

## **Mentální trénink v profesní přípravě učitele**

**(průvodce studiem)**

**Mgr. Michal Šafář, Ph.D**

### **1. Mentální trénink**

#### ***1.1 Vymezení mentálního tréninku***

Mentální trénink (někdy též psychotrénink) je typ psychologické intervence zaměřený na zvýšení mentální kapacity a výkonnosti. Jeho primární využití je v oblasti sportovní přípravy, nicméně základní principy, metody a techniky jsou velmi funkčně aplikovatelné v profesní (učitelské) praxi. Zjednodušeně se dá konstatovat, že základním kritériem definujícím rezervu v psychické složce výkonu je rozdíl mezi výkonem v přípravě a při reálné činnosti v praxi. Základním cílem mentálního tréninku je posunout kapacitu jednotlivých psychických funkcí a procesů (pozornosti, myšlení, motivace, aktivace, emocí, sebe-systému) na takovou úroveň, aby nebyla limitní pro fyzický (pracovní) výkon.

Přestože v celém textu z didaktických důvodů nevyhneme rozdělení na psychickou a fyzickou stránku, případně se detailněji zaměřujeme samostatně na jednotlivé části psychicky (myšlení, pozornost, představitivost, emoce, motivaci), vždy je třeba mít na zřeteli jednotu člověka. Všechny tyto procesy probíhají komplexně, vzájemně se ovlivňují a společně interagují.

#### **1.1.1. Sebepoznání jako prvotní předpoklad rozvoje psychické připravenosti**

I při naší běžné, obvyklé, každodenní činnosti probíhající za standardních podmínek jsme vystaveni velkému množství podnětů a informací z vnějšího prostředí. Ty zaplňují a často dokonce překračují kapacitu naší psychiky.

*„Typickou situací ilustrující tuto zkušenost je neschopnost „relaxovat“ v podnětově utlumeném prostředí, která se často objevuje po ukončení nějaké činnosti náročné např. na*

## **Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe**

*sociální kontakty a komunikaci s druhými. Pokud po takto náročném dnu přijdeme domů, sedneme si na pohovku a chceme zůstat chvíli jen tak a nic nedělat, obvykle se rychle dostaví neklid a potřeba „dosytit“ mozek nějakými podněty. Většinou si pustíme jako kulisu televizi, rádio, zahrajeme si hru na počítači, pošleme sms zprávu. Naše podnětově-informační přebuzení může být chronicky tak vysoké, že např. i k přechodu do spánku potřebujeme mít nějaký zvukový šum v pozadí. Výsledkem je v každém případě prodloužená doba i zhoršená kvalita regenerace.*

Další důsledky jsou spojeny se snížením schopnosti registrovat podněty z vnitřního prostředí. Stáváme se méně vnímaví k vlastním potřebám, pocitům, únavě, jejich prvotním signálům v těle.

Možná překvapivě právě lidé působící ve vysoce zátěžových profesích jsou ve schopnosti vnímat prvotní signály přetížení, únavy, či v identifikaci tělesně zakotvených emocí rizikovou skupinou. Je to způsobeno nutností překonávat (potlačovat) nepříjemné pocity z vlastního těla, které jsou běžnou součástí pracovního procesu. A protože se v této diskomfortní zóně pohybují často, vytvářejí si nějaký účinný mentální adaptační mechanismus jak tyto nepříjemné, až bolestivé pocity odrušit. Toto účelné opatření však sebou nese výše popsany důsledek – jedinec současně potlačuje všechny ostatní pocity a signály z vnitřního prostředí (mechanismus generalizace). Tím se připravuje o část velmi důležitých, zásadních informací využitelných k oddálení nástupu únavy, prevenci přetížení a k efektivnější regeneraci.

Rozvoj schopností umožňujících zlepšení hospodaření s vlastní energií se opírá o rozvoj sebezpoznání. Jedině v případě, že:

- jsme dostatečně vnímaví ke svým potřebám a pocitům,
- známe své slabé a silné stránky,
- akceptujeme své nedostatky,
- a jsme otevření k seberozvoji,

můžeme s pomocí vybraných postupů naše regenerační schopnosti posunovat směrem k hranicím našeho potenciálu.

