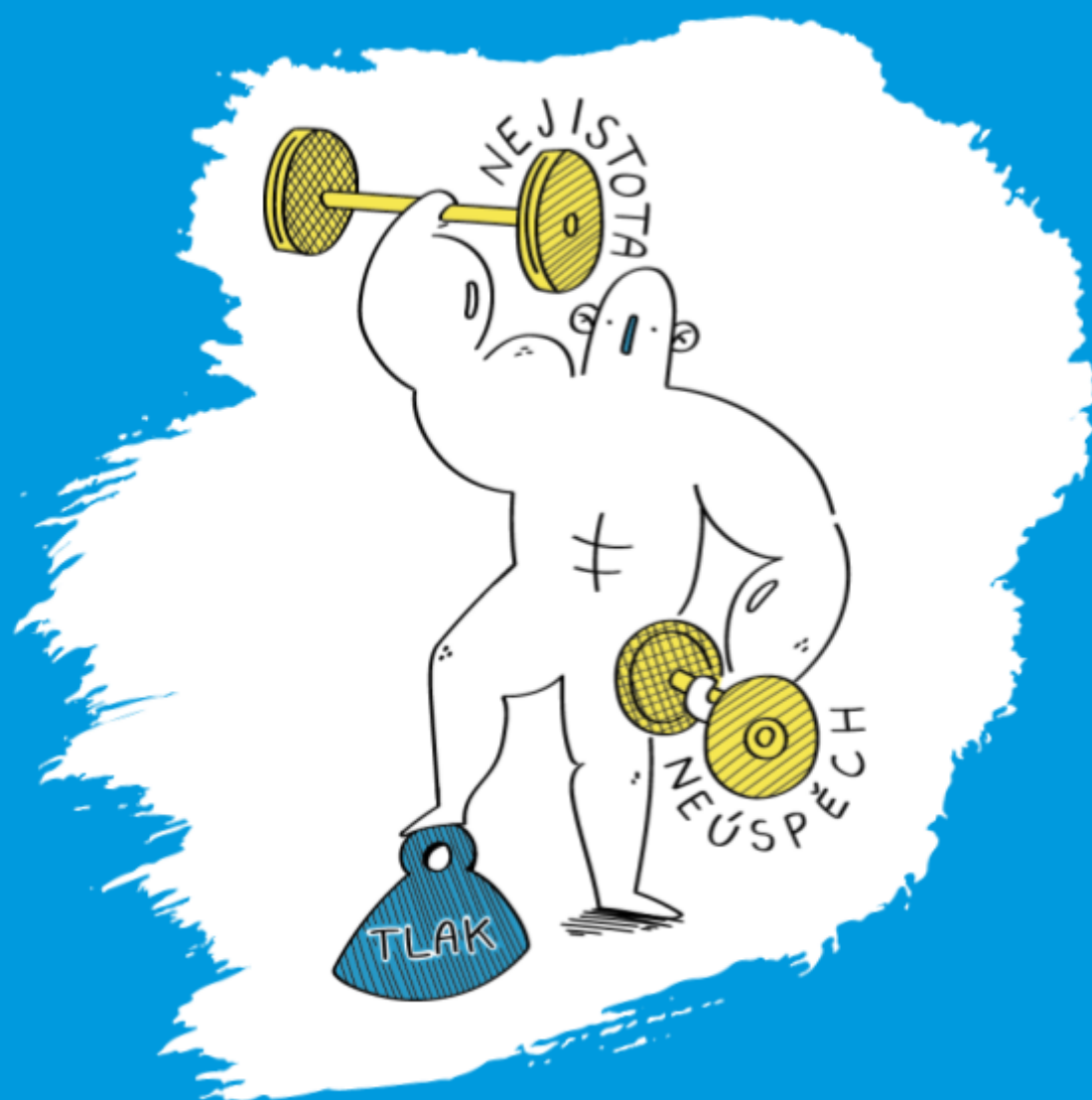


# Rozvívím svou odolnost



*Pokud ale (dítě) bude moci svobodně  
prožít svoje hravá léta, bude v dospělosti  
schopno zvládnout jakékoliv potíže.*

— A. S. Neil

# Obsah

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Obsah.....</b>                                                 | <b>3</b>  |
| <b>4. Rozvíjím svou odolnost.....</b>                             | <b>4</b>  |
| 4.1 Pečuji o svou duševní a fyzickou pohodu (wellbeing).....      | 5         |
| 4.1.1 Pečuji o svou tělesnou pohodu.....                          | 6         |
| 4.1.2 Pečuji o svou duševní pohodu.....                           | 6         |
| 4.2 Zvládám stres.....                                            | 7         |
| 4.2.1 Posiluji svou mentální i fyzickou odolnost.....             | 8         |
| 4.2.2 Umím se zbavit stresu (obecně).....                         | 10        |
| 4.3 Vyrovnám se s nezdarem, neúspěchem i nepřízní osudu.....      | 12        |
| 4.3.1 Posiluji svou odolnost vůči neúspěchu.....                  | 13        |
| 4.3.2 Umím se zbavit stresu z nezdaru či nepřízně osudu.....      | 14        |
| 4.4 Vyrovnám se s extrémní zátěží a tlakem.....                   | 15        |
| 4.4.1 Vyrovnám se zátěžovou situací, kterou nemohu změnit.....    | 16        |
| 4.4.2 Vymaním se ze situace stresu ze zátěže a tlaku.....         | 17        |
| 4.5 Vyrovnám se s nejistotou.....                                 | 19        |
| 4.5.1 Jsem odolný/odolná vůči nejistotě.....                      | 20        |
| 4.5.2 Umím se zbavit stresu z nejistoty.....                      | 21        |
| <b>Literatura k 4. ScioCíli.....</b>                              | <b>23</b> |
| <b>Tabulky levelů pro 4. ScioCíl.....</b>                         | <b>26</b> |
| 4.1.1 Pečuji o svou tělesnou pohodu.....                          | 26        |
| 4.1.2 Pečuji o svou duševní pohodu.....                           | 27        |
| 4.2.1 Posiluji svou mentální a fyzickou odolnost.....             | 28        |
| 4.2.2 Umím se zbavit stresu (obecně).....                         | 30        |
| 4.3.1 Posiluji svou odolnost vůči neúspěchu.....                  | 32        |
| 4.3.2 Umím se zbavit stresu z nezdaru či nepřízně osudu.....      | 33        |
| 4.4.1 Vyrovnám se se zátěžovou situací, kterou nemohu změnit..... | 35        |
| 4.4.2 Vymaním se ze situace stresu ze zátěže a tlaku.....         | 36        |
| 4.5.1 Posiluji svou odolnost vůči nejistotě.....                  | 38        |
| 4.5.2 Umím se zbavit stresu z nejistoty.....                      | 39        |

## 4. Rozvíjím svou odolnost

Zátěž a stres provázejí lidstvo po celou jeho historii. Pravěcí lovci a sběrači zažívali každodenní stres v boji o přežití, trápil je hlad, šelmy, zima či horko. S přechodem na zemědělství přišel strach o úrodu, majetek a společenské postavení. I v moderní společnosti jsou nejrůznější zátěžové situace každodenní součástí našich životů. Sice už nemusíme bojovat s hladem nebo zimou, ale zato nás tíží nedostatek času, nezvládnuté úkoly, nesplněné cíle nebo nejistota budoucího vývoje. Zvládání zátěže a stresu je důležitou kompetencí, kterou je třeba rozvíjet, pokud chceme žít kvalitní a naplněný život.

Základním předpokladem pro zvládání stresu je tělesná a duševní pohoda (tzv. wellbeing), která ti dodá vnitřní rovnováhu a energii potřebnou pro řešení náročných situací. Proto je dobré i v klidných dobách dbát na odpočinek, vyváženou stravu, dostatek pohybu, najít si čas na věci, které tě baví a dělají ti radost. Současně je ovšem třeba posilovat svou odolnost vůči nepříznivým okolnostem, např. tím, že se na ně připravíš. K tomu se dobře hodí různé školní akce, projekty, aktivity a výjezdy, kde si můžeš s podporou průvodců a spolužáků zkusit spoustu věcí, k nimž by ses sám/sama o sobě nejspíš neodhodlal/a, a kde máš příležitost se učit, jak mít stres pod kontrolou. Je dobré si osvojit různé strategie, jak se zbavit stresu, když už se do něj dostaneš, a také jak stres využít ke svému prospěchu. Stres totiž škodí hlavně tehdy, když překročí meze tvé odolnosti, v některých formách naopak může být dokonce i užitečný, může zvyšovat tvoji výkonnost a přispívat k tvému osobnímu rozvoji.

### **Tato kompetence je důležitá proto, že:**

- stres je nedílnou součástí života, a čím budu odolnější, tím lépe se se stresem vyrovnám,
- vysoká odolnost vůči stresu je předpokladem pro kvalitní život,
- život v současné společnosti je plný „nových“ druhů stresu (např. stres ze špatného výkonu nebo z nejisté budoucnosti), kterým je dobré rozumět a naučit se je zvládat,
- stres může být i užitečný, ale jen když ho umím využít.

### **Postoje:**

- Chci umět odolávat stresu.
- Chci být co nejvíc v pohodě, protože celková pohoda zvyšuje moji odolnost vůči stresu.
- Chci být připraven/a na problémy, které přede mne život postaví.
- Chci ale také umět stres využít k osobnímu rozvoji.

## 4.1 Pečuji o svou duševní a fyzickou pohodu (wellbeing)

Abys dokázal/a zvládat zátěžové situace, musíš v první řadě pečovat o svoji duševní i fyzickou pohodu a celkovou kvalitu života (tzv. wellbeing). Když se cítíš celkově v pohodě, dokážeš lépe využívat své vnitřní zdroje, které ti pomáhají odolávat zátěži a stresu.



Wellbeing má 4 rozměry:

1. Fyzický, tedy tělesné zdraví, kondice a zdravý životní styl.
2. Emocionální, tedy zda se cítíš šťastně, naplněně, zda máš pocit spokojenosti a netrápí tě úzkost nebo zlost.
3. Duchovní, tedy jestli se cítíš ve spojení s něčím, co tě přesahuje a dává smysl tvému životu. Nemusí to být jenom náboženská víra, může to být třeba i příroda.
4. Kognitivní, tedy jak pozitivně vnímáš to, čeho jsi dosáhla/, a zda dokážeš vidět své pozitivní a silné stránky.

O všechny tyto stránky je třeba pečovat, aby ses cítil/a dobře a dokázal/a překonávat překážky, které ti život postaví do cesty.

### **Postoje:**

- Chci pečovat o svoji fyzickou pohodu.
- Chci pečovat o svoji duševní pohodu.
- Věřím, že když budu celkově v pohodě, budu mít sílu postavit překážkám a problémům, které mě v životě potkají.

### 4.1.1 Pečuji o svou tělesnou pohodu

„Ve zdravém těle zdravý duch,“ praví známé přísloví. Dobrá tělesná kondice zvyšuje naši sebeúctu, odbourává stres, zlepšuje naše duševní rozpoložení a pomáhá nám překonávat překážky. Je proto důležité mít dostatek pohybu, zvláště pokud většinu dne trávíš sezením ve škole nebo u počítače. S tím souvisí schopnost umět správně sedět a vědět, jak držet své tělo. Je třeba myslet také na zdravý spánek, který ti zajistí nejen potřebnou regeneraci, ale také ti pomůže se lépe přizpůsobovat novým podmínkám.<sup>1</sup> Důležitým předpokladem tělesné pohody je zdravá strava, a proto je dobré vyznat se v základních pravidlech výživy, umět si vybírat a vědomě pracovat se svým jídelníčkem. S péčí o zdraví ti pomohou také pravidelné preventivní prohlídky, např. ta zubařská. V neposlední řadě je důležité naučit se odolávat závislostem – vyhýbat se návykovým látkám a s přiměřenou opatrností přistupovat i k moderním technologiím, které mohou také vyvolat závislost.

#### Znalosti:

- Zním zdravotní rizika nevyváženého stravování, nedostatečného pohybu a odpočinku, včetně vlivu na rozvoj duševních chorob.
- Vím, že zdravý člověk by měl být fyzicky aktivní každý den a nejméně jednou týdně věnovat čas delší fyzické aktivitě.
- Mám základní povědomí o běžných sportovních a fyzických aktivitách.
- Vyznám se v základních pravidlech výživy.
- Vím, proč je důležitý dostatek spánku a jaký má pro mne spánek přínos.
- Rozumím dynamice závislosti na drogách i technologiích.

#### Dovednosti:

- Umím koordinovat své pohyby a zvládám pohybové aktivity v míře odpovídající mým schopnostem a věku.
- Umím provozovat různé druhy sportů.
- Umím správně chodit, sedět a stát.
- Umím sestavit svůj jídelníček tak, aby byl vyvážený.
- Odolávám závislostem.

### 4.1.2 Pečuji o svou duševní pohodu

---

<sup>1</sup> M.Walker: ["Proč spíme"](#)

### Znalosti:

- Zním relaxační a meditační techniky.
- Vím, co je to „work-life balance“.
- Zním nejčastější duševní onemocnění a vím, jak jim předcházet.
- Vím, kam se obrátit, když se necítím duševně v pohodě.
- Vím, co je to pyramida lidských potřeb a jak funguje.

### Sebeznalosti:

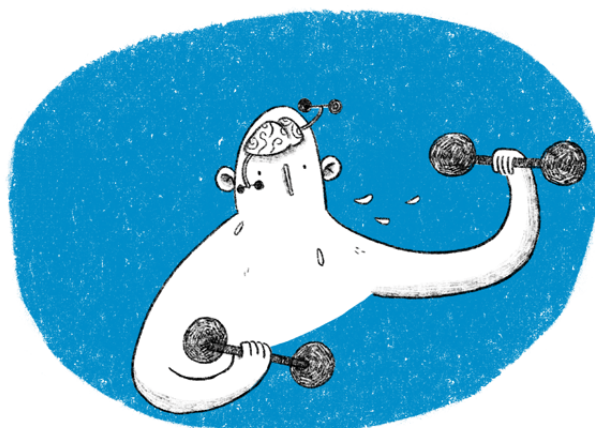
- Vím, co mi dává smysl (např. pomoc druhým), a aktivně se tomu věnuji.
- Zním / mám svou osobní vizi a čas od času ji aktualizuji / reviduji.

### Dovednosti:

- Umím používat relaxační či meditační techniky, které mi pomáhají vrátit se do pohody.
- Zaměřuji pozornost na pozitivní dění v mém životě – umím si vybavit své minulé úspěchy, umím se ocenit a pochválit, dokážu se radovat z každodenních maličkostí.<sup>2</sup>
- Dovedu si říct o pomoc, když nejsem v pohodě.
- Umím si zorganizovat čas a najít si optimální work-life balance.

