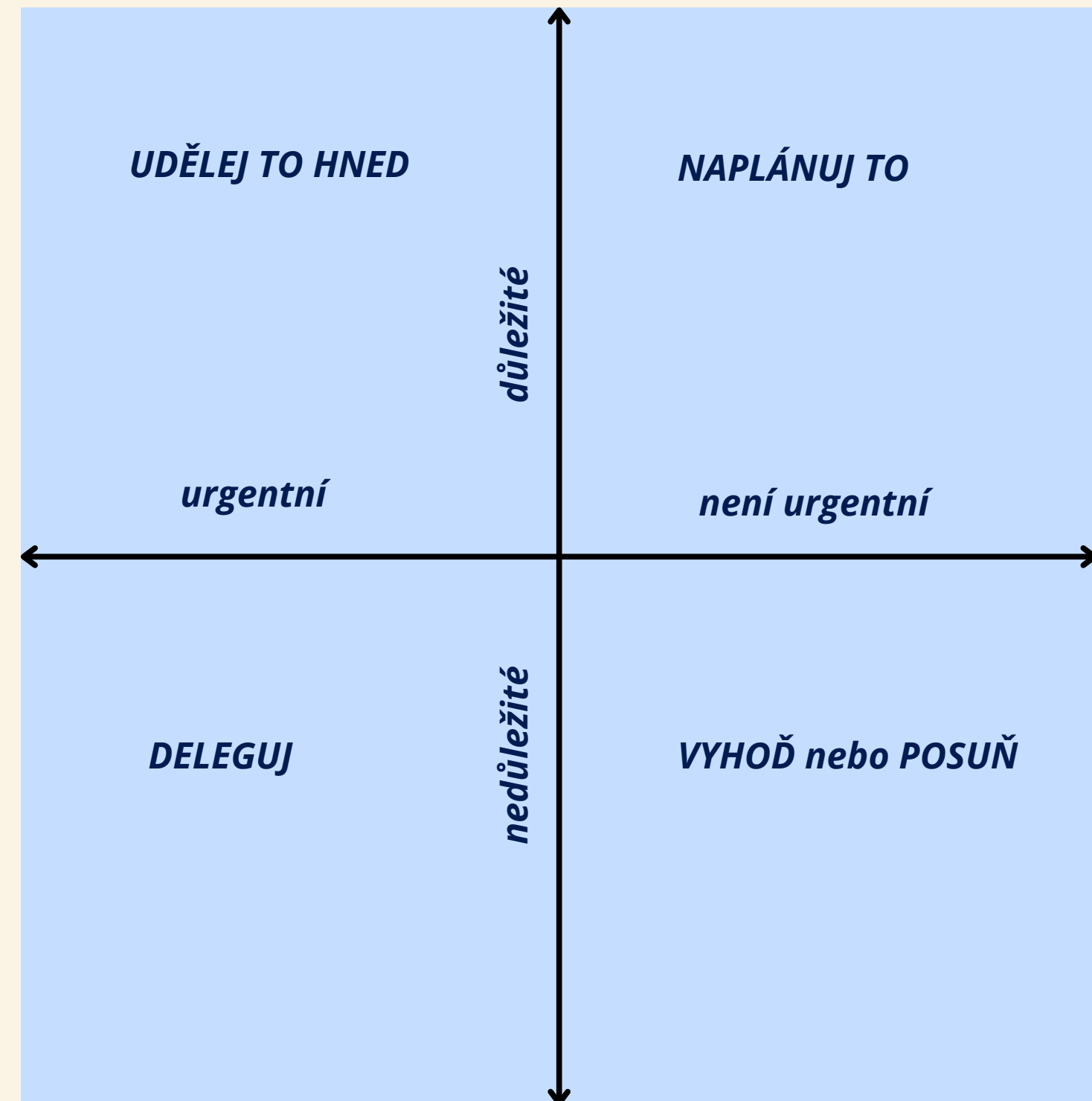
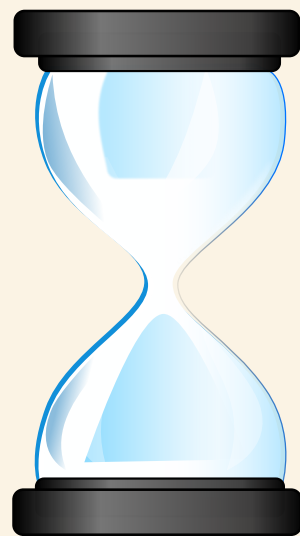
Plánování

- jsou věci, na kterých opravdu záleží
- jsou věci, které dokážeme ovlivnit
- úkoly je důležité si psát, ne mít jen v hlavě
- přeplněný seznam úkolů však “vydělá” slona / nevíme čím začít / rozhodovací paralýza
- někdy tak dlouho přemýšlíme, až neuděláme nic
- plán nejlépe večer / lépe se mi spí, když vím, co budu dělat a co kdy budu dělat
- soustředit se vždy na jeden úkol / nenechat se vyrušovat (FB, mail, lidi)



