# 4. ScioCíl

# Rozvíjím svou odolnost


Tato kompetence je důležitá proto, že:
4.1 Pečuji o zdroje odolnosti
4.1.1 Starám se o tělesné a duševní zdraví
4.1.1.1 Rozumím svému tělu
4.1.1.2 Spím
4.1.1.3 Stravuji se
4.1.1.4 Hýbu se
4.1.1.5 Odpočívám
4.1.1.6 Dbám na tělesnou hygienu
4.1.1.7 Předcházím tělesným nemocem a léčím je
4.1.1.8 Řeším nepříznivé duševní stavy (10)
4.2 Zvládám náročné situace
4.2.1 Chystám se na budoucí výzvy
4.2.1.1 Jsem připraven/a na výzvy
4.2.1.2 Pracuji s nejistotou
4.2.1.3 Cíleně posiluji svou odolnost
4.2.1.4 Chystám se na budoucí zátěžové situace
4.2.2 Zvládám zátěž
4.2.2.1 Poznám stres
4.2.2.2 Zvládám stres
4.2.2.3 Řeším zátěžové situace
4.2.2.4 Sdílím a říkám si o pomoc
4.2.3 Náročné situace využívám k růstu
4.2.3.1 Ocením se a vydechnu si
4.2.3.2 Zotavím se
4.2.3.3 Přijímám neúspěch a nepřízeň osudu
4.2.3.4 Proměním zkušenost v růst


# 4. Rozvíjím svou odolnost

Pro naše účely definujeme odolnost jako schopnost (kompetenci) člověka unést tlak, neúspěch a nejistotu, přiměřeně rychle se ze zátěže zotavit a upravit své chování tak, aby dál zvládal důležité role a cíle, neztrácel smysl života a zachoval si optimistický a vytrvalý přístup.

Odolný člověk si dokáže udržet naději a odhodlání i v nepříznivých nebo nejistých situacích. Chyby a nezdary využívá jako příležitosti k učení a růstu.

Odolnost není vrozená vlastnost – lze ji cíleně rozvíjet. Na zátěž se lze připravit, během ní správně reagovat, po ní se zotavit, průběh reflektovat a poučit se, to vše tak, aby tím člověk nevyčerpal své zdraví ani nepoškozoval lidi kolem sebe.

Odolnost vychází z našich vnitřních zdrojů – tělesných, duševních, hodnotových i vztahových. Současně záleží i na tom, jak přemýšlíme, jak zacházíme s emocemi a jaký vztah máme sami k sobě.

Odolnost není tvrdohlavá výdrž za každou cenu ani nutnost být stále pozitivní, ale schopnost přizpůsobit se, učit se a růst i v obtížných podmínkách.

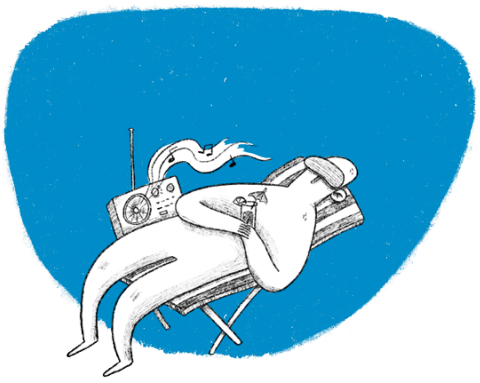
Tento ScioCíl stojí na dvou pilířích. Prvním je prevence – cílevědomé posilování vlastní odolnosti skrze péči o své zdroje a postupné rozšiřování komfortní zóny. Druhým je akce v náročné situaci – schopnost vyrovnat se s akutním stresem, vyřešit zátěžovou situaci úměrně schopnostem a věku, je-li to možné, a následně využít prožitou zkušenost k dalšímu osobnímu růstu.

### Tato kompetence je důležitá proto, že:

- náročné situace a stres, jsou nedílnou součástí života a je dobré být připraven*a se v nich zorientovat a řešit je nebo se na jejich řešení dle svých možností podílet;
- stres je přirozenou reakcí a umět se s ním vyrovnat nám pomáhá na výzvy lépe reagovat a žít kvalitnější život;
- současný svět přináší nové typy výzev jako tlak na výkon, perfektní a bezchybné fungování, neustálou soutěživost a srovnávání se s ostatními nebo nejistotu ohledně budoucnosti. Tyto výzvy je třeba znát, rozumět jim a umět jim čelit;
- náročné situace je dobré umět využívat k osobnímu růstu.

## 4.1 Pečuji o zdroje odolnosti

Základním kamenem odolnosti je péče o své vnitřní i vnější zdroje. Ty nám pomáhají cítit se dobře, zvládat zátěžové situace a čelit stresu.



**Zdroje odolnosti** jsou věci, situace či vztahy, ze kterých čerpáme sílu v náročných situacích. Pomáhají nám udržet si pohodu a zvládat překážky. Náš model vychází z konceptu čtyř klíčových zdrojů:[1]

[1] Náš vlastní model vzniklý na základě syntézy přednášky Kristýny Drozdové na sletu ScioŠkol dne 19. 8. 2025, čtyř pilířů resilience podle U.S. Air force (https://www.dla.mil/Info/Resiliency/), pěti pilířů odolnosti podle lektora resilience a průvodce ScioŠkol Daniela Navrátila (https://www.scioedu.cz/kurzy-pro-ucitele-dvpp/resilience-ve-tride/).

1. **Fyzická pohoda (well-being) -** tělesné zdraví a zdravý životní styl.
2. **Mentální pohoda (well-being) -** duševní vyrovnanost a flexibilita, pro něž je předpoklad vědomé zacházení s **pozorností, motivací, myšlením a emocemi** (zčásti téma 3. ScioCíle).
3. **Následování smyslu a opření o hodnoty (**téma 3. ScioCíle).
4. **Spojení s ostatními** v mezilidských vztazích (téma 5. ScioCíle).(1)

(1) Obsah tohoto SK je částečně řešen v jiných ScioCílech, konkrétně:
a) mentální pohoda i následování smyslu a opření o hodnoty jsou z velké části obsahem SC3 Rozumím sám/sama sobě
b) spojení s ostatními je pak tématem SC5 Buduji a udržuji dobré vztahy.
Z tohoto důvodu nejsou tato témata rozpracována níže, ale v pohledu na zdroje odolnosti bychom je neměli minout.