## 4.2 Zvládám stres<sup>3</sup>

Stres vyvolává nadměrná fyzická nebo psychická zátěž, která může mít řadu příčin. V minulosti lidé museli vzdorovat takovým vlivům, jako je tělesná zátěž, zima, horko, nedostatek jídla či tekutin, různé nemoci a nebezpečí. Většina dnešního stresu plyne z nároků, které na nás klade rodina, škola či práce, my sami nebo naši kamarádi, ale také z nejistoty budoucích událostí.



Stres je vždy spojen s emocemi, ty hlavní jsou strach, smutek, vztek, pocit viny, trapnost, stud a zklamání (frustrace). Tyto emoce tě informují, že míra zátěže, kterou v dané chvíli zažíváš, je pro tebe už

<sup>2</sup> [Jak je důležité myslet na pěkné věci](#)

<sup>3</sup> Inspirace ke zvládání stresu – <https://codeoflife.cz/#biohacking-0-100>

příliš vysoká, tedy že se dostáváš do stresu (někteří lidé v této souvislosti používají výraz „emoční radar“). Pokud emoce umíš správně číst, mohou ti pomoci stres včas rozpoznat, ale pokud se jimi necháš pohltit, mohou stres ještě zhoršit. Proto je důležité naučit se s nimi pracovat tak, aby ti při zvládání stresu pomáhaly.

Ve zvládání stresu ti také pomůže, když budeš rozumět tomu, jak na tebe působí různé okolní vlivy – zda je vnímáš jako ohrožení, nebo tě nechávají v klidu. K tomu se hodí znát tzv. „model zón“, který rozděluje situace podle toho, jak bezpečně se v nich cítíš. Do zóny komfortu patří situace, kdy máš okolní vlivy pod kontrolou, a proto se cítíš v klidu a v pohodě. Za hranicemi zóny komfortu se nachází zóna rozvoje. Sem patří situace, ve kterých ti okolní vlivy způsobují určitou zátěž, ta je však s trochou úsilí zvládnutelná. Zátěž a stres zde působí spíše pozitivně, protože tě motivují k výkonu, k přizpůsobení se novým podmínkám a k učení se novým věcem. Překonáváním překážek v zóně rozvoje zároveň rozšiřuješ svoji zónu komfortu. Tím vlastně posiluješ odolnost vůči stresu, protože věci, které se naučíš zvládat, už tě nebudou příště zatěžovat a stresovat. Když je však míra zátěže příliš vysoká, není člověk už schopen přiměřeně reagovat a dostává se do zóny ohrožení a paniky. Zde nezbývá než pokusit se co nejrychleji vrátit do komfortní zóny, ať už tím, že odstraníš příčinu stresu (např. se najíš, když „umíráš“ hladu), nebo že zkusíš stres zmírnit, třeba pomocí dechových či relaxačních technik.

#### **Postoje:**

- Chci rozumět tomu, co mě stresuje.
- Chci se naučit pracovat se svými emocemi tak, aby mě v zátěžových situacích nevyváděly z rovnováhy, ale pomáhaly mi zvládat stres.
- Chci umět jednat i v situacích, kdy jsem pod tlakem.
- Chci mít co nejširší komfortní zónu, abych odolával/a stresu.
- Chci znát postupy, jak se zbavit stresu (vrátit se do komfortní zóny), a chci se je naučit využívat.
- Chci umět využít stres pro svůj rozvoj.

### **4.2.1 Posiluji svou mentální i fyzickou odolnost**

Stres se často spouští ve chvíli, kdy nemáme pod kontrolou situaci, v níž jsme se ocitli, nebo když vnímáme, že nám hrozí nějaké nebezpečí. Stres je nedílnou součástí života a škodlivý je teprve tehdy, když je ho moc. Škodlivý stres (tzv. distres) nás paralyzuje, a pokud je dlouhodobý, může mít závažné dopady na naše duševní zdraví, ale i fyzické. Mírný stres je naopak prospěšný (tzv. eustres), protože nám pomáhá se soustředit a vydat ze sebe to nejlepší. V životě je ideální se škodlivému stresu vyhýbat a prospěšný stres využívat. Dobrá zpráva je, že to, zda se ti podaří škodlivý stres odvrátit nebo alespoň zmírnit, můžeš do značné míry sám/sama ovlivnit tím, jak se na různé zátěžové situace připravíš a jak k nim budeš přistupovat.

V náročných situacích se často stává, že tě pohltí negativní emoce, které v tobě daná situace vyvolává. Pak tě víc stresuje to, jak situaci prožíváš, než situace samotná. Svoji odolnost vůči zátěži můžeš proto posílit také tím, že se naučíš se svými emocemi pracovat, aby ti v náročných situacích nesvazovaly ruce.

Škola a hra jsou bezpečná prostředí, kde se můžeš záměrně vystavovat zátěži, zkoušet si dělat chyby, zažívat neúspěchy i nové začátky a s podporou ostatních si rozšiřovat svou komfortní zónu. Využij příležitostí, které ti škola nabízí, a zkoušej svou odolnost vůči zátěži posilovat i mimo školu. Čím víc toho dnes nebo zítra zkusíš, čím víc překážek překonáš, tím větší budeš mít jistotu, že úspěšně zvládneš i budoucí problémy, které před tebe život postaví. Utíkat před nepříjemnostmi a zátěžovými situacemi ničemu nepomůže. Naopak, je důležité získat s nimi co nejvíce zkušeností, aby tě takové situace v budoucnu neochromily, ale motivovaly k učení novým věcem a k překonávání sama sebe.

### **Znalosti:**

- Víím, jak vzniká stres a jaké jsou jeho projevy.
- Znáím druhy stresorů a víím, jak na ně tělo může reagovat.
- Rozumím rozdílu mezi škodlivým stresem (distresem) a prospěšným stresem (eustresem).
- Znáím model zón a víím, proč je důležité rozšiřovat svou komfortní zónu.

### **Sebeznalosti:**

- Víím, v kterých oblastech bych měl/a zvyšovat svou odolnost k distresu.
- Víím, kdy umím využít eustres a kdy ještě ne.
- Víím, které vnitřní zdroje mi pomáhají zvládat zátěžové situace.

### **Dovednosti:**

- Poznám na sobě, že přichází stres, a včas vědomě reaguji.
- Umím identifikovat zdroj svého stresu.
- Mám svůj preferovaný způsob otužování (sauna, sprchování studenou vodou apod.) či posilování odolnosti (pravidelné běhání, vynechání sladkostí, spaní v přírodě apod.).
- Umím pracovat se svými emocemi, aby mě v zátěžových situacích nevyváděly z rovnováhy, ale pomáhaly mi.

## 4.2.2 Umím se zbavit stresu (obecně)

Stresu, zvláště tomu škodlivému, je samozřejmě nejlepší předcházet. Svět je ale náročný, takže je celkem jisté, že se čas od času do stresu dostaneš. Když už budeš ve stresu, je dobré se ho umět zbavit, aby na tebe nepůsobil dlouhodobě. Dlouhodobý stres se totiž může odrazit na tvém soustředění, kreativitě, vztazích a celkovém duševním i tělesném zdraví.

Aby ses stresu mohl/a zbavit, musíš v první řadě umět poznat, že ses do něj dostal/a. Proto bys měl/a rozumět tomu, jak stres vzniká, jaké jsou jeho fyziologické projevy (např. zvýšený tep, bušení srdce, pocení, bolest hlavy, bolest břicha, vyschlo v ústech aj.) a jaké emoce ho doprovázejí (strach, smutek, vztek, pocit viny, trapnost, stud, zklamání). Pokud jakoukoliv nepříjemnost dokážeš přijmout s chladnou hlavou a nevyvolá v tobě žádné negativní emoce, pak tě nestresuje. Právě proto je zvládání stresu tak silně spojeno s nasloucháním svým emocím a s jejich regulací.

Příliš silné fyziologické a emoční projevy stresu mohou zmírnit různé relaxační či dechové techniky, které ti pomohou se zklidnit a dostat do stavu, kdy můžeš začít racionálně přemýšlet. Na prvním místě je vždy práce s vlastními emocemi – ty nepříjemné postupně utlumit a nahradit je pozitivními. Může ti pomoci podpora blízkých lidí, kteří ti v náročné situaci poskytnou podporu. Náročnou situaci odlehčí humor a vtip. Po zmírnění akutních projevů stresu je důležité dokázat se zamyslet nad příčinami, které u tebe vedly k vyvolání stresu, umět je analyzovat a pojmenovat. Obvykle to nejsou nároky situace jako takové, ale to, jak ty sám/sama situaci vnímáš. Stejná situace (např. vystoupení před publikem) může někoho stresovat a někoho jiného vůbec. K odstranění stresu proto pomáhá situaci tzv. „přerámovat“ – podívat se na ni z jiné perspektivy, hledat pozitiva, zaměřit se na to, co můžeš udělat, aby tě situace nestresovala. Někdy tě i malá změna může zbavit velkého stresu.

### Znalosti:

- Víím, jak vzniká stres a jaké jsou jeho projevy.
- Rozumím fyziologii stresu.
- Rozumím tomu, jak funguje „emoční radar“.
- Zním techniky pro zmírňování stresu (např. vnitřní dialog, vizualizační a imaginační techniky, dýchací techniky, relaxace).
- Zním techniku přerámování.
- Zním kauzální analýzu a víím, jak díky ní rozpoznat skutečné zdroje stresu a co je ovlivňuje.
- Zním organizace a linky, na které se mohu obrátit, když budu potřebovat pomoc v různých náročných situacích.
- Zním kognitivní zkreslení, která vedou ke stresu.<sup>4</sup>
- Rozumím významu mezilidských vztahů při zvládání stresu.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Viz např. [Chyby se staly \(ale ne mou vinou\)](#)

<sup>5</sup> Lucy Hone, [Ann Masten](#)

### **Dovednosti:**

- Poznám na sobě, že jsem ve stresu.
- Umím pracovat se svými emocemi, aby mě v zátěžových situacích nevyváděly z rovnováhy, ale pomáhaly mi.
- Umím využívat různé relaxační, meditační a dechové techniky.
- Dokážu si stresovou situaci „přerámovat“.
- Nebojím se svěřit se a říct si o pomoc.

## 4.3 Vyrovnám se s nezdarem, neúspěchem i nepřízní osudu

V životě se ti mockrát stane, že věci nepůjdou tak, jak sis představoval/a. Může jít o neúspěch ve tvém snažení, nepřízeň osudu, která ti zkříží cestu, nebo o chybu, kterou uděláš. Jednoduše o nepříjemné věci, které se stanou a ty se s nimi musíš vyrovnat. Chyby a neúspěchy jsou v dnešní společnosti, která je hodně zaměřená na výkon, pro mnoho lidí častým zdrojem stresu.



Vůbec prvním krokem je se z neúspěchu nesesypat – nenechat jej zasáhnout do své psychické pohody, přijmout jej jako součást života. K tomu ti pomůže, když nebudeš lpět na svých očekáváních a dokážeš se smířit s tím, že se věci mohou odehrát jinak, než sis přál/a. Když tohle zvládneš, je dobré jít o krok dál a na neúspěších, chybách i životních překážkách dokonce stavět – brát si z nich ponaučení, chápat je jako výzvu k nápravě a k překonání sama sebe.

Pro tuto dílčí kompetenci je klíčové zkoušet nové věci, nebát se udělat chybu, učit se prohrávat, a když se něco nepovede, zkoušet to znovu. Základním předpokladem pro vyrovnání se s neúspěchem je tzv. růstové nastavení mysli (growth mindset)<sup>6</sup>, tedy vědomí, že všechno jde, změnit či napravit.<sup>7</sup> Na druhou stranu je dobré umět si přiznat neúspěch a dokázat analyzovat jeho příčiny, abys jim příště mohl/a předejít. Zároveň se ti bude hodit, když si osvojiš různé techniky práce s chybou, aby tě nezdary nestresovaly, ale staly se pro tebe normální součástí života a příležitostí k osobnímu růstu.

### Postoje:

- Jsem otevřený/otevřená novým výzvám.
- Nebojím se dělat chyby, když zkouším nové věci.
- Nevzdávám se, když se mi něco nedaří.
- Chci se učit ze situací, kdy se mi něco nedaří.
- Nestydím se sdílet své neúspěchy s ostatními jako příklad pro společné učení z reálných situací.
- Uvědomuji si, že ne vše se podaří tak, jak očekávám nebo jak si přeji, a jsem s tím v pohodě.

<sup>6</sup> Dweck, C.: 2017. Nastavení mysli. Jan Melvill publishing.

<sup>7</sup> <https://perpetuum.cz/2016/10/rustove-mysleni/>

### 4.3.1 Posiluji svou odolnost vůči neúspěchu

Posilovat svou odolnost vůči neúspěchu můžeš nejlépe tak, že budeš aktivně zkoušet nové věci a získávat zkušenosti s nezdary a neúspěchy v různých oblastech života – zkusíš si s kamarády zahrát hru, kterou neumíš, začneš házet míč na basketbalový koš levou rukou, přestože jsi pravák, na dovolené si anglicky objednáš jídlo v restauraci, i když to možná neřekneš úplně správně, apod. Postupně si tak budeš rozšiřovat svou komfortní zónu a drobné chyby a neúspěchy nebudeš vnímat jako problém, který by tě měl trápit. Zároveň získáš spoustu nových dovedností, které ti pomohou zvládnout i to, co se ti dříve zdálo moc náročné. Zpočátku budeš nejspíš potřebovat pomoc a povzbuzení od svého okolí (rodičů, průvodců, kamarádů), aby tě neúspěchy neodradily od zkoušení dalších nových věcí, ale brzy se naučíš nezdarům čelit sám/sama. Pokud se budeš chtít připravit na nepříznivé životní okolnosti, můžeš se také inspirovat příběhy lidí, kteří měli těžké osudy a dokázali skrze ně najít vyšší smysl svého života.

#### Znalosti:

- Zním příběhy lidí, kteří úspěšně zvládli své náročné životní osudy.
- Víím, jak funguje neuroplasticita mozku<sup>8</sup> a jak ji využívat při učení se z chyb.
- Rozumím rozdílu mezi „fixed mindset“ a „growth mindset“.<sup>9</sup>

#### Sebeznalosti:

- Víím, co mi pomáhá a co mi brání překonat obtíže v náročných situacích.

#### Dovednosti:

- Umím se vědomě věnovat zkoušení nových věcí nebo trénování toho, co potřebuji zlepšit.<sup>10</sup>
- Umím vytrvat a dokončit činnost, v níž vidím smysl, přestože mi ta činnost nejde tak snadno, jak jsem si představoval/a.
- Dokážu se na složité situace dívat z různých úhlů pohledu a hledat v nich přínosy pro život, které na první pohled nejsou patrné.
- Dokážu dopředu vyhodnotit, co mohu v dané situaci ovlivnit a co nikoliv, a dle toho nasměrovat svou energii do věcí, které ovlivnit mohu.
- Umím si říct o pomoc či povzbuzení v situacích, které jsou pro mě výzvou.

