



Vítáme vás na workshopu

JAK NA OSOBNÍ WELLBEING

lektoruje: JOLANA DOČKALOVÁ

PROGRAM - Co nás dnes čeká?

- PROGRAM DÍLNY
- CO MI POMÁHÁ DOBÍT SI BATERKY
- JAK FUNGUJE NÁŠ MOZEK & STRES x FLOW
- FLOW
- WELLBEING a KOLO ROVNOVÁHY
- MOTIVACE
- NA JAKÝ POHON JEDEME
- GESTALT PŘÍSTUP a CVIČENÍ
- ZÁVĚREČNÉ SDÍLENÍ



CO VÁM POMÁHÁ SI DOBÍT BATERKY?



Napiš si 20 činností

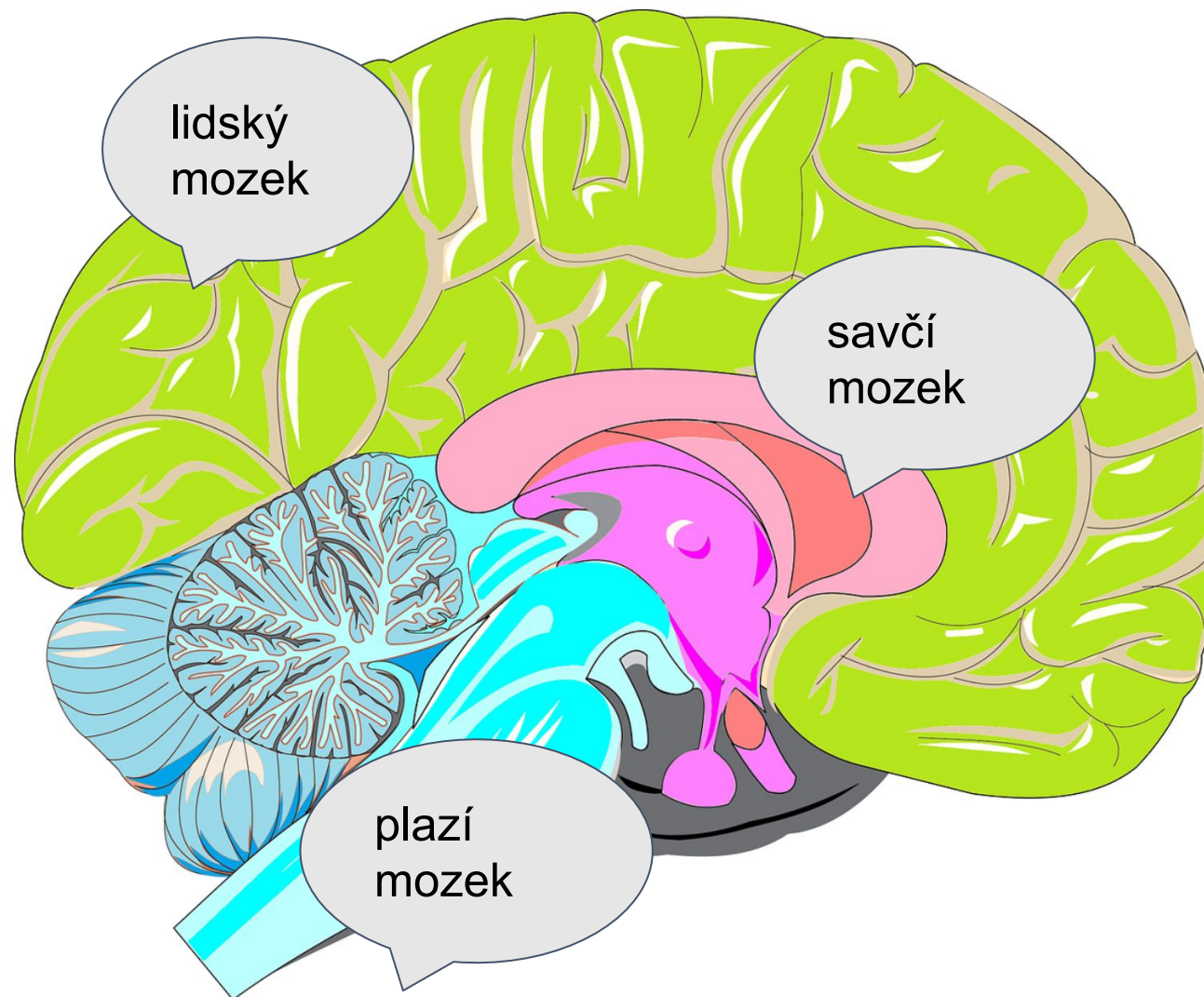
- které tě baví, máš při nich pocit uspokojení
- nebo tomu tak bylo dříve, teď už nemáš čas je dělat
- sdílejte ve skupině 3-4 lidí a hledejte průniky
- sdílení v plénu
- napiš inspirace od ostatních





