

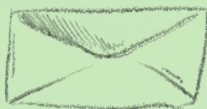
Milá učitelko, milý učiteli,

dostává se Ti do rukou **Zápisník spokojeného učitele**, nástroj, který Ti pomůže zastavit se, přemýšlet a reflektovat, co se Ti daří, co chceš a můžeš změnit nebo jak nakládat s časem tak, aby Ti v tom bylo dobře. Vycházíme z myšlenky, že učitelské povolání je velmi náročné a společensky důležité. Prostřednictvím tohoto Zápisníku bychom Ti chtěli nabídnout prostor zastavit se, pečovat o sebe a naučit se pár jednoduchých způsobů pro péči o Tvou každodenní pohodu.

Zaměřili jsme se na malou výseč v tomto komplexním tématu a nabízíme inspiraci v následujících oblastech:

- **time management:** jak pracovat s časem, naučit se prioritizovat a stihnout to, co chceš
- **mindfulness:** jak mi všímavost k sobě může pomoci naplno prožít pozitivní situace a zvládnout ty náročné
- **wellbeing:** jak být spokojeným učitelem

Ber prosím vše jako nabídku, jako možnost, kterou můžeš, ale nemusíš využít. Každý jsme jiný a vyhovují nám různé věci. Nabízené techniky jsou pouze malou ochutnávkou ze zvolených témat a mohou být dále rozvíjeny nad rámec obsahu tohoto Zápisníku.



Co v Zápisníku najdeš?

- reflektivní otázky i konkrétní techniky
- tipy, jak aktivity využít ve výuce s žáky
- prostor pro poznámky, malování, doodlení¹ - volné stránky k vlastnímu užití
- možnost zvědomit si, co mi dělá radost a co jsou mé zdroje
- příležitost vypsát se v bezpečném prostoru ze svých frustrací, dovolit si je pojmenovat a zkoumat z jakých nenaplněných potřeb mohou vycházet, stejně jako nacházet způsoby jak je naplnit
- výběr teorie a zdrojů k daným tématům
- literaturu a odkazy k dalšímu rozvoji

1 Pod tímto pojmem se skrývá činnost, kterou provádí občas určitě každý: jedná se o bezmyšlenkovitě čmáráni po papíře ve chvílích, kdy telefonuješ, posloucháš podcast...

Jak se Zápisníkem pracovat?

Jak budeš se Zápisníkem pracovat, je zcela na Tobě. Můžeš se zaměřit na téma, které Tě nejvíce láká, či si z každého vybrat jen jednu aktivitu, která Tě inspiruje. K jednotlivým aktivitám a technikám se můžeš vracet v pravidelných intervalech nebo ve chvíli, kdy budeš potřebovat konkrétní podporu. Když se ke stejné aktivitě vrátíš vícekrát, s časovým odstupem, pomůže Ti to mapovat změny, které se ve Tvém životě staly.



Vyhraď si vždy na konci měsíce čas pro práci s deníkem: čas pro sebe a pro reflexi své práce. Třeba si můžeš vybrat z každého tématu jednu otázku a vypracovat si ji. Případně můžeš tento čas naplánovat se svými kolegy, popovídat si o daných tématech a spojit to s příjemně stráveným společným časem mimo školu, třeba v přírodě nebo oblíbené kavárně.

Kolik to zabere času?

Můžeš si vybrat jednu otázku a vyplnit ji během volné hodiny nebo se zápisníkem můžeš strávit celé odpoledne. Otázky jsou navrženy tak, aby i vyplnění jen jedné z nich dávalo smysl.

Proč Zápisník spokojeného učitele vznikl?

Zápisník vznikl v našem týmu Skautského institutu - SI Kabinet. Prostřednictvím vzdělávacích programů pro žáky a učitelé reagujeme na aktuální společenské situace (epidemie Covid a distanční výuka, válka na Ukrajině...) a pracujeme na rozvoji zdravých vztahů v rámci třídních kolektivů i ve vztahu třídní kolektiv - učitel. Naše práce vychází ze Skautské výchovné metody, zejména principu "Dospělý průvodce".

Zkoumáme možnosti a limity vědomé práce s tématy wellbeingu ve školním prostředí, a to na úrovni osobní, učitelské, třídní i celoškolské. Snažíme se být posluchači potřeb učitelů a vytvářet prostor pro podporu jejich psychické pohody. Za tímto účelem vznikl i Zápisník spokojeného učitele.



Zdroje

Zápisník vznikl na základě:

- znalostí a zkušeností metodického týmu Skautského institutu
- konzultací s odborníky: Vladimíra Straková, Šimon Grimmich, Jan Nehyba,
- oponentury a komentářů pedagogů: Roman Winter, Anežka Všiánská, Lucie Horáková, Aneta Uřešová,
- uvedené literatury.

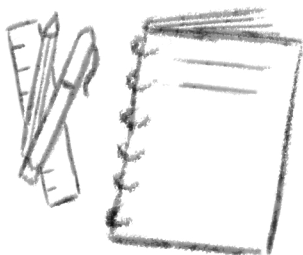
Grafika

Nicole Gregorová

Kontakt

Zuzana Hájková - zuzana.hajkova@skautskyinstitut.cz

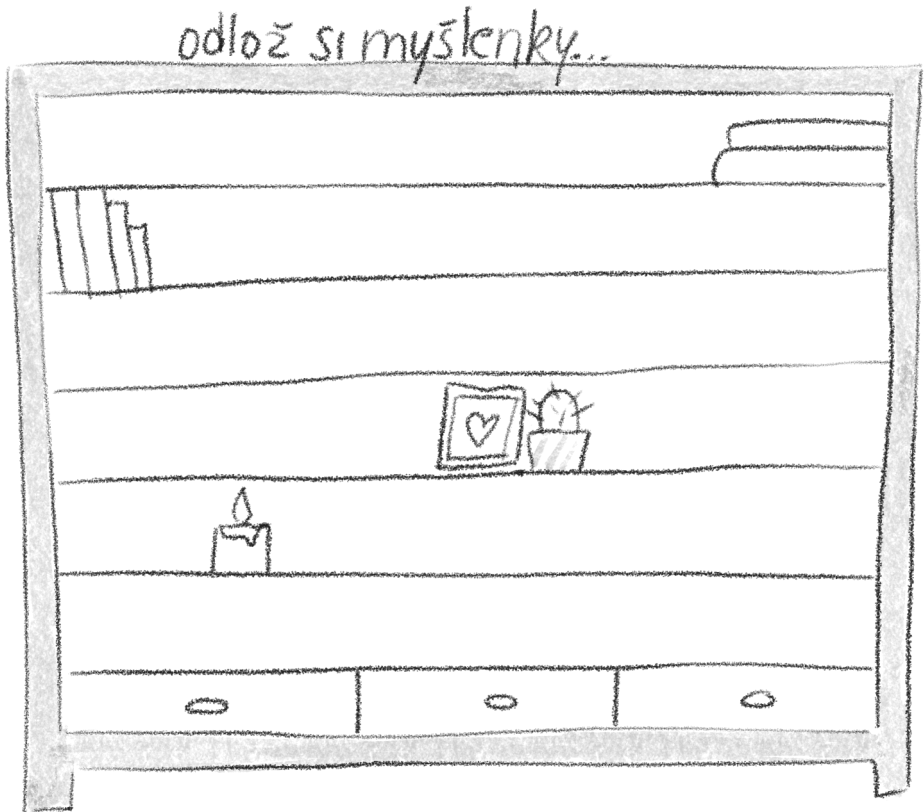
Veronika Uhlířová - veronika.uhlirova@skautskyinstitut.cz



Jak stihnout to, co chci

1. UVOLNI SI PROSTOR V HLAVĚ

Napiš si sem vše, na co často myslíš v průběhu dne či právě teď a co Ti brání se soustředit na nějakou činnost. Všechny úkoly, termíny, myšlenky či nápady. Například – potřebuji koupit lístky do divadla, pořídit dárek k narozeninám, domluvit si schůzku s kolegou...



Díky této aktivitě se Ti uvolní kapacita na to, co potřebuješ řešit a dělat právě teď, a můžeš si jasně vizualizovat a prioritizovat své úkoly.



Úkoly si můžeš například vybarvit různými barvami podle urgentnosti nebo vyzkoušet myšlenkové mapy.



Lze využít za stejným účelem i pro žáky. Pokud se žáci špatně soustředí, aktivita jim může pomoci odložit si to, co mají v hlavě, na papír.

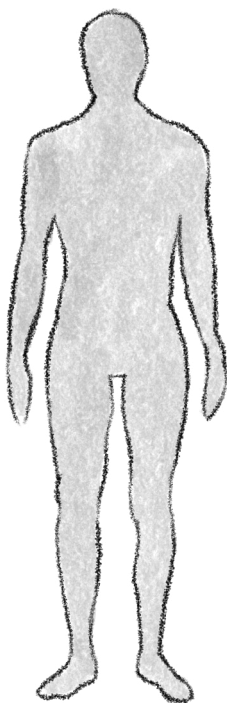
PROSTOR PRO TEBE



2. MOJE VIZE

Má představa

Zavři oči a zkus si představit sebe za dva roky: Co děláš? Kde se nacházíš? Kdo je kolem Tebe? Co je kolem Tebe? Jak se cítíš? Co Ti dělá radost? Svou vizi si namaluj.




Kroky k naplnění vize

Co můžeš udělat pro to, aby ses k této své vizi přiblížil/a? Napiš si jednotlivé kroky:

Čím začnu, co mohu udělat dnes?

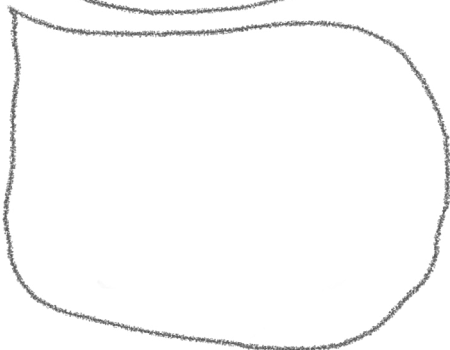
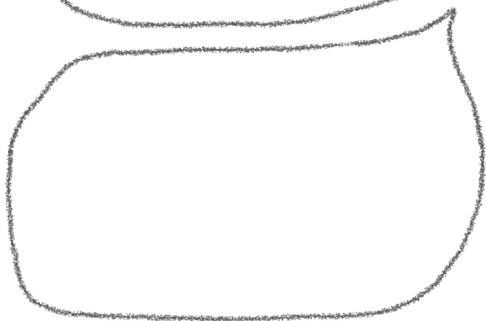
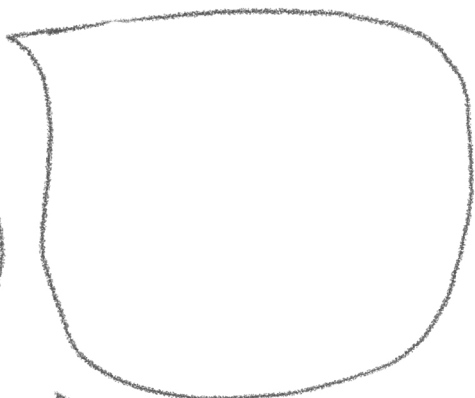
Wavy green lines for writing.



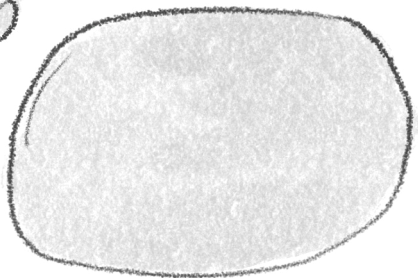
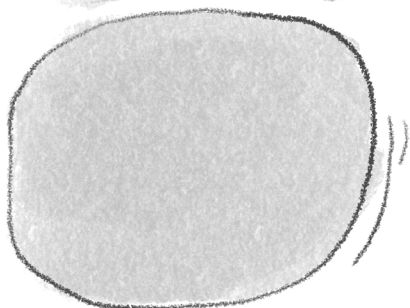
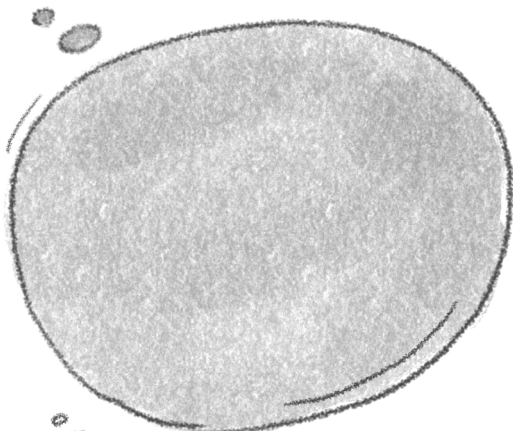
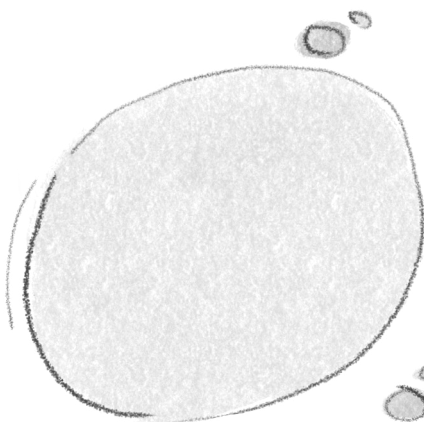
Co bych měl/a zvládnout za půl roku, abych se k mé vizi přiblížil/a?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Jak bude vypadat můj život za rok?



