



Duševná pohoda **učiteľa**

**Jednoduché a účinné techniky na zvládanie stresu
a reguláciu nervového systému**

Čo v **príručke** nájdete

1

Boj alebo uteč

2

Pozitívny stres

3

Negatívny stres

4

Sila nastavenia mysle

5

Prvá pomoc pre nervový systém

Bojuj alebo uteč:

Úvod do témy stresu

Predstavme si bežnú modelovú situáciu - v triede nastane **kríza medzi žiakmi**, ktorá vy eskaluje do chaosu sprevádzaného intenzívnymi emóciami. V stotine sekundy - skôr než stihneme čokoľvek vedome premyslieť - sa v našom tele spustí **okamžitá prirodzená reakcia organizmu**, ktorá so sebou nesie celú kaskádu zmien:

- Do krvi sa vyplavia hormóny **kortizol a adrenalín**.
- Pečeň premieňa glykogén na **glukózu** (cukor).
- Zrýchli sa **tep a dýchanie**.
- Zvýši sa **krvný tlak**.
- Začneme sa **potiť**.
- Spomalí sa **trávenie**.
- Svaly sa napnú.
- Videnie je tunelové.



Všetky tieto príznaky sú zároveň sprevádzané kľúčovou zmenou v našom mozgu.

Prefrontálna kôra - centrum logického myslenia, plánovania a trpezlivosti - sa dočasne utlmí a kontrolu preberá starší, **inštinktívny mozog**, čo okamžite ovplyvní naše **vnímanie** celej situácie a ďalšie **správanie**. Naše konanie prestáva byť racionálnou voľbou a stáva sa **automatickou reakciou zameranou na prežitie**. Ilustrujme si to na týchto príkladoch:

Učiteľ A (režim boja): Má pocit, že ak rázne nezasiahne, situácia ho "zvalcuje". Preto začne na žiakov reagovať s prehnanou ostrosťou a zvyšuje hlas, čím sa snaží urýchlene prevziať moc nad dianím v triede pomocou vynútenej autority.

Učiteľ B (režim úteku): Snaží sa situáciu čo najskôr ukončiť a vyhnúť sa konfliktu „útek“ z neho. Pokiaľ nie je možný fyzický odchod z triedy, vnútorne sa odpojí od diania a sústreď sa iba na výklad učiva, pričom zvyšok hodiny „pretrpí“ čakaním na zvonenie.

Učiteľ C (režim zamrznutia): Jeho mozog reaguje „zamrznutím“, aby ideálne nič necítil a vyhol sa tak diskomfortu z konfliktu. Situácia ho paralyzuje, stratí reč, nie je schopný v danom momente urobiť akékoľvek rozhodnutie.

V žiadnom z našich príkladov učiteľia nekonajú lepšie alebo horšie. Ak ste sa náhodou našli v niektorej z modelových situácií, neznamená to, že nie ste dobrý pedagóg. Znamená to, že váš nervový systém podobnú situáciu vyhodnotil ako stav ohrozenia a váš organizmus sa prepol do stavu boja o prežitie, pretože tak sme evolučne „naprogramovaní“. Naši predkovia vďaka tomu dokázali prežiť stret so šelmou, hlad, zimu či zranenie.

Pozitívny stres: Keď nás napätie posúva vpred

Ľahko môžeme nadobudnúť dojem, že stres je dnes pre nás v 99% prípadov obťažujúci, zbytočný a bolo by preto lepšie sa ho úplne zbaviť. Dá sa však žiť úplne bez stresu? Odpoveď je, že nie. A ani by to nemalo byť naším práním. Stres totiž môže byť hnacím motorom pre náš život a činnosti, na ktorých nám záleží.