Pro celkovou odolnost je vhodné systematicky pečovat o všechny zdroje. Jelikož některé jsou pokryty v jiných ScioCílech, je v této dílčí kompetenci obsažen pouze jeden stavební kámen týkající se **péče o tělesné a duševní zdraví.**

## 4.1.1 Starám se o tělesné a duševní zdraví

Tento stavební kámen se zaměřuje na péči o fyzické zdraví a ty aspekty péče o duševní zdraví, které nejsou obsaženy ve 3. ScioCíli.

Aby nám tělo dobře sloužilo, měli bychom se v něm vyznat a vnímat to, co nám říká, (první balíček), umět s ním z různých ohledů správně zacházet (druhý až šestý balíček) a řešit jeho poruchy, pokud k nim již dojde, nebo, ještě lépe, jim předcházet (sedmý balíček). Pro péči o duševní zdraví jsou některé aspekty (např. dostatek spánku a odpočinku) shodné s péčí o tělesné zdraví, navíc je však dobré se orientovat v problematice duševních onemocnění, a umět poznat, kdy se z rámce “běžné nepohody” dostáváme do situace, v níž už bychom měli vyhledat odbornou pomoc.

| | **Postoje** | **Znalosti** | **Sebeznalosti** | **Dovednosti** |
|---|---|---|---|---|
| **4.1.1.1 Rozumím svému tělu** | Považuji za užitečné znát své tělo a rozumět mu.<br><br>Chci se starat o své tělesné zdraví. (4) | Rozumím stavbě a fungování lidského těla a jeho jednotlivých součástí.<br><br>Znám základní tělesné potřeby a jak se projevují. (2)<br><br>Rozumím tělesným proměnám v jednotlivých fázích života.<br><br>Rozumím lidské reprodukci. | Vím, v čem je moje tělo specifické a zda to vyžaduje zvláštní zacházení.<br><br>Vím, v jaké fázi tělesného vývoje se nacházím a co mě ještě čeká. | Umím vnímat signály svého těla a reagovat na ně. (3) |
| **0. (5)** | Pojmenuji hlavní části svého těla. Poznám, když mám hlad nebo žízeň, jsem unavenýá, je mi zima nebo teplo nebo mě něco bolí, a řeknu o tom dospělému. Vím, že jsem byla miminko a že moje tělo roste. | | | |
| **1.** | Zajímám se, jak tělo funguje. Vím, k čemu slouží některé orgány. Znám základní potřeby těla a s podporou na jeho signály reaguji. Vím, že člověk prochází životními fázemi, a mám představu, jak vzniká nový život. | | | |
| **2.** | Rozumím základní stavbě těla a hlavním orgánovým soustavám. Vím, co přináší dospívání, a znám základy reprodukce. Na signály těla reaguji samostatně. S podporou zohledňuji specifika svého těla. | | | |
| **3.** | Chápu, že znalost těla mi pomáhá o něj pečovat. Rozumím souvislostem mezi orgánovými soustavami, změnám v dospívání a reprodukci včetně těhotenství a porodu. Přijímám proměny svého těla jako přirozené. Samostatně zohledňuji jeho specifika a včas reaguji i | | | |

(2) 1. Dýchání
2. Příjem tekutin
3. Příjem potravy
4. Spánek a odpočinek
5. Vylučování
6. Termoregulace (udržení tělesné teploty).

(3) Únava, hlad, bolest, napětí, žízeň, zima, teplo...

(4) Tento postoj je průřezový pro celý stavební kámen, protože však postoje máme vždy u jednotlivých balíčků, "zaparkovali" jsme jej u prvního balíčku.

(5) U levelů ScioCíle Rozvíjím svou odolnost je důležité zmínit, že odborníci shodně upozorňují na to, že úroveň schopností je u jednotlivců velmi individuální a je jen velmi málo dána věkem. Někdo může příslušnou úroveň týkající se odolnosti zvládat již v první třídě, někdo další se na tutéž úroveň nedostane ani ve středoškolském věku.

| | |
|---|---|
| | na méně zřetelné signály. |
| **4.** | Rozumím tělu jako propojenému celku včetně vlivu hormonů a psychiky. Orientuji se v reprodukčním zdraví. Vím, jaké změny mě čekají v dospělosti. Signály těla respektuji i pod tlakem. Rozliším důvěryhodné informace o těle a zdraví od mýtů a dezinformací. |
| **5.** | Rozumím proměnám těla během celého života a připravuji se na ně. Posoudím potřeby těla i v nových životních situacích. Signály těla vyvažuji s nároky života. Kriticky posuzuji informace týkající se mého těla a zdraví. |

| | **Postoje** | **Znalosti** | **Sebeznalosti** | **Dovednosti** |
|---|---|---|---|---|
| **4.1.1.2 Spím** | Dostatek spánku považuji za důležitý. | Rozumím významu spánku.<br><br>Vyznám se ve spánkové hygieně. | Vím, kdy a jak dlouho mi vyhovuje spát. | Umím si nastavit a udržet spánkový režim, který mi vyhovuje. |
| **0.** | Poznám, kdy je unavený*á. Respektuji čas vyhrazený ke spánku. | | | |
| **1.** | Vím, proč je spánek důležitý. Znám a s pomocí dospělých dodržuji základní pravidla pro dobré usínání. Přijímám spánek jako přirozenou součást dne. | | | |
| **2.** | Chápu vliv spánku na psychiku i tělo. Sleduji, jak se cítím po různě dlouhém spánku a začínám upřednostňovat kvalitní spánek. Znám a snažím se dodržovat základy spánkové hygieny. | | | |
| **3.** | Vnímám spánek jako důležitou součást péče o sebe. Zkoumám své spánkové návyky a poznávám, jaký spánkový režim mi vyhovuje. Umím si naplánovat den tak, abych se dobře vyspal*a. Chráním si svůj spánkový rytmus i při zátěži. | | | |
| **4.** | Vnímám dostatek spánku jako hodnotu. Pěstuji návyk stabilního spánkového režimu. Umím vyrovnat případné výkyvy a vrátit se ke spánkovým návykům, které mi fungují. | | | |
| **5.** | Optimalizuji svůj biorytmus v souladu s životním stylem. Řídím spánkový režim i v období zvýšené zátěže. Dokážu obhájit své spánkové potřeby a poradit druhým. | | | |