Plánování

- Eisenhowerův princip / spočívá v řazení úkolů podle priorit
- seznam úkolů, jejich priority / check list / diář

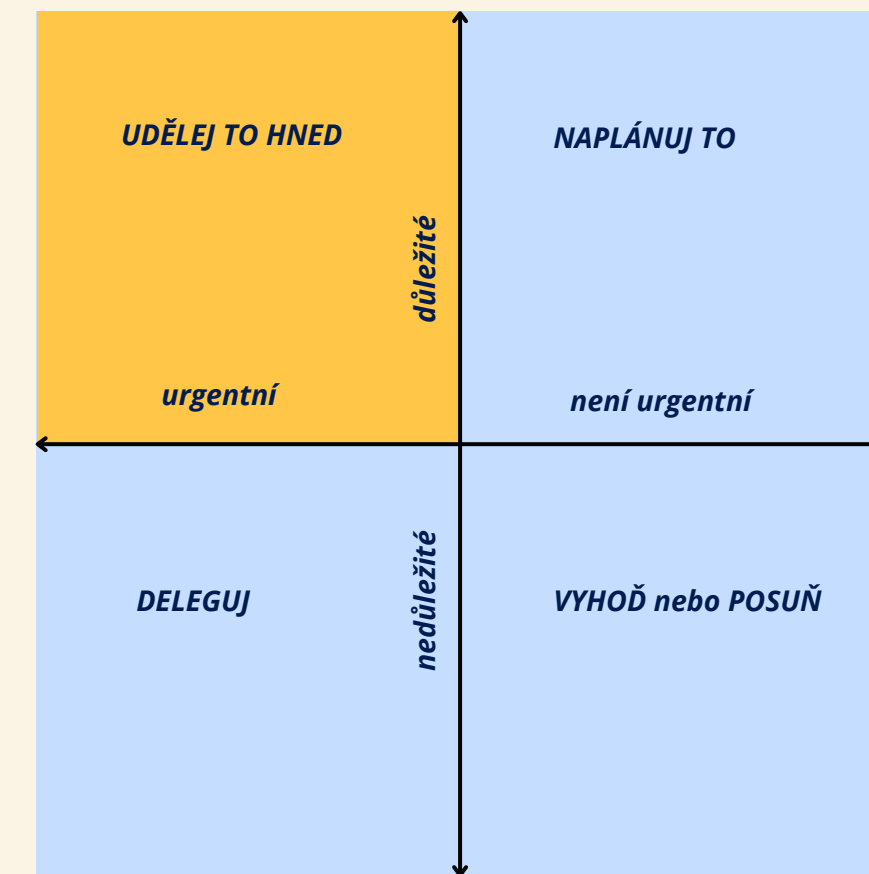
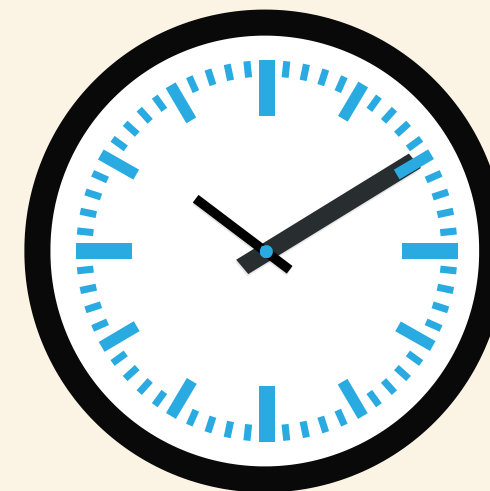


Plánování

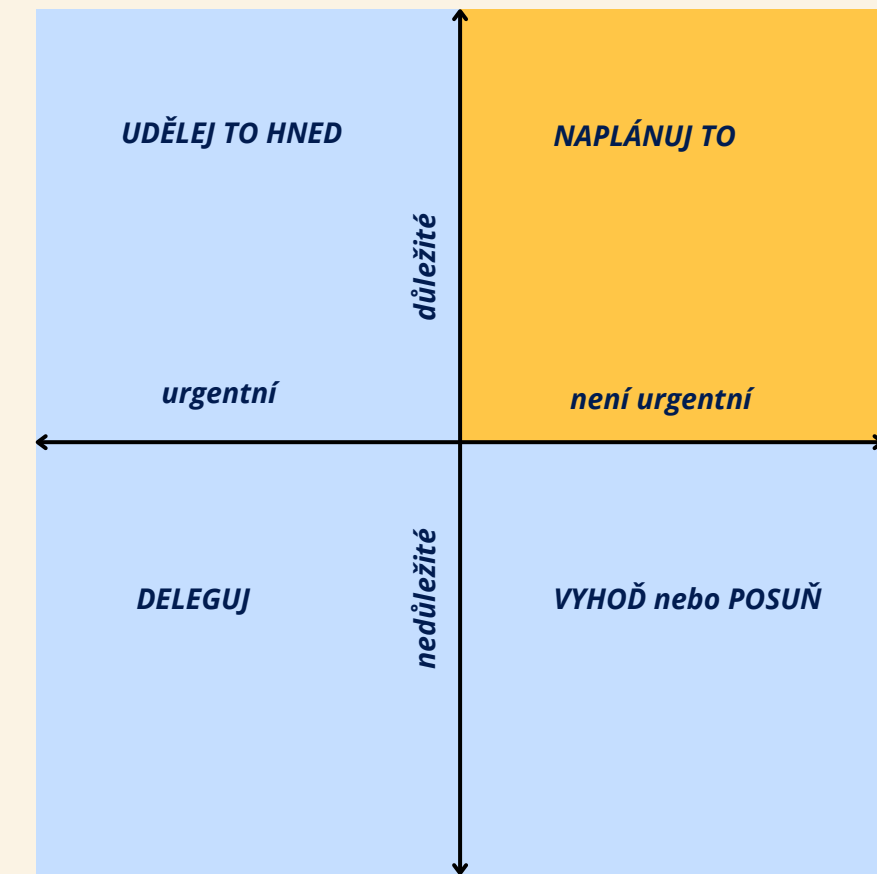
- 1/ Naléhavé a důležité – vyřídit ihned