Jak vypadá můj život za dva roky?



PROSTOR PRO TEBE

3. CO JE OPRAVDU DŮLEŽITÉ?

Můj graf

Zamysli se nad tím, jaké konkrétní činnosti spadají ve Tvém životě do kvadrantů důležitých/nedůležitých a naléhavých/nenaléhavých činností a zapiš si to do grafu. Buď můžeš vyplnit zvlášť graf pro osobní a pracovní oblast nebo napsat vše do jednoho.

- * **nutnost** - Co je pro Tebe důležité a zároveň naléhavé? Např. nemoc dítěte nebo příprava zítřejší hodiny.
- * **kvalita a rozvoj** - Co je důležité, ale nenaléhavé? Např. ranní běh nebo vzdělávací seminář.
- * **rozptylování** - Co je naléhavé, ale nedůležité? Např. úkol pro kolegu nebo nedůležitý telefon.
- * **zloději času** - Co není ani důležité ani naléhavé? Např. prokrastinace či sociální sítě.

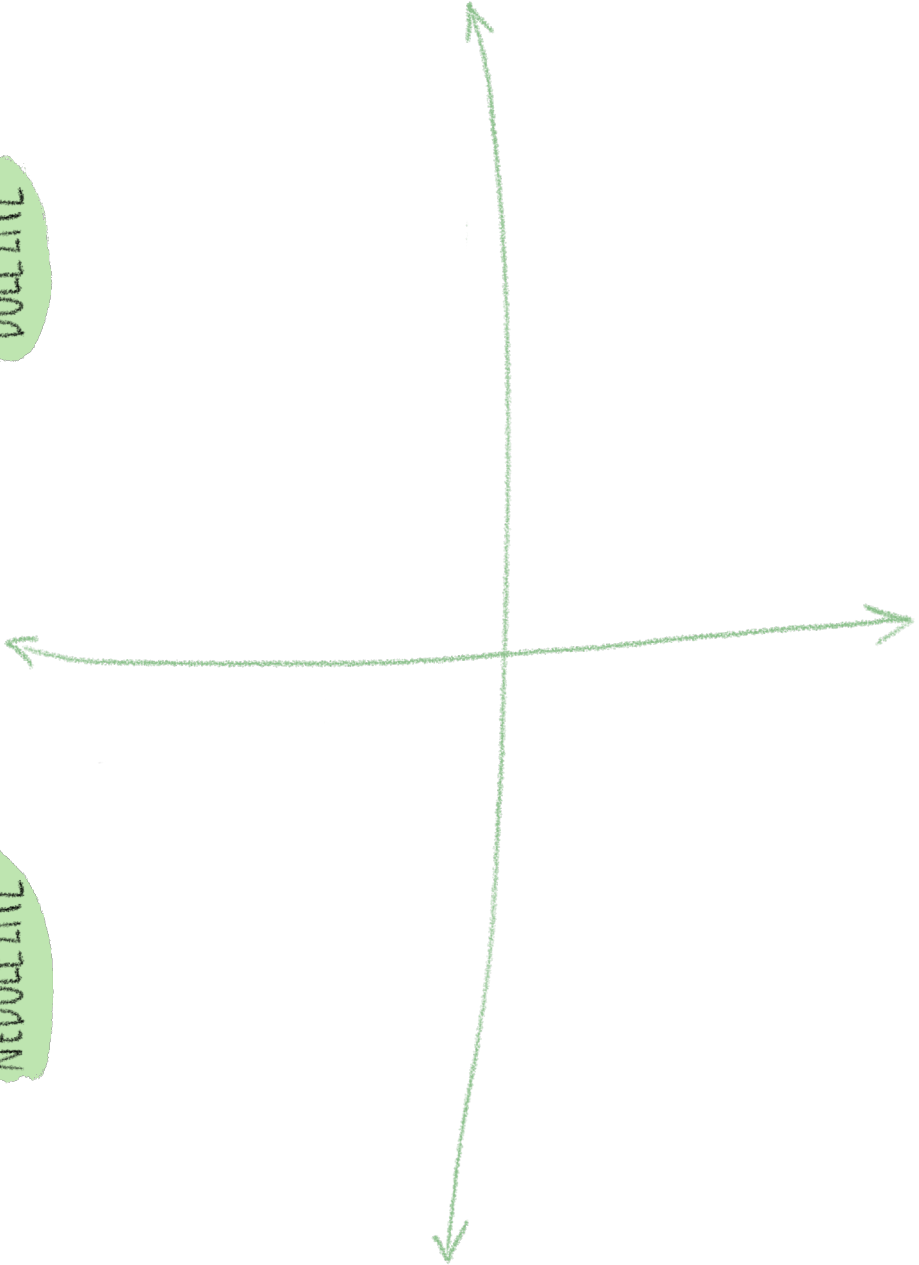
A large grid of small green asterisks arranged in 15 rows and 20 columns, intended for writing activities.

NALEHAVÉ

NENALEHAVÉ

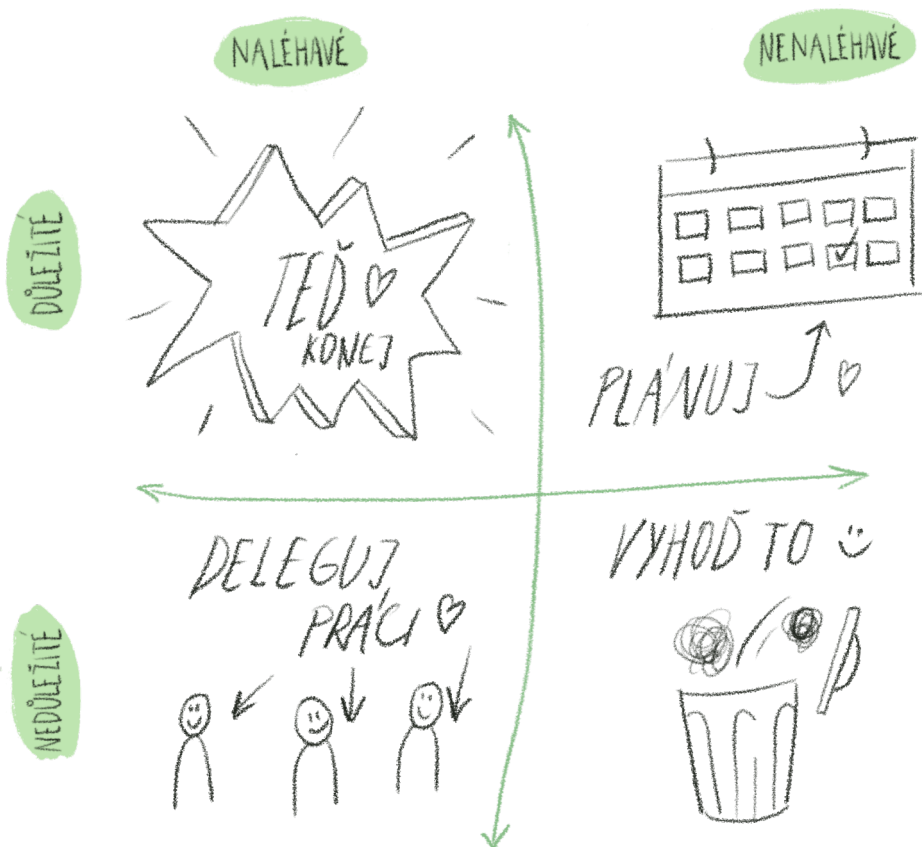
DŮLEŽITÉ

NEDŮLEŽITÉ



Co s tím?

Podívej se na to, co s jednotlivými kvadranty můžeš dělat.



Jak jsi s rozložením činností spokojen/a a co chceš změnit? Co bude Tvůj první krok?



Práce s kvadranty ve třídě může otevírat diskusi o hodnotách, vlastních prioritách i o prokrastinaci a čase na sociálních sítích.

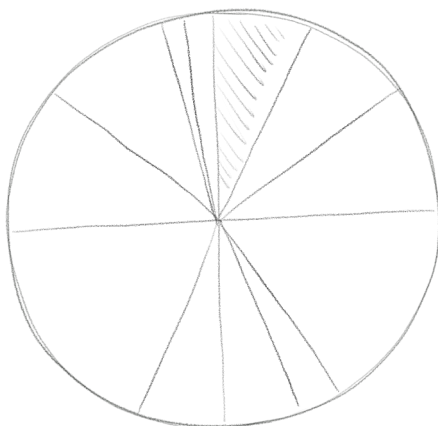
PROSTOR PRO TEBE

4. ČASOSNÍMEK DNE

Můj současný stav

Zkus si vybavit všechny činnosti svého obvyklého dne a zamysli se, kolik času jimi jednotlivě trávíš. Zapiš si je všechny do kruhu níže a vyznač (zakresli) orientačně výšeč dané aktivity v hodinách, příp. minutách (celkový součet má dát dohromady 1 den, tzn. 24 hodin). Vznikne ti koláčový graf tvých aktivit. Můžeš použít pastelky pro lepší názornost.

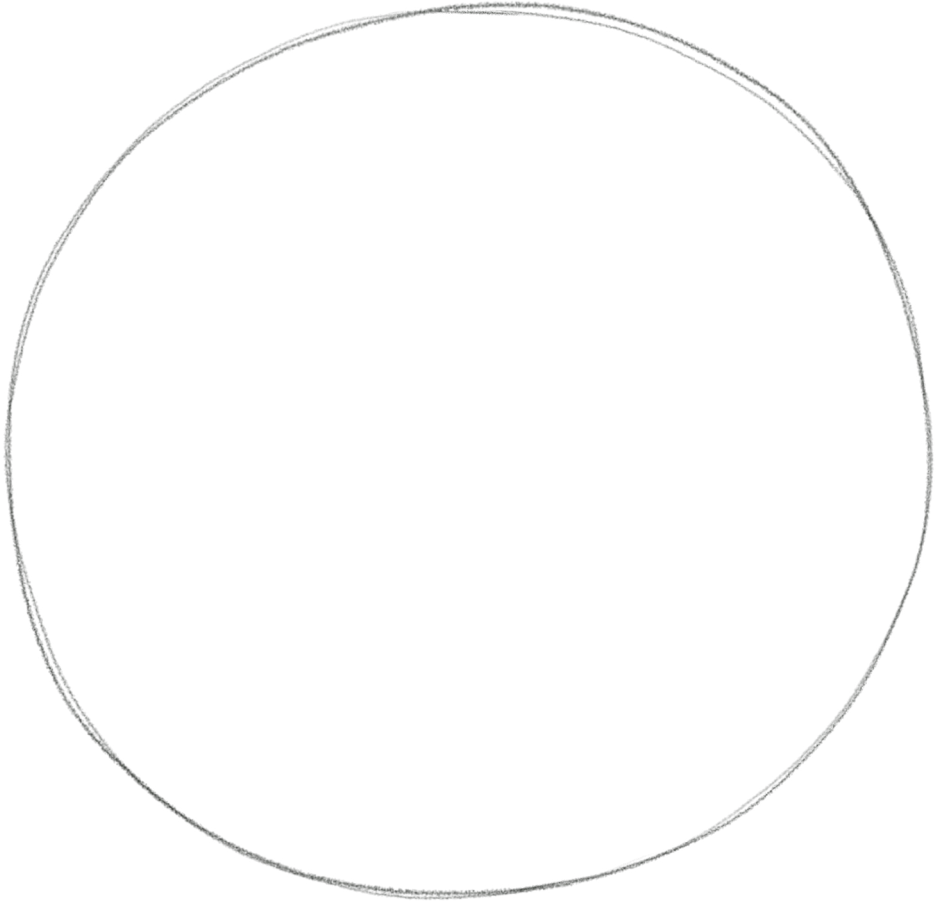
Nezapomeň například na čas v práci, spánek, jídlo, čas na sociálních sítích, dopravu do zaměstnání, vztahy aj.



Můžeš sledovat, kolik času věnuješ sobě a kolik ostatním.