| | **Postoje** | **Znalosti** | **Sebeznalosti** | **Dovednosti** |
|---|---|---|---|---|
| **4.1.1.3 Stravuji se** | Dbám na zdravou výživu. | Rozumím fungování výživy. (6) | Vím, jaký způsob zdravé výživy mi vyhovuje. | Umím se zdravě stravovat. |
| **0.** | Zkouším rozmanité chutě. Poznám některé zdravé a nezdravé potraviny. Nepřejídám se pamlsků, i pokud mám příležitost. | | | |
| **1.** | Vím, že je důležité jíst zdravě. Rozlišuji základní zdravé a nezdravé potraviny. S pomocí dospělých se snažím jíst pestře. | | | |
| **2.** | Chápu základní souvislosti mezi stravou, energií a náladou. Zkoumám, jaké jídlo mi dělá dobře. Rozumím základům fungování výživy. Začínám si sám*sama volit zdravější varianty jídla a pití. | | | |
| **3.** | Orientuji se komplexně ve fungování výživy. Jím zdravě, vyváženě a přiměřeně podle své aktivity. | | | |
| **4.** | Rozumím vlivu stravy na well-being a podle toho ji plánuji. Vím, jaký způsob zdravé výživy mi dlouhodobě vyhovuje, a umím si podle toho nastavit udržitelný režim. | | | |
| **5.** | Řídím stravovací režim i v období zvýšené zátěže. Přizpůsobím své stravování změnám v aktivitě i svých fyzických potřebách. Umím se stravováním poradit jiným. | | | |

(6) živiny a jejich funkce, energetická rovnováha, pitný režim

| | **Postoje** | **Znalosti** | **Sebeznalosti** | **Dovednosti** |
|---|---|---|---|---|
| **4.1.1.4 Hýbu se** | Chci se pravidelně a zdravě hýbat. | Vím, jak se tělo hýbe, a jak souvisí pohyb s fyzickým i duševním zdravím. | Vím, které pohybové aktivity mě těší. | Umím se zdravě hýbat.<br>Dokážu se pravidelně věnovat pohybovým |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | aktivitám, které mě těší. |
| **0.** | Přirozeně a rád*a se hýbu. | | | |
| **1.** | Vím, že pohyb je zdravý a zábavný. Poznám, které pohybové aktivity mě těší. Pravidelně se hýbu. Zkouším nové fyzické aktivity. | | | |
| **2.** | Chápu, jak pravidelný pohyb souvisí s fyzickým i duševním zdravím. Zkouším různé pohybové aktivity a poznávám, co mě baví. Vědomě zařazuji pohyb do svého dne. | | | |
| **3.** | Uvědomuji si rizika nedostatku pohybu. Vím, jaké pohybové aktivity mi vyhovují a pravidelně se jim věnuji. Rozumím základům zdravého pohybu. | | | |
| **4.** | Vnímám hodnotu fyzické aktivity. Dlouhodobě a pravidelně se věnuji pohybovým aktivitám, které mě těší. Vím, jak se zdravě hýbat. | | | |
| **5.** | Dlouhodobě se udržuji v odpovídající tělesné kondici. Zařazuji dostatek pohybu i při vysoké časové zátěži. Inspiruji ostatní k aktivnímu životu. | | | |

| | **Postoje** | **Znalosti** | **Sebeznalosti** | **Dovednosti** |
|---|---|---|---|---|
| **4.1.1.5 Odpočívám** | Považuji za důležité dostatečně odpočívat. | Vím, jak lze odpočívat.(7) Rozumím významu rovnováhy mezi aktivitou a odpočinkem. | Vím, u čeho si dobře odpočinu, a kolik odpočinku ve svém životě potřebuji. | Umím odpočívat.(8) |

(7) druhy odpočinku: aktivní/pasivní, tělesný/duševní; odpočinkem je i změna činnosti.

(8) Zahrnuje i:
- Umím na sobě poznat, kdy si potřebuji odpočinout
- Umím si na odpočinek vyhradit čas.

| | |
|---|---|
| **0.** | Umím se na pokyn zastavit a zklidnit. Znám své oblíbené způsoby relaxace. |
| **1.** | Vím, že po aktivitě je potřeba si odpočinout. Znám jednoduché formy odpočinku a s pomocí dospělých je střídám s aktivitou. |
| **2.** | Chápu význam rovnováhy mezi aktivitou a odpočinkem. Sleduji, které formy odpočinku mi pomáhají. Začínám si vědomě plánovat čas na odpočinek. |
| **3.** | Vědomě držím rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem. Vím, jaké formy odpočinku a v jakém rozsahu mi vyhovují. Umím si stanovit a držet osobní hranice v rovnováze mezi aktivitou a odpočinkem. |
| **4.** | Dlouhodobě pečuji o udržitelný rytmus aktivity a regenerace. Přizpůsobuji odpočinek své aktuální zátěži. |
| **5.** | Mistrovsky řídím svůj energetický výdej. Předcházím vyhoření pomocí vlastních strategií. Dokážu odpočívat i v období zvýšené zátěže. Pomáhám druhým efektivně regenerovat. |

| | **Postoje** | **Znalosti** | **Sebeznalosti** | **Dovednosti** |
|---|---|---|---|---|
| **4.1.1.6 Dbám na tělesnou hygienu** | Usiluji o dodržování zásad tělesné hygieny. | Znám zásady a postupy tělesné hygieny. | | Umím udržovat tělesnou hygienu. |

| | |
|---|---|
| **0.** | Zvládám základní postupy tělesné hygieny. |
| **1.** | Vím, proč je důležitá základní hygiena a prevence. Znám základní pravidla tělesné hygieny a prevence nemocí, a v běžných situacích je dodržuji. |
| **2.** | Samostatně zvládám osobní hygienu. Vím, jak předcházet běžným nemocem ve svém každodenním životě, a umím se toho držet. |
| **3.** | Vnímám prevenci nemocí jako osobní zodpovědnost. Udržuji tělesnou hygienu i v náročnějších podmínkách. Uvědomuji si svá zdravotní specifika a přizpůsobuji jim zdravotní prevenci. |
| **4.** | Zásady tělesné hygieny a prevence nemocí dodržuji automaticky. Přizpůsobuji své návyky a chování svým dlouhodobým zdravotním rizikům a aktuální situaci. |
| **5.** | Dodržuji zásady tělesné hygieny a zdravotní prevence i v období zvýšené zátěže. Analyzuji vliv prostředí na mé tělesné zdraví a podle toho se přizpůsobuji. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **4.1.1.7 Předcházím tělesným nemocem a léčím je** | Chci raději nemocem předcházet.<br><br>Pokud již onemocním, chci se léčit.<br><br>Jsem ochoten/ochotna si říci o pomoc s řešením zdravotních obtíží. | Orientuji se v běžných tělesných onemocněních, jejich prevenci (9) a léčbě.<br><br>Znám místa a instituce odborné pomoci k řešení zdravotních obtíží. | Mám povědomí o svých predispozicích k nemocem.<br><br>Vím, zda trpím některým tělesným onemocněním a jak k němu přistupovat. | Umím předcházet tělesným onemocněním.<br><br>Umím rozpoznat příznaky tělesných onemocnění.<br><br>Umím posoudit, kdy zvládnu onemocnění sám*sama, a kdy potřebuji odbornou pomoc.<br><br>Dovedu se vyléčit z běžné tělesné nemoci. |