(naléhavé, pro nás důležité, odložení způsobí nějaký problém, akutní krizové situace)

15 % úkolů / 65 % výsledků



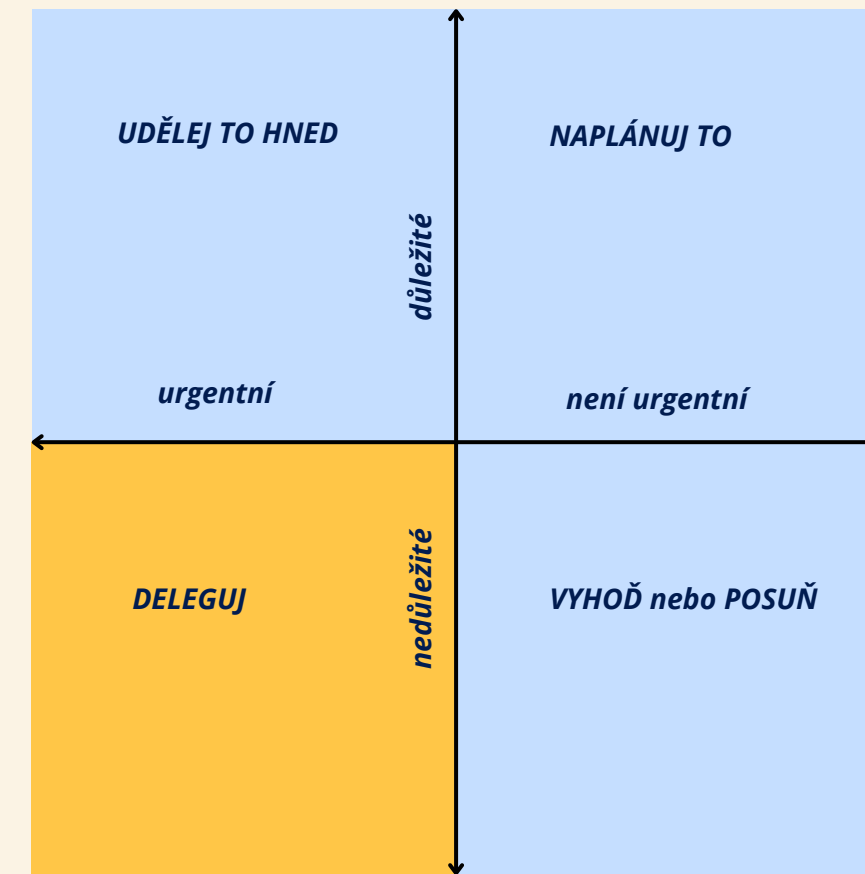
Plánování



- 2/ Nenaléhavé, ale důležité – počítat s nimi v časovém harmonogramu
(důležité úkoly, které nespěchají, příprava, plánování, vzdělávání, je na ně čas)
20 % úkolů / 20 % výsledků