### **1.1.2. Význam poznávání vlastní osobnosti**

Pokud se zamyslíme nad tím, jaký hlavní a často také jediný nástroj máme k dispozici ve své profesi, vztazích či volném čase, tak dospějeme k závěru, že to je naše vlastní osobnost

## Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

– jako soubor znalostí, schopností, dovedností, vlastností, hodnost a zkušeností. Nic více, ale také nic méně. K tomu, abychom mohly naše osobnostní předpoklady efektivně rozvíjet a využívat v osobním i v profesním životě, je důležité mít o své vlastní osobnosti alespoň základní představu. Měli bychom znát své silné a slabé stránky, způsoby jak posilovat svoje přednosti a rozvíjet ty části sebe, které dosud zaostávají.

Jako názornou ilustraci toho, jak je to v naší osobnosti uspořádáno, můžeme využít tzv. JOHARI okno, které člení naši osobnost do čtyř částí. Kritériem pro členění je míra vlastního sebe-uvědomování a otevřenosti našeho vnitřního světa druhým lidem, viz tabulka 1.

**Tab. 1 Osobnost JOHARI**

	Znamé sobě	Neznamé sobě
Znamé druhým	Veřejné já	Slepá skvrna
Neznamé druhým	Intimní sféra	Nevědomí

- **Veřejné Já**

Obsahem první oblasti – veřejného Já, je vše co chceme nebo akceptujeme, aby o nás věděli lidé, se kterými se dostáváme do kontaktu.

- **Intimní sféra**

V části osobnosti zvané intimita (intimní sféra) jsou naše, pocity, potřeby, postoje a preference, kterých jsme si relativně dobře vědomy, ale z nějakého důvodu je nechceme nebo nejsme schopni sdílet s druhými.

Intimní oblast můžeme rozdělit do tří částí: na tělesnou intimitu, minulou zkušenost (osobní příběh, prožitky a chování spojené s důležitými momenty v našem životě) a autenticitu (otevřeně a přímě vyjadřování pocitů a potřeb).

Hranice mezi veřejným Já a intimní sférou je značně proměnlivá. Liší se:

1. Inter-individuálně

Každý člověk na základě svých genetických předpokladů, některých vrozených charakteristik a způsobu rané socializace vstupuje do života s přednastavenou hranicí mezi tím, co považuje za intimní, důvěrné, osobní a tím co sdílí s druhými. K základním

## **Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe**

charakteristikám, které toto nastavení ovlivňují, patří např. míra sociální introverze, otevřenost komunikace v primární rodině, způsob výchovy z hlediska nakládání s láskou, mocí a kontrolou, bazální důvěra k druhým.

### 2. Intra-individuální změny

Z pohledu změn hranic mezi veřejným Já a intimitou, které se odehrávají z krátkodobého hlediska v každém z nás, je nejdůležitější aktuální emoční naladění (nálada). Pokud u nás v daném chvíli převládá pozitivní, příjemné, libé emoční naladění, hranice intimity se snižuje a zvětšuje se prostor toho, co chceme a můžeme sdílet s druhými. Opačně to potom bývá u emočních stavů nepříjemně prožívaných jako je zlost, úzkost, deprese - v těchto případech se často uzavíráme do sebe, „obrňujeme se“ a naše ochota a schopnost sdílet s druhými klesá.

### 3. Situační kontext

Situace, v které ke kontaktu s druhou osobou dochází, může hranici intimního a veřejného rovněž posouvat. Tento posun je závislý na formálních pravidlech, normách, zvycích a na míře a kvalitě emociální stimulace, kterou v nás daná situace vyvolává. Tato hranice se bude lišit, když se svými kolegy (-němi) sedíte na přednášce, hraje s nimi basketbal nebo tančíte na večírku.