---

<sup>8</sup> Neuroplasticita je schopnost mozku vytvářet nová nervová spojení. Umožňuje nám učit se nové věci, a dokonce i měnit naše myšlení. Máš tedy ve svých rukou, jestli budeš chyby vnímat jako selhání, nebo jako příležitosti k učení, a kolik se toho z chyb naučíš!

<sup>9</sup> [Growth mindset x fixed mindset](#)

<sup>10</sup> Duckworth, A.: 2017. Houževnatost - síla vytrvalosti a vášně. Jan Melvill publishing.

### 4.3.2 Umím se zbavit stresu z nezdaru či nepřízně osudu

Když věci nejdou tak, jak chceš, je přirozené, že tě to rozladí. Důležité je nehroutit se z toho a naučit se situaci zpracovat tak, aby v tobě nevyvolávala stres. V první řadě je potřeba umět si přiznat neúspěch, protože jen tehdy, když si ho připustíš, se můžeš zbavit stresu, který by v tobě mohl vyvolávat. Jen tehdy jej také můžeš využít ke svému osobnímu růstu. Existují různé techniky, které ti pomohou analyzovat příčiny neúspěchu nebo využít chyby k učení, a je dobré se s nimi seznámit a využívat je. Jiné techniky (např. přerámování) ti mohou pomoci vnímat nezdar ne jako problém, ale jako příležitost k novému začátku. Užitečné jsou techniky, které zmírňují prožívání stresu a tlumí nepříjemné emoce (viz stavební kámen 4.2.2). Ty ti mohou pomoci hlavně bezprostředně poté, co se ti něco nepovede, kdy jsou negativní emoce nejsilnější a nejvíce ovlivňují tvoje prožívání a chování.

#### Znalosti:

- Zním příběhy lidí, u nichž chyby nakonec vedly k neobyčejným výsledkům a inovacím.
- Víím, jak při učení pracovat se svými chybami, aby mě to posouvalo dál.
- Víím, že frustraci vyvolává nesoulad mých očekávání a reality, nikoliv samotná realita.

#### Sebeznalosti:

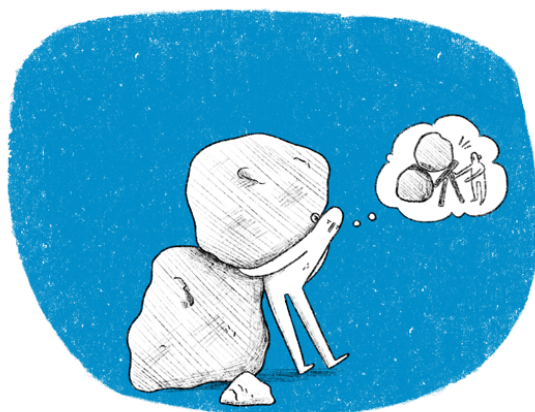
- Víím, v kterých oblastech se má očekávání často dostávají do rozporu s realitou.

#### Dovednosti:

- Dokážu si uvědomit, že jsem udělal/a chybu.
- Dokážu se dívat na neúspěchy z různých úhlů pohledu a hledat v nich přínosy pro život, které na první pohled nejsou patrné.
- Snesu kritiku a dokážu si z ní vybrat to, co je pro mě užitečné.
- Ovládám techniky, které mi mohou pomoci při práci s chybou.
- Umím si uvědomit svá očekávání a nelpět na tom, že musí být naplněna.

## 4.4 Vyrovnám se s extrémní zátěží a tlakem

Během života se často budeš muset vyrovnávat s okamžitou či déletrvající zátěží a tlakem. Specifický případ zátěže pak představují situace, které jsou v nějakém směru extrémní a výjimečné, byť se mohou stát každému z nás. Může se jednat např. o přírodní katastrofu, setkání se šikanou, rozvodem rodičů nebo těžkou nemocí, smrtí a ztrátou někoho blízkého.



Tlak, který v takových situacích pociťujeme, bývá velmi silný, a pokud přetrvává, může mít závažné i dlouhodobé dopady na naše zdraví.

Proto je velmi důležité osvojit si strategie, které ti pomohou tyto situace zvládnout, pokud by ses do nich dostal/a. Protože se v situacích extrémní zátěže nemůžeš příliš opírat o předchozí zkušenosti s jejich řešením, můžeš nevědomě sáhnout po nefunkční strategii, která ti v dané chvíli možná uleví, ale dlouhodobě spíš uškodí. Funkční strategie, které skutečně pomáhají vyrovnat se s enormní zátěží, se nazývají coping (zvládání) a je pro ně charakteristický aktivní přístup k situaci. Schopnost copingu je zčásti vrozená, ale také se dá rozvíjet učením. To, jaká konkrétní copingová strategie je v dané situaci nejvhodnější, závisí především na tom, zda situaci vyhodnotíš jako ovlivnitelnou, nebo neovlivnitelnou. Pokud situaci můžeš ovlivnit, měl/a by ses o to pokusit, a pokud ji ovlivnit nemůžeš, můžeš se zaměřit na to, aby v tobě nevyvolávala příliš mnoho negativních emocí. Mezi obecně užitečné strategie zvládání patří také využití sociální podpory. Zkušenosti ukazují, že v extrémních životních situacích je sociální podpora klíčová a mnohé se bez ní nedají zvládnout vůbec.

### Postoje:

- Chci být připraven/a zvládnout extrémně zátěžové situace, i když doufám, že se do nich nedostanu.
- Věřím, že i v extrémně zátěžových situacích mohu prožívat kvalitní život.
- Chci umět rozpoznat, kdy mohu zátěžovou situaci ovlivnit a kdy ne.
- Chci se úspěšně vyrovnat i se situacemi, které nemohu ovlivnit.
- Vytrvám, i když se mi něco nového hned nedaří. Hledám nové způsoby řešení.

### 4.4.1 Vyrovnám se zátěžovou situací, kterou nemohu změnit

I pod tlakem extrémní situace, kterou nemůžeš nijak ovlivnit (např. vážná nemoc nebo úmrtí někoho blízkého, tornádo, které smete váš dům), můžeš zůstat vyrovnaný/vyrovnaná. Lidi, kteří to dokáží, všichni obdivují. Jde o to, jak si nastavíš své vnímání situace. Pokud věříš, že vše zvládneš, zvyšuješ svou šanci to skutečně zvládnout. Pomůže ti v tom třeba technika přerámování – zkusit najít i v těžkém osudu nějaký smysl. Ale nejde jen o to, hledat na každé situaci něco přínosného. Někdy pomůže už jen to, že zkusíš situaci popsat slovy, která vyjadřují otevřenost a aktivní přístup, raději než slovy, která vyjadřují pasivitu a uzavřenost.

Také je důležité omezit tzv. „ruminaci“ (neustálé promýšlení negativních scénářů), která nejen že nemá žádný užitek (na žádné řešení nepřijde), ale vysloveně nám škodí: zesiluje negativní emoce a uvrhá nás do beznaděje. Přemýšlení o tom, co všechno špatného se může stát, je prý dokonce ještě horší, než když si podobným způsobem dokola omíláme nepříjemné vzpomínky z minulosti. Z bludného kruhu ruminace ti pomůže vystoupit třeba fyzická aktivita, výtvarná tvorba nebo psaní, ale hlavně aktivity, které pomáhají situaci řešit. Užitečná je také tzv. „mindfulness“ – zaměření mysli se na plné prožívání a přijímání přítomnosti. Dobrá zpráva je, že mindfulness se dá trénovat a můžeš s tím začít hned. Když si už v dětství a mládí osvojíš funkční postupy, které pomáhají zvládat náročné životní situace, budou pro tebe přirozenou volbou i tehdy, až je budeš skutečně potřebovat.

Potřebnou podporu při zvládání náročných situací můžeš dostat od přátel. Proto je důležité vytvářet si síť přátelských vztahů a tyto vztahy dále rozvíjet (viz SciioKompetence 5). Pomoc můžeš samozřejmě hledat také u odborníků (psychologů, terapeutů aj.).

#### Znalosti:

- Víím, co je ruminace a jak nás negativně ovlivňuje.
- Zním techniku přerámování – nahrazení negativního vnímání situace, pohledem novým, pozitivnějším.
- Zním způsoby, jak odpoutat pozornost od nepříjemných myšlenek (např. fyzická aktivita, výtvarná tvorba, mindfulness apod.).
- Zním příklady lidí, kteří úspěšně zvládli čelit extrémně zátěžovým situacím.
- Mám povědomí o krizových linkách a institucích, kde mohu dostat podporu ve zvlášť náročných životních situacích.

#### Sebeznalosti:

- Víím, jestli mám tendenci se utápět v negativních myšlenkách o situacích, které prožívám.
- Víím, jak obvykle reaguji na nadměrný tlak a zátěž (např. aktivitou nebo stažením do sebe apod.).

### **Dovednosti:**

- Umím najít smysl v náročných situacích, které prožívám.
- Ovládám několik technik, které pomáhají zklidnit se při zátěži.
- Ovládám několik technik, které pomáhají odpoutat pozornost od nepříjemných myšlenek.
- Umím použít techniku přerámování.

## **4.4.2 Vymaním se ze situace stresu ze zátěže a tlaku**

I v extrémně zátěžových situacích mohou být některé věci ovlivnitelné. Můžeš se například pokusit odstranit zdroj stresu tím, že ze situace vystoupíš (např. se rozvedeš s partnerem závislým na alkoholu), nebo změníš podmínky, které vyvolávají zátěž a tlak (např. řekneš průvodci o začínající šikaně ve třídě a požádáš ho o řešení problému). Aktivní ovlivňování toho, co můžeš měnit, je účinná strategie zvládnutí zátěže a tlaku, kterou můžeš rozvíjet tréninkem a učením. Proto je důležité naučit se rozlišovat, co můžeš ovlivnit a co ne, a to, co můžeš ovlivnit, také aktivně měnit. Když budeš aktivně přistupovat k běžným zátěžovým situacím, které zažíváš ve škole nebo doma, budeš pak lépe připraven/a řešit stejným způsobem i situace extrémní zátěže, pokud se do nich dostaneš.

V první řadě ti pomůže vědomí vlastní účinnosti, tedy to, že máš život ve svých rukou a že umíš ovlivňovat věci, které jsou v tvé zóně vlivu. Opakem je naučená bezmocnost, což je stav, kdy si člověk myslí, že nemůže nic dělat, a proto se o to ani nepokusí, přestože možnosti vlivu existují. Člověk ve stavu naučené bezmocnosti zůstává pasivní i v situacích, které lze řešit. To je strategie chování, která bezmocnost dále prohlubuje. V případě extrémní zátěže se pak u bezmocného člověka častěji rozvine posttraumatická stresová porucha, jejímž zdrojem je pocit, že proti ohrožení nejde nic dělat.

Kromě toho se hodí znát i konkrétní techniky, které se buď přímo zaměřují na původ stresu (hledání příčin stresu, hledání informací o problému), nebo pomáhají s jeho zvládnutím (stanovování priorit, rozdělení problému na dílčí části, plánování kroků postupného řešení, zklidnění emocí, hledání pomoci u dalších osob apod.). Tyto techniky ti pomohou ustát zátěž a tlak, konstruktivně uvažovat a hledat reálné scénáře, jak celou situaci zvládnout. Aktivní přístup k situaci je spolu s vědomým zpracováním zátěžové události také považován za důležitý předpoklad tzv. postraumatického růstu, tedy toho, že si zátěž a stres z náročné životní situace neneseme s sebou dále, ale naopak je využijeme pro náš osobnostní rozvoj a zocelení.

### **Znalosti:**

- Víím o principu vlastní účinnosti a naučené bezmocnosti.
- Mám povědomí o tom, jak na člověka působí extrémně zátěžové situace (např. válka, přírodní katastrofa, šikana, vážná nemoc nebo smrt blízkého člověka).
- Zním několik technik, jak se při zátěži zklidnit.

- Znáám model 3 zón vlivu (co mohu ovlivnit, co mohu ovlivnit eventuálně, co nemohu ovlivnit).

### **Sebeznalosti:**

- Víím, kde se pohybuji na škále mezi vědomím vlastní účinnosti a naučenou bezmocností.

### **Dovednosti:**

- Umím rozlišit, co mohu ovlivnit a co ne.
- Ovládám několik technik, které pomáhají zklidnit se při zátěži.
- Poznám, že se nacházím v extrémně zátěžové situaci.
- Dokážu vystoupit z nezdravých vztahů.
- Svěřím se, řeknu si o pomoc.
- Vědomě se soustředím na myšlenky a emoce, které rozvíjí vnímání mé vlastní účinnosti.

## 4.5 Vyrovnám se s nejistotou

Žijeme v době velké svobody. Máme neuvěřitelné možnosti výběru prakticky ve všem – můžeme jet, kam chceme, koupit si, co chceme, dělat, co chceme. Ve ScioŠkole se často můžeš učit, co chceš, číst, co chceš, poslouchat, co chceš, a přátelit se, s kým chceš. Svoboda je velkým výdobytkem moderní demokratické společnosti, která nám všem dává obrovské životní šance. Velká svoboda však zároveň přináší velkou nejistotu.



Nejistota z toho, co bude, narůstá a bude narůstat stále rychleji. Jak takové nejistoty mohou vypadat, jsme si všichni mohli vyzkoušet během koronavirové epidemie. Často jsme nevěděli, jestli příští týden ještě bude škola, nebo už ji zavřou. Situace, které přinášejí nejistotu, jsou pro mnohé z nás zdrojem stresu. Možná i tebe stresují věci, které tě čekají a které dobře neznáš – třeba cesta do cizí země, kde jsi ještě nikdy předtím nebyl/a, veřejné vystoupení před neznámými lidmi nebo čekání na výsledky lékařského vyšetření. Podobné to je, když se musíš pro něco rozhodnout, ale nemáš dostatek informací. Čím více možností volby máš, tím větší je i riziko, že se pak budeš trápit tím, jestli ses rozhodl/a dobře.