(9) Pravidelné preventivní prohlídky, očkování, hygiena rukou, prevence pohlavně přenosných nemocí, ochrana před sluncem.

| | |
|---|---|
| **0.** | Poznám, když se necítím dobře. Oznámím nepohodlí dospělému. Spolupracuji při léčení. |
| **1.** | Poznám běžné příznaky tělesné nemoci a chápu, že je důležité se léčit. Řeknu o zdravotních potížích dospělému. Dodržuji pokyny při léčení a sám*sama léčení aktivně napomáhám. Všímám si, co mi ulevuje od potíží. |
| **2.** | Léčbu běžných tělesných obtíží zvládám sám*sama nebo jen s mírnou dopomocí. Začínám si uvědomovat, že i duše může "onemocnět" a že je normální o tom mluvit. Chápu, že na některé problémy nestačím sám*sama. Znám některé zdroje odborné zdravotnické pomoci. |
| **3.** | Poznám běžné tělesné nemoci a umím je léčit. Dokážu poznat, kdy je potřeba jít k lékaři. Rozpoznám u sebe varovné signály duševní nepohody. Znám instituce odborné pomoci s tělesným či duševním zdravím. |
| **4.** | Orientuji se v problematice duševních poruch. Vím, zda mám některé zdravotní obtíže opakovaně či dlouhodobě a jak s nimi zacházet. Samostatně se naviguji ve zdravotnickém systému. |
| **5.** | Mám hluboké porozumění tělesným i duševním onemocněním. Mám-li chronické onemocnění, systematicky a dlouhodobě o něj pečuji. Přesně vyhodnocuji, které zdravotní obtíže zvládnu sám*sama, a kdy potřebuji odbornou pomoc, kterou aktivně vyhledám. Pomáhám jiným s řešením zdravotních obtíží a podpořím je ve vyhledání odborné pomoci, pokud ji potřebují. |

| | **Postoje** | **Znalosti** | **Sebeznalosti** | **Dovednosti** |
|---|---|---|---|---|
| **4.1.1.8 Řeším nepříznivé duševní stavy (10)** | Není-li mi psychicky dobře, chci s tím něco dělat.<br><br>Nemám problém si říci o pomoc s duševním zdravím.<br><br>Uvědomuji si, že za duševní onemocnění se není třeba stydět. | Znám varovné signály duševní nepohody.<br><br>Orientuji se v problematice duševních onemocnění.<br><br>Vím, kde lze hledat pomoc s duševním zdravím. | Vím, zda trpím některými duševními onemocněními a vím, jak k nim přistupovat.<br><br>Vím, které situace mou psychiku zatěžují. | Rozpoznám u sebe varovné signály duševní nepohody.<br><br>Umím rozlišit běžnou nepohodu, kterou zvládnu sám/sama, od stavů, které vyžadují pomoc. (11)<br><br>Umím vyhledat a říci si o pomoc s duševním zdravím. |

(10) Není zde předcházení, protože o předcházení je celý tento ScioCíl a tedy znalosti a dovednosti by byly prázdné.

(11) Psychologická imunita: mysl má – podobně jako tělo – schopnost se z většiny nepříjemných stavů zotavit sama; občasný smutek či špatná nálada nejsou porucha a není třeba je hned „opravovat" (Ludwig: Od chaosu ke smyslu, kap. Psychologická imunita).

| | |
|---|---|
| **0.** | Řeknu dospělému, když je mi smutno nebo mám strach. |
| **1.** | Poznám, když mi delší dobu není psychicky dobře, a svěřím se blízkému člověku. |
| **2.** | Znám varovné signály duševní nepohody. Vím, že špatné nálady k životu patří a většinou samy přejdou. Vím, na koho se ve škole i mimo ni mohu obrátit o pomoc s řešením |

| | |
|---|---|
| | dlouhotrvající duševní nepohody. |
| **3.** | Rozliším běžnou nepohodu od stavů, které bych neměl/a nechávat bez řešení. Vím, které situace mou psychiku zatěžují. Vím, kde hledat odbornou pomoc, a nestydím se o ni říci. |
| **4.** | Orientuji se v běžných duševních onemocněních. Varovné signály duševních onemocnění sebe rozpoznám včas a aktivně je řeším. |
| **5.** | Dlouhodobě a preventivně pečuji o své duševní zdraví. K případnému vlastnímu onemocnění přistupuji otevřeně a zvládám s ním fungovat. Přispívám k destigmatizaci duševních onemocnění ve svém okolí. |

## 4.2 Zvládám náročné situace

Život přináší různé druhy zátěžových situací, které v nás mohou vyvolat stres. Je dobré na ně být připraven, umět se s nimi vyrovnat, když nastanou, a využít je pro svůj další růst.

### 4.2.1 Chystám se na budoucí výzvy

Na možné budoucí zátěžové situace je možné se předem chystat. Takové chystání může být trojího druhu.

Zvládání nejistoty a strachu z budoucnosti, které je zásadním faktorem odolnosti. Při zacházení s proměnlivou budoucností je dobré umět určit skutečnosti, které máme pod kontrolou a tedy je podle své vůle můžeme měnit, a odlišovat je od skutečností, které pod kontrolou nemáme. Ty je dobré akceptovat s důvěrou, že vše dobře dopadne a že dokážeme reagovat, až se situace vyjasní.

Posilování odolnosti, které se děje skrze vystavování se zvládnutelným výzvám a překonatelnému stresu. Potýkáme-li se zvládnutelným diskomfortem, tedy pohybujeme-li se v zóně rozvoje, získáváme nové dovednosti a posilujeme svou odolnost. Do této zóny můžeme nicméně vstupovat i dobrovolně a cílevědomě.