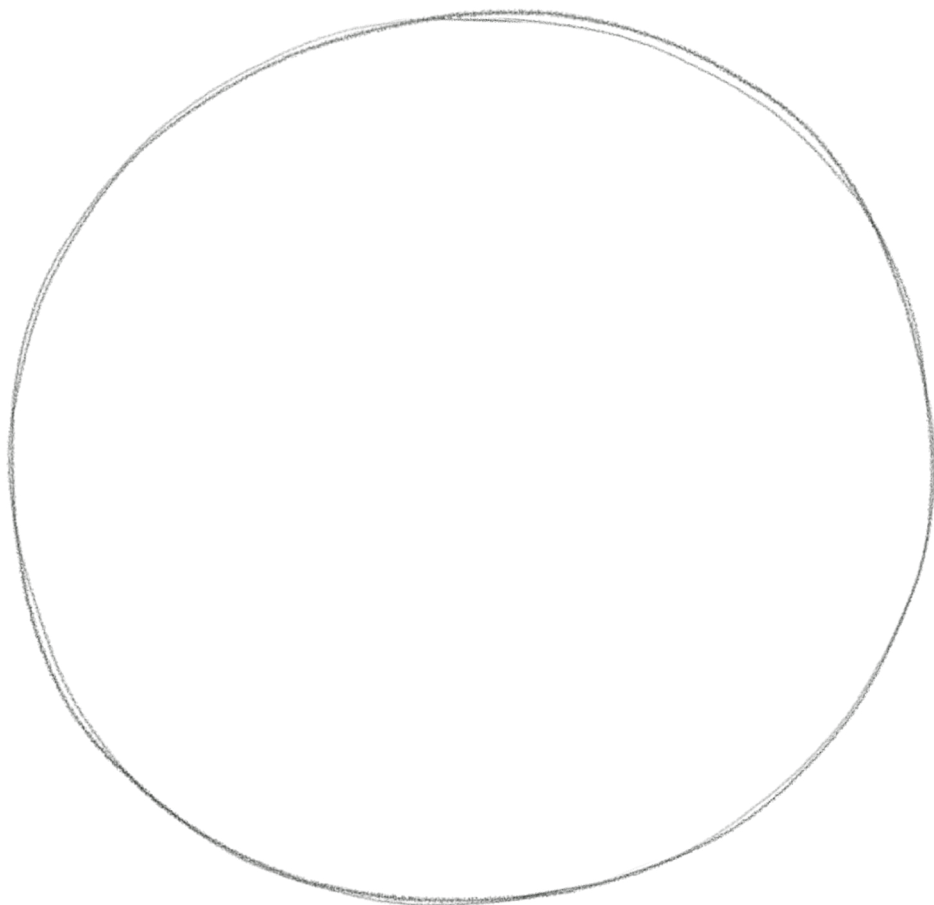
Můj současný stav:



PROSTOR PRO TEBE

Ideální stav

Výše lze vidět, kolik čemu věnuješ času. A nyní se můžeš zamyslet nad tím, jak bys to chtěl/a mít případně jinak. Nakresli si proto své ideální časové rozvržení dne. Čeho je tam více, čeho méně, co tam chybí nebo naopak vůbec není v ideálním stavu?

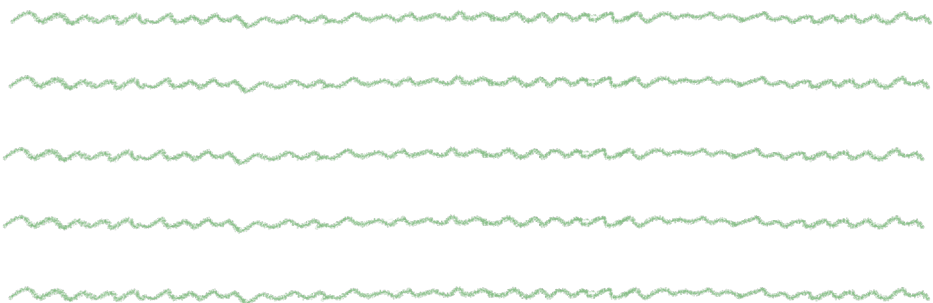


PROSTOR PRO TEBE

Co s tím?

Zamysli se, které 3 věci můžeš udělat pro to, aby se reálný časosnímek přiblížil tomu ideálnímu? Co bude tvůj první krok?

1. _____ 2. _____ 3. _____



Naplánuj si i další kroky, aby se ti dařilo přiblížit se ideálnímu stavu.

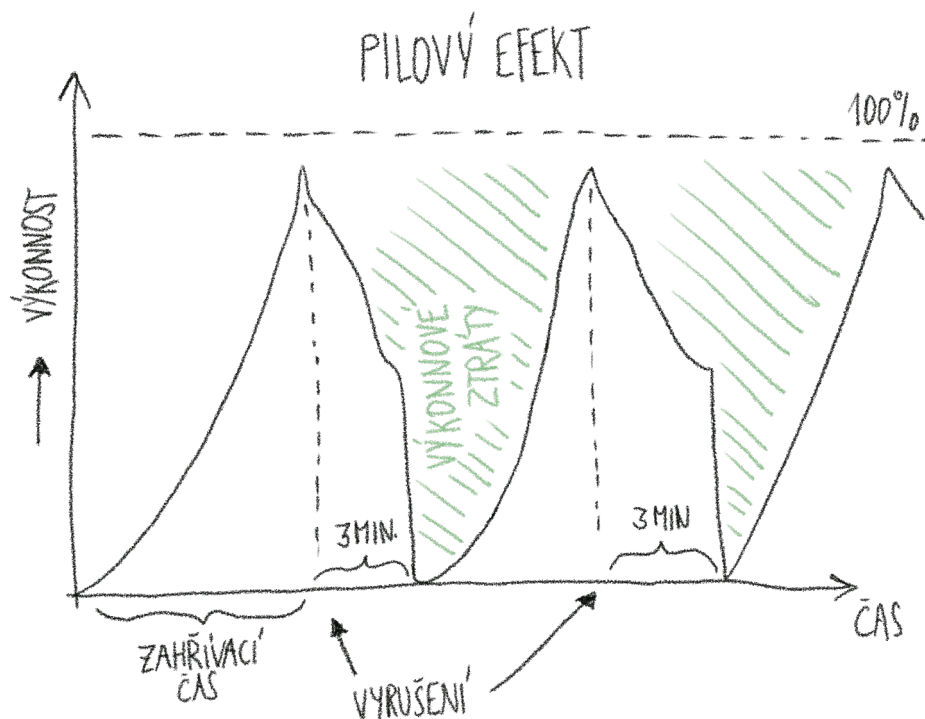


Aktivitu lze využít pro plánování učebního času s žáky. A díky tomu si stanovit jejich cíle a postupné kroky.

PROSTOR PRO TEBE

5. SOUSTŘEDĚNÍ

Mysl není většinou schopná okamžitě tvořit. Potřebujeme někdy tzv. zahřívací čas, tedy čas na to, abychom se ponořili do své práce. Při vyrušení, které trvá déle než 2-3 minuty, se dostaneme často opět na bod nula a potřebujeme se do dané činnosti znovu zabrat, což nám bere cenný čas. Pokud nás každou chvíli něco vyruší nebo sami přeskakujeme mezi úkoly, může pro nás být časově i energeticky náročné se vrátit zpět k původní činnosti. Jedná se o efekt pilového listu.



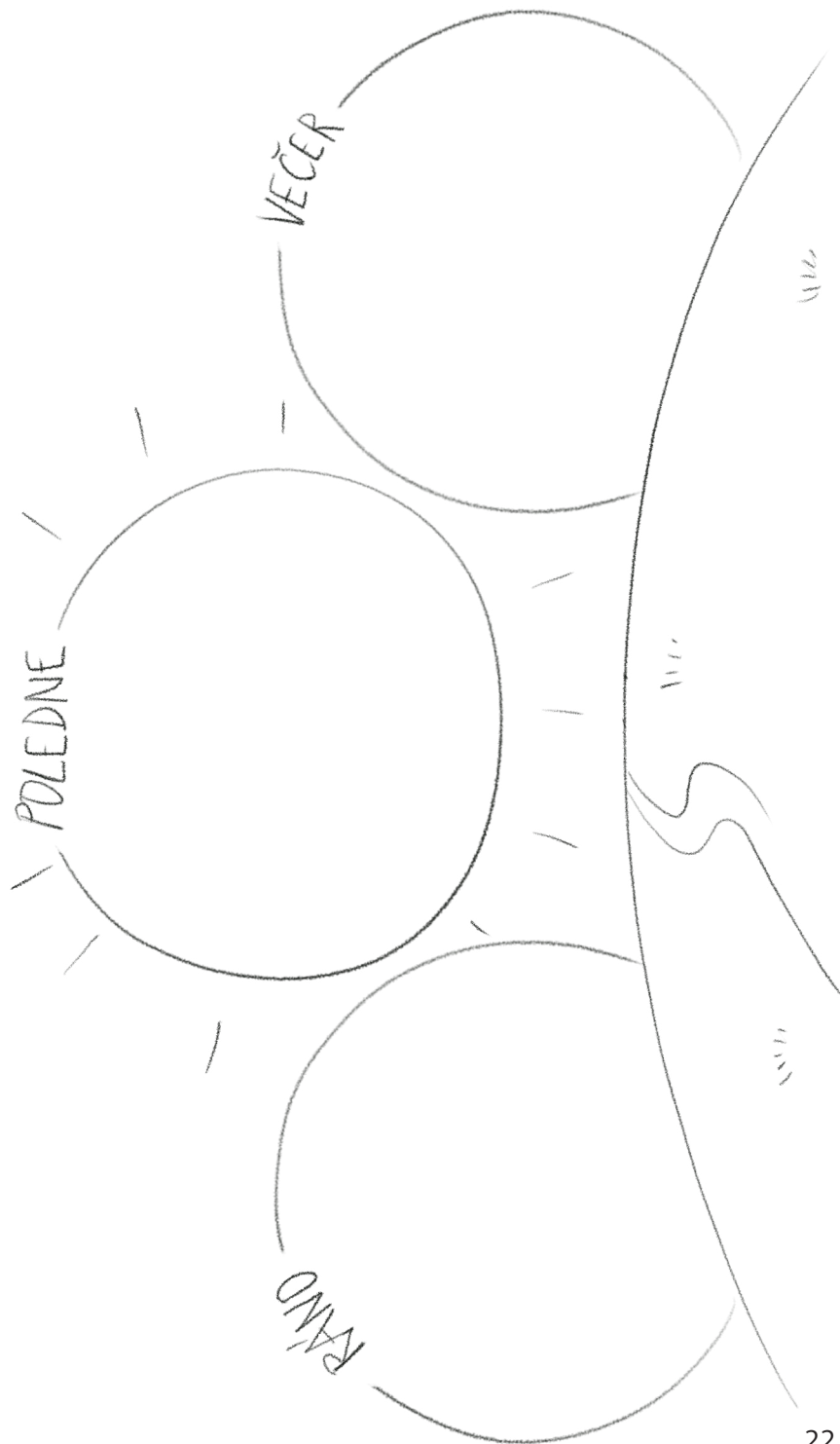
Pokud vyrušení (mail, kolega či jiné upozornění) můžeš vyřešit do 2-3 minut, vyřeš jej (většinou jde o odpověď ano/ne či rychlý komentář). Zbytek odlož na čas po soustředěné práci.



Jednotlivé typy aktivit a úkolů je dobré skládat k sobě do bloků (např. intenzivní přemýšlení/příprava hodin/plánování témat hodin vs. přímá práce se třídou, porady vs. vyřizování mailů, komunikace s rodiči...).

Rozložení činnosti

V které části dne je pro Tebe snazší dělat vybrané 3 činnosti (dle jejich obsahu a rozsahu).



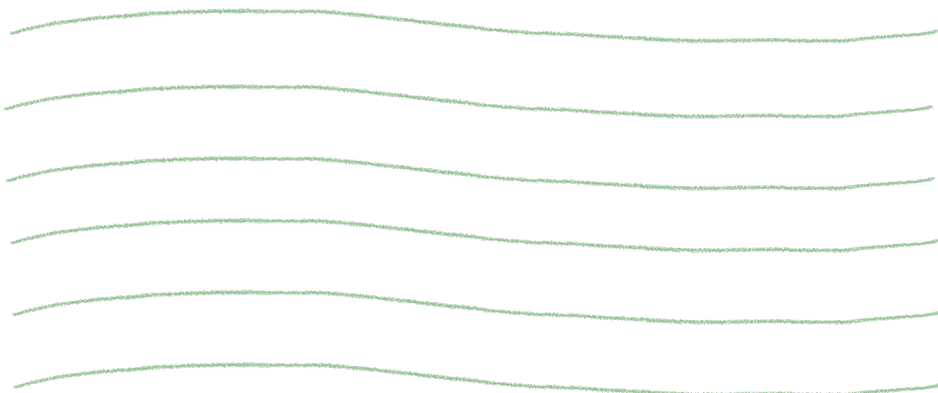
PROSTOR PRO TEBE

Podmínky pro soustředění

Jaké podmínky (časové, prostorové, sociální...) si pro soustředěnou práci ideálně potřebuješ zajistit? Co můžeš udělat, aby ses k nim alespoň přiblížil/a, pokud je to náročné či nemožné?



Co řekneš (či zkusíš říci) svým kolegům, aby sis prostor pro soustředěnou práci vytvořil/a či udržel/a?



Pozoruj, jak tě vyrušuje či ovlivňuje používání telefonu, a zkus to omezit. Existují aplikace, které regulují jeho užívání, lze využít letecký mód nebo mobil zapnout až po snídani či ho mít v úplně jiné místnosti...