Vyrovnávat s nejistotou nám často brání naše myšlenkové stereotypy. Někdo si třeba myslí, že není zkrátka dost dobrý, a pořád o sobě pochybuje. Jiní lidé si zase myslí, že nejistota do života nepatří, a snaží se ji co nejrychleji ukončit. S takovým postojem je samozřejmě těžké zvládat nejisté situace, které současný život přináší. A tak se tito lidé často uchylují k různým náhražkám (třeba ke konspiračním teoriím nebo pod křídla silného vůdce), které jim dodávají zdání ztracené jistoty. Mnohem lepší je však nejistotu přijmout jako něco, co do dnešního světa zkrátka patří, a naučit se s ní zacházet. Pomůže ti, když nebudeš nejisté situace vnímat jako ohrožení, ale spíš jako výzvu či příležitost. Zvládnout stres z toho, že nevíš, co může přijít dál, ti pomůže tvoje vnitřní jistota a důvěra ve vlastní schopnosti, ale také když se naučíš odhadovat možnosti budoucího vývoje a rozhodovat se v podmínkách nejistoty.

### Postoje:

- Nepředvídatelnost světa chci brát jako výzvu a příležitost.
- Mám rád/a výzvy a vědomě se do nich pouštím.
- Jsem přesvědčen/a o vlastní účinnosti, vím, že toho hodně zvládnou.
- Pokud mě nejistota začne stresovat, chci se umět z takového stavu rychle dostat.

### 4.5.1 Jsem odolný/odolná vůči nejistotě

Protože nejistota je a stále více bude nedílnou součástí našich životů, bude dobré, když se naučíš zvládat nejisté, nové nebo neznámé situace tak, aby tě nevyváděly z rovnováhy. V tom ti nejvíc pomohou tři věci – trénink, sebejistota a celková pohoda. Trénink znamená, že se budeš záměrně pouštět do situací spojených s nejistotou, až ti nakonec přijde normální, že nemáš vždycky vše pod kontrolou. Proto je důležité získávat opakované zkušenosti ze situací, u kterých přesně nevíš, jak se budou vyvíjet, z různých her či z rozhodování v nejistých podmínkách. Také je dobré vědět, jak si poradit v nejrůznějších krizových situacích (požár, povodeň, výpadek elektřiny, zranění, přepadení apod.), a ideálně si to i prakticky vyzkoušet (ale raději nic nezapaluj). Tyto zkušenosti ti dají vnitřní jistotu, že tě podobné situace nezaskočí a nebudou tě stresovat. K tvé vyrovnanosti pak samozřejmě přispívá i celková pohoda, protože když se cítíš celkově v pohodě, dokážeš mnohem lépe využívat své dovednosti, zkušenosti i další vnitřní zdroje (viz 4.1). Je ovšem také třeba správně vyhodnotit, jaká je pravděpodobnost různých možností vývoje situace, zbytečně se nebojíš rizik, které jsou málo pravděpodobné, a umíš to využít pro své rozhodování (viz Stavební kámen 8.2.1 Počítám a odhaduji).

#### Znalosti:

- Víím, že změny, nejistota a nepředvídatelnost jsou normální a patří k životu.
- Zním základy technik prognózování.
- Mám povědomí o základních krizových situacích (požár, povodeň, blackout, zranění, přepadení apod.), víím, co mohou způsobit a jak v nich mám postupovat.
- Víím, jak přežít v přírodě mimo civilizaci.

#### Sebeznalosti:

- Zním svoje myšlenkové stereotypy a chybné návyky, které mi brání vyrovnat se s nejistotou.

#### Dovednosti:

- Umím improvizovat.
- Ve složité neznámé situaci umím vytvořit různé scénáře či varianty vývoje, odhadnout jejich pravděpodobnost a naplánovat si kroky, jak v nich reagovat.
- Umím rozlišit situace, které závisejí především na mně, situace, které mohou částečně ovlivnit, a situace, které ovlivnit nemohu.
- Zvládám situace bez podpory moderních technologií, které může blackout či jiná událost vyřadit z provozu (navigace v mapě, orientace podle hvězd, vaření na ohni apod.).
- Nebojím se udělat obtížná, nepříjemná nebo nepopulární rozhodnutí.

- Umím si připomenout minulé úspěchy a brát z nich jistotu pro nové výzvy.

## 4.5.2 Umím se zbavit stresu z nejistoty

I když víš, že nejistota je normální součástí života, můžeš se dostat do situací, kdy tě nejistota začne stresovat – třeba když máš něco prezentovat před lidmi, které neznáš a nevíš, jak na tebe budou reagovat, nebo když se bojíš, jaká se sejde skupina dětí na táboře, kam pojedíš poprvé. Zatímco tam, kde věci můžeš alespoň zčásti ovlivnit, ti může mírný stres pomoci, protože tě nabudí k lepšímu výkonu, tam kde věci ovlivnit nemůžeš, ti stres už jenom škodí. Příliš velký stres pak škodí vždy, a proto je dobré si s ním umět poradit.

V první řadě je důležité zmírnit nepříjemné emoce, které v tobě nejistá situace vyvolává. Nejčastější emocí, která je spojena s nejistotou, je strach – strach z toho, co bude, strach z toho, že to nezvládneš. Zmírnit strach či jiné negativní emoce ti mohou pomoci jako u jiného stresu relaxační techniky (viz 4.2.2). Často pomůže, když si o svých obavách z očekávané situace promluvíš s někým blízkým. Zároveň je dobré se zamyslet nad tím, co tě vlastně stresuje, čeho se obáváš. Často zjistíš, že ani tak nejde o blížící se událost, jako spíš o to, jak ji ty sám/sama vnímáš, o tvoje myšlenky – že si předem vytváříš scénáře, že věci dopadnou špatně. Při nedostatku, ale někdy i při nadbytku informací se často spouští procesy myšlení, při nichž dochází k chybným úsudkům vlivem tzv. kognitivního zkreslení (viz 2.?.?). Je dobré vědět, k jakým kognitivním zkreslením má tvůj mozek největší sklony, abys je dokázal/a rozpoznat a omezit jejich vliv na svou mysl. Také pomáhá podívat na danou událost z jiného pohledu, změnit svůj postoj k ní (tzv. přerámování). Jindy ti pomůže, když si připravíš různé scénáře, jak budeš postupovat, když věci nepůjdou dobře. Taková příprava na situaci, které se obáváš, tě mnohdy úplně uklidní.

### Znalosti:

- Znáám postupy přerámování a racionalizace.
- Znáám relaxační techniky a techniky zvládání trémy (např. techniky vnitřního dialogu, vizualizační a imaginační techniky před situací, během ní a po ní, dýchací techniky).
- Znáám kognitivní zkreslení a myšlenkové pasti, které vyvolávají strach a nejistotu.
- Víím, že v situacích nejistoty nesmí emoce převážít nad rozumem.
- Víím, na koho se mohu v situacích nejistoty obrátit.

### Sebeznalosti:

- Víím, které obecné techniky zvládání stresu (stavební kámen 4.2.2) mi dobře fungují v situacích nejistoty.
- Víím, jakých situací se obávám.

- Znáám své silné stránky..

#### **Dovednosti:**

- Umím přerátovat situaci (najít její přednosti a pozitiva, podívat se na ni s odstupem a s humorem, vymanit se z myšlenkových stereotypů).
- Umím v situaci nejistoty využívat obecné techniky na zvládnání stresu.
- Dovedu odhadnout pravděpodobnost různých situací (viz též 8.2.1. Počítám a odhaduji), porovnat s podobnými příklady, podívat se do statistik a umím se podle toho zařídit.
- Umím rozpoznat kognitivní zkreslení, která vyvolávají strach a nejistotu, a potlačit jejich vliv na mou mysl.
- Umím promyslet možné scénáře a sestavit si plán pro různé výsledky, a to i ty negativní.
- Umím se zaměřit na to, co mohu ovlivnit a dělat, aby věci dopadly dobře.
- Neodkládám obtížná, nepříjemná nebo nepopulární rozhodnutí.

## Literatura k 4. ScioCíli

- vhodné i pro děti
- možno využít ve výuce

### **Odolnost, [Christina Berndtová](#)**

Odolnost neboli resilience je v řeči psychologů síla, která nám umožňuje vidět v krizi výzvu, překonat překážky, upírat pohled optimisticky dopředu, chovat se konstruktivně a jednat se sebejistotou, díky níž bez problémů sneseme i kritiku. Tato psychická odolnost je částečně vrozená, ale lze se jí také učit – pokud známe ty správné metody. Leccos z knihy se dá využít ve škole.

### **Rozvíjejte u dětí odvahu, zvědavost a odolnost, Daniel J. Siegel, Tina Payne Brysonová ●**

Princip pozitivního mozku, praktické metody, pomocí nichž můžete u dětí pěstovat odolnost a učit je důležitým praktickým dovednostem. Můžete jim pomoci, aby byly emočně vyrovnanější, odolnější tváří v tvář překážkám, lépe rozuměly svému nitru a projevovaly větší empatii a zájem o druhé.

Knihy je velice vhodná i pro rodiče.

### **Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu, Denis Murlane**

Autor jasně a srozumitelně ukazuje, co ovlivňuje resilienci člověka a co udělat, abyste dosáhli skutečné vnitřní síly, odolnosti a vyrovnanosti a začlenili koncept resilience do svého každodenního života.

### **Houževnatost: Síla vytrvalosti a vášně, [Angela Duckworthová](#)**

Houževnatost je kombinace dlouhodobé vášně pro jeden životní cíl a vytrvalosti. Na desítkách příkladů slavných i běžných lidí autorka knihy ukazuje, že právě houževnatost rozhoduje o úspěchu člověka v životě mnohem víc než jeho vrozený talent či inteligence. Jak být odolní vůči neúspěchům, které jsou na cestě za úspěchem nevyhnutelné, jak vychovat z dětí houževnaté osobnosti, jak vydržet u zvolené aktivity déle než jen v období počátečního nadšení. Kniha je ovšem hodně „americká“ a zaměřená hlavně na úspěch, často vyjádřený penězi, mnohem méně na pohodu, spokojenost, smysl, pomoc druhým. Ale mnohé z knihy je užitečné a použitelné. Uváděné příběhy některých lidí budou pro děti jistě inspirativní.

## **Vnitřní svět vítězů: Čím se nejlepší liší od průměrných, [Marian Jelínek](#)**

Vzhledem k tomu že se kniha týká zejména sportu a sportovců, tak není úplně pro nás. Odolnost má řadu rovin, zde se řeší zejména odolnost v okamžité situaci sportu, když prohrávám a musím napnout síly, nenechat se rozhodit. Pokud možno se uvést do stavu flow a myslet jen dopředu. To se jistě hodí, ale je to jen malá část.

## **Posilování stresem - Cesta k odolnosti: Pavel Kolář**

Člověk se musel naučit porozumět a vzdorovat rozmanitým stresovým vlivům od počátku své existence. Tělesná zátěž, zima střídaná horkem, nedostatek jídla a tekutin, bakterie, viry, nedostatek spánku či bolest zasahovaly do našich životů od nepaměti. V dnešní době vnímáme stres především jako významnou příčinu vzniku řady tělesných a duševních onemocnění, a chápeme jej jako nebezpečný. Rozebírá opačnou úlohu stresových vlivů, a to zejména z hlediska zvýšení odolnosti našeho organismu. Naše tělo a duše v sobě skrývá obrovský potenciál udělat nás nejen silně odolnými, ale také šťastnými. Využijme ho a vezměme odpovědnost za své zdraví a kvalitu svého života do vlastních rukou! K tomu též podcast: [Tvrdší podmínky ochraňují děti do budoucna](#). Kniha se podle všeho věnuje především posilováním odolnosti ke stresu z extrémní zátěže a úplně pomíjí stres z nejistoty

## **Přežít nebo zemřít: Manuál pro přežití ve zlých časech, [Aleš Přichystal](#)**

Dlouhodobý blackout, finančně-ekonomická krize mimořádné intenzity a dopadů, přírodní katastrofa větších rozměrů, epidemie. To vše jsou situace, které nemůžeme v blízké nebo vzdálenější budoucnosti zcela vyloučit. Je dobré na ně být připraven, vědět, jak reagovat. I když nenastanou, tak jen vědomí, že bych je uměl zvládnout, mě zbavuje strachu a zvyšuje mou odolnost. Knížka je trochu ukecaná a trochu alarmistická a autor občas mluví spíš o sobě než k věci. Ale spousta užitečných znalostí v ní určitě je.

## **Člověk v drsné přírodě: Průvodce přežitím, [Jaroslav Pavlíček](#) •**

Kniha původně měla sloužit skupinám, které připravují výpravy na problematická místa Země a drsnější podmínky si vybírají dobrovolně, ale poslouží i trosečníkům, kteří se do drsné přírody dostanou nechtěně, proti své vůli. Na rozdíl od předchozí knihy je stručná a tak drsně věcná, až to je zábavné čtení. Je v ní spousta užitečných informací, jak odolat a přežít v nepříznivých podmínkách. Leccos určitě bude i děti bavit.

## **Ruka noci podaná, Cílek a kolektiv**

Kniha o přípravě na krizi, která možná nikdy nenastane. Velmi pěkně napsaná a erudovaná, od výběru kapesního nože po teorii kolapsů civilizací.

## [Celé číslo Vesmíru o stresu](#) •

<https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2021/cislo-2/nie-je-stres-ako-stres.html>

To, co odlišuje „zlý“ stres, tedy distres, od toho „hodného“, tedy eustresu, je nemožnost ovlivňovat události. Umíme-li se stresem zacházet, je většinou neškodný. Ztratíme-li však vliv na události a naučíme-li se pouze tomu, že nelze nic dělat (naučená bezmocnost), stává se stres smrtelně nebezpečným a působí řadu civilizačních poruch včetně cukrovky II. typu či kardiovaskulárních onemocnění.