Přípravu na konkrétní situace (např. přijímací zkoušky), kdy zvyšujeme pravděpodobnost úspěchu cíleným tréninkem a plánováním.

| | **Postoje** | **Znalosti** | **Sebeznalosti** | **Dovednosti** |
|---|---|---|---|---|
| **4.2.1.1 Jsem připraven/a na výzvy** | Věřím ve vlastní schopnost obstát v náročných podmínkách. | Rozumím principům vlastní účinnosti a naučené bezmocnosti. | Vím, kde jsou mé silné a slabé stránky při řešení zátěžových situací. | Umím se zaměřit na skutečnosti nasvědčující tomu, že zvládnu budoucí výzvy. |

| | |
|---|---|
| **0.** | Raduji se z vlastního úspěchu a mám chuť zkoušet nové věci. S pomocí dospělého pojmenuji, co se mi povedlo. Chápu, že i když se mi něco nepovede hned, můžu to zkusit znovu. |
| **1.** | S podporou si dokážu připomenout, co už jsem zvládl*a, a pojmenuji některé své silné stránky. Věřím, že když se připravím, můžu blízké výzvy zvládnout. |
| **2.** | Samostatně si připomínám minulé úspěchy jako důkaz, že výzvy zvládám. Začínám rozlišovat své silné a slabé stránky při zvládání výzev. Chápu, že víra ve vlastní schopnosti pomáhá při zvládání výzev. |
| **3.** | Vysvětlím rozdíl mezi vlastní účinností a naučenou bezmocností. Uvědomuji si své silné a slabé stránky při řešení zátěže. Vědomě posiluji svou víru ve vlastní schopnosti. |
| **4.** | Dlouhodobě si buduji víru ve vlastní schopnosti. Znám své vnitřní zdroje, které mi pomáhají zvládat zátěžové situace; znám rovněž své limity. Dokážu podpořit i ostatní v rozvoji jejich sebedůvěry. |
| **5.** | Mám stabilní a realistickou důvěru ve vlastní schopnosti, která obstojí i po neúspěchu a v úplně nových výzvách. Rozpoznám u sebe náznaky naučené bezmocnosti a aktivně jim čelím. Své silné stránky vědomě využívám a slabé kompenzuji. Vytvářím prostředí, které posiluje sebedůvěru druhých. |

| | Postoje | Znalosti | Sebeznalosti | Dovednosti |
|---|---|---|---|---|
| **4.2.1.2 Pracuji s nejistotou** | Přistupuji k budoucnosti s otevřeností. Přijímám nejistotu tam, kde kontrola není možná. | Znám postupy pro práci s nejistotou.(1) | Vím, jak obvykle reaguji v nejistotě a co mi pomáhá ji zvládat. | Umím pracovat s nejistotou.(2) |
| **0.** | S pomocí dospělého zvládám nečekané změny a zklidním se v neznámých situacích. Zkouším v nich dál fungovat a postupně zjišťuji, že se dají s oporou zvládnout. | | | |
| **1.** | Přijímám, že budoucnost je někdy nejasná. Vím, co mi pomáhá, když se bojím neznámého. S podporou popíšu, čeho se bojím, a představím si nejlepší a nejhorší scénář. | | | |
| **2.** | Učím se rozlišovat, co můžu ovlivnit a co ne. Rozpoznám nejistotu a pojmenuji její příčinu. K budoucnosti přistupuji s otevřeností. | | | |
| **3.** | Spolehlivě rozliším, co mohu a nemohu ovlivnit. Dokážu vytvořit možné scénáře, odhadnout jejich pravděpodobnost a připravit se na ně. Vědomě přijímám nejistotu tam, kde kontrola není možná. | | | |
| **4.** | Mám osvědčené postupy pro zmírnění obav z nejistoty. O možných rizicích přemýšlím strategicky předem. Přijímám nejistotu jako přirozenou součást života a věřím ve své schopnosti reagovat. | | | |
| **5.** | Zachovávám si nadhled a akceschopnost i v situacích, které nelze kontrolovat. Strategicky vyvažuji přípravu na rizika s vědomým přijetím neznámého. V nejistotě spatřuji příležitost pro kreativní řešení a pomáhám ostatním se v ní orientovat. | | | |

(1) Znám základy práce s nejistotou: tvorbu scénářů, odhad pravděpodobností a přípravu variant postupu.
Znám typická kognitivní zkreslení, která ovlivňují odhady budoucnosti.

(2) V nejistotě zvládnu promýšlet různé scénáře, zvažovat pravděpodobnosti a připravovat si varianty postupu

| | Postoje | Znalosti | Sebeznalosti | Dovednosti |
|---|---|---|---|---|
| **4.2.1.3 Cíleně posiluji svou odolnost** | Věřím, že odolnost lze zvyšovat. Chci se vystavovat výzvám a zvládnutelné zátěži, abych zvyšoval svou odolnost. | Rozumím principům cíleného posilování odolnosti.(3) | Vím, jaké situace mě stresují a tedy vůči čemu potřebuji posilovat odolnost. | Umím cíleně posilovat svou odolnost.(4) |
| **0.** | Rád*a zkoumám svět a s dopomocí překonávám drobný strach z nového. S radostí se pouštím do her, které vyžadují odvahu nebo šikovnost. Chápu, že když něco zvládnu, příště se budu cítit silnější. | | | |
| **1.** | Zkouším nové věci. V bezpečném prostředí zažívám drobná dobrodružství a zkoušky odvahy. | | | |
| **2.** | Znám model zón a vím, proč je dobré rozšiřovat svou komfortní zónu. Záměrně se vystavuji přiměřenému diskomfortu s vědomím, že mě to posílí. | | | |

(3) Znám model tří zón – komfortu, rozvoje a ohrožení – a vím, jak jej využívat pro posilování odolnosti.
Vím, jak lze trénovat odolnost.

(4) Umím si vytvářet tréninkové situace pro posilování odolnosti.
Umím rozšiřovat svou komfortní zónu vstupem do zóny rozvoje - postupným zvyšováním náročnosti malými kroky..
Umím reflektovat, jak se mi v tréninkové situaci dařilo, a poučit se z toho.
Umím střídat zátěž a regeneraci.
Umím posilovat své vědomí vlastní účinnosti.