Plánování



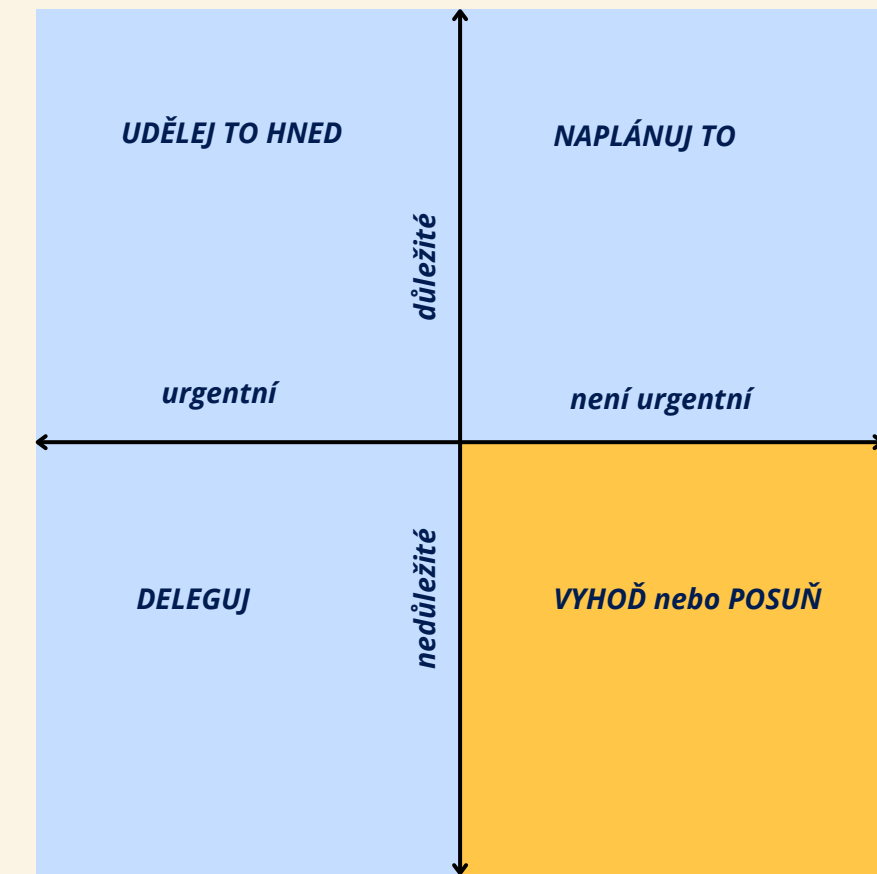
- 3/ Méně důležité a naléhavé – delegovat

(úkoly nepodstatné, ale naléhavé, nepředpokládané - e-maily, telefonáty apod., organizování aktivit)