## **Řada různých pohledů na faktory, z kterých sestává odolnost**

<https://positivepsychology.com/3-resilience-scales/>

## **Tipy & Nástroje Pro Duševní Zdraví (podcast Brain We Are, díl: 172)**

Jak kultivovat své duševní zdraví? Jak se připravit na zimu? Jak pracovat s negativitou? Jak to dělat způsobem, kterým se nezacyklíme sami do sebe? Proč nastavovat budíky svému Já? A jak na změnu perspektivy? Odkaz: <https://brainya.org/172-tipy-nastroje-pro-dusevni-zdravi/>

## Tabulky levelů pro 4. ScioCíl

### 4.1.1 Pečuji o svou tělesnou pohodu

|           |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0.</b> | <b>Umí chodit, běhat, skákat, jezdit na kole nebo koloběžce. Rozezná zdravé a nezdravé potraviny. Poznává, kdy mu/jí není dobře, a řekne to rodičům.</b>                                                                                   |
|           | Někdy jezdím na koloběžce, jindy běhám s kamarády venku nebo se jdu projet na kole.                                                                                                                                                        |
|           | Když mám na výběr mezi čokoládou a jablkem, dám si raději jablko, protože vím, že ovoce je zdravější.                                                                                                                                      |
|           | Když mě bolí v krku, souhlasím, že nepůjdu na lekci plavání, i když je mi líto, že o ni přijdu.                                                                                                                                            |
| <b>1.</b> | <b>Aktivně zkouší různé pohybové aktivity a sporty. Vyzná se v základních pravidlech výživy. Umí se obléknout vzhledem k ročnímu období, konkrétním podmínkám i činnosti, kterou vykonává.</b>                                             |
|           | Zkouším trénovat stojku a salto do vody.                                                                                                                                                                                                   |
|           | Nepřejídám se před spaním, protože vím, že by se mi potom špatně usínalo.                                                                                                                                                                  |
|           | Ještě nikdy jsem nezkoušel/la frisbee, a tak si ho vyberu, když se ve škole můžeme rozhodnout, jaký sport vyzkoušíme.                                                                                                                      |
|           | Před výletem na Sněžku se obléknu podle počasí a zabalím si náhradní oblečení a dostatek jídla i tekutin na celodenní túru.                                                                                                                |
| <b>2.</b> | <b>Zvládá pohybové aktivity odpovídající jeho/jejím schopnostem a věnuje se jim pravidelně alespoň jednou týdně. Umí si připravit jednoduché zdravé jídlo. Ví, proč je důležitý spánek.</b>                                                |
|           | Každou středu chodím na hodinu a půl na kroužek street dance.                                                                                                                                                                              |
|           | Při pátečním grilování se mi nechce jíst klobásy, a tak si v kuchyňce udělám k večeři jáhlovou kaši s ovocem a oříšky.                                                                                                                     |
|           | Vím, že potřebuju alespoň 8 hodin spánku, abych další den nebyl/a ve škole unavený/á, a tak si dávám pozor, abych chodil/a včas spát.                                                                                                      |
| <b>3.</b> | <b>Ví, jaké pohybové aktivity mu/jí vyhovují a pravidelně se jim věnuje. Uvědomuje si zdravotní rizika nevyváženého stravování, nedostatečného pohybu a odpočinku. Ví, jak fungují závislosti na drogách a technologiích.<sup>11</sup></b> |
|           | Nebaví mě týmové sporty, a tak se raději pravidelně věnuji plavání a cíleně střídám různé plavecké styly.                                                                                                                                  |
|           | Když se celou sobotu válím v posteli, koukám na Netflix a jím popcorn, protože se mi nechce nic dělat, jdu si pak v neděli zaběhat nebo vyrazím někam ven s partou kamarádů/kamarádek.                                                     |
|           | Po dvou hodinách hraní her na PC si dám pauzu a jdu se třeba provětrat ven.                                                                                                                                                                |
|           | Chápu, že nemůžu pořád jen jíst dorty, a tak se snažím jíst každý den nějaké ovoce nebo zeleninu. Pozoruji, že když si dám jablko, nemám pak takovou chuť na sladké.                                                                       |

<sup>11</sup> viz též ScK2

|           |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.</b> | <b>Pravidelně se věnuje fyzické aktivitě a vnímá její hodnotu. Snaží se stravovat vyváženě. Rozumí dopadům závislosti a snaží se jich vyvarovat. Umí rozlišit mezi experimentováním a škodlivým užíváním návykových látek. Má zdravý vztah ke svému tělu.</b> |
|           | Vím, že bez pravidelné ranní půlhodiny běhu se cítím hůř, a proto se snažím si ji dopřát každý den.                                                                                                                                                           |
|           | Jdu na přednášku o závislosti na pervitinu a přemýšlím, do jaké míry se problematika závislosti týká i mě. Vyzkouším si nebyť měsíc na instagramu/nehrát hry/nepít kafe.                                                                                      |
|           | Každou zimu jsem minimálně dva týdny na horách a v létě jezdím na kole nebo chodím na procházky.                                                                                                                                                              |
|           | Měsíc sleduji své stravování a když zjistím, že mi chybí v jídelníčku bílkoviny, začnu jíst víc mléčných výrobků a vyzkouším i sóju.                                                                                                                          |
|           | Vím, že po několika dnech nevyspání ztrácím schopnost soustředění a jsem nervózní, a tak se snažím spánkový deficit dopřát co nejdříve.                                                                                                                       |
| <b>5.</b> | <b>Dbá na vyvážené stravování, dostatek pohybu a odpočinku. Odolává závislostem.</b>                                                                                                                                                                          |
|           | Vím, že mám sklon trávit hodně času na mobilu, a tak si začnu dávat dvě hodiny po probuzení a dvě hodiny před spaním digitální detox.                                                                                                                         |
|           | Čas u počítače vyvažuji jízdou na kole do práce, večerní procházkou a posilovnou.                                                                                                                                                                             |
|           | Nepřejídám se a snažím se ve svém jídelníčku dodržovat optimální poměr sacharidů, tuků a bílkovin.                                                                                                                                                            |
|           | Každoročně dodržuji „suchej únor“.                                                                                                                                                                                                                            |
|           | Umí sestavit vyvážený týdenní jídelníček vč. pitného režimu.                                                                                                                                                                                                  |

#### 4.1.2 Pečuji o svou duševní pohodu

|           |                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0.</b> | <b>Dokáže rozeznat, kdy se cítí nebo necítí v pohodě. Věří, že mu/jí blízcí lidé pomohou cítit se psychicky dobře.</b>                                                                                                 |
|           | Jsem smutný/smutná, když mě maminka přijde vyzvednout ze školky pozdě.                                                                                                                                                 |
|           | Mám radost, že za mnou přijede na návštěvu babička.                                                                                                                                                                    |
|           | Když mám špatnou náladu, jdu se přitulit k mámě nebo k tátovi.                                                                                                                                                         |
| <b>1.</b> | <b>Vnímá, že některé emoce či situace mu/jí zhoršují náladu, a snaží se jim předcházet. S podporou se zkouší zaměřovat na pozitivní věci. S podporou zkouší využívat techniky, které pomáhají vrátit se do pohody.</b> |
|           | Když se na ranním kruhu necítím dobře, proberu to s průvodcem a domluvíme se, že budu dnes dělat něco sám/sama v klidu.                                                                                                |
|           | Vím, že když málo spím, mívám pak špatnou náladu. Proto neprotestuji, když mě rodiče posílají večer spát.                                                                                                              |
|           | Když mám pocit, že se mi nic nedaří, zajdu za průvodcem. Vím, že mi povídání s ním vždycky spraví náladu.                                                                                                              |
| <b>2.</b> | <b>Ví, jaké věci mu/jí dělají radost, a aktivně se jim věnuje. Dokáže rozpoznat své úspěchy i úspěchy svých blízkých, ocenit je a radovat se z nich.</b>                                                               |

|           |                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Při hodnocení vlastní prezentace řeknu, co se mi dařilo, na čem se mi dobře pracovalo.                                                                                                          |
|           | Poprosím rodiče, jestli bychom mohli jít v sobotu do bazénu, protože mě to tam baví.                                                                                                            |
|           | Když na fotbale vyhraje zápas, oslavíme to společným pokřikem.                                                                                                                                  |
| <b>3.</b> | <b>Dokáže se dlouhodobě věnovat aktivitám a zálibám, které mu/jí dělají radost a přispívají k jeho/její duševní pohodě. Snaží se hledat pozitivní věci v tom, co dělá nebo co dělají druzí.</b> |
|           | Pravidelně cvičím na housle, i když se mi někdy nechce. Když cvičím, jde mi pak hraní lépe, nedělám tolik chyb a z toho mám vždycky radost.                                                     |
|           | Nejdu se spolužáky do kina na akční film, protože ve mě akční filmy vyvolávají nepříjemné pocity.                                                                                               |
|           | Spolužačce, která přinesla zajímavou aktivitu do hodiny, řeknu, že to bylo dobré a že mě to bavilo.                                                                                             |
| <b>4.</b> | <b>Má pozitivní přístup k životu. Vyhledává činnosti, které přispívají k jeho/její duševní pohodě. Hledá smysl v tom, co dělá.</b>                                                              |
|           | Když mám čas, chodím ze školy delší cestou přes park a pozoruji, jak se příroda v parku v průběhu roku mění. Pozorování přírody se mi nikdy neomrzí, naopak mě nabíjí pozitivní energií.        |
|           | Udělám si kurz na lyžařského instruktora/instruktorku a učím v zimě děti lyžovat. Baví mě to a mám dobrý pocit, když vidím, jak se děti zlepšují.                                               |
|           | Účastním se dobrovolnických nebo aktivistických akcí.                                                                                                                                           |
| <b>5.</b> | <b>Má pozitivní přístup k životu a inspiruje tím druhé. Udržuje rovnováhu mezi osobním životem a prací. Aktivně pracuje na udržení své duševní pohody a vyrovnanosti.</b>                       |
|           | Píšu si deník a v každém zápisu si připomenu věci, které se mi ten den podařily nebo mi udělaly radost.                                                                                         |
|           | Když se můj syn zlobí, že mu nejde z lega postavit auto, sednu si k němu a ukážu mu, že už postavil funkční podvozek s koly, který je na autě to nejdůležitější. Pak mu pomůžu s kapotou.       |
|           | Když mám špatnou náladu, jdu se projít do přírody.                                                                                                                                              |
|           | O prázdninách jezdím jako vedoucí na dětský tábor, protože mě práce s dětmi baví a dává mi smysl.                                                                                               |

#### 4.2.1 Posiluji svou mentální a fyzickou odolnost

|           |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0.</b> | <b>Neví, že existuje stres a jak ho/ji může ovlivňovat. S pomocí dospělého dokáže zpětně popsat, jak se cítil/a v zátěžové situaci. Získává první zkušenosti se záměrně navozenými zátěžovými situacemi přiměřeně věku.</b> |
|           | Byl/a jsem sám/sama několik dní na táboře bez rodičů, a i když se mi trochu stýskalo, zvládl/a jsem to a těším se, že příští rok pojedu znovu.                                                                              |
|           | Při celodenním výletě se najednou rozpláču, i když mi máma říká, že už je to jen kousek. Když dostanu kus čokolády a chvíli si odpočinu, vzchopím se a dojdu až do cíle.                                                    |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Řeknu mámě, že jsem se na školce v přírodě bál/a jít na noční bojovku, protože se z lesa ozývaly strašidelné zvuky.                                                                                                                                                |
| <b>1.</b> | <b>Učí se vnímat, v jakých situacích se necítí v pohodě. Pozoruje, jaké emoce v situacích nepohody prožívá a jak nepohoda ovlivňuje jeho/její chování. S podporou zkouší dostat pod kontrolu nepříjemné emoce vyvolané nadměrnou zátěží.</b>                       |
|           | Na ranním kruhu se bavíme o tom, jak se zrovna cítíme, a sledujeme, co naše pocity ovlivňuje (např. jsem podrážděný/á, protože jsem nestihl/a snídani a mám hlad).                                                                                                 |
|           | Na školním výjezdu jdu na noční bojovku do lesa, i když mám trochu strach. Připomenu si, že kdyby se mi něco vážného stalo, mohu přivolat průvodce zapískáním na píšťalku.                                                                                         |
|           | Všiml/a jsem si, že když jsem hladový/á, zvládám náročné situace hůře než s plným žaludkem. Proto se před celodenním výletem pořádně nasnímám.                                                                                                                     |
| <b>2.</b> | <b>Záměrně se vystavuje přiměřeně nekomfortním situacím s vědomím, že ho/ji to posílí. Pokud se ocitne v zátěžové situaci, zkouší dostat pod kontrolu nepříjemné emoce. Zkouší odhadnout, nakolik může nekomfortní situaci svým jednáním ovlivnit a jak.</b>       |
|           | Vím, že mě stresují vystoupení před rodiči, a proto si domluvím, že před nimi budu prezentovat až v dalším projektovém období, zatím vystoupím jen před spolužáky. S pomocí průvodce si naplánuji, jak si na veřejná vystoupení postupně zvykat.                   |
|           | Když kamarádku u nás na zahradě píchne sršeň, nejdřív se leknu, ale pak zkusím přemýšlet, jak jí mohu pomoci. Vzpomenu si, že by mohlo pomoci místo ochladit, a udělám jí studený obklad ze šátku.                                                                 |
|           | O víkendu jdu s kamarády přespat pod širák. Vysvětlím rodičům, že si chci vyzkoušet spaní v přírodě a že to určitě zvládnu a pro případ nouze budu mít přece u sebe telefon, tak se o mě nemusí bát.                                                               |
|           | Účastním se zimního kurzu (sněžnice, vaření ve sněhu), hlavně abych zkusil/a, co se mnou udělá zima, protože jsem zimomřivý/zimomřivá.                                                                                                                             |
| <b>3.</b> | <b>Rozumí, jak vzniká stres, jak se projevuje a jak ovlivňuje jeho/její prožívání a chování. Posiluje svou fyzickou i duševní odolnost zátěžovými aktivitami. Využívá sebereflexi jako nástroj seberozvoje ve stresových situacích, v nichž se ocitne náhodně.</b> |
|           | V rámci přípravy na přijímačky si zkusím napsat zkušební test v časovém limitu. Když si to vyzkouším, nebudu se na přijímačkách tolik stresovat.                                                                                                                   |
|           | Provedu a vyhodnotím experiment – před zátěžovou situací (např. před vystoupením ve třídě nebo v hudebce) a po ní si změřím tep a porovnáím výsledky.                                                                                                              |
|           | Poté, co se pohádám s rodiči, přemýšlím o tom, co mě nejvíc naštvalo a jak by se tomu dalo příště zabránit.                                                                                                                                                        |
|           | Vím, že mě stresuje vystupování na veřejnosti. Proto si ve škole zapíšu projekt, kde budeme vystupovat před rodiči nebo představiteli města, bych si vystupování natrénoval/a.                                                                                     |
| <b>4.</b> | <b>Zná své vnitřní zdroje, které mu/jí pomáhají zvládat zátěžové situace. Poznává na sobě, kdy je pod vlivem stresu, a rozlišuje, kdy ho/ji stres paralyzuje a kdy pohání. Zkouší poslouchat svůj „emoční radar“ a pracovat s emocemi.</b>                         |
|           | Na týdenní přechod hor si vezmu alespoň malou knížku, protože večer po celodenní túře si budu chtít odpočinout a přijít na jiné myšlenky, a to se mi nejlépe daří při čtení.                                                                                       |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Posledních pár dnů před přijímačkami na vysokou školu jsem už tak nervózní, že se nedokážu soustředit na přípravu. Zvednu se od učení, protože to stejně nemá cenu, a jdu raději včas spát, abych nebyl/a na přijímačkách nevyspaný/á.                                                                                                                                   |
|           | Když se se spolužákem nemůžeme dohodnout na formě prezentace naší společné práce, pokusím se nevybuchnout jako minule, ale snažím se klidně zformulovat argumenty pro a proti mému i jeho návrhu, abychom se pak společně mohli dohodnout na řešení, které bude vyhovovat oběma.                                                                                         |
|           | Když jsem se cítil/a divně, zjistil/a jsem, že mě stresuje pocit, že jsem kamarádovi ublížil/a hloupou poznámkou, a tak jsem se mu omluvil/a a hned bylo po stresu.                                                                                                                                                                                                      |
| <b>5.</b> | <b>Vědomě se vyrovnává se zátěží a udržuje si realisticko-optimistický pohled. Ve vhodných chvílích si k vyrovnání se stresem pomáhá i humorem a nadhledem. Zátěžovými situacemi, které nemůže ovlivnit, se nestresuje. Dokáže využívat svůj „emoční radar“ v běžném životě i v nečekaných zátěžových situacích.</b>                                                     |
|           | Před pracovním pohovorem si připravím odpovědi na otázky, které bych mohl/a dostat, a připomenu si své silné stránky a úspěchy, abych si na ně vzpomněl/a i na místě. Víím, že víc se připravovat je zbytečné, protože všechno důležité už jsem popsal/a v životopisu a v motivačním dopisu. Když mě nevyberou, svět se nezboří, zkusím si najít něco jiného.            |
|           | Když mi nový šéf v práci přidá nové úkoly a já přestanu stíhat termíny, domluvím si s ním schůzku a zkusím vyjednat změnu. Pokud vedení nemá vůli upravit mou pracovní náplň, nestresuji se tím, že nestíhám, protože se to prostě stihnout nedá. Snažím se odvést kvalitní práci, ale nebudu kvůli špatnému rozdělení úkolů v práci do večera, mám taky soukromý život. |
|           | Zátěž z náročného projektu v práci neřeším přejídáním, ale snažím se vyhradit si alespoň dva dny v týdnu na pohyb na čerstvém vzduchu.                                                                                                                                                                                                                                   |