| | |
|---|---|
| **3.** | Posiluji svou odolnost zátěžovými aktivitami. Vědomě přijímám výzvy s nejistým výsledkem, abych se učil*a. Vím, jaké situace mě stresují, a tedy v čem potřebuji posilovat odolnost. |
| **4.** | Chci se vystavovat výzvám. Vyhledávám aktivity, které rozvíjejí moje slabé stránky. Pouštím se do náročných podniků s nejasným průběhem s vědomím, že získám cenné zkušenosti |
| **5.** | Soustavně buduji svou odolnost jako prevenci vyhoření a nástroj růstu. Vědomě vyhledávám komplexní výzvy. Inspiruji ostatní k opouštění komfortní zóny a spoluvytvářím bezpečné prostředí pro společné překonávání obtíží. |

| | Postoje | Znalosti | Sebeznalosti | Dovednosti |
|---|---|---|---|---|
| **4.2.1.4 Chystám se na budoucí zátěžové situace** | Chci být připraven*a zvládat zátěžové situace. | Vím, jaké zátěžové situace se v budoucnu očekávají, a jak se na ně připravit. | Mám přehled o blízkých i vzdálenějších výzvách, které mě osobně čekají. | Při přípravě na budoucí události se umím zaměřovat na to, co mohu ovlivnit. Umím rozpoznat, na které budoucí výzvy je třeba se připravit, a dokážu se na ně systematicky chystat. |
| **0.** | Reaguji na ohlášenou změnu nebo událost a s dopomocí provedu konkrétní přípravu (např. si uklidím hračky, než přijde návštěva). Rozumím tomu, že věci, které udělám teď, mi usnadní to, co přijde za chvíli. | | | |
| **1.** | Mám přehled o svých blízkých výzvách a s podporou dospělého se na ně chystám. | | | |
| **2.** | Samostatně se chystám na běžné výzvy, které mě čekají. Začínám rozlišovat, co při přípravě na budoucí výzvy může ovlivnit. Zkouším si vytvářet záložní plány. Začínám se orientovat v tom, co nás čeká jako lidstvo či společnost. | | | |
| **3.** | Umím rozpoznat své hlavní blízké i vzdálenější výzvy a systematicky se na ně chystám. Znám své silné stránky, které mohu při přípravě na výzvy využít. Při přípravě na budoucí výzvy se zaměřuji na to, co mohu ovlivnit. Mám přehled o hlavních výzvách, které čekají lidstvo i společnost, v níž žiju. | | | |
| **4.** | Chci být připraven. Informuji se o vývoji společnosti a pravděpodobných scénářích budoucnosti; na základě toho se připravuji na vzdálenější budoucnost a očekávané zátěžové situace. | | | |
| **5.** | Aktivně vyhodnocuji trendy a rizika, abych si s předstihem budoval*a zdroje a rezervy pro budoucnost. Strategicky se připravuji na různé scénáře vývoje. Dokážu v komunitě nebo profesní oblasti iniciovat preventivní opatření pro společné zvládnutí budoucích krizí. | | | |

## 4.2.2 Zvládám zátěž

Do náročných situací, kdy musíme fungovat pod tlakem, se jednou za čas dostane každý. Řešení nám často komplikuje stres – přirozená reakce těla i mysli na tlak. Jeho přiměřená míra může působit aktivizačně, nadměrný či dlouhodobý stres však představuje riziko pro zdraví i výkon. Klíčové je osvojit si schopnost stres rozpoznat, vědomě s ním zacházet a využívat strategie, které umožňují obnovu psychické i fyzické rovnováhy. Tím se zvyšuje schopnost jednat efektivně i v obtížných situacích.

| | Postoje | Znalosti | Sebeznalosti | Dovednosti |
|---|---|---|---|---|
| | Usiluji o včasné rozpoznání stresu. | Rozumím tomu, co je stres, jak vzniká a jaké má projevy. | Vím, jaké jsou mé vnitřní a vnější projevy stresu. | Umím poznat, že jsem ve stresu. Umím identifikovat, co stres vyvolalo. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **4.2.2.1 Poznám stres** | Přijímám stres jako přirozenou reakci na zátěž. | Rozumím rozdílu mezi prospěšným stresem, který posiluje, a stresem, který přetěžuje. | Znám své typické stresové spouštěče. |
| **0.** | S pomocí dospělého pojmenuji, že mi „není dobře“ nebo že mám nepříjemný pocit v těle (např. stažené břicho). Rozumím, že takové pocity jsou normální a zkouším pojmenovat, co mi v danou chvíli vadí. | | |
| **1.** | Učím se vnímat, v jakých situacích se necítím v pohodě. Poznám na sobě některé projevy stresu. | | |
| **2.** | Přijímám stres jako přirozenou reakci. Začínám rozpoznávat své stresové spouštěče. Poznám na sobě většinu typických projevů stresu. | | |
| **3.** | Rozumím tomu, co je stres, jak vzniká a jaké má projevy. Vím, jaké situace u mě typicky vyvolávají stres. Vím, že určitá míra stresu může být prospěšná. Poznám, že jsem ve stresu. Umím určit, co stres vyvolalo | | |
| **4.** | Včas a spolehlivě poznám, že jsem ve stresu. Rozlišuji, kdy mě stres paralyzuje a kdy pohání. Dobře na sobě poznám projevy stresu. | | |
| **5.** | Vědomě monitoruji své psychosomatické reakce i v raných fázích zátěže. Rozumím hlubším příčinám svých stresových reakcí a dokážu je analyzovat v kontextu dlouhodobého zdraví. | | |

| | **Postoje** | **Znalosti** | **Sebeznalosti** | **Dovednosti** |
|---|---|---|---|---|
| **4.2.2.2 Zvládám stres** | Chci stresu čelit a nenechat se jím ovládnout. | Znám postupy pro regulaci stresu.(5) | Vím, které postupy zvládání stresu mi pomáhají zklidnit se a které mi naopak škodí. | Dovedu regulovat stres.(6) |
| **0.** | Rozumím, že když jsem rozrušený*á, existují způsoby, jak se zase cítit lépe. Zkouším spolu s dospělým jednoduché činnosti, které mi pomáhají se uvolnit. | | | |
| **1.** | Znám základní techniky pro zklidnění a s podporou je zkouším použít. | | | |
| **2.** | Zkouším samostatně použít různé techniky pro regulaci stresu. Začínám poznávat, které postupy mi pomáhají se zklidnit a které škodí . | | | |
| **3.** | Samostatně používám některé postupy pro regulaci stresu. Chci stresu čelit a nenechat se jím ovládnout. Vím které postupy mi pomáhají se zklidnit a které škodí. | | | |
| **4.** | Používám osvědčené postupy pro regulaci stresu. Umím zátěžovou situaci přerámovat, najít její pozitiva, podívat se na ni s odstupem a s humorem. | | | |
| **5.** | Ovládám širokou škálu technik pro regulaci stresu a volím je podle typu situace. Pomáhám ostatním nalézt jejich cesty ke zklidnění a dokážu deeskalovat napětí v náročných kolektivních situacích. | | | |

(5) Znám myšlenkové postupy pro snížení stresu, tedy změna perspektivy, změna výkladového rámce, zkreslení úsudku.
Znám meditační a relaxační techniky pro snížení stresu.
Znám postupy práce s tělem pro snížení stresu.