Přemýšlení o soustředění a rozložení činností Ti může pomoci při sestavování obsahu hodin pro žáky. Zároveň s nimi můžete otevřít diskusi na téma používání telefonů či jejich vlastní pozornosti.

PROSTOR PRO TEBE

6. NÁSTROJE

S jakými nástroji při plánování času pracuješ (např. telefon, diář...) a jak Ti to vyhovuje?



Máš potřebu či chuť vyzkoušet jiný nástroj? A případně jaký?
(Existuje mnoho aplikací, např. Assana, Trello, To-do list v mobilním telefonu... Můžeš zkusit zjistit od pár kolegů, jaké nástroje používají a dozvědět se více.)

Wavy lines for writing.

Grid for writing.



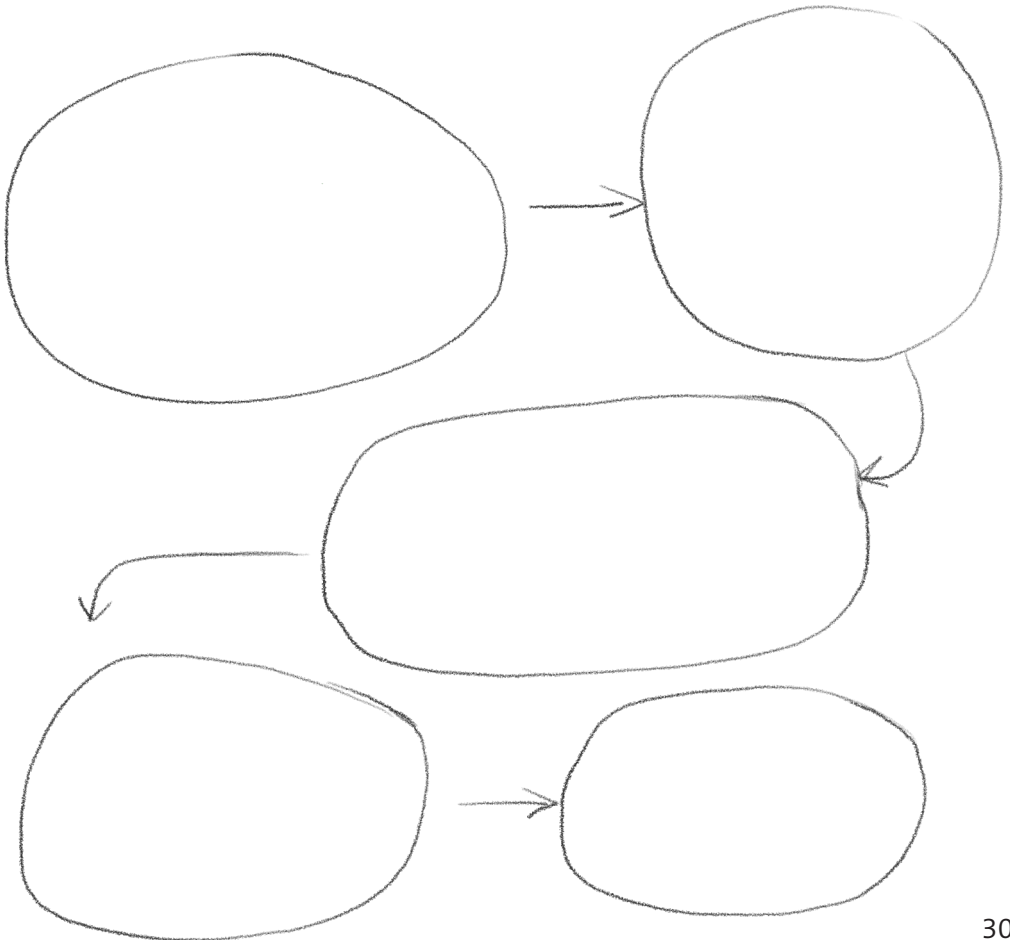
Zkus něco nového - Pokud jsi zvyklý/á jen na papírový diář, zkus google kalendář nebo naopak.

PROSTOR PRO TEBE

7. PŘESTÁVKY

Jak jsou dlouhé přestávky ve Tvé škole? Jak Ti to vyhovuje s ohledem na soustředění a realizaci Tvých plánů?

Můžeš si udělat malou “přestávku” i v hodině, když ji potřebuješ? A jak to děláš?
Např. zadání samostatné práce žákům, kdy můžeš trochu “vydechnout”.



A co bys takto získaným časem nejraději udělal/a? Můžeš si to nakreslit nebo napsat do bubliny.



Můžeš se inspirovat plánováním přestávek dle techniky Pomodoro, která ukazuje jejich důležitost a dostatek:

90 minut práce, 20 minut přestávka
52 minut práce, 17 minut přestávka
25 minut práce, 5 minut přestávka.



Žáci se také mohou zamyslet, jak dlouhé přestávky jim vyhovují a jak často. Případně to mohou zkusit dělat jinak.

PROSTOR PRO TEBE



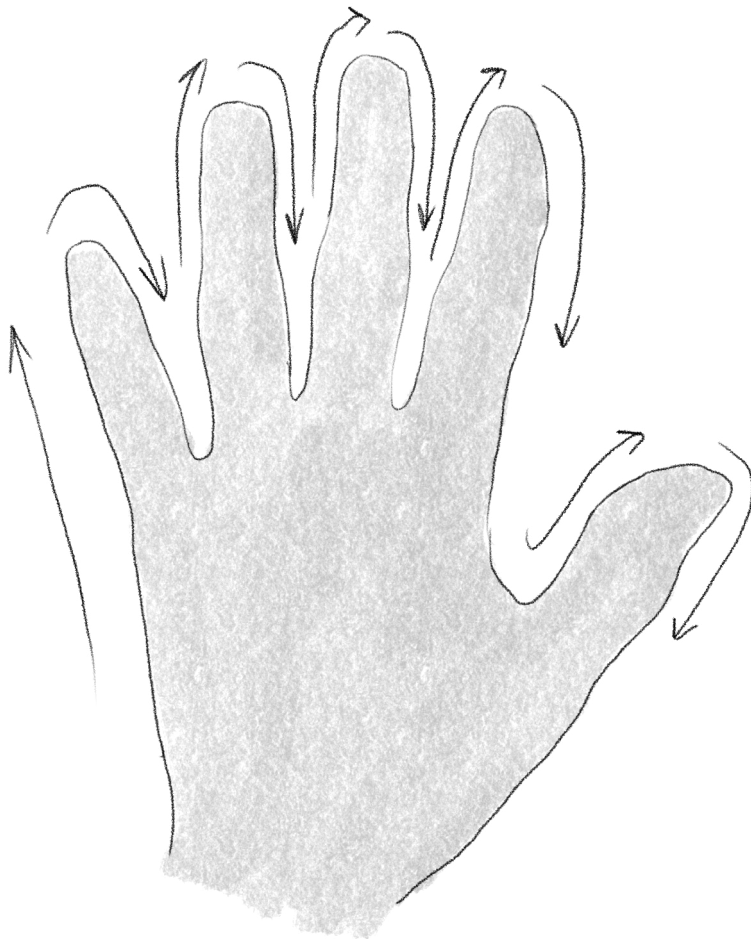
Literatura:

- ❖ **Leo Babauta - Zen to done** - sada 10 návyků inspirovaných metodou Getting things done a knihou 7 návyků vysoce efektivních lidí.
- ❖ **Oliver Burkeman - Čtyři tisíce týdnů** - v současné době je průměrná délka lidského života, 4 000 týdnů (tedy zhruba 80 let). Jak s nimi naložit a jak je smysluplně naplnit?
- ❖ **Petr Ludwig - Konec prokrastinace** - o prokrastinaci, chorobném odkládání důležitých úkolů a povinností i jak z toho ven.
- ❖ **Stephen R. Covey - 7 návyků skutečně efektivních lidí** - kniha charakterizuje 7 návyků, které je třeba si osvojit, abychom jednali co možná nejefektivněji, a které jsou základem pro vytvoření harmonické, cílevědomé a integrované osobnosti.
Sean Covey - 7 návyků šťastných dětí - postavičky z vesnice Sedm Dubů a jejich zábavné příběhy seznamují děti s nadčasovými principy obsaženými v 7 návycích skutečně efektivních lidí.

Jak mi všímavost k sobě může pomoci zvládnout nejen náročné situace

1. TADY A TEĎ

Zastav se a udělej si 5 nádechů a výdechů. Pomoci Ti může tvá ruka. Podívej se na obrázek.



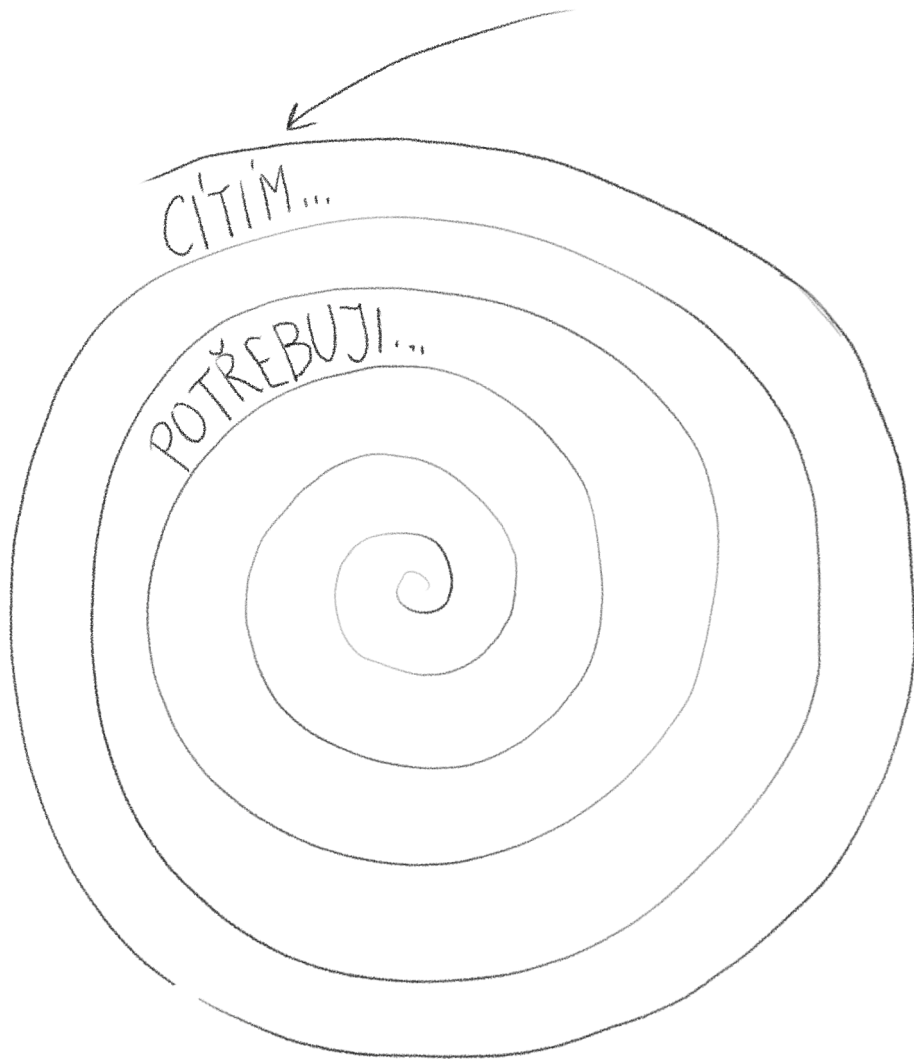
Lze praktikovat i s žáky, kterým to může pomoci k lepšímu soustředění. Můžeš to zařadit i pravidelně na začátek hodiny.

PROSTOR PRO TEBE

1. JAK SE MÁM

Zastav se na 3 minuty a všimni si, jak se máš, a chvíli s tím jen tak zůstaň. Můžeš sledovat, co se Ti děje v těle, jaké myšlenky se Ti honí hlavou...