### 4. Vztahový kontext

Hranice intimity je výrazně odlišná podle vztahu, který k dané osobě máme. Největší část naší intimní sféry a námi obvykle sdílí lidé, kterým důvěřujeme a současně je také velmi dobře známe (tedy sdílíme s nimi jejich intimní sféru). Zde hraje pravděpodobně do jisté míry roli reciprocita - jsme ochotni sdílet tolik, kolik s námi sdílí druhý. Nejčastěji to bývají naši intimní partneři, nejbližší příbuzní, kamarádi a přátelé.

- **Slepá skvrna**

Třetí částí osobnosti z tohoto pohledu je oblast slepé skvrny. Jsou to naše prožitky a projevy, které jsou poměrně zřetelné pro naše okolí, ale my si jich nejsme vědomy. Slepé skvrny často zakrývají nějaké naše slabá, citlivá místa v prožívání, které jsou v rozporu s naším sebepojetím nebo očekáváním. Jsou psychickým obranným mechanismem našeho Já proti informacím, které jsou v rozporu s tím, jak se vnímáme a hodnotíme. Často nám také brání uskutečnit změnu, uvědomit si problémové a chybné aspekty našeho jednání.

## **Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe**

*Příkladem může být opakované zařazování nevhodného cvičení do tréninku, které vede k přetížení a zranění; neochota změnit stravovací návyky, které vedou ke zhoršení naší tělesné kondice.*

Typické je, že v situacích, kdy jsme s naší slepou skvrnou konfrontováni, máme silnou tendenci tyto informace ignorovat nebo odmítat.

- **Nevědomí**

Čtvrtou částí naší osobnosti je nevědomí. Je to ta oblast naší osobnosti, která je skrytá nám, stejně jako lidem, kteří nás obklopují. Pojem nevědomí má v psychologii dlouhou tradici a jeho zkoumání je doménou hlubinně psychologických škol a psychologie transpersonální. Jedná se o problematiku velmi rozsáhlou a komplikovanou. Pro naše účely je dostatečné rozdělení nevědomí na dočasně neuvědomitelné a absolutně neuvědomitelné, přičemž hranice mezi absolutně a dočasně nelze spolehlivě vymezit.

Když se zaměříme na nevědomí z časového hlediska, tak čím hlouběji do minulosti, tím více informací zůstává skryto. Pro akademickou psychologii je hranice uvědomitelného stanovena v souvislosti se zralostí CNS někde na rozmezí druhého a třetího roku. Podle psychologie transpersonální můžeme pokračovat v cestě do minulosti i za tuto hranici, do období porodu, nitroděložního života, životů minulých, zpět cestou fylogeneze až k atomárnímu nebo kosmickému vědomí.

Pokud jde o obsahovou stránku, tak za normálních okolností mimo naše vědomí probíhá většina fyziologických procesů, část motivace skrytě ovlivňujících naše chování a prožívání, ale také kreativity, víra, intuice, smysl pro humor a některé další duševní procesy.

Na existenci procesů ukrytých v nevědomí můžeme usuzovat pouze nepřímou, důkazy přinášejí experimenty s post-hypnotickou sugescí, testy využívající mechanismu projekce, chybné úkony v běžném životě a naše sny.

### **Směřování ke zdravé osobnosti**

Prvním (nikoliv však plně dostačujícím) krokem je stát se více vědomým, uvědoměným a seberefektujícím. Tedy v průběhu svého života rozšiřovat svou vědomou stránku osobnosti, zejména na úkor slepé skvrny a procesů odehrávajících se v nevědomí. Současně je velmi podstatné zvládnutí zacházení s hranicí mezi veřejným Já a intimní sférou a vyčištění intimity o tzv. skrývané (představy, potřeby, pocity, jednání, které se snažíme před

## **Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe**

druhými utajit a které na sebe poutají větší množství mentální energie). Také schopnost autenticky vyjadřovat své pocity, potřeby a postoje a soulad s vlastním tělem je významnou součástí tohoto procesu.