#### 4.2.2 Umím se zbavit stresu (obecně)

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0.</b> | <b>Většinou nepozná, že je ve stresu. Občas dokáže stres zmírnit s podporou dospělých nebo tím, že se opře o jiný pevný bod.</b>                                                                                                                                                      |
|           | Před prohlídkou u zubaře se cítím nedobře a nedokážu se na nic soustředit.                                                                                                                                                                                                            |
|           | Když se doma rodiče hádají, tak je mi smutno a nevím, co si s tím počít. Přitulím se ke svému oblíbenému plyšákovu a je mi o něco líp.                                                                                                                                                |
|           | Když musím něco říct nahlas nebo něco zazpívat, tak se občas zaseknu a nedokážu ze sebe vypravit ani slovo. Když je nablízku máma nebo táta, tak mi pomůže začít, a pak už to jde.                                                                                                    |
| <b>1.</b> | <b>Všimá si, že některé typy zátěžových situací mohou negativně ovlivnit, jak se cítí. Poznává na sobě některé projevy stresu. Zná několik základních technik, jimiž se lze ve stresové situaci zklidnit, a některé z nich dokáže s podporou využít.</b>                              |
|           | V červnu je ve třídě vedro jak ve skleníku. Je mi horko, mám žízeň a vůbec se nedokážu soustředit, co se zrovna učíme. Když mám žízeň a je mi vedro, jde všechno přemýšlení stranou.                                                                                                  |
|           | Pozoruji, že když mě čeká vystoupení v hudebce, tak se potím, nemůžu jíst a bolí mě břicho. Zastavit se, napít se a několikrát se zhluboka nadechnout a vydechnout mi pomůže se trochu uklidnit. A taky mi pomůže máma, když mi vypráví, jak podobné situace prožívala jako malá ona. |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Ve třídě si vyzkoušíme meditaci pro děti. Vnímám přírodu, hudbu, klid, rytmus. Pak si společně povídáme, jaké to bylo.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>2.</b> | <b>Pozná na sobě projevy stresu a někdy dovede určit jeho příčiny. Zkouší odstraňovat příčiny stresu, je-li to možné, v případě potřeby si řekne o pomoc. Zkouší používat techniky na zmírňování stresu. Učí se říkat „ne“, je-li tlačěn/a do situací, o kterých ví, že v něm/ní vyvolávají stres.</b>                                                                  |
|           | Když se mi na schodech na rozhlednu motá hlava a je mi úzko, přiznám to a vrátím se dolů.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|           | Když mám strach z výšek, zůstanu na školním výletě pod rozhlednou a přiznám, že trpím závratěmi. Nenechám se vyprovokovat spolužáky k něčemu, co mi nedělá dobře.                                                                                                                                                                                                       |
|           | S podporou průvodce se dokážu pomocí dýchací techniky dostat do klidu před důležitým vystoupením na školní akademii.                                                                                                                                                                                                                                                    |
|           | Před pololetním testem u sebe dokážu rozpoznat projevy stresu (např. tep, tlak, pot, migréna, napětí, bolest břicha...).                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>3.</b> | <b>Ví, jaké situace u něj/ní způsobují stres, a co mu/jí v těchto situacích pomáhá. Má zkušenosti s dechovými a relaxačními technikami a umí je aktivně použít. Ví, na koho se může obrátit s prosbou o pomoc, když stres neumí sám/sama zpracovat. Nenechá se zatlačit do situací, které v něm/ní vyvolávají paniku. Ví, že určitá míra stresu může být prospěšná.</b> |
|           | Ve stresové situaci dokážu použít dechovou techniku, kdy je výdech je 2x tak dlouhý jako nádech.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|           | Když jsem nervózní před zítřejšími závody, jdu se jen tak projít do přírody, abych si vyčistil/a hlavu.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | Na adaptáku se přihlásím do skupiny, která každý den praktikuje krátkou meditaci pod vedením průvodce. Po návratu domů si dám výzvu, že budu v krátkých meditacích pokračovat, a seženu si k tomu potřebné nahrávky.                                                                                                                                                    |
| <b>4.</b> | <b>Dobře na sobě pozná projevy stresu. Ví, že zdroje stresu může často ovlivnit. Pomocí kauzální analýzy rozpozná skutečné zdroje stresu, a je-li to možné, snaží se je změnit tak, aby nezpůsobovaly stres. Běžně používá relaxační a dechové techniky, které se mu/jí osvědčily.</b>                                                                                  |
|           | Jdu se podívat na den otevřených dveří na vysokou školu, kam se chci hlásit. Když budu vědět, jak to v budově vypadá, kde jsou učebny, WC, automat na kávu apod., budu na přijímacích zkouškách více v klidu.                                                                                                                                                           |
|           | Před přijímačkami na vysokou školu každý den krátce medituji, protože mi to pomáhá zlepšit soustředění.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | Bojím se, že nemáme dobře připravené vystoupení na maturitním plese. Svěřím se spolužačce, a když i ona mi potvrdí, že je z vystoupení nervózní, zorganizujeme generální zkoušku, kde si všechno vyzkoušíme.                                                                                                                                                            |
| <b>5.</b> | <b>Vědomě pracuje se stresem – umí analyzovat příčiny stresu a aplikovat funkční strategie na zmírňování nebo eliminaci stresu. Dokáže naučit postupy zmírňování stresu i ostatní.</b>                                                                                                                                                                                  |
|           | Když si na poradě uvědomím, že mě nadcházející celoškolní výjezd stresuje, protože na něm mám připravit hru ve velmi omezeném čase, požádám pár kolegů o pomoc, abych se na výjezdu nezhroutil/a, ale užil/a si ho.                                                                                                                                                     |
|           | Připravím pro děti projekt o zvládnání stresu, kde představím několik technik, pomocí nichž se lze stresu zbavit. Společně pak navrhujeme různé situace, v kterých tyto techniky mohou vyzkoušet v praxi.                                                                                                                                                               |

### 4.3.1 Posiluji svou odolnost vůči neúspěchu

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0.</b> | <b>Je ochoten/ochotna zkoušet nové věci, pokud k tomu má podporu. Získává zkušenosti s neúspěchy a nezdary.</b>                                                                                                                                                                                  |
|           | Naučím se básničku pro Mikuláše, a když k nám přijde, zvládnou mu ji odříkat, i když mi to nejde tak dobře, jako když jsem to zkoušel/a s tátou.                                                                                                                                                 |
|           | Když si mě v restauraci číšník nevšímá, pošeptám tátovi, co chci objednat. Když mě táta povzbudí, zkusím si objednat sám/sama, i když se trochu stydím.                                                                                                                                          |
|           | Když vidím, jak kamarád ve školce zvládne kotrmelec a směje se u toho, jdu to taky zkusit. Napoprvé mi to moc nejde, ale zkouším to dál. Když to dokáže on, proč bych to nezvládl/a já.                                                                                                          |
|           | Zkouším si udělat svačinu, a když se mi to nedaří, řeknu si o pomoc.                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>1.</b> | <b>Zkouší nové věci. S průvodce se dokáže vyrovnat s nezdarem. Učí se čelit neúspěchu vlastním odhodláním.</b>                                                                                                                                                                                   |
|           | Jdu si sám/sama vytisknout pracovní listy na školní tiskárně, a pokud mi to nejde, poprosím o pomoc průvodce.                                                                                                                                                                                    |
|           | Dohodnu se s rodiči, že zvládnou jet za babičkou na druhý konec města sám/sama. Když mi ujede autobus, nezpánikařím a počkám na další spoj.                                                                                                                                                      |
|           | Na škole v přírodě se připojím ke skupině, co jde spát pod širák, i když jsem venku ještě nikdy nespál/a. Když nemůžu usnout, protože mám strach, přiznám to a hledáme s průvodcem, jak bych mohl/a strach překonat. Když nic nepomůže, vrátím se do chaty.                                      |
| <b>2.</b> | <b>Inspiruje se příběhy lidí, kteří úspěšně zvládli náročné životní osudy. Zná model zón a ví, proč je důležité rozšiřovat svou komfortní zónu. Účastní se aktivit, které cíleně rozšiřují komfortní zónu. Učí se pracovat s reflexí v situacích, kdy se mu/jí nedaří tak, jak by si přál/a.</b> |
|           | Vím, že za války byl nedostatek jídla, a tak jím neplýtvám.                                                                                                                                                                                                                                      |
|           | Jedu s oddílem turistáku, na víkendovku, kde se spí pod širákem, a všechno jídlo na víkend si nesu s sebou. Když vše sním hned druhý den a v neděli mám hlad, poradím se doma s mámou, jak si přerozdělit jídlo příště, aby se mi podobná situace už nestala.                                    |
|           | Když mám strach, že se mi nepovede prezentace před celou třídou, domluví si prezentaci před menší skupinou (např. v odpoledním bloku, ve družině nebo v rámci Samorostu).                                                                                                                        |
| <b>3.</b> | <b>Uvědomuje si své silné a slabé stránky a zkouší ty slabé dále rozvíjet. Přijímá výzvy – aktivity, ve kterých nemá 100% jistotu úspěchu. Pokud narazí na nějaký zádrhel, pokouší se jej překonat.</b>                                                                                          |
|           | Přijmu výzvu, že týden nebudu na telefonu. Pokud to nevydržím, zkusím to po nějaké době znovu, ale upravím si své prostředí tak, abych měl/a větší šanci to zvládnout (např. uložím telefon do tašky, naplánuji si, co budu odpoledne doma dělat apod.).                                         |
|           | Vybavím si vlastní zkušenost, kdy jsem v minulosti překonal/a náročnou situaci. Zapišu si nebo zobrazím v myšlenkové mapě, co mi tehdy pomohlo, a co se dalo udělat líp.                                                                                                                         |
|           | Když se přihlásím do nového sportovního oddílu, netrápím se tím, že ostatní děti jsou na trénincích lepší. Vím, že když se sportu věnuj několik let, nemůžu být za měsíc na stejné úrovni. Naopak se od nich zkouším naučit věci, které mi zatím nejdou.                                         |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | <b>Zná své silné stránky i své limity a ví, co mu/jí pomáhá překonat obtíže a uspět. Projevuje odhodlání a vytrvalost, ale také ví, že někdy je lepší přestat a vzdát to. Vyhledává aktivity, které mu/jí pomáhají rozvíjet jeho/její slabé stránky. Přijímá odpovědnost za výsledek. Dokáže přijmout neúspěch.</b> |
|    | Když rozečtu náročnou knihu (např. s cizími slovy, v cizím jazyce atd.), nevzdávám to a dočtu ji do konce, pokud má pro mě smysl přečíst ji celou. Víím, že se na čtení lépe soustředím, když u toho neležím, a tak si náročnou knihu čtu v křesle, místo abych si ji bral/a večer do postele.                      |
|    | I když jsem nikdy neuměl/a kreslit, vyzkouším pro záznamy z projektů metodu sketchnotingu (zachycování poznámek pomocí kombinace slov a obrázků). Co na tom, že některé obrázky vypadají směšně, hlavní je, že mi pomáhají zapamatovat si to, co potřebuji.                                                         |
|    | Na školním výjezdu se zapojím do štafetové běžecké hry, i když běh není mou silnou stránkou. Netrápím se tím, že v této hře bude naše skupina možná kvůli mě poslední, protože jsem pomohl/a nasbírat hodně bodů v šifrování.                                                                                       |
| 5. | <b>Umí vytvářet bezpečný prostor pro chybování a učení se z chyb pro sebe i ostatní. Vyhledává přiměřené výzvy. Dokáže mluvit o svých neúspěších a nenaplněných očekáváních a sdílet s druhými, co mu/jí tyto situace tyto přinesly.</b>                                                                            |
|    | Odpovím na nabídku práce z oboru, který mě zajímá, a pokusím se postoupit do užšího kola výběrového řízení. I když aktuálně nechci změnit práci, mohu se z této zkušenosti hodně poučit.                                                                                                                            |
|    | Jako průvodce ve ScioŠkole zkouším s dětmi méně obvyklé formáty prezentací (např. prezentace během 2 minut, sdělení 3 hlavních myšlenek, prezentace s vloženými otázkami pro posluchače apod.). Dětem, které se necítí na prezentaci před celou třídou, dám prostor ke zkoušení v menší skupině.                    |
|    | Inspiruji se formátem FuckUp Night a uspořádám pro zájemce ze ScioŠkol obdobnou akci s mottem „Abys uspěl, musíš 100x selhat“. Na akci si připravím i svůj vlastní příspěvek.                                                                                                                                       |
|    | V online hodině mi někdo svým chybným argumentem (ale třeba i osobně mířeným) nahraje na smeč, mám možnost mu jeho „chybu“ pořádně vytmavit, ale neudělám to, místo toho dám prostor dalšímu rozvoji diskuse.                                                                                                       |