65 % úkolů / 15 % výsledků

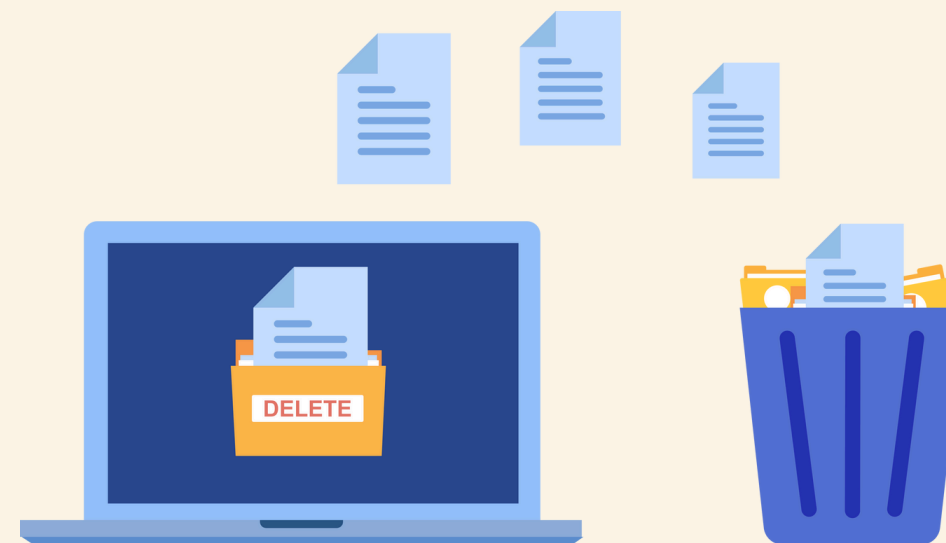


Plánování



- 4/ Nedůležité a nenaléhavé – hodit do koše nebo odsunout

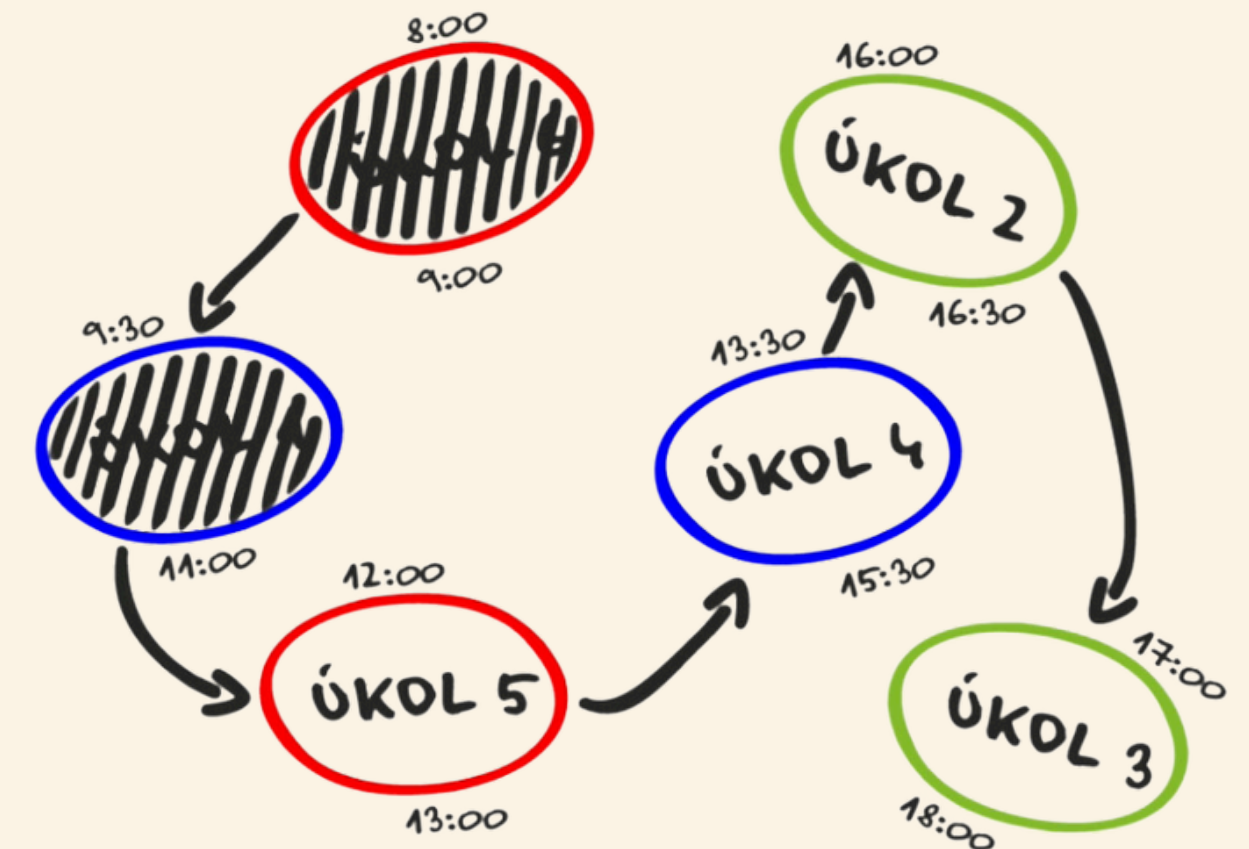
(„žrouti času“, zbytečné telefonáty, časově náročné aktivity, které nemají žádný výrazný efekt a neposouvají nás vpřed)



Plánování

- napište náhodně úkoly, které chcete udělat
- označte ty, které mají úplnou prioritu / musíte je splnit
- pak vyberte ty, které jsou důležité, ale nejsou naléhavé
- potom ty, které se nemusí dnes udělat
- pak si udělat postup, jak je budete plnit
- napsat si časy jako když mám schůzku / jasný čas, kdy začnu a skončím + přestávky
- zaškrtnat si je / mám dobrý pocit

TODO-TODAY:



Plánování

- **Pomáhá mi to k mému cíli?**
- **Víte, co je pro vás v životě důležité?**
- ***Plánujete každý den?***
- ***Naplánujte si zítřek / co je důležité, co ještě počká, co není nutné nebo to mohu delegovat.***



“Udělat věc, které se bojíme,
je první krok k úspěchu”

Mahátma Gándhí



Pedagogické strasti

a jak si s nimi lépe poradit

ODPOČINEK

Odpočinek

- **spánek a celkově odpočinek je důležitý pro naši mysl i zdraví těla**
- **spánková deprivace /**
- **více prokrastinujeme, utrácíme, porušujeme diety, nesoustředíme se, jsme více ve stresu, konflikty apod**
- **problémy s imunitou, migrény, bolesti kloubů, později i Alzheimerova choroba**
- **odkládáme spánek / na později nebo sociální sítě (display - modré světlo - zabraňuje vylučování melatoninu)**
- **ideální je chodit spát ve stejný čas = více energie**



Odpočinek



- **odpočinek během dne / 1 hodina práce + 5 minut přestávka = jsme produktivnější / průběžný odpočinek**
- **mindfulness meditace / 10 minut nemyslím na nic / např. dýchání a počítání pozpátku / restart během dne**
- **pomodoro technika / 45 minut práce + 15 minut odpočinek (25 + 5)**

Odpočinek

- fyzický odpočinek / cvičení, sport apod.
- duševní odpočinek / kniha, film, zahrada apod.
- sociální odpočinek / děti, partner, přátelé
- duchovní odpočinek / meditace,
ale také smysl něco dělat nebo že někam patříme,
např. spolek, dobrovolník apod.