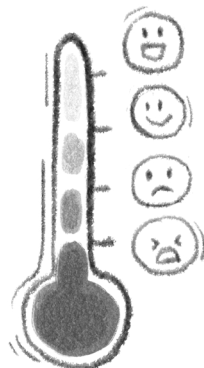
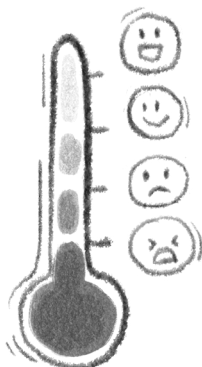
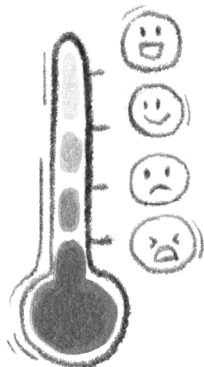
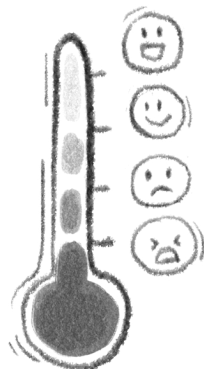
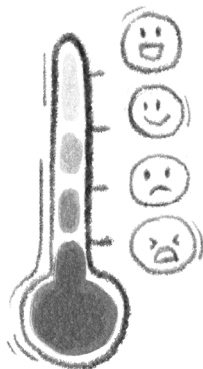
Co bys v tuto chvíli potřeboval/a? Můžeš si udělat poznámku:



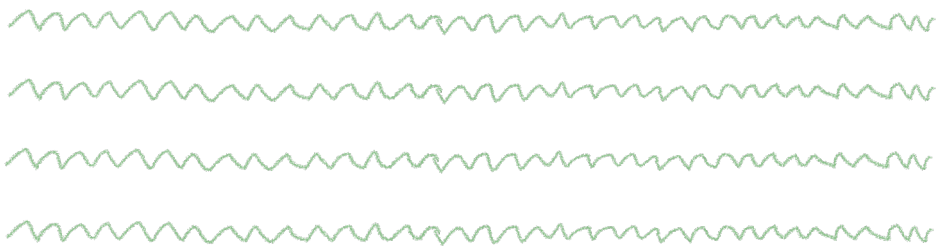
PROSTOR PRO TEBE

2. EMOCE VE VÝUCE

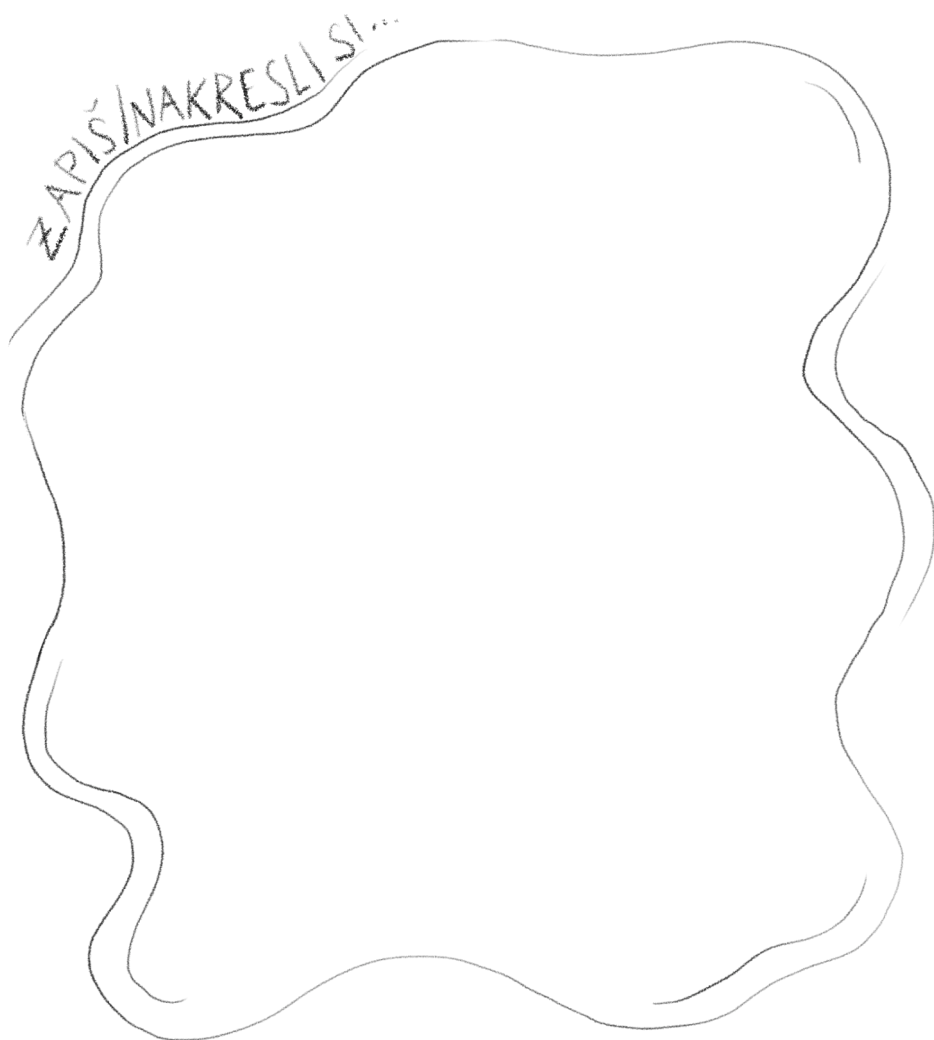
Jaké emoce před výukou nejčastěji zažíváš? A jaké během ní? Zakroužkuj na teploměru, jak se cítíš a připiš, k jaké třídě se to vztahuje.



Jak Tě tyto emoce ovlivňují a jak s nimi pracuješ?



Jakým způsobem uvolňuješ emoce, kterých jsi plný/á? Pláčem, křikem, pohybem, tancem, sdílením, ...?



PROSTOR PRO TEBE

Jak se ti daří pracovat s jednotlivými emocemi?

smutek



Three horizontal green lines for writing.

strach



Three horizontal green lines for writing.

anticipace



Three horizontal green lines for writing.

překvapení



Three horizontal green lines for writing.

A large grid of small green dots for writing.

hněv



radost



odpor



láska/důvěra



Jak se Ti daří pracovat s emocemi ve třídě při výuce? Co Ti v tom pomáhá? Můžeš si vzpomenout na moment, kdy se Ti to povedlo, či na někoho, kým by ses rád/a inspiroval/a.



Vyjádření vlastních emocí můžeš využít jako "učební moment" a ukázat na vlastním příkladu žákům, jak s nimi mohou pracovat. Poté to můžete společně zkusit či si je pojmenovat/nakreslit.



Můžeš se inspirovat cvičeními a stáhnout si kartičky pocitů.



Můžeš je využít při otevření dne, v komunitním kruhu či během reflexe, když potřebuješ zjistit, jak se žáci cítí.



Pokud nemáš možnost se s nějakou emoci vypořádat, např. před vstupem do třídy, kdy ji nechceš na žáky přehazovat, můžeš vyzkoušet techniku Odložení emocí, která spočívá ve 3 krocích:

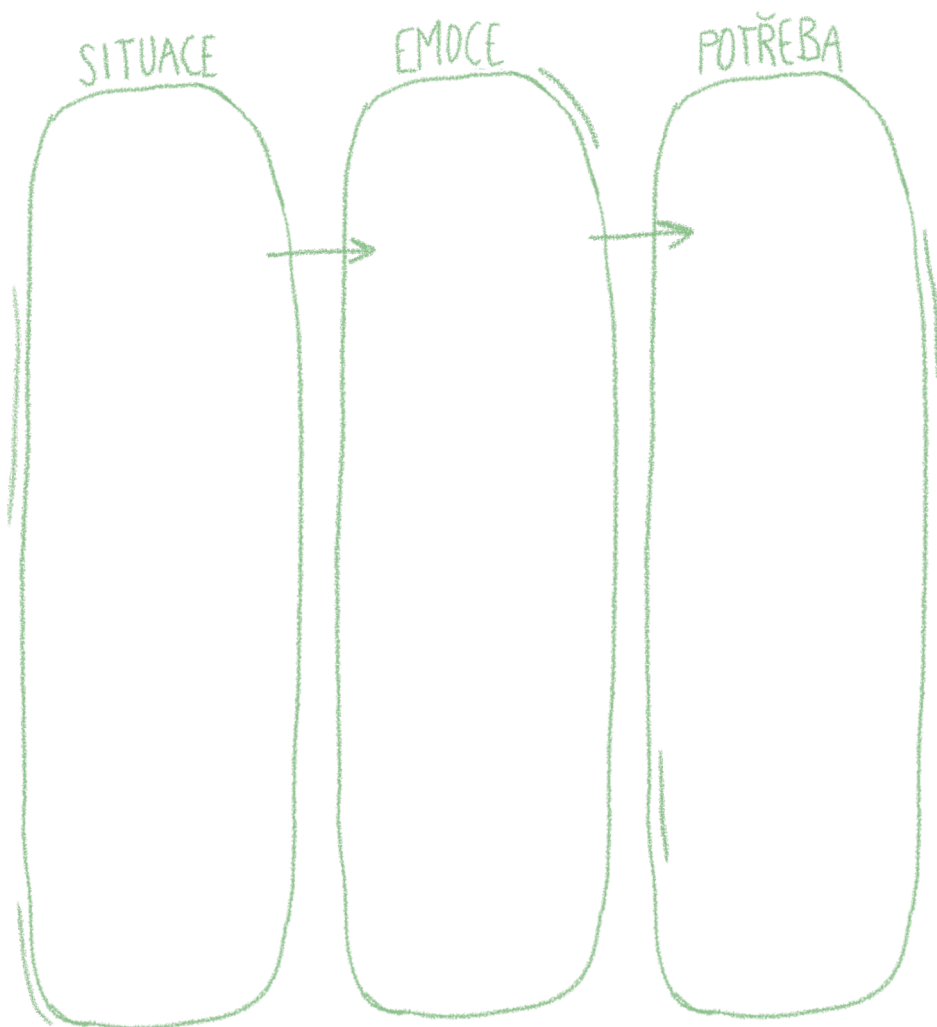
- pojmenuji krátce pocit, který cítím, a téma, se kterým se pojí (např. pocit=úzkost, téma=ujetý autobus)
- zaměřím se na to, kde cítím pocit v těle, můžu si pomoci metaforou či imaginací (např. cítím jakoby "knedlík v krku")
- pocit odložím pomocí představy (představuji si, že se knedlík pomalu rozplývá nebo že jej zapijím vodou a polknu) a můžu si pomoci fyzicky (nádech a výdech a knedlík se pomalu rozplývá) atd.
- po hodině nebo po vyučování se k emoci můžu zpět vrátit, pokud chci (například u výrazně pozitivních emocí, i u těch negativních, které jsou signálem, že mám nějakou situaci řešit)

PROSTOR PRO TEBE

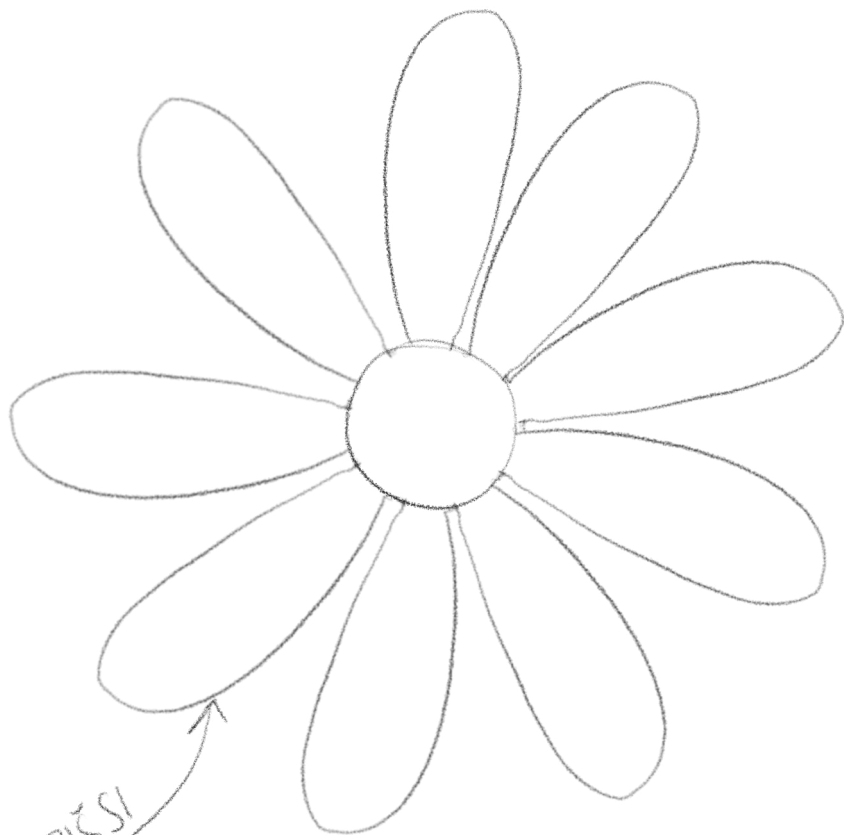
3. POTŘEBY

Představ si svůj běžný den ve škole.

- Jaké chvíle jsou pro Tebe náročné? Konkrétně si je vypiš.
- Ke každé situaci si napiš co nejkonkrétněji i emoce, které se s touto situací pojí. Inspirovat se můžeš například tímto seznamem emocí.
- V dalším kroku se zkus zamyslet, s jakou (nenaplněnou) potřebou se tyto emoce pojí. Jako pomůcka ti poslouží kartičky potřeb.

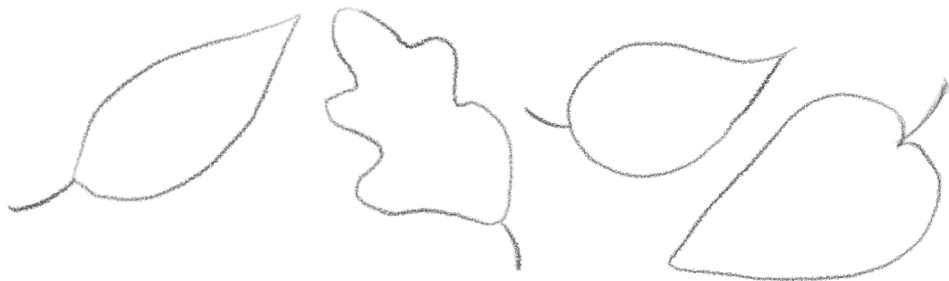


Co můžeš udělat pro to, aby se tyto potřeby naplnily?