### Rozvíjení sociální inteligence

Pokud bychom hledali nějaké osobnostní charakteristiky, které v nejobecnější rovině disponují člověka k vyšší osobní spokojenosti, kvalitním mezilidským vztahům, vysoké výkonnosti a úspěšnosti (v osobním i profesním životě), tak na prvním místě by to byl komplex charakteristik zahrnovaných do pojmu sociální inteligence. Tato problematika je nejpodrobněji rozpracovaná v konceptu emoční a personální inteligence.

Bez ohledu na konkrétní koncept je sociální inteligence považována za schopnost rozumět sám sobě a druhým lidem. Patří sem znalost vlastních emocí, schopnost je plně prožít a kontrolovat, schopnost sebemotivace a vnímavost k emocím druhých lidí spojená se schopností navazovat a udržovat dobré vztahy. Jsou to vlastnosti, schopnosti a dovednosti jako **empatie**, zrcadlení, naslouchání, komunikativnost, vnímavost, vstřícnost, otevřenost, tvořivost, rozhodnost, apod. Všechny tyto uvedené charakteristiky sociální inteligence významným způsobem spoluutvářejí naše **sebepojetí**.

### Empatie

Empatie, jako schopnost vcítit se do druhého člověka, je jednou ze základních schopností patřících k sociální inteligenci. Můžeme ji popsat jako schopnost vnímat, cítit a myslet stejně jako druhý člověk. Je to schopnost „vstoupit“ do osobnosti druhého člověka a vidět situaci tak, jak ji vidí on (ona), prožívat stejné emoce, uvažovat stejným způsobem. Komplexní empatie tedy má tři složky:

- senzorkou (smyslovou)
- emociální (citovou)
- racionální (rozumovou)

Empatie je schopnost, kterou má každý člověk v určité míře vrozenou a která se v průběhu života dále rozvíjí. Z hlediska pohlavních rozdílů jsou ženy vybaveny lepšími empatickými předpoklady než muži. Souvisí to s jejich biologickou (mateřství) i kulturní (péče, výchova) rolí. S narůstajícím věkem by se měla empatie zvyšovat. Je to dáno tím, že v průběhu svého života získává člověk neustále nové zkušenosti a díky tomu (za normálních podmínek) prohlubuje a rozšiřuje své prožívání. Čím větší máme životní zkušenosti, čím

## **Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe**

hlubší a širší je naše prožívání, tím lépe jsme schopni se vcítit do nejrůznějších jedinců i situací. Je však třeba zdůraznit, že existují výrazné individuální diference – jsou velmi mladí muži s vysokou schopností empatie stejně tak jako zralé ženy, jejichž schopnost empatie je nízká.

Mimo výše uvedených, relativně stabilních (pohlaví) či pomalu a kontinuálně se vyvíjejících (věk) charakteristik je naše empatie významně ovlivněna charakteristikami proměnlivými, které můžeme zahrnout do APS (aktuální psychický stav). To znamená, že naše empatie kolísá např. v souvislosti s náladou. Optimální naladění pro užití empatie je uvolněný, relaxovaný stav, doprovázený mírnou hladinou příjemných emocí. Psychické stavy spojené s intenzivními, negativně prožívanými emocemi jako je agresivita (vztek), depresivita (smutek) a anxiety (nervozita) obvykle schopnost empatie snižují.

Empatie je nezbytnou schopností pro navazování a udržování dobrých mezilidských vztahů jak v profesním a tak i osobním životě. Empatie nám umožňuje odhalovat emoční a myšlenkové rozpoložení druhých, jejich potřeby a pohnutky, odhadovat očekávání a předvídat jednání. Současně je velmi důležitá i pro naladění k vlastním pocitům a potřebám a tím i k žádoucímu nasměrování našeho jednání.

Jako každá schopnost má také své negativní stránky a potencionální rizika. Člověk, který má vysokou empatii a nedokáže ji regulovat, často podléhá svému okolí, vyhovuje i požadavkům, které mu nemusí být příjemné. Pokud takto jedná dlouhodobě, tak se může stát, že druzí začnou jeho empatie „využívat“. Vysoce empatický jedinec může své potřeby, pocity a postoje (přestože je citlivě vnímá) začít potlačovat. Takovéto nevládnutí empatie pak vede k tomu, že přestává naplňovat své cíle a v důsledku toho se začne cítit zneužíván, nespokojen, frustrován.