JAK NÁM FUNGUJE MOZEK

Tři mozky

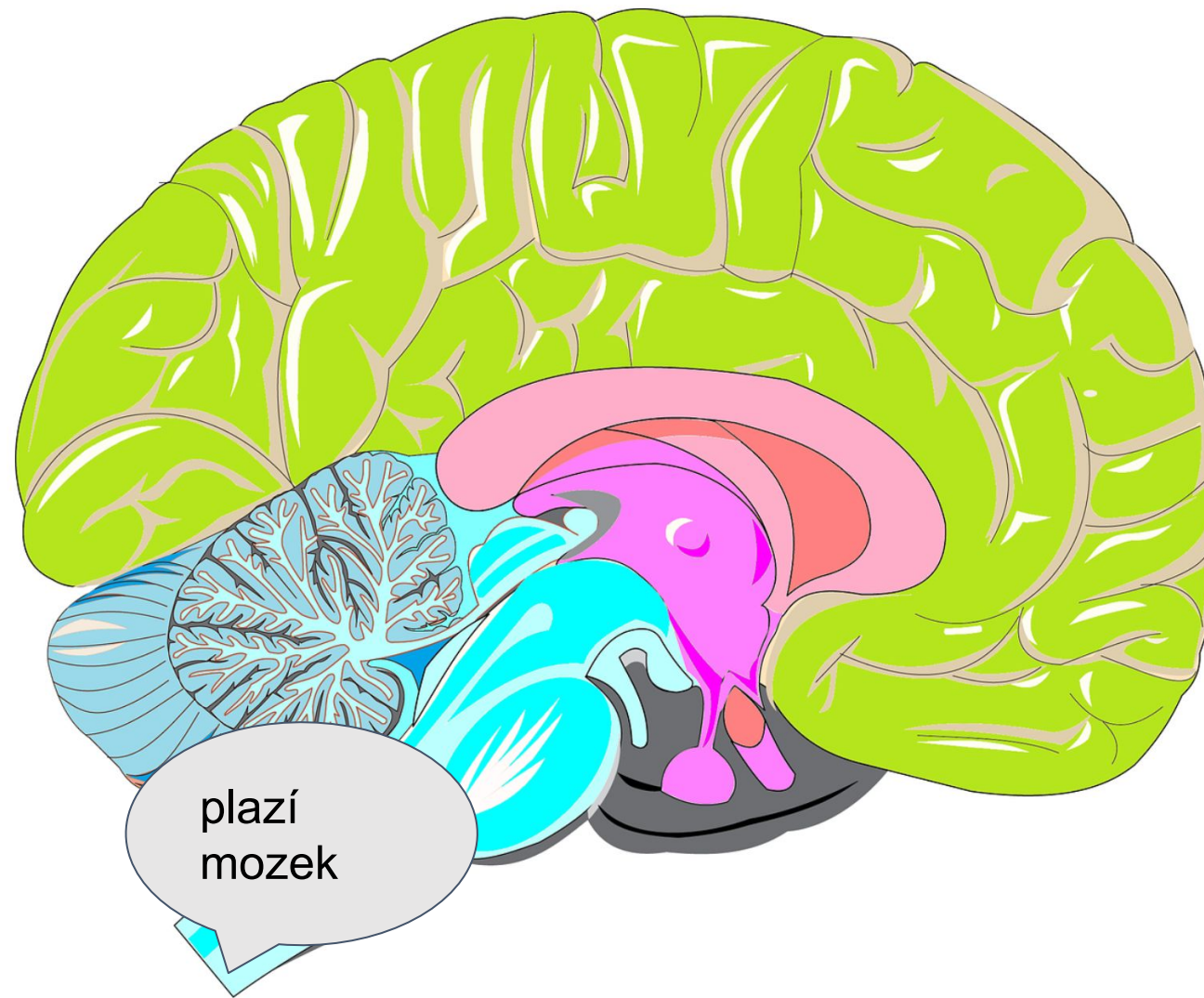


Tři evoluční části mozku. | Foto: [srossign](#) z [Pixabay](#).

Plazí mozek

mozkový kmen

- 500 mil.
- autopilot
- autonomní funkce
- pudy
- reflexy



Tři evoluční části mozku. | Foto: [srossign](#) z [Pixabay](#).