NAPIŠ SI

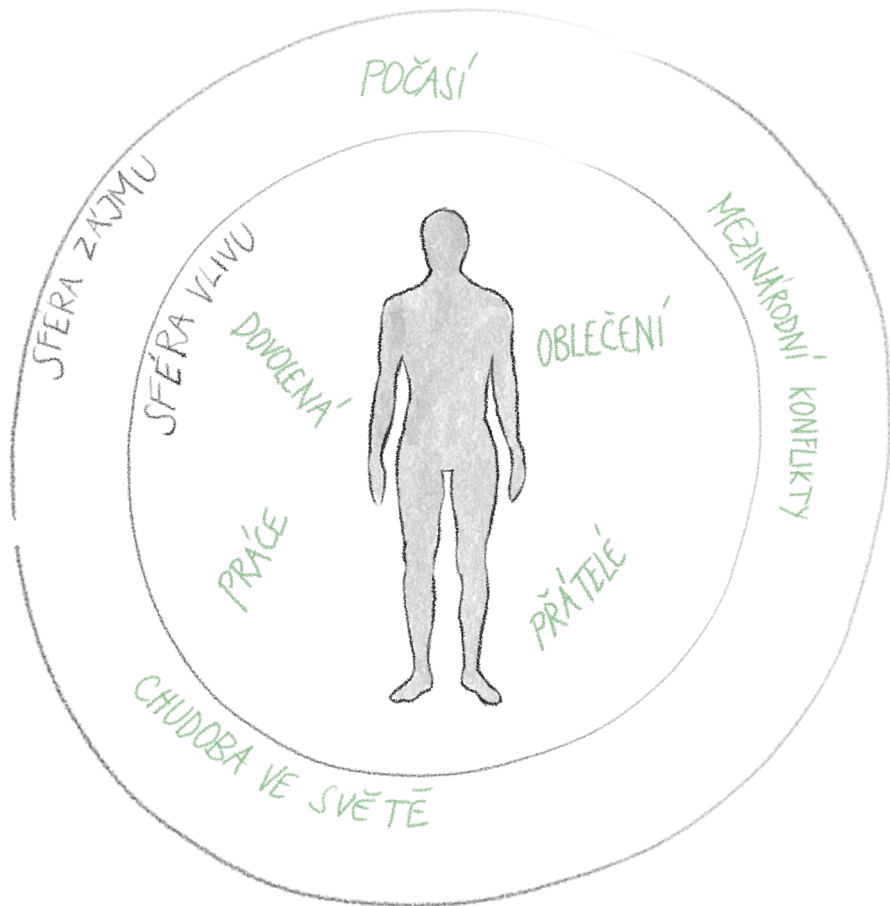
Pokud to není možné v dané situaci, kde jinde si můžeš tuto svou potřebu naplnit?



PROSTOR PRO TEBE

Sféra vlivu

Co by Ti pomohlo, abys mohl/a náročné situace zvládat lépe? Zaměř se jen na to, co můžeš ovlivnit.



Zkus se zamyslet nad tím, jak bys náročnou situaci řešil/a s odstupem času nyní? Bylo by to jiné? V čem? Šlo by v tom najít případně inspiraci pro příště?



Tyto aktivity Ti mohou pomoci v náročných situacích a tím pádem žákům ukázat, jak se s danou situací vypořádat.

PROSTOR PRO TEBE

4. POZITIVNÍ KOTVA aneb co mě podpoří v náročných chvílích

Vybvav si situaci, kdy ses cítil/a příjemně, radostně a pozitivně, a zapiš si ji. Může to být například úspěšná hodina ve škole, společná káva s kamarádkou/kamarádem, návštěva nového místa, oblíbený koníček... Případně i oblíbený a bezpečný prostor.



Můžeš využít meditaci *Bezpečný prostor*.



Najdi si gesto, symbol, místo v prostoru či cokoliv jiného, co ti danou situaci připomene a navodí ti příjemné pocity. Zaznamenej si to (případně nakresli, nalep) zde:



Můžeš si to vytisknout a vylepit, ať to máš na očích a můžeš se k tomu vracet ve chvílích, kdy potřebuješ vzpruhu.

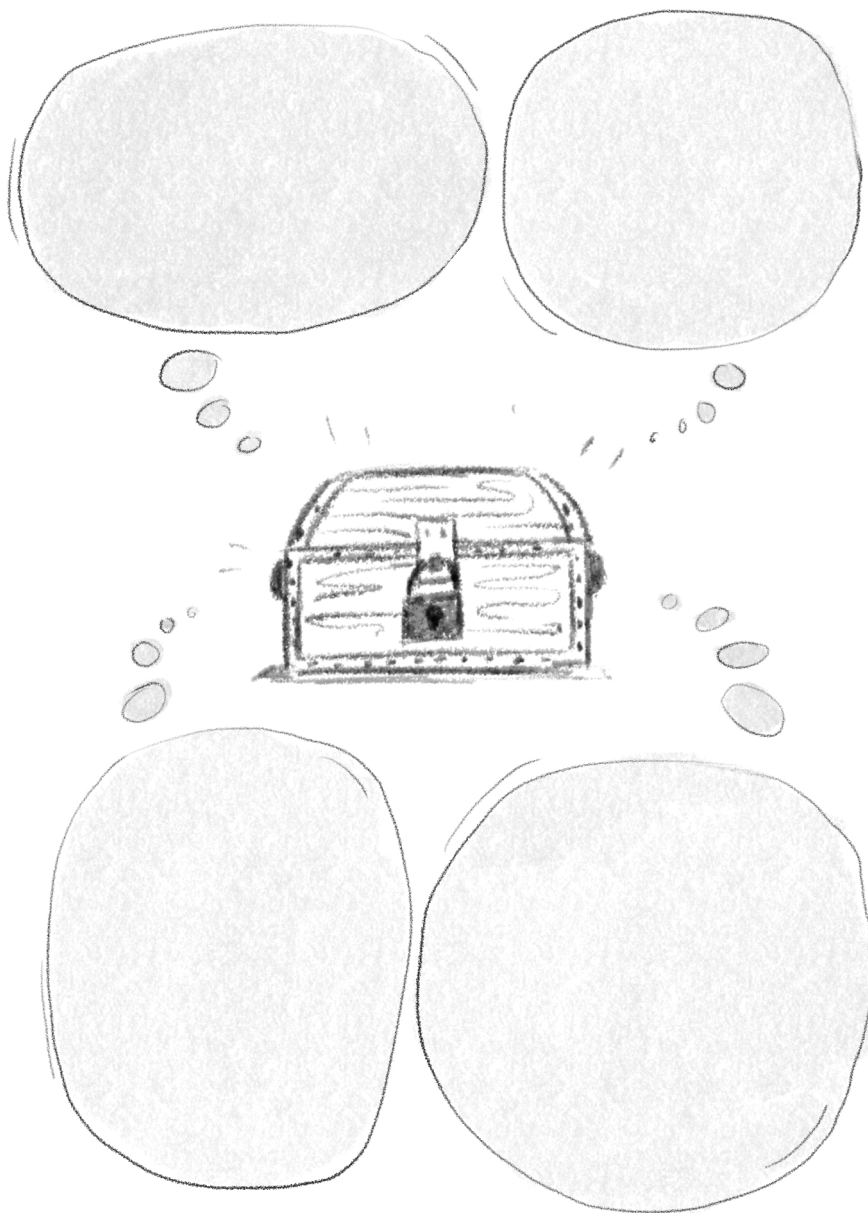


Techniku můžeš zkusit i se žáky a poté si výtvary umístit ve třídě.

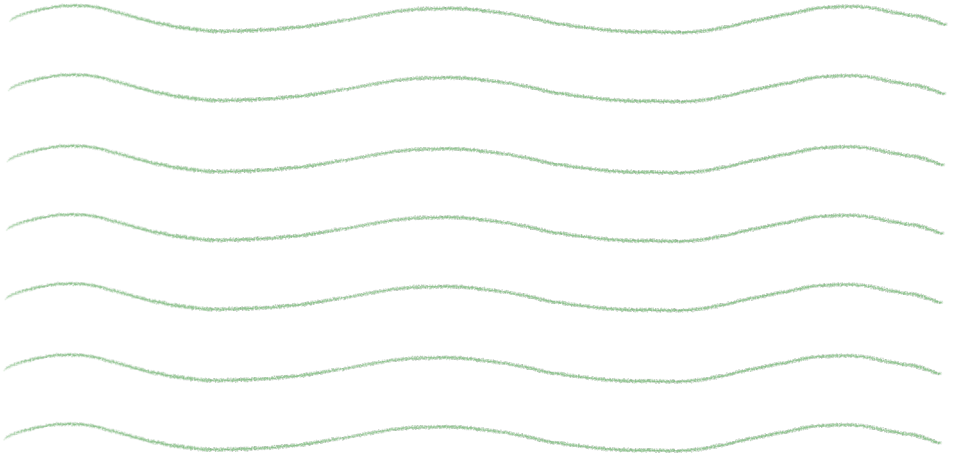
PROSTOR PRO TEBE

5. KDYŽ TO FUNGUJE

Zkus si dnes všimnout situace, kdy vše probíhá podle Tvých představ? Poté si zaznamenej, co se v tu chvíli dělo v Tobě či v okolí?



Pozoruj v konkrétní den situace, kdy něco probíhá jinak, než sis představoval/a, a nakonec jsi to dobře zvládl/a. Díky čemu se to stalo? Jaká Tvá schopnost Ti pomohla?



Buď otevřený/á tomu, co se děje a co to přináší. Bez hodnocení, zda je to dobře, nebo špatně. Může ti to pomoci trénovat trpělivost, nelpění a laskavost.



Díky tomu, že si sám všimneš toho, co se Ti daří, dokážeš lépe ocenit i žáky.

PROSTOR PRO TEBE

5. LITERATURA A TIPY

Nahrávky meditací:



Vnitřní prostor:
mindfulness kurzy
a meditace



Mindfulness club:



Emušáci:
Ferda a jeho mouchy -
hračka na rozvoj emoční
inteligence u dětí



Knihy:

- **Marshall B. Rosenberg - Nenásilná komunikace** - kniha představuje koncept nenásilné komunikace, který rozvinul M. B. Rosenberg. Jde o ucelený výcvik v komunikaci a je založen na naslouchání sobě i partnerovi, ochotě vnímat potřeby a pocity vlastní i druhého. Metoda NVC osvobozuje komunikaci od negativních zkušeností, pomáhá překonávat navyklé vzorce v jednání s druhými, napomáhá k řešení konfliktů a rozvíjí vztahy založené na úctě a kooperaci.
Jan Benda - Všímavost a soucit se sebou - kniha se zabývá úrovní všímavosti a postojem k sobě samému. Autor čerpá z vlastní bohaté klinické zkušenosti, z meditační praxe i z nejnovějších výzkumů v oblasti emocí, všímavosti (mindfulness) a soucitu se sebou samým (self-compassion).
- **Linda Lehrhauptová, Petra Meibertová - Zbavte se stresu pomocí všímavosti** - kniha nabízí důkladný ponor do osmítýdenního kurzu snižování stresu pomocí všímavosti, který vytvořil dr. Jon Kabat-Zinn. Její součástí jsou jasné instrukce k hlavním cvičením kurzu MBSR – meditaci vsedě, meditaci v chůzi, meditaci při jídle, józe, procházení těla a neformálním, každodenním praxím.
- **Dalajláma, Desmond Tutu, Douglas Abrams - Kniha radosti** - kniha propojuje životní příběhy dvou blízkých přátel – Dalajlámy a arcibiskupa Desmonda Tutu, jejich odpovědi na otázky týkající se překážek na cestě k radosti, pokoře, humoru, odpuštění, vděčnosti, soucitu, velkorysosti a mnohemu dalšímu s vědeckými poznatky, které se probíranou tematikou zabývají.
- **Nhat Hanh Thich - Happy teachers change the world** - kniha o mindfulness ve vzdělávání a konkrétních každodenních technikách.
- **Bimba Landmann - Mapy mých pocitů** - jedinnými slovy této jinak tiché knihy jsou označeny místa na mapách tajemných krajin, které překvapivě a nápaditě popisují různé lidské pocity. Kniha představuje množství odstínů jednotlivých emocí od radosti, studu, údivu a strachu až k lásce



Jak být spokojeným učitelem?

1. ZDROJE

Podpora

Jaké máš ve svém okolí zdroje podpory? Využíváš je všechny? Například rodina, sociální skupiny, přátelé, kolegové, podpůrné organizace... Můžeš si je zapsat do svého "ochranného" deštníku.