Dobrý stres alebo eustres (z gréckeho eu - dobrý, zdravý) zdefinoval endokrinológ Hans Selye, otec výskumu stresu. Označuje ním pozitívny, motivačný typ záťaže, ktorý je pre naše telo a psychiku nielen potrebný, ale aj prospešný. Sprevádza nás všade tam, kde dobrovoľne vystupujeme zo svojej komfortnej zóny, pretože vidíme zmysel v tom, čo robíme.

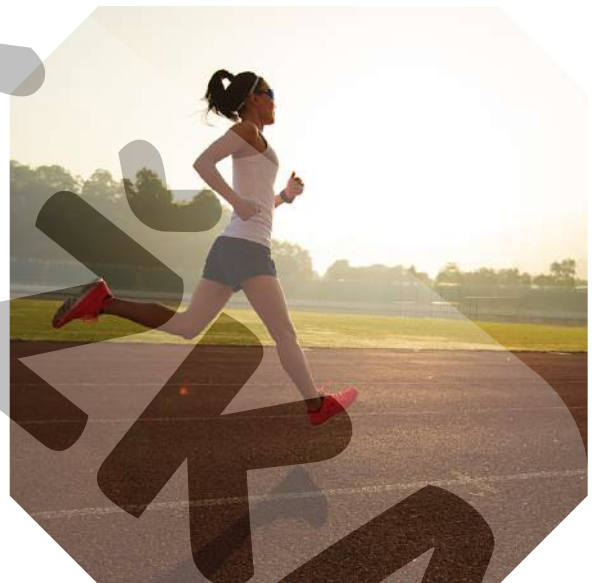
Medzi najbežnejšie príklady pozitívneho stresu patria:

Šport a fyzické výkony.

Vzrušenie pred vycestovaním na dovolenku (tzv. cestovná horúčka).

Tréma pred skúškou.

Zvládnutie novej **výzvy**.



Benefity stresu:

- Zvyšuje **výkon, sústredenie a kreativitu** pri činnostiach, na ktorých nám záleží (napr. príprava na skúšku, práca na projekte a pod.).
- Posúva nás vpred a pomáha budovať našu **psychickú odolnosť**.
- Podporuje **vylučovanie dopamínu** - hormónu, ktorý nám prináša pocit hrdosti, zadostúčenia a radosti z vykonanej práce.

Negatívny stres: Keď sa telo zasekne v pohotovosti

Zlý stres alebo **distres** (z gréckeho dys-/dus- zlý, ťažký) zažívame ak sa záťaž stáva neúmernou našim možnostiam a schopnostiam zvládať ju a postupne nás vyčerpáva. Distres nevzniká z jednej ťažkej vyučovacej hodiny, ale z dlhodobého nahromadenia faktorov, ktoré presahujú naše kapacity.



Medzi najbežnejšie príklady negatívneho stresu patria napr.:

Nekonečný **kolobeh úloh a povinností**.

Večer prichádzame domov s pocitom, že práca nikdy nekončí.

Dlhodobé **konflikty a nefunkčné vzťahy**.

Život v domácnosti alebo práca v kolektíve s napätou atmosférou.

Dlhodobá **finančná tieseň a neistota**.

Problémy **so zdravím** a obavy o budúcnosť.

Zatiaľ, čo pri bežnom strese sa telo po skončení hrozby vráti do zregulovaného stavu, **pri distrese náš nervový systém zostáva v stave pohotovosti**. Stresové hormóny (kortizol a adrenalín) prúdia v tele nepretržite, čo postupne vedie ku škodlivým dopadom na naše zdravie a život.

Toto je ukázka z e-booku.

Děkujeme, že jste si našli chvíli a prolistovali si těchto několik stran. Jsou jen malou částí toho, co v příručce najdete.

V kompletní verzi najdete všechny ostatní kapitoly, aktivity a nápady rozepsané krok za krokem včetně praktických tipů.

Jsou připravené tak, abyste je mohli použít přímo ve výuce bez zdlouhavé přípravy.

Věříme, že vám ušetří čas a přinesou do výuky něco nového.