Odpočinek

- **smyslový odpočinek / bez telefonu a dalšího rušení**
- **emocionální odpočinek / uvolnění emocí - svěřit někomu nebo na papír**
- **tvůrčí odpočinek / procházky, hory, umění**



Odpočinek

- *Jaký způsob odpočinku používáte vy?*
- *A co konkrétně?*



Pedagogické strasti

a jak si s nimi lépe poradit

ROVNOVÁHA

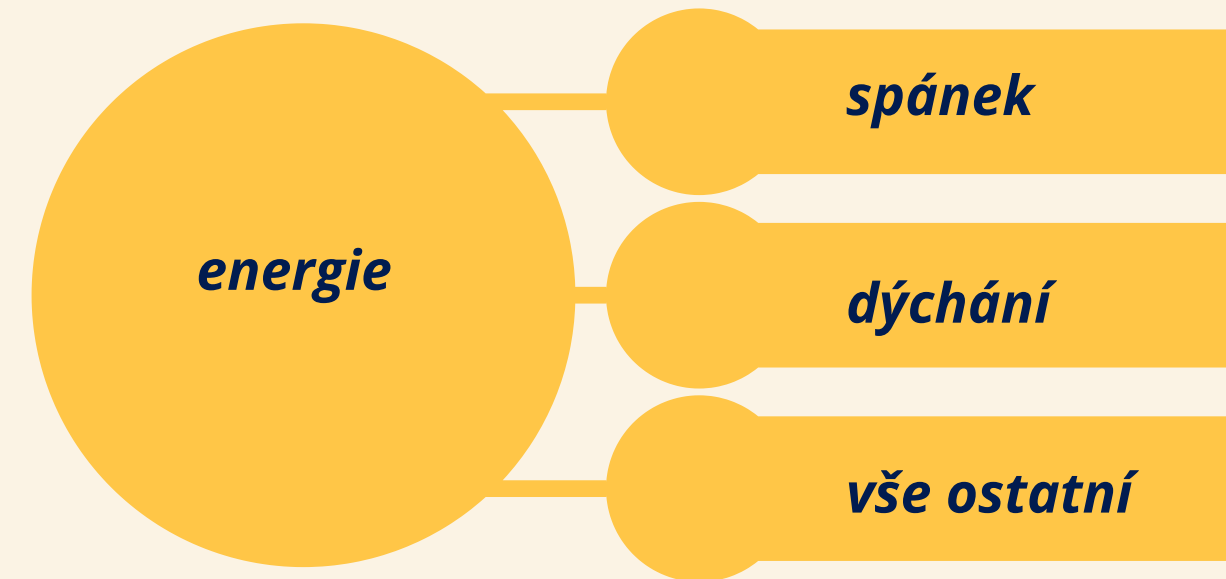
Životní energie

- závisí na mnoha faktorech
- nastavení mysli
- komunikace a konflikty
- odpočinek
- smyslu našeho života



Životní energie

- $\text{spánek} \times \text{dýchání} \times \text{vše ostatní} = \text{energie}$



- $\text{práce} \times \text{čas pro sebe a rodinu} \times \text{spánek}$



Životní energie

➡ NEDĚLEJTE VĚCI, KTERÉ NECHCETE

- jako první věci, které jsou pro nás důležité
- nebát se druhé odmítnout / umění říct NE
- nebát se mít svůj názor a vyjádřit jej



Životní energie

➡ NEDĚLEJTE VĚCI, KTERÉ NECHCETE



- Co nerad dělám, ale myslím si, že to dělat musím?
- Mohu s tím něco udělat? Mohu to nějak změnit?
- Komu se bojím říct NE a proč?
- Je někdo, komu se bojím říct svůj názor? A proč? Co nejhoršího se stane, když to udělám?

Životní energie

- *Kolik hodin denně věnujete sobě, rodině, spánku?*
- *Děláte někdy věci, které dělat nechcete?*
- *A proč? Co by se stalo, kdybyste je neudělali?*



Životní rovnováha

- stabilita v životě / rodina, práce, naše energie a smysl života
- každý vnímá jako důležité něco jiného