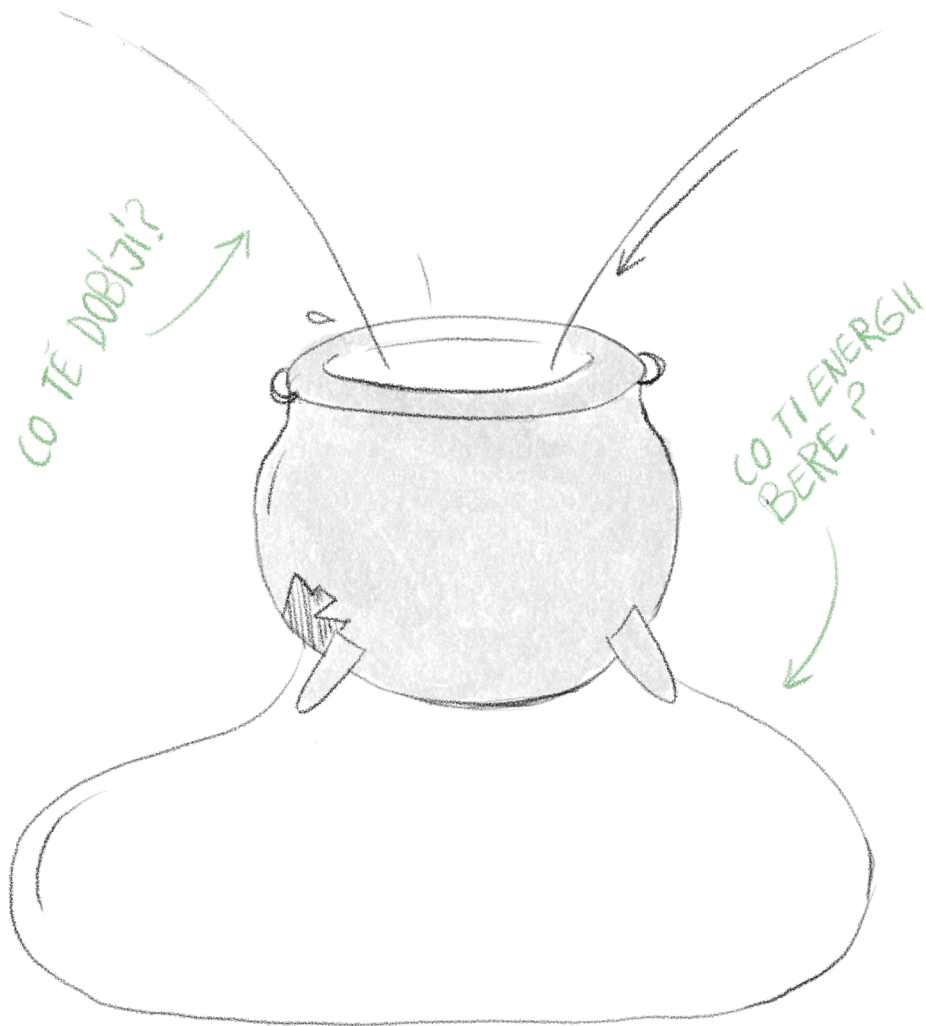


PROSTOR PRO TEBE

Energie

Jak si dobíjíš energii? V přírodě, kulturou, sportem, mezi přáteli či jinak? Co Ti v náročných chvílích zaručeně zvedne náladu?

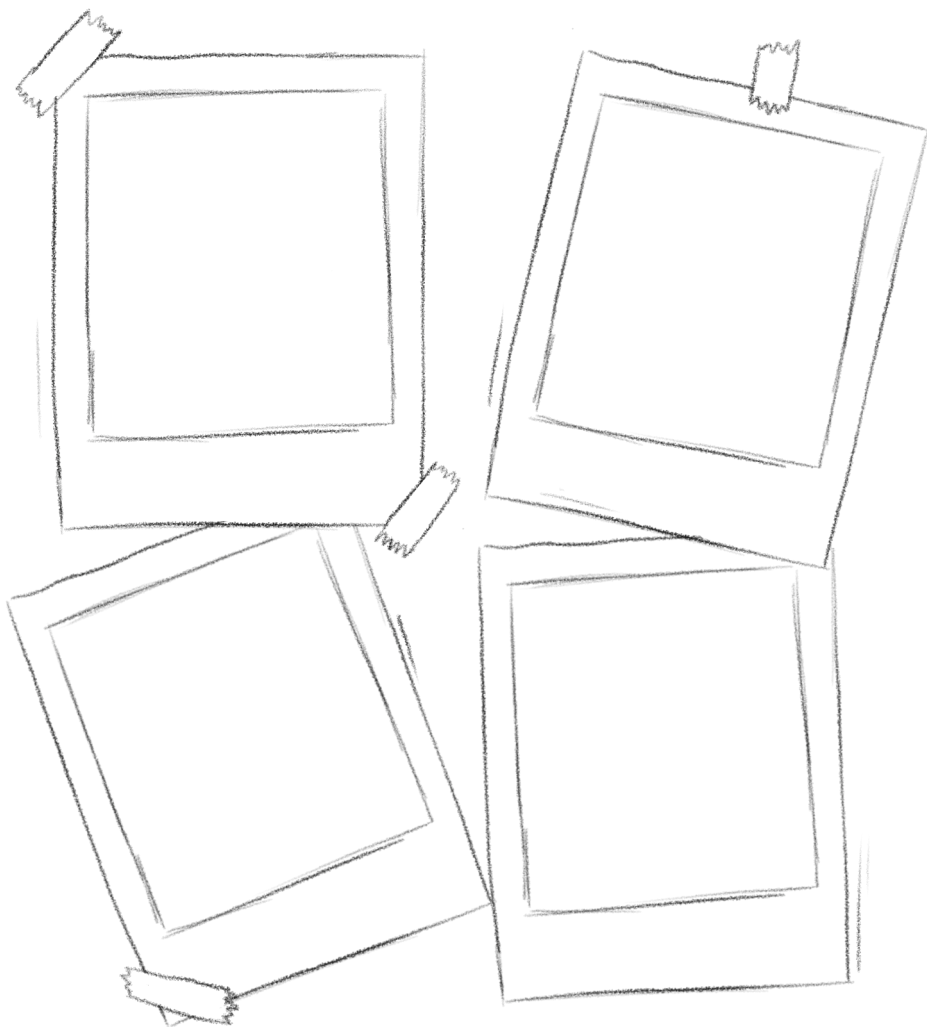
Můžeš vše doplnit do tohoto energetického kotle - dovnitř přidáváš všechno, co Tě dobíjí a plní, a vytéká z něj vše, co Ti energii bere.



PROSTOR PRO TEBE

Útočiště

Kde je Tvé útočiště? Kam můžeš jít, aby ses zastavil/a, uvolnil/a a byl/a jen sám/sama se sebou? Máš takové místo i přímo ve škole, příp. jak by sis ho tam mohl/a vytvořit?



Můžeš využít pozitivní kotvu z minulé kapitoly nebo se k aktivitě vrátit.



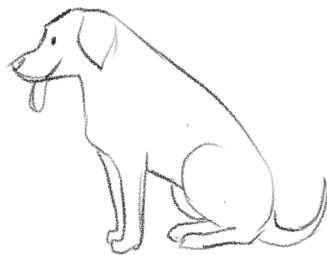
Stejně aktivity můžeš vyzkoušet i s žáky a poté o tom můžete diskutovat.

PROSTOR PRO TEBE

2. SILNÉ STRÁNKY

Moje zvíře

Nakresli si zvíře, které nejlépe vystihuje, kým se v poslední době cítíš být s ohledem na své silné stránky.

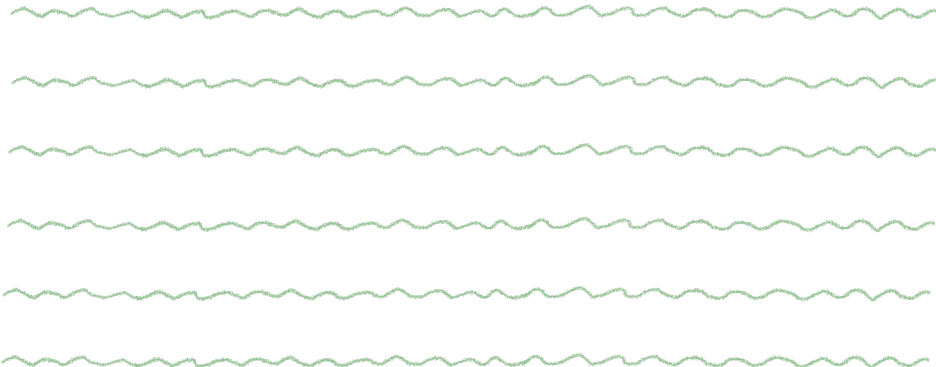


Kolem zvířete si pak vypiš, co považuješ za jeho silné stránky. Jsou to i Tvé silné stránky?

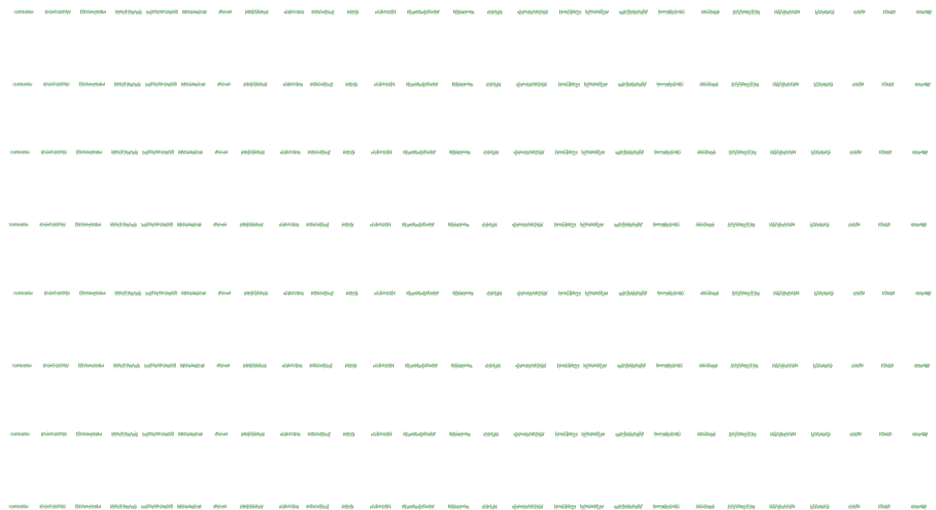
PROSTOR PRO TEBE

Překážky

Jakou překážku se Ti v poslední době podařilo překonat? O co šlo a jak jsi se k dané překážce postavil/a?



Vrať se teď k popisu překážky a jejího překonání a zkus si napsat alespoň tři vlastnosti, které ti v řešení pomohly. Považuješ je za své silné stránky? Pokud ano, vybarvi si je žlutě. Jsou tam vlastnosti, které si právě rozvíjíš nebo do budoucna chceš rozvinout? Vybarvi si je zeleně a napiš si k nim, jakým směrem je chceš rozvíjet.

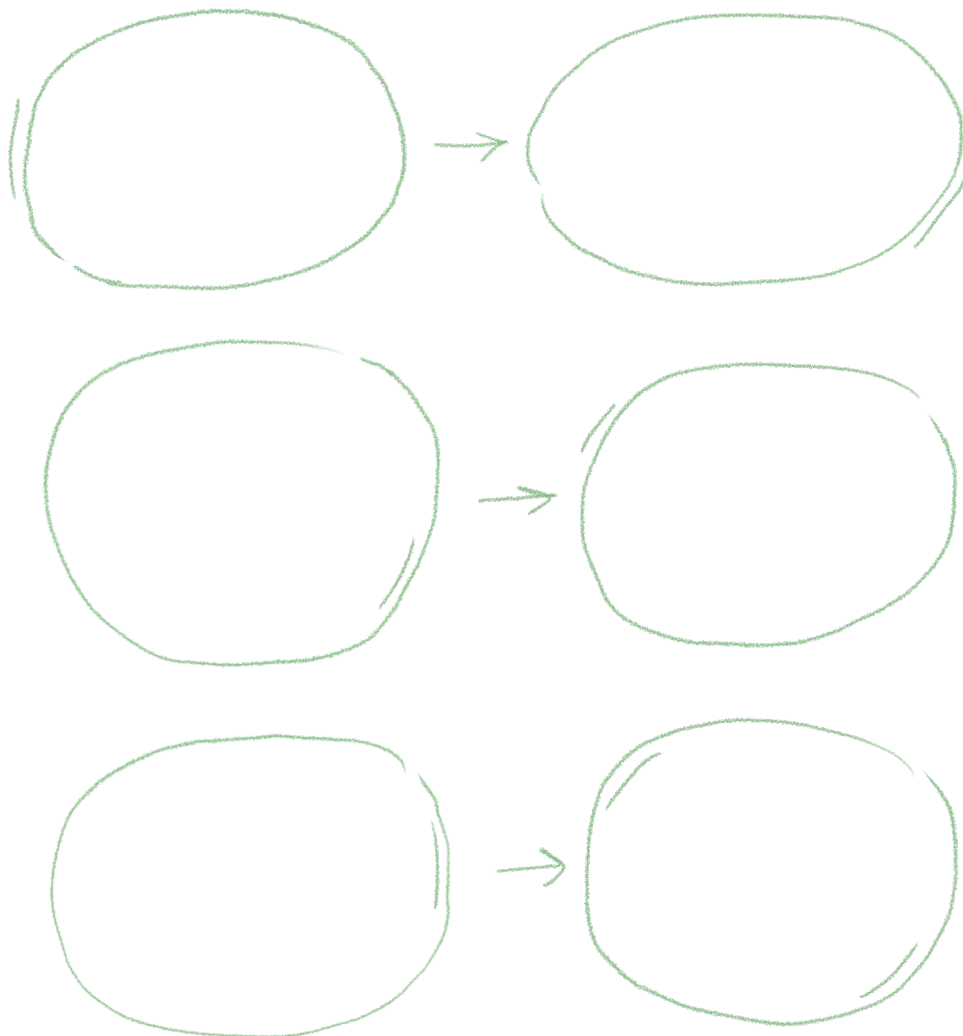


Popisování a vybarvování vlastností může pomoci i žákům, aby si uvědomili své silné stránky.