Plazí mozek

Reflexy - 3 U

- útok
- útěk
- ustrnutí



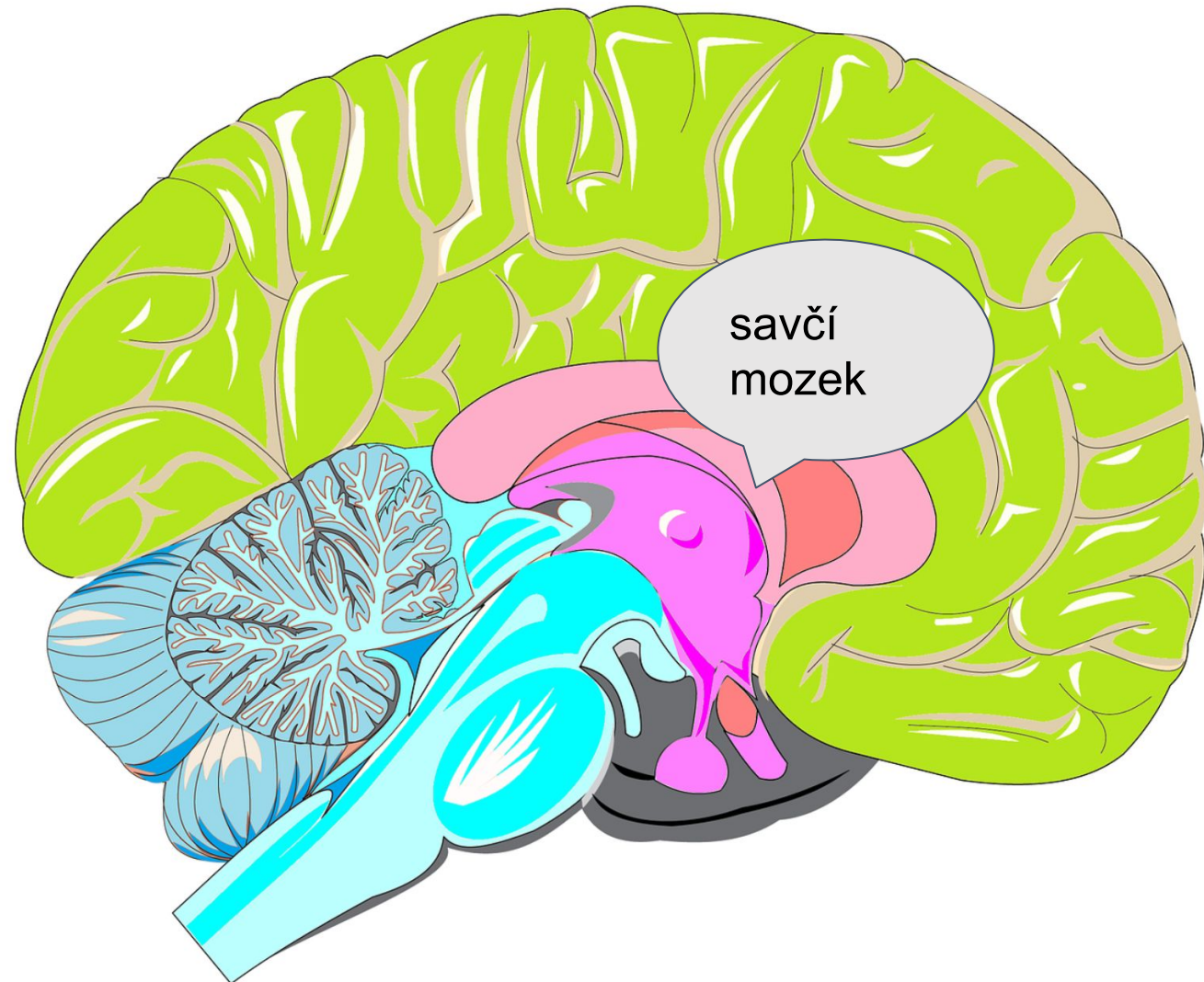
Savčí mozek

Emoční mozek
200 mil let starý

- vzpomínky
- emoce
- sociální interakce
- centrum paměti

hipokampus

- centrum učení



Tři evoluční části mozku. | Foto: [srossign](#) z [Pixabay](#).

Savčí mozek

hipokampus

- centrum učení
- centrum orientace v prostoru
- tvorba nových neuronů po celý život

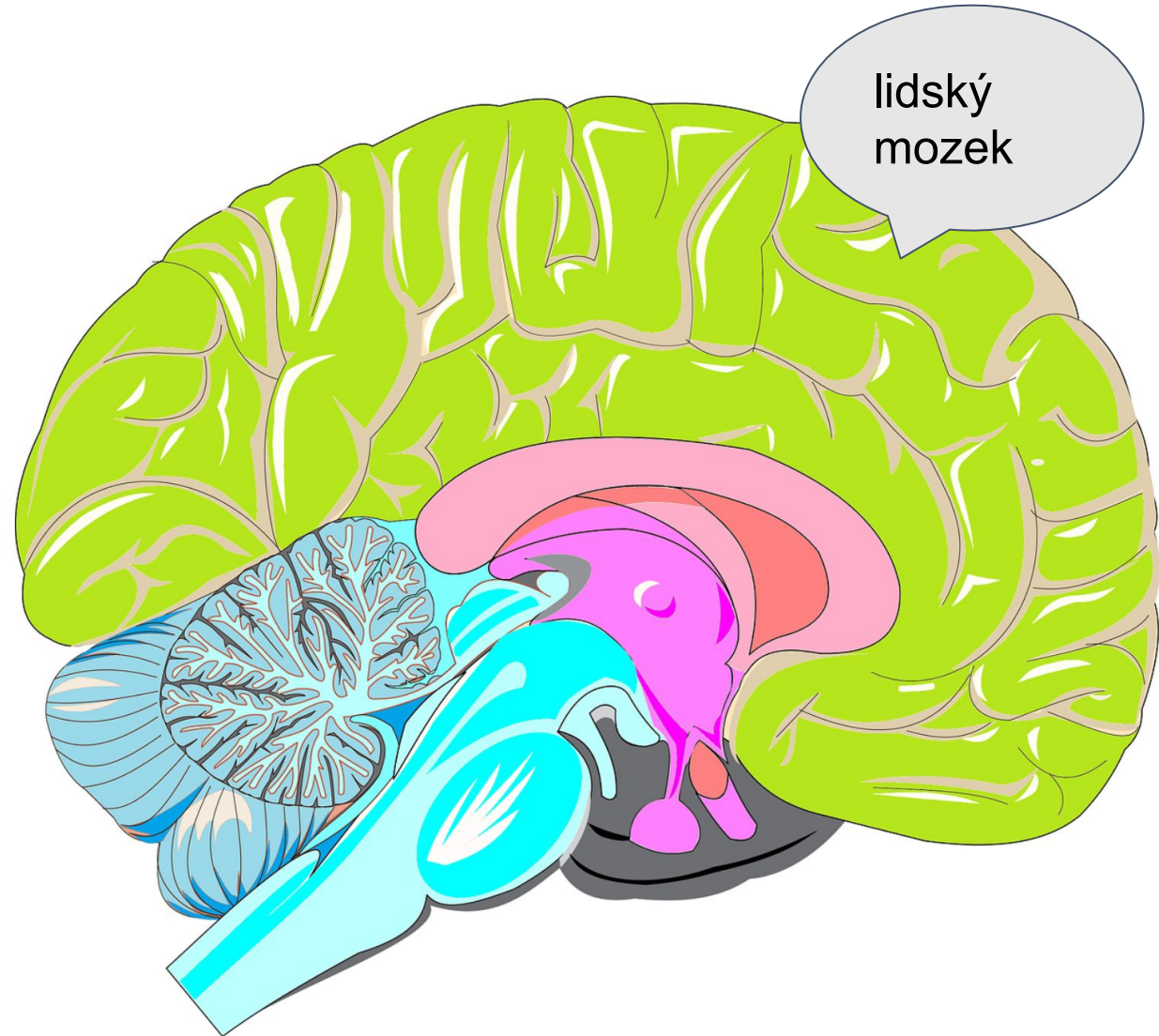


Lidský mozek

2 mil let starý

- centrum řeči
- sebekontrola
- sebeuvědomění
- abstrakce
- modely
- kreativita
- budoucnost

je nejslabší a největší



Tři evoluční části mozku. | Foto: [srossign](#) z [Pixabay](#).