#### 4.3.2 Umím se zbavit stresu z nezdaru či nepřízně osudu

|    |                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0. | <b>Přirozeně chybuje a chyba ho/ji nezastaví ve hře. Dokáže si vyslechnout kritiku, i když je mu/jí to nepříjemné. Všímá si u sebe i ostatních situací, ve kterých se vše zcela nedaří.</b> |
|    | Dohraju hru „Člověče, nezlob se“, i když se mi nedaří.                                                                                                                                      |
|    | Vím, že má maminka pravdu, když říká, že jsem měl/a mít hračky dávno uklizené, i když se mi to neposlouchá dobře.                                                                           |
|    | Vidím, že se kamarádovi nedaří udělat kotrmelec, a jsem rád/a, že já kotrmelce umím.                                                                                                        |
| 1. | <b>Všimne si, když udělá chybu, a je mu/jí to nepříjemné. V situacích, kdy mu/jí něco nejde, se někdy rozcíljuje a někdy je zkouší řešit vhodnějším způsobem, třeba si říci o pomoc.</b>    |
|    | Naštve mě, když nekopnu penaltu ve fotbale.                                                                                                                                                 |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Při vyšívání se mi bavlnka pořád uzluje a nejde protáhnout přes látku. Chvilí se z toho nervuju, ale když vidím, že to nepomáhá, poprosím o pomoc mámu.                                                                                                                                                                                                                                       |
|           | Když ve škole ztratím už druhé pero za měsíc, hledám ho. Když ho nenajdu, přiznám se doma a jdu si koupit jiné z vlastního kapesného.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>2.</b> | <b>Rozumí tomu, že dělat chyby je normální. Pokud se dostane do situace, kdy se mu/jí něco nedaří, snaží se potíže překonat, případně si řekne o pomoc. S podporou průvodce zkouší pracovat s chybou a využívat ji k učení.</b>                                                                                                                                                               |
|           | Při prezentování svého projektu pojmenuji, co se mi dařilo a co ne. Je normální, že se člověku občas něco nepodaří, a tak se za to nestydím a řeknu to i před ostatními dětmi ve třídě.                                                                                                                                                                                                       |
|           | Když se mi nedaří stlouct prkna k sobě tak, aby do sebe správně zapadala, jdu si na chvíli odpočinout a pak to zkusím znovu. Když se mi to ani pak nedaří, poprosím spolužáka nebo průvodce o pomoc.                                                                                                                                                                                          |
|           | Když se mi už potřetí nepovede úkol z geometrie, zajdu za průvodcem, aby mi vysvětlil, co dělám špatně.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>3.</b> | <b>Ovládá některé techniky práce s chybou a učí se vnímat chybu jako příležitost k rozvoji. Poznává hlavní příčiny svého neúspěchu. V případě nezdaru či neúspěchu zkouší využívat techniky na zmírňování stresu.</b>                                                                                                                                                                         |
|           | Při sebereflexi po vystoupení se zaměřuji na to, co se mi povedlo, a taky na to, co se se mi nepovedlo tak, jak jsem chtěl/a. Zkouším navrhnout, jak to, co se mi nepovedlo, mohu příště vylepšit.                                                                                                                                                                                            |
|           | Když se s projektovým týmem dostaneme do časové tísně a v týmu se rozšíří stres z toho, že projekt nezvládneme, využívám optimistický náhled na situaci a zdůrazňuji věci, které jsme už v projektu dokázali. Měním tak způsob myšlení u sebe i u zbytku týmu a stres přetvářím na odhodlání k pokračování ve společné práci.                                                                 |
|           | Malý počet bodů ve zkušebním testu při přípravě na přijímačky na střední školu mě nerozhodí. Zjistím si, v čem nejvíc chybují a zaměřím se na to. Když to budu dostatečně procvičovat, přijímačky určitě zvládnou.                                                                                                                                                                            |
| <b>4.</b> | <b>Chyba neohrožuje jeho/její sebedůvěru. Na neúspěch se dokáže dívat z různých úhlů. Ovládá různé techniky na zmírňování stresu a aktivně je využívá v situacích, kdy se mu/jí něco nedaří.</b>                                                                                                                                                                                              |
|           | Vyslechnu rozvojovou zpětnou vazbu a ptám se, co by v stejné situaci dělali ostatní, abych se z jejich nápadů mohl/a inspirovat pro příště.                                                                                                                                                                                                                                                   |
|           | Vědomě pracuji s neuroplasticitou mozku - když se mi nepodaří prezentace školního projektu, nezaměstnávám svůj mozek neustálým přemítáním, co všechno jsem udělal/a špatně a jak jsem neschopný/neschopná, ale zaměřuji své myšlenky na to, co dobrého mi práce na projektu přinesla.                                                                                                         |
|           | První neúspěchy u pracovních pohovorů na odbornou letní stáž mě nerozhází. Nechám si poradit od kariérového poradce, jak prezentovat své znalosti a dovednosti vhodné pro vybranou pozici, a jdu to zkusit znovu.                                                                                                                                                                             |
|           | Když mi před nosem ujede autobus, zpracuji vlnu vzteku a řeknu si, že mi stejně prospěje, když se pár zastávek proju a provětrám si po náročném dni hlavu.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>5.</b> | <b>Chyby nevnímá jako své selhání, ale využívá je jako palivo pro svůj rozvoj v pracovním i osobním životě. Neúspěch či nepřízeň osudu dokáže přerámovat a nepříjemné emoce z nich plynoucí umí zpracovat pomocí vhodných technik na zmírňování stresu. V případě potřeby dokáže vyhledat a využít odbornou pomoc. Pomáhá druhým, zejména dětem, zvládat situace, kdy se jim něco nedaří.</b> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Po neúspěchu u pracovního pohovoru dojdou k závěru, že jsem sice měl/a znalosti a dovednosti potřebné pro danou pozici, ale nedokázal/a jsem je „prodat“. Nechám si poradit od kariérového poradce, jak to, co umím, lépe prezentovat, a při příštím pracovním pohovoru jeho rady zohledňuji.                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | Protože vím, že když se mi věci nedaří, nechám se často pohltit negativními emocemi, které mi úplně „svážou ruce“, najdu si vhodný kurz, kde se učím se svými emocemi pracovat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Umím aplikovat 10 strategií, jak zacházet s neovlivnitelným <sup>12</sup> , a to nejen u sebe, ale i u dětí – podpořím je v situacích, kdy jsou frustrované z věcí, které samy nemohou ovlivnit. Např. když za mnou přijde Tonda, že ze školy odchází jeho oblíbený průvodce, pomohu mu uvědomit si, jaké emoce v dané situaci prožívá, a hledáme, co by mu pomohlo, aby se cítil lépe (možnost zůstat s průvodcem dále ve spojení, uvědomit si, jaké další vztahy jsou pro něj ve škole důležité, v čem může být tato změna prospěšná, aj.). |

#### 4.4.1 Vyrovnám se se zátěžovou situací, kterou nemohu změnit

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0.</b> | <b>Získává zkušenosti s prvními zátěžovými situacemi.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|           | Ze školky odešla moje oblíbená paní učitelka a moc se mi po ní stýská. S pomocí rodičů a nové paní učitelky si zvykám na školku bez ní a hledám nové způsoby, jak si to ve školce užít.                                                                                                                                                                        |
|           | Uvědomuju si, že pláčem nic nespravím.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>1.</b> | <b>Poznává na sobě, že je pod tlakem. Zná několik základních technik, které mu mohou pomoci v zátěžové situaci a některé z nich dokáže využít.</b>                                                                                                                                                                                                             |
|           | Zajdu za průvodcem a poprosím ho, jestli by mi pomohl vyřešit problém se spolužákem, který mě trápí a který neumím vyřešit sám/sama.                                                                                                                                                                                                                           |
|           | Zhluboka dýchám, když cítím strach nebo jsem nervózní.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|           | Poznám, že se ve škole nedokážu soustředit, protože mám strach o našeho pejska, který je nemocný.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>2.</b> | <b>Ví, co mu/jí pomáhá, když je pod tlakem. Zkouší používat techniky na zmírňování stresu, včetně techniky přerámování. Seznamuje se s technikami, které pomáhají odpoutat pozornost od negativních myšlenek. Poskytne pomoc kamarádovi. Požádá o pomoc se zvládáním tlaku, když potřebuje.</b>                                                                |
|           | Vím, že mi při hádce se spolužákem pomůže, když na chvíli odejdu do jiné místnosti. Vím, že někdy se odejít nedá, a tak zkouším i jiné způsoby, např. hluboké dýchání.                                                                                                                                                                                         |
|           | Musím pořád myslet na to, jak byl ke mně spolužák ve škole nespravedlivý. Řekl mi, že jsem od něj opsal/a jeho nápad, a přitom mě to napadlo dřív. Svěřím se tátovi a ten mi navrhně, že se pojedeme projet na kole, abych přišel/přišla na jiné myšlenky.                                                                                                     |
|           | Jsem smutný/smutná z toho, že mi umřel křeček. Průvodce si všimne, že jsem smutný/smutná, a tak se mu svěřím. Povídáme si tom, jak dlouho jsem křečka měl/a, jaké jídlo měl rád a jaké hračky se mu nejvíc líbily. Díky tomu si uvědomím, že se měl můj křeček v životě krásně a že měl delší život než většina křečků. Mám z toho radost a hned se cítím líp. |

<sup>12</sup> Murlane, str. 104

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.</b> | <b>Dokáže popsat, jak reaguje na tlak, a ví, co mu/jí v takových situacích pomáhá. Umí aktivně použít dechové a relaxační techniky, přerámování a má zkušenosti s používáním technik na odpoutání pozornosti od negativních myšlenek. Vytváří si podpůrnou síť přátel a ví, kam jinde se může obrátit s prosbou o pomoc v zátěžových situacích.</b> |
|           | Když se pohádám s mámou, svěřím se kamarádce a hned je mi líp.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|           | Už od ledna jsem nervózní, že se nestihnu připravit na přijímačky na střední školu. Nechci jet o víkendu s rodiči na hory, abych se mohl/a učit, ale nakonec se nechám přesvědčit a jedu. Zjistím, že jsem si při lyžování nádherně pročistil/a hlavu, a domluvím se s rodiči, jestli bychom nemohli jet znovu.                                     |
|           | Jsem nešťastný/nešťastná z toho, že se moji rodiče rozvádějí. Bojím se, že to nezvládnu, ale rodičům se svěřit nemůžu. Poprosím o pomoc školní psycholožku.                                                                                                                                                                                         |
| <b>4.</b> | <b>Zná své vnitřní zdroje, které mu/jí pomáhají zvládat zátěžové situace, a umí je účinně využít. Ovládá techniky na zmírňování stresu, techniku přerámování a techniky na odpoutání pozornosti od negativních myšlenek. Přátelé mu poskytují pomoc v zátěžových situacích.</b>                                                                     |
|           | I přesto, že jsem v nemocnici po operaci, se snažím nemyslet na to, co všechno mě bolí a jaká je tady nuda, ale umím si najít pozitivní představy, na které se těším.                                                                                                                                                                               |
|           | Potkávám se pravidelně s přáteli, třeba u kávy nebo vína, a sdílíme své radosti i strasti. Na vlastní kůži tak zažívám, že sdílená starost je poloviční starost a sdílená radost, dvojnásobná radost.                                                                                                                                               |
|           | Když potřebuji, chodím na terapii a vím, že to není něco, za co by se měl člověk stydět.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>5.</b> | <b>I pod extrémním tlakem zůstává vyrovnaný/vyrovnaná a věří své schopnosti vše zvládnout. Při zvládání tlaku se opírá o podpůrnou síť rodiny a přátel. Dle potřeby využívá vhodné copingové techniky. Pokud si to situace žádá, vyhledá odbornou pomoc.</b>                                                                                        |
|           | Dlouhodobou zátěž z pracovního vypětí neřeším alkoholem nebo přejídáním, ale aktivně trávenými víkendy.                                                                                                                                                                                                                                             |
|           | Mám kontakt na terapeuta, kterému mohu zavolat, kdybych se dostal/a do složité situace, s níž si nebudu vědět rady.                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | Umím na několik hodin úplně vypnout a relaxovat, a to i uprostřed největší zátěže.                                                                                                                                                                                                                                                                  |

#### 4.4.2 Vymaním se ze situace stresu ze zátěže a tlaku

|           |                                                                                                                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0.</b> | <b>Většinou neví, že se může zbavit stresu. Občas dokáže vystoupit ze stresové situace s pomocí dospělého.</b>                                                      |
|           | Snažím se přestat brečet.                                                                                                                                           |
|           | Ve školce mne při odpoledním odpočinku otravují spolužáci, a nemůžu si tak odpočinout. Víím, že je lepší poprosit o pomoc paní učitelku, než si to nechat pro sebe. |
| <b>1.</b> | <b>Umí rozeznat zdroj tlaku nebo zátěže. Přiměřeně svému věku rozeznává, z kterých situací může a má vystoupit.</b>                                                 |

|           |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Vím, co je šikana, a umím se ozvat průvodci, pokud se týká mne nebo kohokoliv z mých spolužáků.                                                                                                                                         |
|           | Rozeznám, kdy a jak se mne mohou kamarádi dotýkat. Ozvu se, pokud je mi to nepříjemné. Náznaky zneužívání oznámím rodičům nebo průvodci.                                                                                                |
|           | S pomocí rodičů se vyrovnám se smrtí našeho pejska. Pomůžu tátovi vyhrabat na zahradě hrobeček a dám do něj pejskovi jeho oblíbenou hračku. Poznávám, že smrt je přirozenou součástí života.                                            |
| <b>2.</b> | <b>Získává zkušenosti s aktivním ovlivňováním situací, které jsou zdrojem zátěže a tlaku. Učí se poznávat, co může ovlivnit a co ne.</b>                                                                                                |
|           | Pokud jsem svědkem šikany, vyberu si pro mne bezpečný způsob, jak situaci ovlivním. Např. sám/sama aktivně zasáhnu, svěřím se průvodci nebo vysvětluji závažnost situace ostatním spolužákům, aby se šikaně postavili společně se mnou. |
|           | Vím, že babičku nemůžu vyléčit, ale nakreslím jí obrázek, když za ní jdeme na návštěvu do nemocnice.                                                                                                                                    |
|           | Řeknu rodičům, že mi vadí, jak na mě trenér na fotbale křičí, a že bych chtěl radši chodit se spolužákem na lezecký kroužek.                                                                                                            |
| <b>3.</b> | <b>Bude vysoké očekávání vlastních schopností<sup>13</sup>. Umí rozlišit, co může ovlivňovat a co ne.</b>                                                                                                                               |
|           | Když se mi podaří včas dokončit projekt, který jsem nestíhal/a, zamyslím se nad tím, co mi při práci na projektu pomáhalo.                                                                                                              |
|           | Pokud se rodiče rozvádí, chápu, že to není mou vinou. Jsem rád/a, že v létě pojedou s tátou na prázdniny, i když už s námi nebude bydlet,                                                                                               |
| <b>4.</b> | <b>Z náročných situací, kterými prošel/prošla, čerpá inspiraci i sílu pro zvládnutí dalších podobných situací. Poznává, kdy situaci změnit, kdy opustit a kdy přijmout.</b>                                                             |
|           | V náročné situaci si připomenu, že jsem již dokázal/a zvládnout jiné věci, a tím získávám sílu pokračovat.                                                                                                                              |
|           | V naší instagramové skupině se šíří vzájemné urážky a ponižování. Vymezím se proti tomu a pokusím se situaci změnit. Pokud to nejde, skupinu opustím (příp. pomohu skupinu opustit také kamarádce, které to také není příjemné).        |
| <b>5.</b> | <b>K náročným životním situacím zaujímá aktivní přístup a snaží se ovlivňovat to, co ovlivnit jde. Umí z krizí vyjít silnější a zkušenější, dokáže je využít pro další osobní růst.</b>                                                 |
|           | Po smrti partnera si najdu cestu k plnému životu.                                                                                                                                                                                       |
|           | Rozvedu se s psychopatickým partnerem a najdu si lepší zdravý vztah.                                                                                                                                                                    |
|           | Umím využít předchozích zkušeností se zvládnutím šikany a dokážu ji rozeznat a postavit se jí i v nemocnici. LDN či domové důchodců.                                                                                                    |
|           | Když se kvůli dlouhodobé nemoci dostanu do potíží se splácením hypotéky, bez váhání řeším svoji situaci se zkušeným finančním poradcem nebo koučem.                                                                                     |