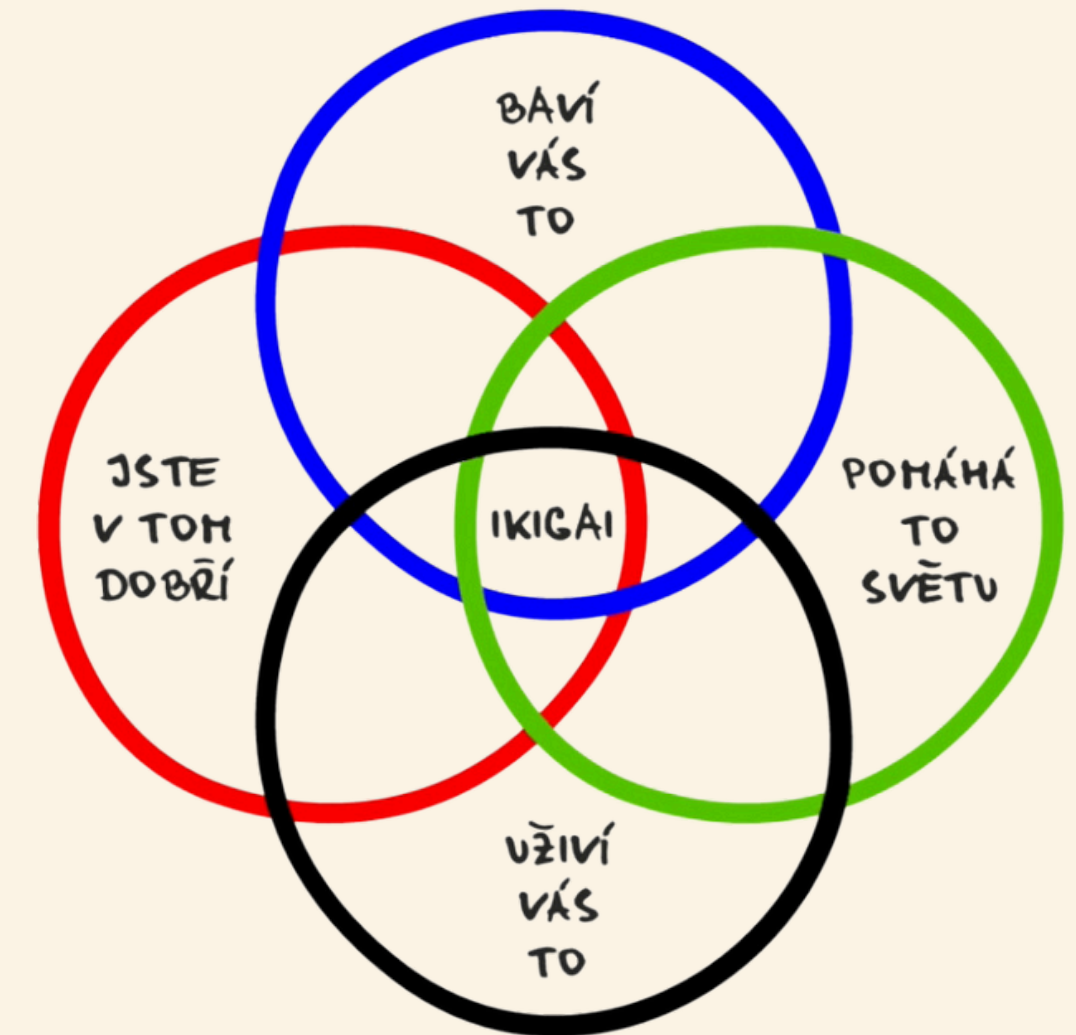
“Život má takový smysl, jaký mu my sami dáme”

Petr Ludwig

Životní rovnováha

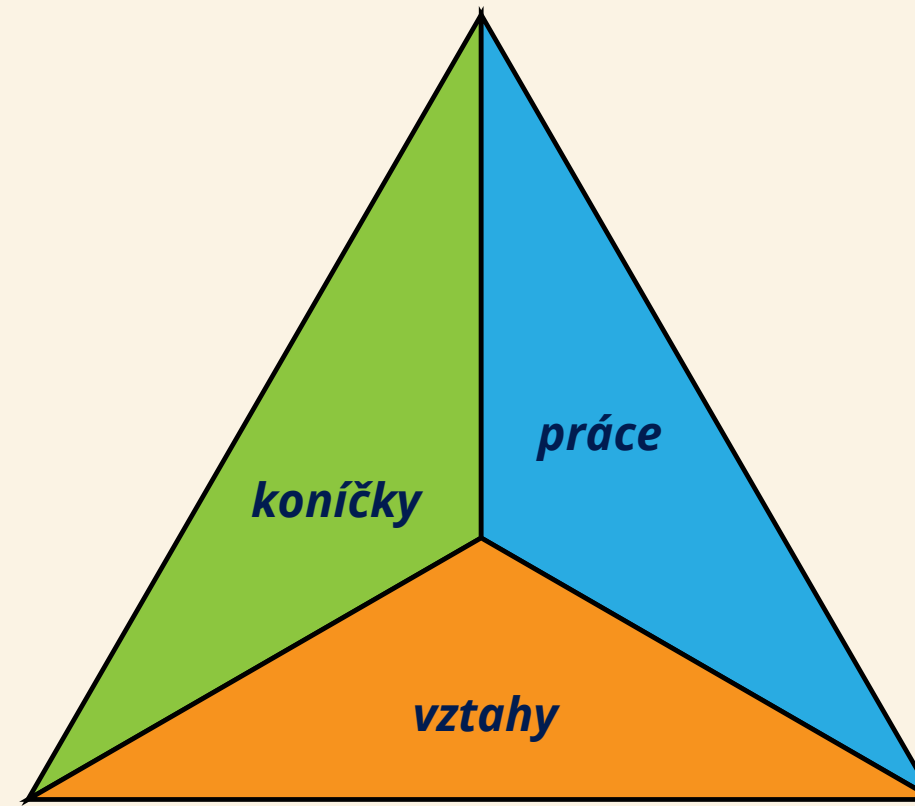
➡ IKIGAI

- Smysl života / o pocitu, který hledáme celý život / celoživotní poslání
- Co milujeme / věci, které nás opravdu baví a přinášejí nám radost
- V čem jsme dobří / nemusíme být nejlepší, důležité je, že jsme v dané chvíli udělali všechno, co jsme mohli
- Co nás uživí / činnost, která nejenže zajistí naše každodenní potřeby, ale bude nás také bavit a budeme jí dělat co nejlépe / dělám něco, co mě naplňuje
- Co svět potřebuje / Proč dělám to, co dělám? Jaký je smysl mé práce?