Tři mozky ve stresu

DĚTSKÁ REAKCE NA STRES



BOJ

řvaní, ječení,
používání
sprostých slov

bití, kopání, kousání,
mrskání se, rány pěstí

obviňování, odvádění
pozornosti, svalování
odpovědnosti na druhé,
obhajování se

vznášení požadavků,
kontrolování

"oponující",
"vzdorovitý",
"nepoddajný"

konfrontace s tím,
co vnímá jako ohrožující

podrážděnost, vztek,
zuřivost, uraženost,
agresivita



ÚTĚK

snaha uniknout,
uprchnout

roztržitost,
nesoustředěnost,
potíže s pozorností

neposednost,
neklid,
hyperaktivita

zahlcenost, zaujatost
vším možným, jen ne
danou věcí

odkládání,
vyhýbání se,
ignorování situace

útěk od toho, čím
se cítí být ohroženi

úzkost až panika,
ustrašenost, starosti,
přetížení



ZAMRZNUTÍ

vypnutí se, odpojení,
prázdnost v mysli

nutkání schovat se,
izolovat se

nereagování,
častá fráze
"já nevím"

obtíže
s dokončováním
úkolů

ztráta pozornosti,
zasnění

neschopnost
pohybu,
pocit zaseknutí se

deprese,
otupělost,
nuda/apatie,
bezmoc

3U

ÚTOK

ÚNIK

USTRNUTÍ

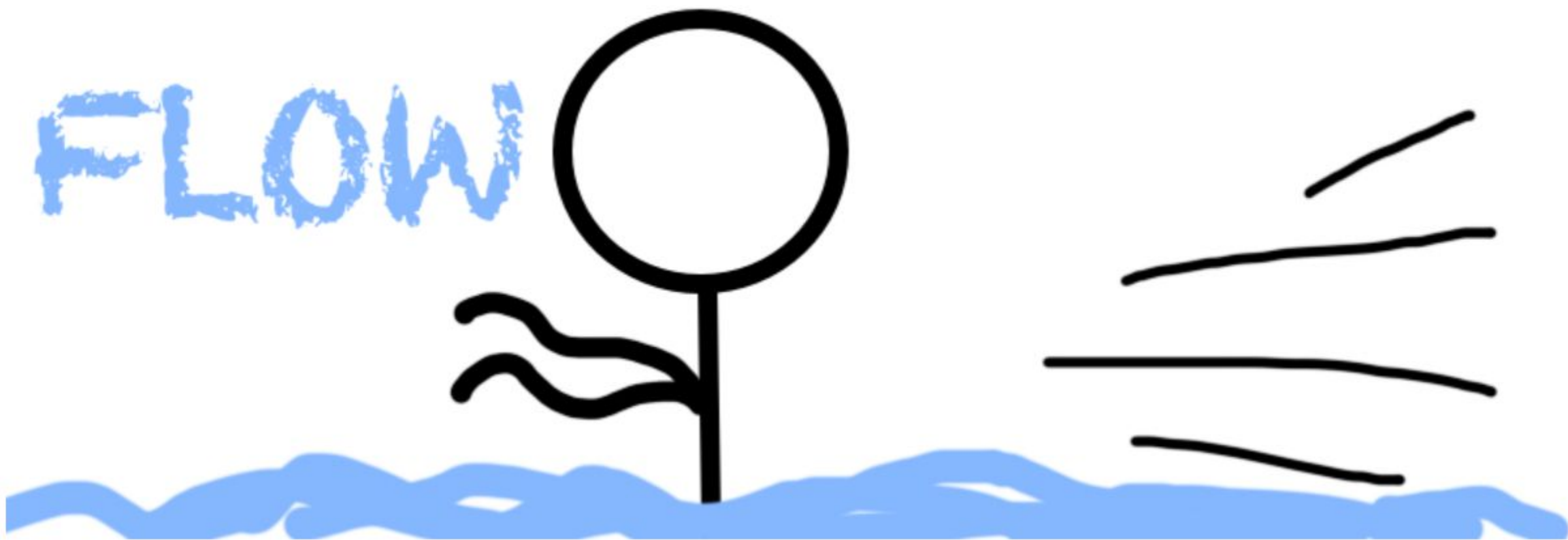
Tři mozky v harmonii

- přežití - bezpečí
- prožívání a zážitky
- kognice - učení

FLOW



FLOW - stav v kterém chcete být



FLOW - stav v kterém chcete být

Flow je jakýsi stav plynutí, bytí právě v daném okamžiku. Tento stav popsal před pár lety pozitivní psycholog **Mihaly Csikszentmihalyi**.

- Když máme pocit, že máme během toho co děláme pořád hodně energie, jsme ve flow.
- Když zapomínáme na čas, jsme ve flow





WELLBEING

Maslowova pyramida potřeb

Všeobecně známá pyramida základních potřeb, kterou definoval A. H. Maslow, poskytuje vodítka pro to, jak ve školním prostředí přispívat k wellbeingu žáků i pracovníků.

Jednotlivá patra pyramidy korespondují s oblastmi wellbeingu – fyzickou, emocionální, sociální, kognitivní a duchovní – a navazují na poznatky o fungování lidského mozku v oblasti učení a chování.