(6) Umím použít techniky pro okamžité zklidnění.
Umím stresovou situaci přerámovat.
Umím snížit stres z nejistoty promyšlením scénářů, zhodnocením jejich pravděpodobnosti a vytvořením plánů.
Umím rozpoznat kognitivní zkreslení, zvyšující stres, a korigovat jejich vliv.

| | **Postoje** | **Znalosti** | **Sebeznalosti** | **Dovednosti** |
|---|---|---|---|---|
| **4.2.2.3 Řeším zátěžové situace** | Když jsem pod tlakem, soustředím se na to, co mohu ovlivnit, a jednám. | Rozumím principům práce pod tlakem.(7) | Uvědomuji si, jak pod tlakem, obvykle jednám a které z těchto postupů jsou funkční nebo nefunkční.(8) | Umím určit zdroj zátěže či tlaku. Umím pracovat pod tlakem.(9) |
| **0.** | S pomocí dospělého pojmenuji, co mi v danou chvíli vadí. Zkouším jednoduché kroky, abych se cítil*a lépe (např. požádám o pomoc nebo změním činnost). | | | |
| **1.** | S podporou určím zdroj zátěže. Zkouším odhadnout, nakolik můžu nekomfortní situaci svým jednáním ovlivnit a jak. Přiměřeně svému věku rozeznávám, z kterých situací mohu a mám vystoupit. | | | |
| **2.** | Umím rozeznat zdroj tlaku nebo zátěže. Samostatně ovlivňuji situace, které jsou zdrojem zátěže a tlaku; rozeznám, kdy je lepší ze situace odejít. Uvědomuji si své obvyklé reakce pod tlakem. | | | |

(7) Z: Znám metody prioritizace úkolů (např. urgentní vs. důležité) a základy rozhodování pod tlakem.
Z: Rozumím nutnosti kompromisů mezi časem, zdroji a kvalitou při práci pod tlakem.
Z: Znám model tří zón vlivu – co mohu ovlivnit, co nemohu a co mohu ovlivnit částečně.
Z: Znám typické pasti při práci pod tlakem.

(8) S: Znám chyby, které mám tendenci opakovat.
S: Znám funkční postupy, které při řešení zátěžových situací často používám.

(9) D: Pod tlakem dokážu zaměřit své jednání na to, co mohu ovlivnit.
D: Umím rozložit složitý problém na menší, zvládnutelné kroky.
D: Umím pod tlakem improvizovat a hledat nová řešení.

| | |
|---|---|
| **3.** | Pod tlakem se snažím soustředit na to, co mohu ovlivnit, a podle toho jednat. Rozumím základním principům práce pod tlakem. Dokážu popsat své funkční i nefunkční reakce pod tlakem. |
| **4.** | Umím pracovat pod tlakem. Rozpoznám skutečné zdroje zátěže. Pod tlakem zaměřím své jednání na to, co mohu ovlivnit, a vědomě posoudím, kdy je lepší situaci změnit, opustit, nebo ji přijmout. |
| **5.** | Efektivně jednám i pod extrémním nebo dlouhodobým tlakem a dokážu v takových situacích prioritizovat. Kriticky vyhodnocuji své vzorce chování a vědomě nahrazuji nefunkční reakce efektivními strategiemi. V krizových momentech přebírám iniciativu a pomáhám nasměrovat jednání ostatních k řešení toho, co lze ovlivnit. |

| | **Postoje** | **Znalosti** | **Sebeznalosti** | **Dovednosti** |
|---|---|---|---|---|
| **4.2.2.4 Sdílím a říkám si o pomoc** | Považuji za důležité hledat podporu, když stres nebo zátěž přesahují mé síly. Uvědomuji si, proč je důležité své potíže sdílet. | Vím, kam se lze obrátit o pomoc, pokud stres nebo zátěž přesahují mé možnosti. | Vím, komu důvěřuji a s kým mohu otevřeně mluvit o svých potížích. Znám situace, kdy mám tendenci uzavírat se do sebe místo toho, abych sdílel*a, co prožívám. | Rozpoznám, kdy potřebuji sdílet, co prožívám, nebo požádat o pomoc se zvládáním zátěže. Umím vyjádřit, že míra zátěže nebo stresu je pro mě neúnosná, a obrátit se na vhodnou osobu nebo místo pro podporu. |
| **0.** | Rozumím tomu, že na trápení nemusím být sám*sama. Dokážu s pomocí dospělého ukázat nebo říct, že mě bolí nebo trápí. | | | |
| **1.** | Vím, že je v pořádku říct si o pomoc. Umím se svěřit dospělému, kterému důvěřuji, když se necítím dobře. | | | |
| **2.** | Uvědomuji si, proč je důležité své potíže sdílet. Vím, s kým ve svém okolí mohu sdílet své potíže. Požádám o pomoc, když cítím, že zátěž sám*sama nezvládám. | | | |
| **3.** | Rozpoznám, kdy potřebuji sdílet, co prožívám, nebo požádat o pomoc . Znám situace, kdy mám tendenci se uzavírat, a snažím se to překonat. Považuji za důležité hledat v krizích podporu. | | | |
| **4.** | Umím vyjádřit, že míra zátěže je neúnosná, a obrátit se na vhodnou osobu. Znám různé zdroje pomoci a vím, kam se obrátit o laickou i odbornou pomoc . | | | |
| **5.** | Aktivně udržuji a rozvíjím síť vztahů, které jsou zdrojem vzájemné podpory. Dokážu kriticky rozlišit situace vyžadující odbornou intervenci a neváhám ji vyhledat pro sebe i doporučit ostatním. Vytvářím prostředí, kde je sdílení obtíží vnímáno jako projev síly, nikoli slabosti. | | | |

## 4.2.3 Náročné situace využívám k růstu

Již prožité náročné situace se mohou stát zdrojem růstu, pokud je dokážeme zpracovat a reflektovat. Růst nepřinášejí jen úspěchy, ale i chvíle, kdy jsme si s určitou situací neporadili tak, jak bychom chtěli, nebo zátěžové události, jejichž výsledek jsme nemohli přímo ovlivnit.