<sup>13</sup> Vědomí vlastní účinnosti, self-efficacy - <https://cs.wikipedia.org/wiki/Self-efficacy>

### 4.5.1 Posiluji svou odolnost vůči nejistotě

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0.</b> | <b>Má už nějaké zkušenosti s překračováním své komfortní zóny a pořád něco nového zkouší, většinou ale nedomýšlí možné následky.</b>                                                                                                                                                           |
|           | Když jdou rodiče večer do divadla, zůstanu doma sám/sama a zvládnu to.                                                                                                                                                                                                                         |
|           | Povedu svou rodinu na návštěvu k babičce, poprosím je, aby se nechali vést a neradili mi.                                                                                                                                                                                                      |
|           | Když paní učitelka ve školce přijde s novou hrou, chci si ji hned vyzkoušet.                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>1.</b> | <b>Zažívá různá dobrodružství a drobné zkoušky odvahy v bezpečném prostředí školy. Když překoná strach (stres) umí se pod vedením dospělého nebo staršího kamaráda zamyslet, zda to stálo za to.</b>                                                                                           |
|           | Cestuju ze školy a do školy sám/sama.                                                                                                                                                                                                                                                          |
|           | Zvládnu přespání ve škole.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|           | Na adaptáku si s průvodcem povídáme o noční bojovce - čeho jsme se báli a jak se cítíme, když jsme teď všichni zase zpátky v chatě.                                                                                                                                                            |
|           | Nepanikařím, když se spustí bouřka, i když je to strašidelné. Vím, že když máme na střeše hromosvod, jsem v bezpečí.                                                                                                                                                                           |
|           | Lovím bobříky, zejména bobříky odvahy.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>2.</b> | <b>Zkouší nové výzvy za hranicemi toho, na co je zvyklý/á. Ví, jak se zachovat v některých krizových situacích a jak přežít v přírodě. Umí si udělat plán B. Když se pustí do nejistého podniku, zamýšlí se, zda to stálo za to.</b>                                                           |
|           | Přespím pod širým nebem.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|           | Zůstanu v lese potmě hodinu úplně sám/sama.                                                                                                                                                                                                                                                    |
|           | Vyjedu na vodu, i když nikdy předtím na lodi nebyl/a. Po návratu vyhodnotím, jak moc a proč jsem se bál/a a zda to stálo za to překonat.                                                                                                                                                       |
|           | Orientuji se v přírodě pomocí GPS, ale taky pomocí mapy a kompasu.                                                                                                                                                                                                                             |
|           | Zkusím si zahrát ragby, i když se mi zdá, že to může bolet.                                                                                                                                                                                                                                    |
|           | Vím, co mám udělat, když nám na chalupě přestane jít proud.                                                                                                                                                                                                                                    |
|           | Když není jasné, jestli stihnu poslední autobus z tréninku, mám vymyšleno, co v takovém případě budu dělat.                                                                                                                                                                                    |
| <b>3.</b> | <b>Uvědomuje si, že zkoušením věcí s nejistým výsledkem se může něco naučit. Rozumí tomu, jaké dopady na praktický život může mít blackout a podobné situace. Dokáže predikovat možné scénáře a odhadnout jejich pravděpodobnost. Dokáže se na možné scénáře budoucnosti předem připravit.</b> |
|           | Účastním se vícedenního putování neznámou přírodou.                                                                                                                                                                                                                                            |
|           | Znám z paměti telefonní čísla na rodiče a sourozence. Nechci spoléhat na to, že je mám uložené v telefonu, protože technologie mohou selhat.                                                                                                                                                   |
|           | Mám plán B, že při neúspěchu u přijímacích zkoušek pojedu na rok pracovat na Maltu.                                                                                                                                                                                                            |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Zkusím si udělat přijímačky na uměleckou školu, i když tuším, že se tam nejspíš nedostanu. Ale určitě se během přípravy na talentové zkoušky něco naučím.                                                                                                                 |
| <b>4.</b> | <b>Pouští se do náročných podniků s nejasným průběhem a nejistým výsledkem s vědomím, že získá cenné zkušenosti. Nad možnými riziky přemýšlí předem. Zkušenosti reflektuje a vyhodnocuje.</b>                                                                             |
|           | Absolvuji sebezkušenostní kurz Prázdninové školy Lipnice, Instruktorů Brno nebo jiné podobné organizace zabývající se zážitkovou pedagogikou.                                                                                                                             |
|           | Přečetl/a jsem několik knih o prognózování nebo o černých labutích a vzal/a jsem si z nich inspiraci.                                                                                                                                                                     |
|           | Jedeme s kamarádkou do Laosu a schválně jsme si nic nepřipravovali, bereme si málo věcí i peněz a těšíme se, jak budeme na místě improvizovat.                                                                                                                            |
|           | S kamarádkou do Laosu a bez přípravy nepojedu, protože vím, že to by bylo zatím nad mé síly.                                                                                                                                                                              |
|           | Pořád nevím, jakou práci bych chtěl/a dělat, ale nechávám tomu volný průběh. Podal/a jsem si přihlášku na kulturní antropologii, která mě zajímá, a věřím, že mi otevře nové obzory.                                                                                      |
| <b>5.</b> | <b>Záměrně zkouší nové věci v oblastech, kde cítí, že má rezervy. Mění nefunkční vzorce chování a myšlenkové stereotypy. Informuje se o vývoji celé společnosti, zná pravděpodobné scénáře bližší i vzdálené budoucnosti a na základě toho se na ni dokáže připravit.</b> |
|           | Absolvuji 3 dny v divoké přírodě o samotě, jen s vodou, s omezeným přístupem k běžným potravinám nebo jinou formu tzv. vision questu (třeba hluboko v lese nebo na poušti).                                                                                               |
|           | Když nám přestanou vyhovovat podmínky života u nás, přestěhujeme se s celou rodinou na Bali.                                                                                                                                                                              |
|           | Věřím, že se dokážu dobře postarat o své děti a vychovat je i v nejistotách budoucího světa.                                                                                                                                                                              |
|           | Vydám se sám/sama na dvouměsíční cestu do Afriky jen se sto dolary v kapse.                                                                                                                                                                                               |
|           | Zajímám se o predikce vývoje situace na trhu práce. Když zjistím, že v mém oboru budou pravděpodobně ubývat pracovní příležitosti, začnu se vzdělávat v oboru, který má lepší perspektivu.                                                                                |

#### 4.5.2 Umím se zbavit stresu z nejistoty

|           |                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0.</b> | <b>Dokáže pojmenovat své pocity, když má obavy z toho, co bude. V případě potřeby si dokáže říct o pomoc.</b>                                                                                               |
|           | Na výletě se školkou do ZOO řeknu paní učitelce, že se bojím hadů, a poprosím ji, jestli by se mnou nepočkala venku, než si ostatní prohlédnou pavilon plazů.                                               |
|           | Řeknu mamince, že se mi nechce na plavání, protože dneska budeme mít závody a to nemám rád/a.                                                                                                               |
| <b>1.</b> | <b>Rozpozná, čeho se bojí, a umí popsat, jak nejlépe a nejhůře to může dopadnout. Při očekávání stresové situace se dokáže s podporou průvodce zklidnit. Umí využívat alespoň jednu relaxační techniku.</b> |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Když mám prezentovat svůj lapbook ostatním a jsem z toho nervozní už den předem, svěřím se se svými pocity kamarádce nebo průvodci. Vždycky mi pomůže, když si o svých obavách můžu s někým promluvit.                                                                                                                                                             |
|           | Před noční bojovkou si s průvodcem promluví o tom, co mě v lese čeká, a hned jsem klidnější.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|           | Před vystoupením před rodiči počítám do 10 a zhluboka dýchám.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|           | Když si jdu sám/sama koupit svačinu do pekárny, napíšu si pro jistotu na lísteček, co chci koupit, aby to mohl/a přečíst, kdybych před prodavačkou začal/a z nervozity koktat.                                                                                                                                                                                     |
| <b>2.</b> | <b>Rozpozná nejistotu a pojmenuje příčinu. Ví, jak na něj/ni působí nejistota z očekávané situace, a umí se na ni smysluplně připravit, např. pomocí relaxace, racionalizace apod. Má záložní plán, kdyby vše nedopadlo podle původních představ.</b>                                                                                                              |
|           | Ovládám techniku kontrolovaného dýchání (podle Jelínka) a použil jsem ji před prezentací projektu na konferenci pro rodiče.                                                                                                                                                                                                                                        |
|           | Před postupovou zkouškou v ZUŠ si uvědomím, že na ní vlastně až tak nezáleží. Když dopadne špatně, budu alespoň vědět, co se mám doučit.                                                                                                                                                                                                                           |
|           | Když se bojím, že bych se mohl/a ztratit v cizím městě, rozmyslím si co bych takovém případě dělal/a. Vždyť mám mobil.                                                                                                                                                                                                                                             |
|           | Zavolám na neznámé číslo (policie, muzeum, aquapark...) a vyřídím, co potřebuji. Předtím se uklidním - např. tím, že si připravím, co budu říkat, nebo že si řeknu, že i když to zkazím, tak se nic neděje.                                                                                                                                                        |
|           | Když mám dokončit nějakou práci a bojím se, že nestíhám, tak si udělám plán práce, abych vše stihl/a, ale taky si rozmyslím, co budu dělat, když to nestihnu.                                                                                                                                                                                                      |
| <b>3.</b> | <b>V nejisté situaci dokáže vytvořit možné scénáře, odhadnout jejich pravděpodobnost a předem se na ně připravit. Zná svoje silné stránky, které může v očekávané nejisté situaci využít.</b>                                                                                                                                                                      |
|           | Při přípravě na přijímačky jsem si zjistil/a, že přijímají 8 přihlášených z desti a že mé výsledky jsou těsně v první polovině, takže přijetí je hodně pravděpodobné.                                                                                                                                                                                              |
|           | Využívám techniku vnitřního dialogu, když před tanečním vystoupením cítím nejistotu.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|           | Na cestě domů za tmy jsem připraven/a bránit se případnému útočníkovi útekem a křikem.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|           | Když se na školním výjezdu bojím v nočním lese, řeknu si, že pravděpodobnost přepadení v lese je hrozně malá, rozhodně menší než riziko srážky s autem přes den ve městě, a to mě uklidní.                                                                                                                                                                         |
|           | Před rozhodujícím fotbalovým zápasem si připomenu, že hrozně rychle běhám a mám fyzickou, takže vydržím vždycky až do konce zápasu.                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>4.</b> | <b>Má osvědčené techniky, kterými zmírňuje obavy a nejistotu z neočekávaných situací. Umí neočekávanou situaci rozebrat a zaměřit se na to, co může ovlivnit. Umí neočekávanou situaci přerámovat, najít její pozitiva, podívat se na ni s odstupem a s humorem. Ví, že obavy z budoucnosti mohou mít nepříznivý vliv na jeho/její psychické i fyzické zdraví.</b> |
|           | Když mě na veřejnosti osloví divná osoba, od které nevím co čekat, nejdřív zkouším zjistit, co vlastně chce, a řešit situaci pozitivně. Mám ale v záloze plán B, že uteču.                                                                                                                                                                                         |
|           | Když se ocitnu ve slamu v Africe a ze všech stran na mě dopadají nejrůznější nové dojmy a dostanu strach, zastavím se a uvědomím si že to je vlastně úžasná zkušenost a skvělý zážitek, a začnu přemýšlet o tom jak se tam asi cítí místní.                                                                                                                        |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Když se bojím, že v novém prostředí nezvládnou udělat dobrý dojem, zaměřím se na své silné stránky a na to, jak bych je mohl/a v daném prostředí využít.                                                                                            |
|           | Někdy umím strach z toho, že se ztrapním, převážit myšlenkou na to, že se přece nic nestane, když se ztrapním, a někdo určitě ocení, že jsem se přihlásil/a a zkusil/a to.                                                                          |
| <b>5.</b> | <b>Při zvládání stresu z nejistoty čerpá inspiraci a sílu ze zkušeností a krizí, které překonal/a. Umí se s nejistotou vyrovnat odhadem pravděpodobnosti úspěchu/neúspěchu. Pomáhá zvládat stres z nejistoty i ostatním (např. vlastním dětem).</b> |
|           | Když si mé děti chtějí koupit v Itálii zmrzlinu, ale bojí se se zmrzlinářem komunikovat, jdu s nimi ke stánku a chvíli společně pozorujeme, jak si objednávají ostatní, aby děti viděly, že to také zvládnou.                                       |
|           | Na pracovní pohovory jsem vhodně připraven/a – vyzkouším si před zrcadlem, jak se budu prezentovat, projdu si předem okruhy otázek, které se na pohovorech vyskytují, a připravím si na ně odpovědi.                                                |
|           | Když se zotavím z nehody na kole, naplánuji si co nejdříve další cyklovýlet, abych si ověřil/a, že cyklojízdu zase zvládám. Uvědomím si, co konkrétně k nehodě vedlo, a vyhnu se napříště podobnému jednání, abych neopakoval/a stejnou chybu.      |
|           | Když se rozhoduji, zda jít na operaci s páteří, zjistím si (nebo po poradě s odborníky odhadnu) pravděpodobnosti problémů a úspěchů a rozhodnu se na základě racionálního zhodnocení situace, ne na základě strachu a pocitů.                       |