Čím méně mají žáci naplněné jednotlivé oblasti potřeb, tím méně se mohou učit a chovat se v souladu se společenskými očekáváními. Naplnění jedné oblasti potřeb je nezbytnou podmínkou přístupu k naplňování oblastí dalších. Uvedené ale platí i pro dospělé, bez průběžného naplňování potřeb nemůžeme dlouhodobě dobře fungovat v profesním ani osobním životě.



1. SCHOD

Fyziologické potřeby

- podpora pravidelného pitného režimu a nutričně vyváženého stravování
- pravidelné větrání a topení
- zařazování pohybových aktivit
- zajištění vhodné velikosti školních židlí a lavic dle věku studujících a doplnění podsedáků pro neboleslivý sed
- umožnění návštěvy toalety během výuky

2. SCHOD

Potřeba bezpečí

Zajištění předvídatelnosti

- zavedení jednotných pravidel chování a jejich nácvik
- pozitivní posilování
- žákyním a žákům srozumitelná vizualizace denního programu
- žákyním a žákům srozumitelná vizualizace pokynů a postupů (po jednotlivých bodech formou sebeinstrukce)
- přizpůsobení objemu zadávané práce aktuální úrovni rozvoje schopnosti koncentrace pozornosti žákyní a žáků
- využívání multisenzorického přístupu při zprostředkování učiva

- promyšlené a dostatečně časté střídání činnosti s různým nárokem na pozornost

Zajištění možnosti kontroly a bezpečného prostoru

- umožnění výběru všude, kde je to možné a vhodné (tato možnost volby je třeba postupně rozšiřovat s ohledem na věk).
- podpora participace žákyní a žáků na rozhodování o dění ve škole
- smluvení signálu s pedagogem, když je ze strany žactva potřeba pomoc nebo přestávka
- zřízení schránky důvěry či jiného předem domluveného systému individuální podpory dítěte
- zřízení relaxačních míst ve třídách
- zřízení relaxační místnosti ve škole

3. SCHOD

Potřeba souměřitosti a lásky

Péče o vztahy, podpora vytváření respektujících vztahů

- zavedení systematické osobnostní a sociální výchovy ve škole
- zavedení pravidelných třídnických hodin či ranních kruhů zaměřených na témata OSV
- využívání osvědčených metodik socio-emočního učení
- uplatňování principů nenásilné komunikace

Podpora třídní soudržnosti

- realizace adaptačních pobytů
- podpora přijímání různosti prostřednictvím zážitkových aktivit socio-emočního učení/OSV
- zavedení patronů
- pravidelné využívání kooperativní výuky

Vzdělávání pedagogů a pedagogů v oblasti respektující komunikace, nenásilné komunikace a komunikace s traumatizovanými dětmi

4. SCHOD

Potřeba uznání

Pochvala, ocenění

- očekávání úspěchu od každé žákyně a každého žáka
- autentická a věkově přiměřená konkretizovaná pochvala
- využívání formativní zpětné vazby k reflexi dosažení stanovených učebních cílů



Podporu naplňování potřeb ke svému wellbeingu potřebují i učitelky a učitelé! Vyučující, jehož wellbeing je ohrožený, nemůže podporovat wellbeing svých žáků.

Více o wellbeingu, jeho oblastech a možné podpoře těchto oblastí naleznete na webu: www.wellbeinaveskole.cz

- využívání pozitivní zpětné vazby k fixaci očekávaného chování

Podpora pocitu důležitosti

- dávání vyniknout talentu všech žákyní a žáků

Podpora sebeúcty a sebevědomí žáka

- vyzdvihování a využívání silných stránek žákyně nebo žáka
- stanovování dosažitelných očekávání v učení a chování dle individuálních možností

5. SCHOD

Potřeba seberealizace

Potřeba seberealizace nemůže být nikdy naplněna bez naplnění ostatních potřeb. Ve škole seberealizace souvisí zejména s podporou učení a s rozvíjením talentů žáků. Zaměřme se proto na využívání metod výuky podporujících aktivitu a participaci žáků.

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.



Ve 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.



