



Duševní pohoda učitele

**Jednoduché a účinné techniky na zvládání
stresu a regulaci nervového systému**

Co v příručce naleznete

1

Boj nebo uteč

2

Pozitivní stres

3

Negativní stres

4

Síla nastavení mysli

5

**První pomoc pro nervový
systém**

Bojuj nebo uteč:

Úvod do tématu stresu

Představme si běžnou modelovou situaci – ve třídě nastane **krize mezi žáky**, která vyescaluje do chaosu doprovázeného intenzivními emocemi. Ve stotině vteřiny - dříve než stihneme cokoli vědomě promyslet - se v našem těle spustí **okamžitá přirozená reakce organismu**, která s sebou nese celou kaskádu změn:

- Do krve se vyplaví hormony **kortizol a adrenalin**.
- Játra přeměňují **glykogen na glukózu** (cukr).
- Zrychlí se tep a **dýchání**.
- Zvýší se krevní **tlak**.
- Začneme se **potit**.
- Zpomalí se **trávení**.
- Svaly se napnou.
- Dochází k tunelovému vidění.



Všechny tyto příznaky jsou zároveň doprovázeny klíčovou změnou v našem mozku. Prefrontální kůra – centrum logického myšlení, plánování a trpělivosti – se dočasně utlumí a kontrolu přebírá starší, instinktivní mozek, což okamžitě ovlivní naše vnímání celé situace a další chování. Naše jednání přestává být racionální volbou a stává se automatickou reakcí zaměřenou na přežití. Ilustrujme si to na těchto příkladech:

Učitel A (režim boje): Má pocit, že pokud rázně nezasáhne, situace ho "zválcuje". Proto začne na žáky reagovat přehnaně ostře a zvyšuje hlas, čímž se snaží urychleně převzít moc nad děním ve třídě pomocí vynucené autority.

Učitel B (režim útěku): Snaží se situaci co nejdříve ukončit a vyhnout se konfliktu „útěkem“ z něj. Pokud není možný fyzický odchod ze třídy, vnitřně se odpojí od dění a soustředí se pouze na výklad učiva, přičemž zbytek hodiny „přetrpí“ čekáním na zvonění.

Učitel C (režim zamrznutí): Jeho mozek reaguje „zamrznutím“, aby ideálně nic necítil a vyhnul se tak diskomfortu z konfliktu. Situace jej paralyzuje, ztratí řeč, není schopen v danou chvíli učinit jakékoli rozhodnutí.

V žádném z našich příkladů učitelé nejednají lépe nebo hůře. Pokud jste se náhodou našli v některé z modelových situací, neznamená to, že nejste dobrý pedagog. Znamená to, že váš nervový systém podobnou situaci vyhodnotil jako stav ohrožení a váš organismus se přepnul do stavu boje o přežití, protože tak jsme evolučně „naprogramováni“. Naši předkové díky tomu dokázali přežít střet se šelmou, hlad, zimu či zranění.

Pozitivní stres: Když nás napětí posouvá vpřed

Snadno můžeme nabýt dojmu, že stres je dnes pro nás v 99% případů obtěžující, zbytečný a bylo by proto lepší se ho úplně zbavit. Dá se však žít naprosto bez stresu? Odpověď je, že ne. A ani by to nemělo být naším přáním. Stres totiž může být hnacím motorem pro náš život a činnosti, na kterých nám záleží.

Dobrý stres nebo eustres (z řeckého eu - dobrý, zdravý) definoval endokrinolog Hans Selye, otec výzkumu stresu. Označuje jím pozitivní, motivační typ zátěže, který je pro naše tělo a psychiku nejen potřebný, ale také prospěšný. Doprovází nás všude tam, kde dobrovolně vystupujeme ze své komfortní zóny, protože vidíme smysl v tom, co děláme.

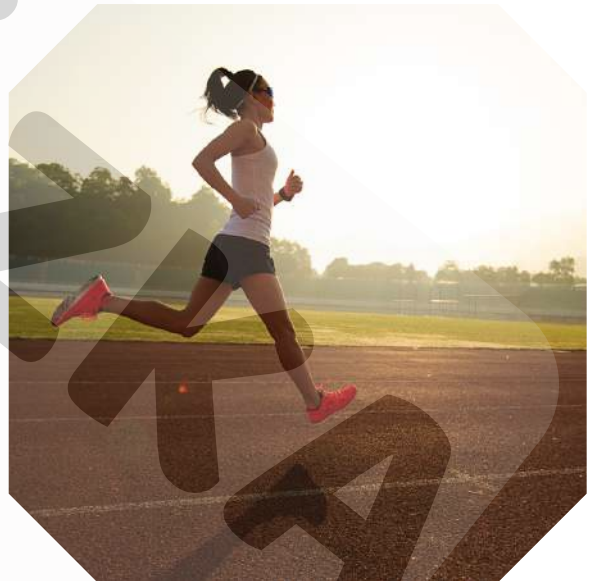
Mezi nejběžnější příklady pozitivního stresu patří:

Sport a fyzické výkony.

Vzrušení před cestou na dovolenou (tzv. cestovní horečka).

Tréma před zkouškou.

Zvládnutí nové **výzvy**.



Přínosy stresu:

Zvyšuje **výkon, soustředění a kreativitu při činnostech**, na kterých nám záleží (např. příprava na zkoušku, práce na projektu apod.).

Posouvá nás vpřed a pomáhá budovat naši **psychickou odolnost**.

Podporuje **vylučování dopaminu** – hormonu, který nám přináší pocit hrdosti, zadostiučinění a radosti z vykonané práce.

Negativní stres: Když se tělo zasekne v pohotovosti

Špatný stres neboli distres zažíváme, pokud se zátěž stává neúměrnou našim možnostem a schopnostem ji zvládat a postupně nás vyčerpává. Distres nevzniká z jedné těžké vyučovací hodiny, ale z dlouhodobého nahromadění faktorů přesahujících naše kapacity.



Mezi nejběžnější příklady negativního stresu patří např.:

Nekonečný **koloběh úkolů a povinností.**

Večer přicházíme domů s pocitem, že práce nikdy nekončí.

Dlouhodobé **konflikty a nefunkční vztahy.**

Život v domácnosti nebo práce v kolektivu s napjatou atmosférou.

Dlouhodobá **finanční tíseň a nejistota.**

Problémy **se zdravím** a obavy o budoucnost.

Zatímco při běžném stresu se tělo po skončení hrozby vrátí do zregulovaného stavu, **při distresu náš nervový systém zůstává ve stavu pohotovosti.** Stresové hormony (kortizol a adrenalin) proudí v těle nepřetržitě, což postupně vede ke škodlivým dopadům na naše zdraví a život.

Konec ukázky ebook-u

Děkujeme, že jste si našli chvíli pro sebe a prošli si tuto ukázku. Je jen malou ochutnávkou toho, co najdete v **plné verzi e-booku.**

Čekají na vás praktické tipy, konkrétní postupy a jednoduchá cvičení, která snadno využijete v každodenní praxi.

Věříme, že vám pomohou lépe zvládat stres, pečovat o svou duševní pohodu a předcházet vyhoření.