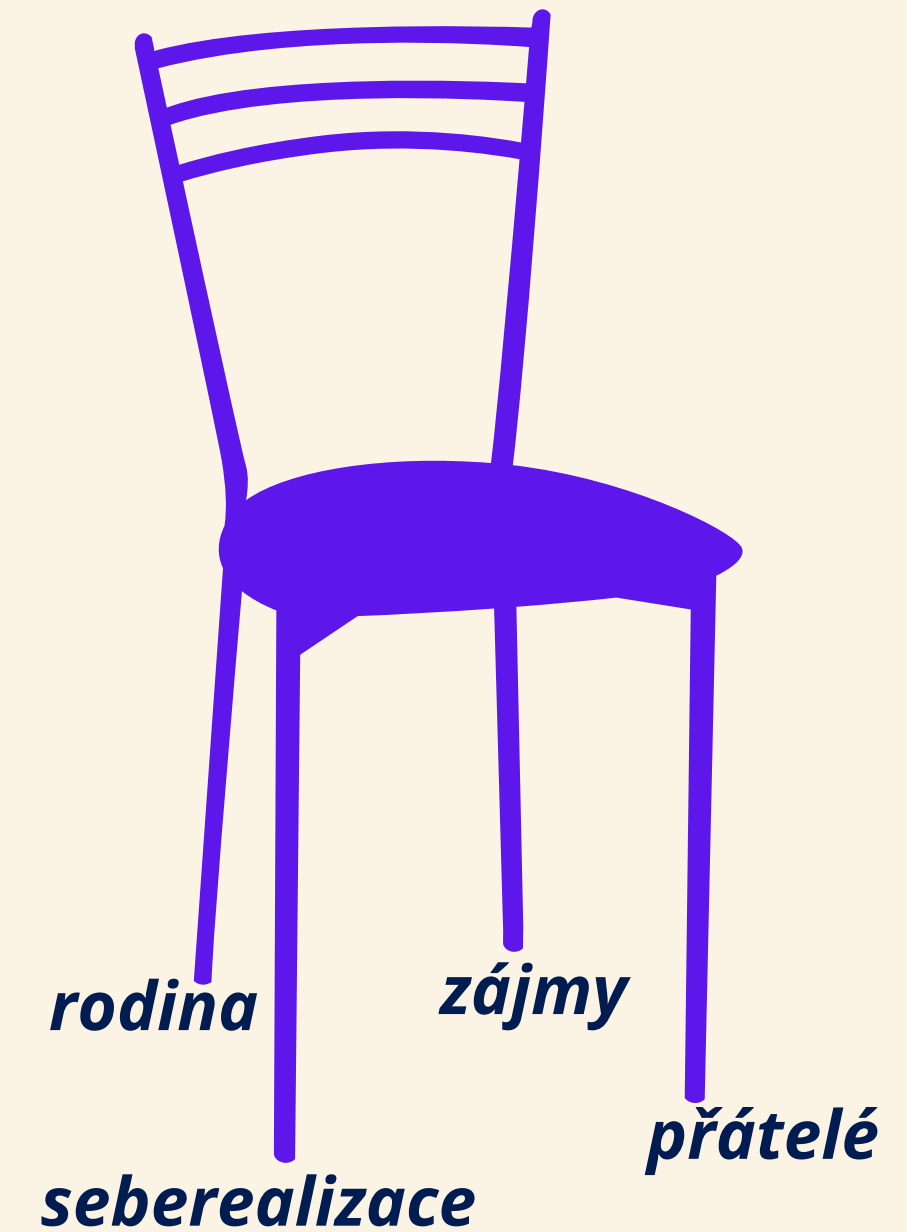


Životní rovnováha

- vztahy x práce x koníčky



- seberealizace x rodina x přátelé x zájmy



Životní rovnováha

- *Jaké jsou vaše životní priority?*
- *Co je pro vás v životě nejdůležitější?*
- *Splňuje váš život všechny složky Ikigai?*
(baví mě to, jsem v tom dobrý, užívá mě to, pomáhá to světu)
- *Nebo některá složka chybí?*
- *Co byste s tím mohli udělat?*



Životní rovnováha

- ➡ pracujte se stresem / syndrom vyhoření, deprese
- ➡ plánujte / konkrétní dílčí kroky / prokrastinace (vnitřní mamut - emoční slon)
- ➡ správně dýchejte
- ➡ pracujte na sobě / osobní růst, vzdělávání
- ➡ pište na papír (deník, notes)
- ➡ nedělejte věci, které vnitřně nechcete
- ➡ každodenní reflexe (5 - 10 minut před spaním) / případně vizualizace na druhý den
- ➡ pracujte na pozitivním myšlení



Shrnutí kurzu

- shrnutí kurzu
- vaše limitující přesvědčení jednotlivých témat / AHA momenty
- vaše zpětná vazba
- do kdy přístupy / 6 měsíců
- Bonus / EFT s dětmi (26.11.)
- a co dál / EFT praxe, EFT terapie, Průvodce pedagoga vnitřním klidem





DOTAZY

DISKUZE

Děkuji za pozornost!