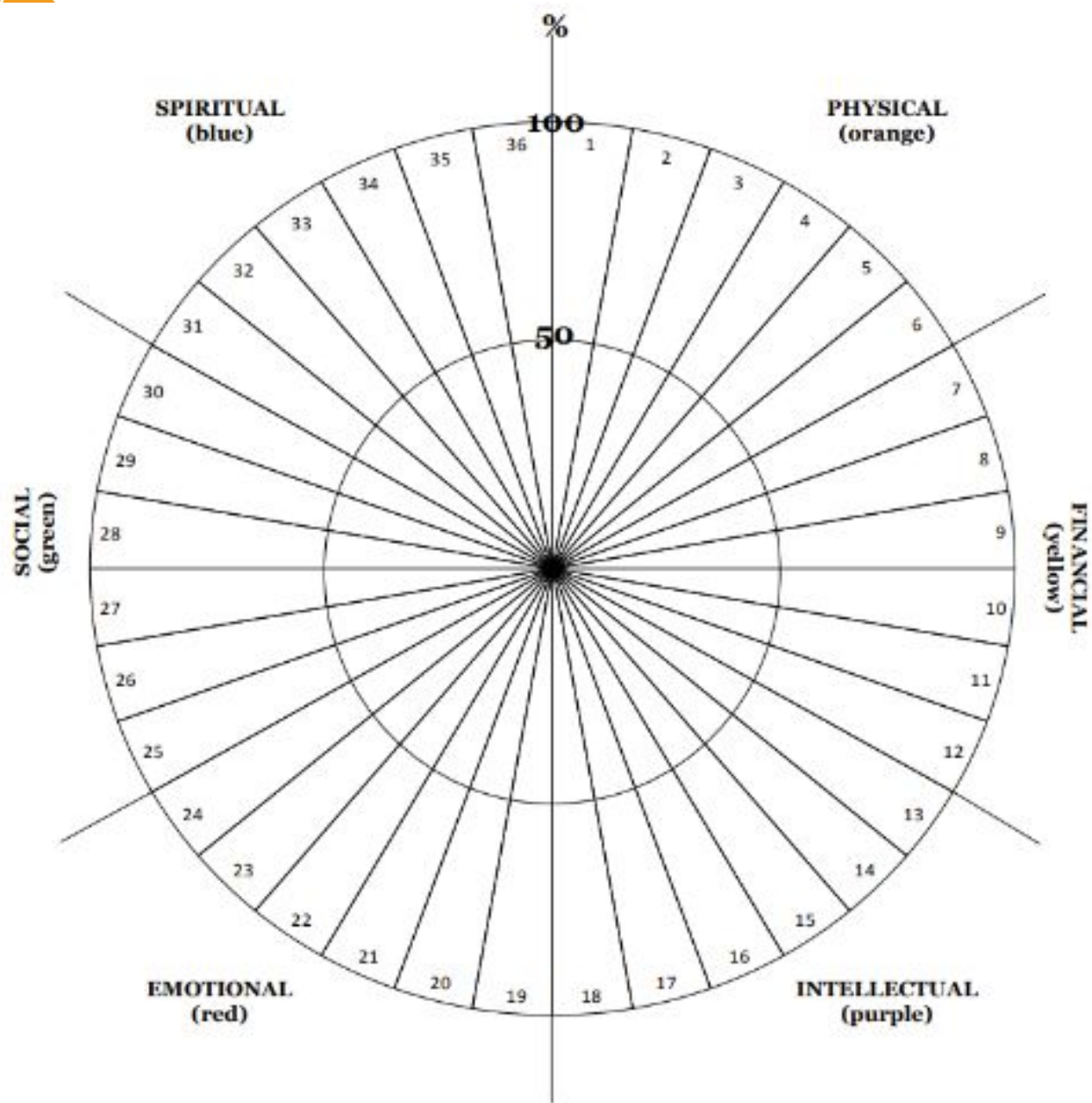
V sociální oblasti

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.



MOTIVACE VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ

MOTIVACE

Motivace je vnitřní psychický proces, který vychází z nějaké potřeby a který ústí ve výsledný žádoucí vnitřní stav. Tento proces může být iniciován vnitřně, a nebo z vnějšku.

VNITŘNÍ MOTIVY & VNĚJŠÍ POBÍDKY

Tento proces může být iniciován vnitřně, a nebo z vnějšku - lidské jednání tedy ovlivňuje vnitřní pohnutka (motivy), anebo vnější pobídka (incentivy).

MOJE MOTIVACE VNITŘNÍ & VNĚJŠÍ

- KDY SE MI CHCE V PRÁCI PRACOVAT?
- CO POZITIVNĚ OVLIVŇUJE MOJI MOTIVACI V PRÁCI, ABY SE MI CHTĚLO PRACOVAT:)?



PURPOSE

...will allow you to contribute more to your ...

WHY?

"You have to repeat your mission and your purpose over and over again."

INCENTIVES

WHAT SHOULD MY FRIEND DO?

A+ F

DRIVE

IF YOU DO X... THEN YOU GET Y...

LEARN HAVE

INTRINSIC DRIVE

MASTERY

green cargo

MONTHLY HOUR-LONG COACHING

PERFORMANCE REVIEWS

GOLDBLOCKS ASSIGNMENTS

ANXIETY

Just Right → Current Skill Level

BOREDOM

AUTONOMY

"YOU CHOOSE"

TIME TO WORK ON YOUR PROJECT

MANDATORY LESSON TIME

EXPERIMENT: DAY OF COMPLETE CODING FREEDOM

FOR KID ON WHAT THEY WANTED WITH AND WHY OR THEY WANTED

Atlassian





GESTALT PŘÍSTUP

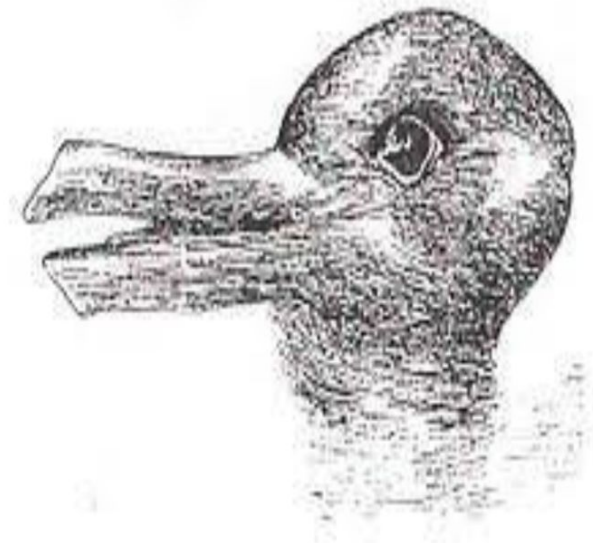
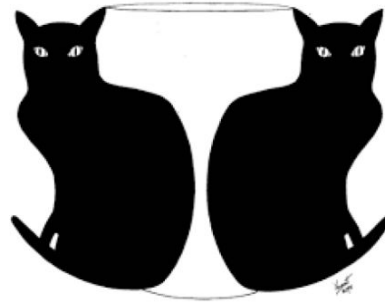
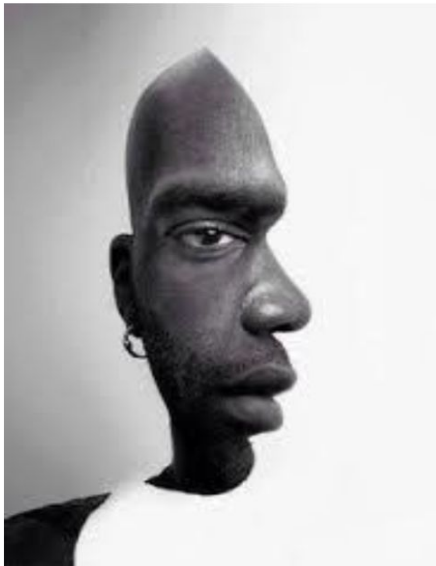
PRO ŽIVOT