PROSTOR PRO TEBE

Kamarádi

S jakou prosbou se na Tebe většinou obrací kolegové nebo kamarádi? Jakou svou silnou vlastnost v tom vidíš?



PROSTOR PRO TEBE

3. MOTIVACE

Při práci s dětmi mi největší radost dělá:

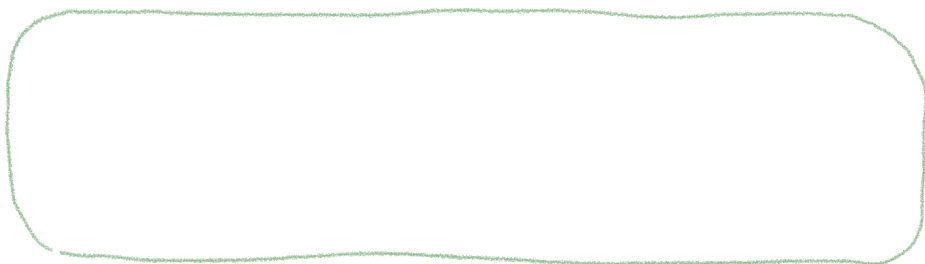
PIŠ SI NEBO KRESLI!



Největší motivací pro to, abych ráno vešel/a do třídy je:



Náročné na učitelské profesi je:



Co můžu udělat pro to, abych to i přesto zvládl/a? Napiš si jeden konkrétní, realistický krok, který danou situaci opravdu ulehčí.



PROSTOR PRO TEBE

Zapálení

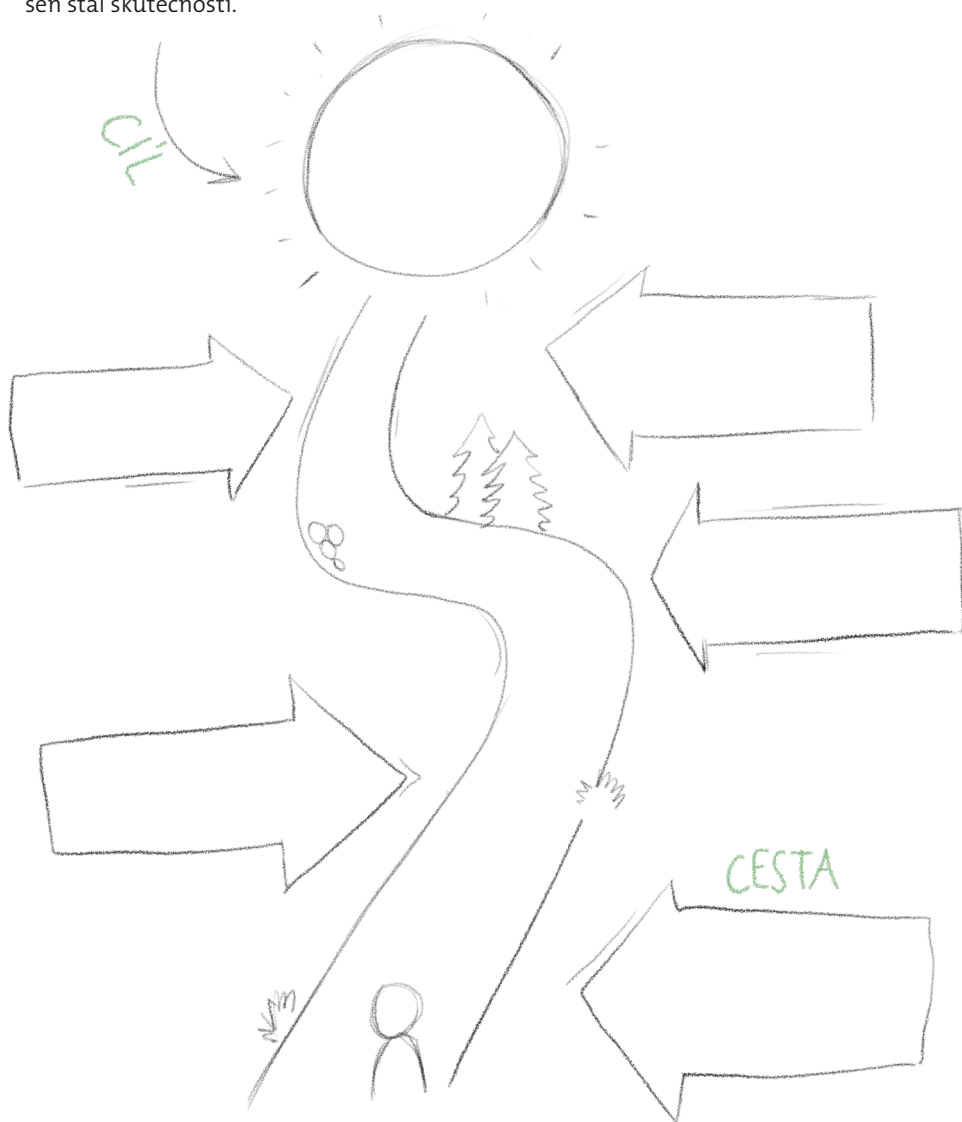
Pro co hoříš? Zapiš si 1-3 věci/činnosti.



PROSTOR PRO TEBE

Můj sen

Co sis vždycky přál/a vyzkoušet? Zkus si napsat milníky na cestě za tím, aby se tento tvůj sen stal skutečností.

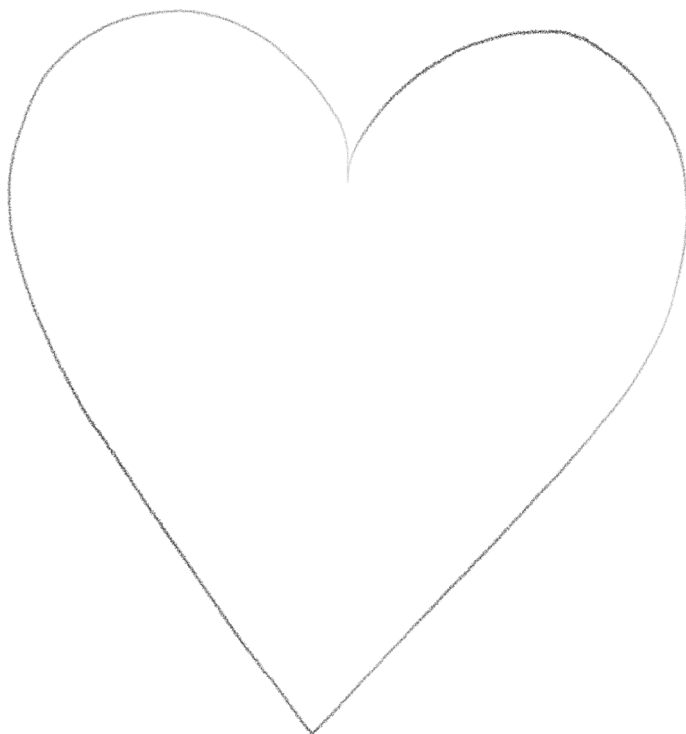


Když budeš mít jasně pojmenovanou svou motivaci a budeš vědět, co Tě na práci konkrétně baví, můžeš si za tím jasně jít. Ke své motivaci se můžeš vrátit i v náročných chvílích. Její připomenutí ti může pomoci náročnou situaci překonat.

PROSTOR PRO TEBE

4. OCENĚNÍ

V čem jsem dobrý/á? Co se mi v práci se třídou opravdu daří a na co jsem pyšný/á?



Sdílení

Je nějaký prostor, kde tuto svou radost a úspěchy můžeš sdílet? Kde a s kým?

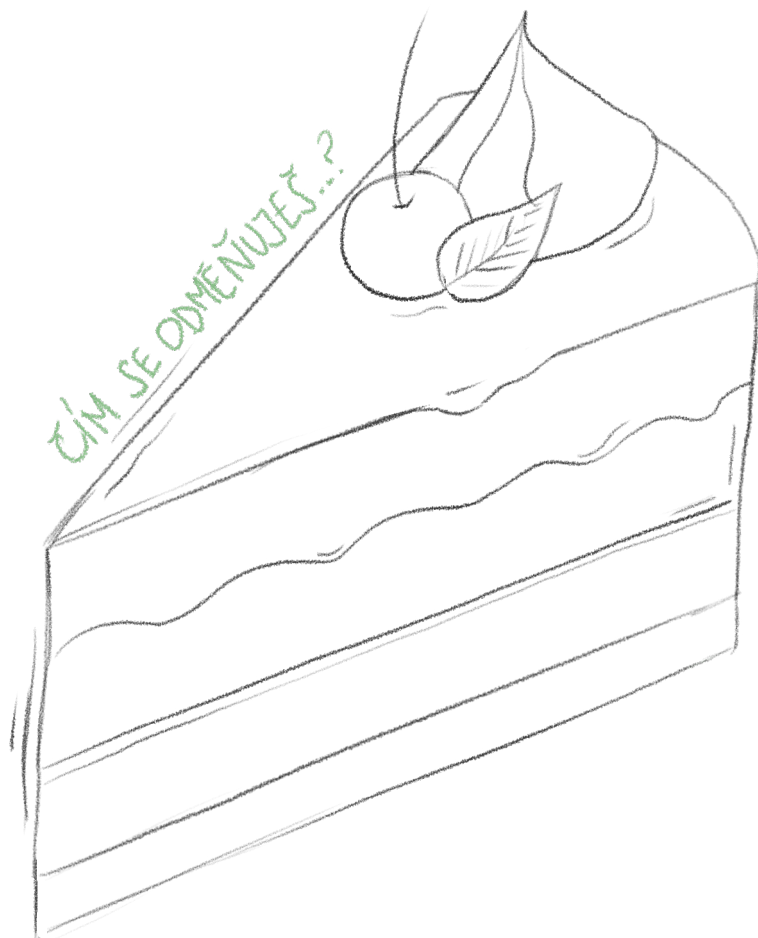


Zkus se jednou měsíčně potkat s kolegou/kolegyní a své úspěchy v práci s třídním kolektivem si nasdílet. Ze začátku to může být obtížné, ale pokud budete tuto kompetenci trénovat, bude pojmenovávání silných stránek a úspěchů jednodušší.

PROSTOR PRO TEBE

Odměna

Čím se rád/a odměňuješ? Co si dopřeješ a nebo by sis rád/a dopřál/a po překonání výzvy nebo náročné situace?



Zkus si nejprve dobrý pocit jen prožít a nechat ho projít celým tělem. V náročnějších situacích se k němu můžeš vracet.



Ve třídě lze využít aktivitu Baterka - Každý žák si na záda nalepí papír A4 s obrysem baterky a poté mezi sebou všichni chodí a na záda si píše povzbuzující věty, poděkování, ocenění. Je potřeba zdůraznit, že jde jen o pozitivní věty.

PROSTOR PRO TEBE

Zkus si v průběhu týdne vždy večer zapsat 3 věci, za které jsi ten den vděčný/á:

Po	Út	St

Čt	Pá	Shrnutí

So VÍKEND Ne

--	--



Můžeš pozorovat, jak se to mění a vyvíjí.

PROSTOR PRO TEBE

6. LITERATURA A TIPY

Deník vděčnosti:
a tipy, jak na to



Test silných stránek
SCIO



Český wellness
institut



M. Shymon - Silné stránky
B-creative - sada karet určená pro účely koučování, poradenství, aj. k hledání a práci se silnými stránkami

Knihy:

- **Martin Seligman - Vzkvétání** - nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody
- **Milada Krejčí, Václav Hošek a kolektiv - Wellness** - kniha komplexně představuje obor a speciality ve wellness, uvádí znaky zdravé komunikace, etiky, zaměřuje se na využití prostředí ve wellness.
- **The School of Life - Mind & Body** - Mental exercises for physical wellbeing; physical exercises for mental wellbeing.
- **Mariana Račková - Psychohygienu hrou** - principy, které potvrzují všeobecnou platnost odborných poznatků pro oblast podpory duševního růstu a zdraví.