Po náročné zkušenosti přichází nejprve chvíle, kdy se ocením a dopřeji si oddech. Následuje období zotavení, v němž si nacházím čas na odpočinek a znovuzískání rovnováhy. Poté přichází reflexe a analýza, kdy se na situaci dívám s odstupem a snažím se porozumět tomu, co a proč se stalo. Nakonec využívám prožitou zkušenost k růstu – zjištění promítám do budoucnosti a upravuji své jednání tak, abych byl/a příště silnější a moudřejší.

| | Postoje | Znalosti | Sebeznalosti | Dovednosti |
|---|---|---|---|---|
| **4.2.3.1 Ocením se a vydechnu si** | Považuji za důležité po náročné situaci ocenit své úsilí a dát si chvíli oddechu. | Rozumím významu krátkého zastavení a ocenění po náročné situaci. | Vím, co mi pomáhá po náročné situaci zklidnit se a ocenit se. | Umím si po náročné situaci krátce vydechnout a ocenit se za své úsilí. |

| | |
|---|---|
| **0.** | Po náročné situaci přijmu uklidnění a pochvalu. |
| **1.** | Po náročné situaci si umím chvíli odpočinout a mám radost, když se mi něco podařilo. |
| **2.** | Po náročné situaci se dokážu zastavit a přijmout ocenění. |
| **3.** | Po náročné situaci si umím krátce vydechnout a všimnout si toho, co jsem zvládl*a. |
| **4.** | Po náročné situaci si dokážu vědomě dopřát krátké zastavení a ocenit se za to, co jsem zvládl*a. |
| **5.** | Po každé náročné situaci si umím vytvořit prostor pro krátké zklidnění, vědomě uznat své úsilí i výsledky a podle potřeby přejít do regenerace. |

| | Postoje | Znalosti | Sebeznalosti | Dovednosti |
|---|---|---|---|---|
| **4.2.3.2 Zotavím se** | Považuji za důležité dát si po náročné situaci čas na zotavení. | Rozumím potřebě zotavení po zátěži. | Vím, co mi pomáhá znovu získat rovnováhu. | Umím se po zátěži zotavit. |

| | |
|---|---|
| **0.** | Po náročné situaci přijmu uklidnění a podporu dospělého. |
| **1.** | Po náročném zážitku umím odpočívat a vrátit se do běžného rytmu. |
| **2.** | Po náročné situaci si umím najít čas na odpočinek a návrat do pohody. |
| **3.** | Dokážu si po náročné situaci vědomě vytvořit podmínky pro zotavení. Vím, co mi při různých typech zátěže pomáhá. |
| **4.** | Aktivně se zotavuji po náročných obdobích a dokážu volit strategie odpovídající typu zátěže. |
| **5.** | Dokážu systematicky pečovat o obnovu svých sil po dlouhodobé či intenzivní zátěži a podle potřeby upravovat svůj režim tak, aby podporoval zdraví a dlouhodobou udržitelnost. |

| | Postoje | Znalosti | Sebeznalosti | Dovednosti |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **4.2.3.3 Přijímám neúspěch a nepřízeň osudu** | Chci umět přijímat neúspěch i nepřízeň osudu. | Rozumím tomu, že některé neúspěchy či nepříznivé události nemohu ovlivnit. | Vím, jak obvykle reaguji na neúspěch. | Umím přijmout, že se mi něco nepodařilo nebo něco negativního nastalo. |
| **0.** | Zvládnu drobný neúspěch bez dlouhodobého rozrušení. | | | |
| **1.** | Dokážu přijmout, že se mi někdy něco nepovede. | | | |
| **2.** | Dokážu se vyrovnat s neúspěchem a přijmout situaci, kdy se mi něco nepodaří. Chápu, že některé věci nejdou ovlivnit. | | | |
| **3.** | Rozlišuji, co můžu ovlivnit a co ne. Snažím se přijmout i nepříjemné důsledky toho, co ovlivnit nemohu. | | | |
| **4.** | Přijímám události, které jsem nemohl*a ovlivnit. Umím s nimi žít, aniž by dlouhodobě narušovaly mou vnitřní rovnováhu. | | | |
| **5.** | Přijímám životní křehkost, nejistotu i nevyhnutelnost některých ztrát jako součást lidské existence. Dokážu si uchovat smysl a naději i tváří v tvář dlouhodobé nepřízni. | | | |

| | **Postoje** | **Znalosti** | **Sebeznalosti** | **Dovednosti** |
|---|---|---|---|---|
| **4.2.3.4 Proměním zkušenost v růst** | Chci se poučit z náročných situací. | Rozumím přístupům(11) a postupům(12) pro reflexi a zpracování náročných situací a jejich využití k růstu. | Vím, jak se obvykle učím z náročných situací. | Umím reflektovat zátěžové situace.(10)<br><br>Umím zobecnit poučení ze zátěžové situace a promítnout ho do budoucího chování. |
| **0.** | Vybavím si, co jsem v nepříjemné situaci udělal*a, a co se pak stalo. | | | |
| **1.** | Umím si všimnout, co se mi v náročné situaci podařilo a co ne, a přemýšlím proč. Umím se poučit z chyb i z toho, co jsem udělal*a dobře. Vím, co mohu příště udělat jinak. | | | |
| **2.** | Dokážu vyvodit hlubší poučení z různých náročných situací. Využívám nástroje hlubší sebereflexe. | | | |
| **3.** | Rozumím tomu, jak reflexe krizí vede k lepšímu zvládání zátěže v budoucnu. Umím reflektovat zátěžové situace: identifikovat své chyby a rozpoznat jejich příčiny, pojmenovat své správné kroky a snažit se z obojího vyvodit poučení. Vím, jaký způsob reflexe zátěžových situací mi pomáhá. | | | |
| **4.** | Chci proměňovat zkušenosti v moudrost. Umím analyzovat své chyby i úspěchy. Dokážu najít smysl a přínos i v těžkých situacích. Umím z reflexe krizí vyvodit závěry a proměnit je v konkrétní změny v jednání. | | | |
| **5.** | Vědomě využívám reflexi náročných i úspěšných zkušeností k posilování své celkové odolnosti a integrity. Dokážu z prožitých situací vytěžit specifické strategie, které mi umožňují čelit budoucím krizím s větší moudrostí a nadhledem. Aktivně pomáhám svému okolí nahlížet na zátěžové situace jako na příležitosti k upevnění charakteru a rozvoji dovedností potřebných pro zvládání nejisté budoucnosti. | | | |

(10) Zobecněno z: D: Umím identifikovat své chyby při řešení zátěžové situace a rozpoznat příčiny, které k nim vedly.
D: Umím pojmenovat správné kroky učiněné při řešení zátěžové situace, a vnější a vnitřní faktory, které k nim vedly.
D: Umím vyvodit z chyb i správných kroků učiněných při řešení náročné situace poučení.

(11) Např. princip „growth mindset“ nebo posttraumatický růst.

(12) Z: Vyznám se v typologii chyb.
Z: Vyznám se v kauzální analýze pro určení příčin úspěchu či neúspěchu.
Z: Znám růstový cyklus: záměr → akce → reflexe → poučení.