Principy - teze

- ★ celek je jiný než každá část celku - **holistický přístup**
- ★ cesta k celistvosti a zdraví je interakce s přírodou a s ostatními lidmi bez ztráty individuality - **kontakt a hranice**
- ★ porozumění situace, stavu přichází, když vnímáme i skryté **souvislosti**
- ★ cílem je **uvědomění** –odlišitelné od vzpomínek
- ★ síla je v přítomnosti – „**tady a ted**“ je ohniskem práce - důraz je na prožívání
- ★ **zvědavost** je více než hodnocení
- ★ každý člověk je jedinečný, **autentický**
- ★ život je nejlépe pochopitelný tím, že známe **subjektivní**, vnitřní, nikoli objektivní, vnější
- ★ zviditelňování toho, co je na **první pohled skryté**
- ★ principy gestalt - “návody” jak funguje vnímání u lidí, aby se orientovali / fungovali v životě



FIGURA - POZADÍ



Polarity - jedna bez druhé nemůže existovat



- ★ polarity jedna bez druhé postrádá smysl
- ★ protiklady se přitahují
- ★ póly jsou propojeny na základě odlišnosti
 - příklad : pojem noc chápeme na základě toho, že víme jak vypadá den...figura a pozadí

- ★ Lidé mají tendenci zjednodušovat a dávat prostor pouze jednomu pólu
 - příklad: zamilovanosti

- 1) Zamyslete se nad vlastnostmi, kterých si u sebe či u druhých vážíte (alespoň 3:-) *“inovativní”*
- 2) Zkuste k nim vymyslet polarity - *“tradiční”*
- 3) Pokud to nejde od pozitivna, zkuste to opačně - jakých vlastností si nevážíte

INTROJEKTY - SKRYTÉ VZORCE

MUSÍM...	CHCI...
JE NUTNÉ...	POTŘEBUJI...
JE TŘEBA...	TOUŽÍM...
MĚLA BYCH...	TĚŠÍM SE NA...
NEMĚLA BYCH...	NECHCI...
OČEKÁVÁ SE ŽE...	MÁM CHUŤ...
NESMÍM...	NEMUSÍM...
...	...

Proč umět říkat NE



„Když říkáte ano ostatním, ujistěte se, že neříkáte ne sami sobě.“

Paulo Coelho

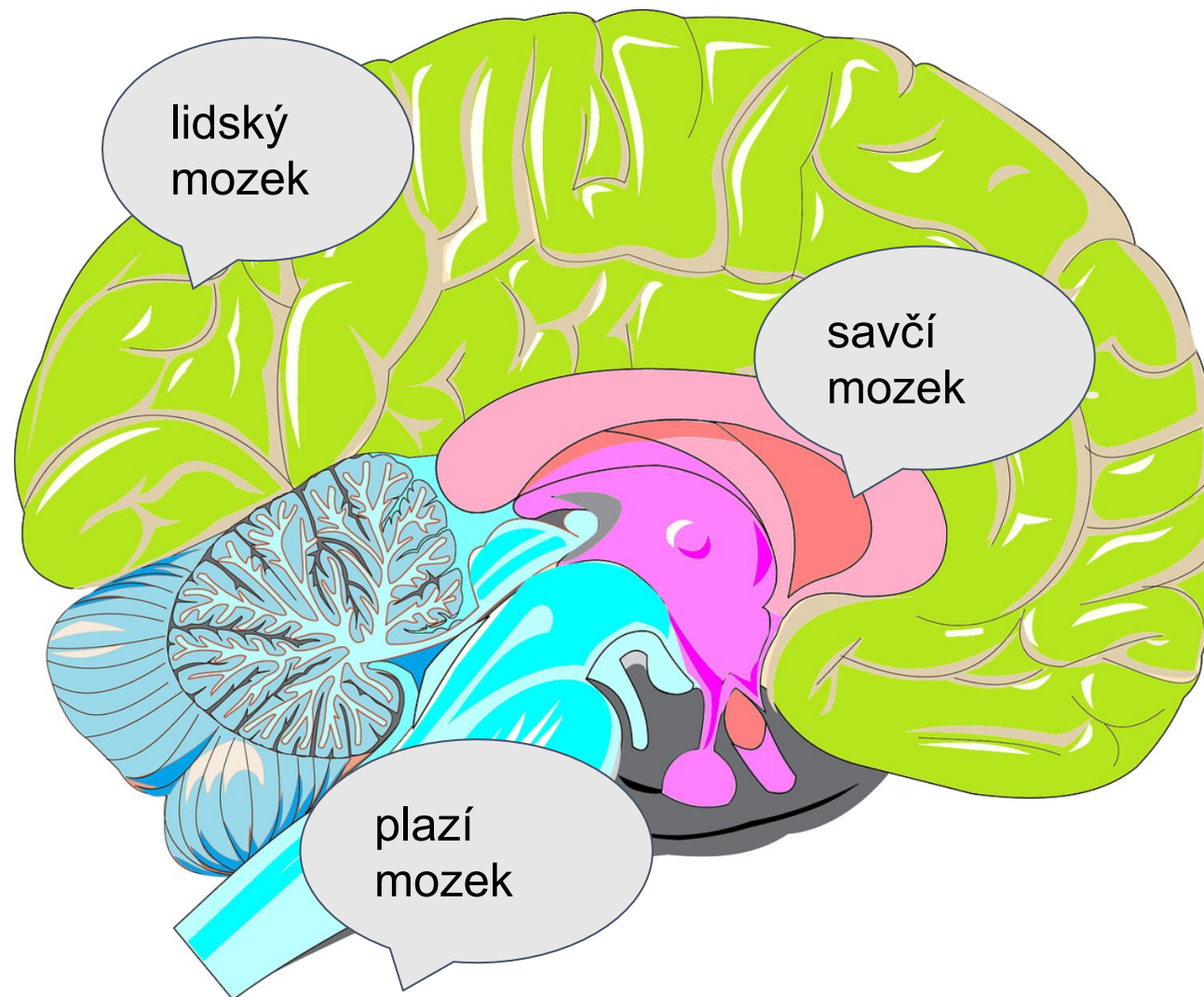
„Nejkratší odpovědi ano a ne vyžadují nejdelšího rozmýšlení.“

Pythagoras

„Když neumíte říct ne, neumíte vyjednávat. Když neumíte vyjednávat, jste otrokem.“

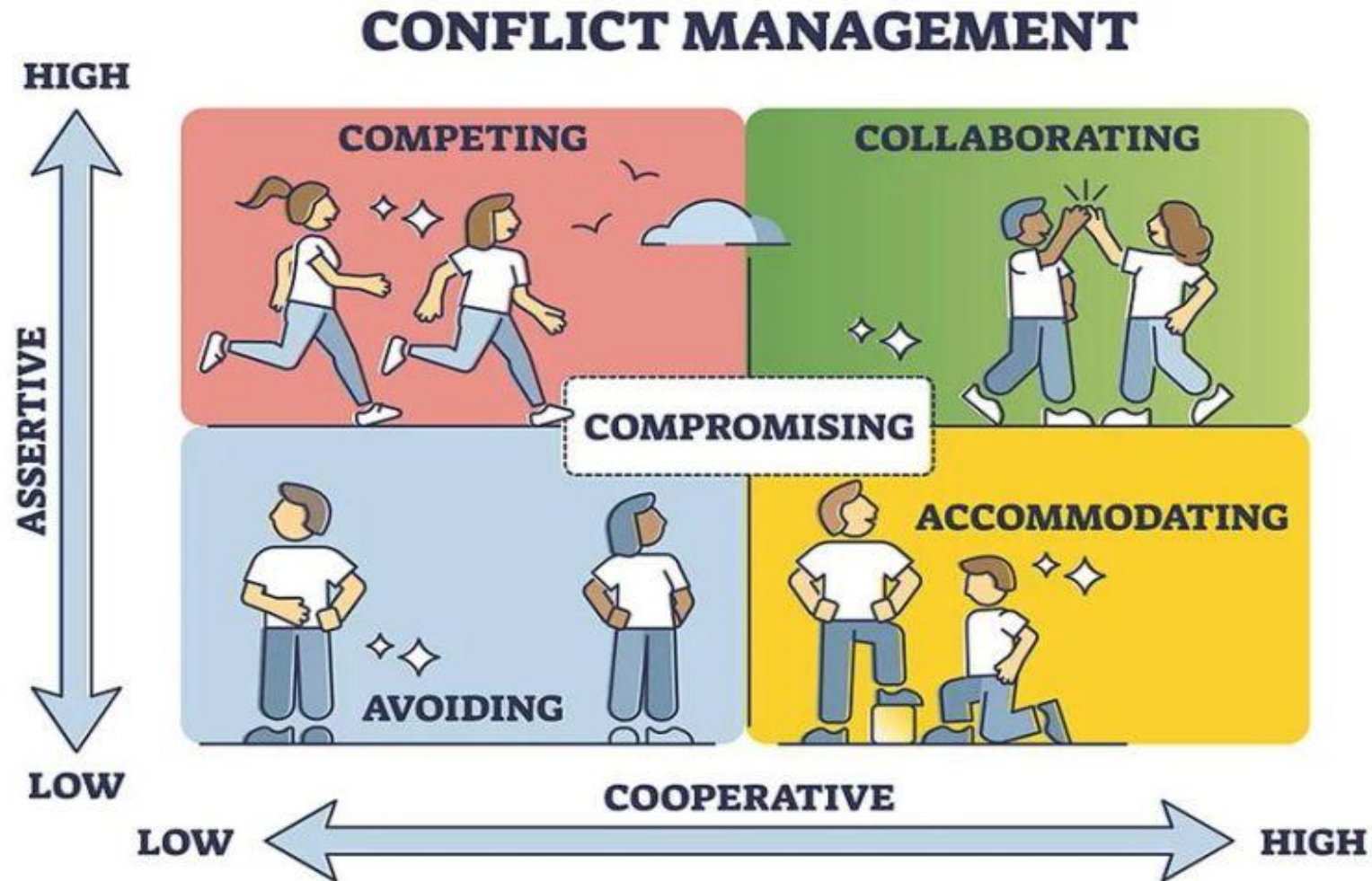
Jordan B. Peterson

Tři mozky



Tři evoluční části mozku. | Foto: [srossign](#) z [Pixabay](#).

Strategie řešení konfliktů



Závěrečné sdílení

- AHA - Co jsem si uvědomil/a?
- Na co budu příště myslet?
- Co chci hned dnes či zítra vyzkoušet?





Zdroje

- Asociace neformálního vzdělávání - www.anev.cz
- Jolana Dočkalová - www.gestaltcoaching.cz
- Slabikář neformálního vzdělávání -
<https://www.slabikarnfv.eu/cs>
- Infografiky Wellbeing - [partnerství pro vzdělávání 2030](#)
- Vnitřní pohon - [tutorial](#)
- Co je FLOW:
<https://www.mentem.cz/blog/fenomen-flow-2/>