Aby k tomuto stavu nedošlo, tak je velmi důležité naučit se z vlastní empatií přiměřeně zacházet – umět ji, souladu s tím, co vyžaduje situace, otevřít nebo uzavřít, nasměrovat do svého vnitřního prostředí nebo naopak k druhým, do vnějšího světa.

### **Sebepojetí**

Každý člověk má o své osobě nějakou představu. Tato představa o sobě – sebepojetí – z velké části určuje to:

- jak se cítíme v nových situacích,
- jak se nám daří navazovat vztahy,
- jaké si stanovujeme cíle,

## Studijní text k projektu

### **Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe**

- jak si sami sebe vážíme,
- jak jsme se sebou spokojeni.

Všechny tyto charakteristiky, v psychologii zahrnované pod pojmy jako sebedůvěra, sebeocení, sebevědomí, sebehodnocení patří k našim nejzákladnějším charakteristikám a jsou velmi úzce spojeny s centrem osobnosti, s naším Já.

To jakým způsobem máme utvořené sebepojetí je z části ovlivněno tím, jakým způsobem se k nám v dětství chovali naši rodiče (respektive osoby, které nás vychovávali).

Na základě toho:

- jak uspokojovali naše potřeby,
- jakým způsobem nám projevovali lásku,
- jak nás odměňovali a trestali,
- co od nás očekávali
- a jak nám nastavovali hranice,

se u nás vytváří vztah k sobě i druhým lidem. Možností, jak se můžeme cítit, když se dostáváme do kontaktu s druhými lidmi, je uvedena v tabulce 2.

**Tab. 2 Vztah k druhým lidem**

Nastavení	Pocity
Od lidí	úzkost, nejistota, obavy, potřeba jít pryč, utéct
Proti lidem	naštvaní, ohrožení, podráždění, potřeba útočit
K lidem	příjemné očekávání, radost, spokojenost, potřeba udržovat komunikaci

Velmi podobné je to s našimi pocity (a tělesným napětím) a jednáním v zátěžových, zejména výkonových situacích (zkoušky ve škole, testy, soutěže, závody), viz tabulka 3.

## Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

**Tab. 3 Pocity a reakce ve výkonových situacích**

Nastavení	Pocity	Jednání
Od cíle	úzkost, napětí, strach	vyhnutí se, odmítnutí
Proti cíli	vztek, rozčilení, naštvaní	agrese, konflikt,
K cíli	výzva, očekávání, přijetí	úsilí, snaha, tvořivost

Většina lidí ve výkonových situacích prožívá určitou míru napětí. Míra těchto nepříjemných pocitů by však neměla být taková, aby nám bránila projevit své schopnosti a dovednosti, snižovala náš výkon či blokovala tvořivost. Pokud dosahují naše nepříjemné pocity takovéto intenzity, je žádoucí s nimi pracovat.

### **1.2. Metody a techniky psychologické přípravy a psychotréninku**

Rozvinuté sebepoznání, respektive zvýšení citlivosti na děje probíhající ve vnitřním prostředí je nezbytným, nikoliv však dostatečným předpokladem pro komplexní zlepšení mentální výkonnosti.

Jednotlivé metody a techniky mentální práce podporující výkon na zlepšené sebepoznávání navazují - využívají schopnost diferencovaně vnímat, hodnotit a regulovat vnitřní psychické děje. Přes jejich vzájemnou provázanost a komplexnost je z didaktických důvodů členíme do několika samostatných kategorií, podle toho na jakou složku psychiky primárně působíme:

- **Kognice** (zejména pozornost, myšlení a vnitřní řeč)
- **Emoční procesy** (způsob prožívání emocí, využití imaginace)
- **Aktivace** (práce s tělesným napětím, hospodaření s vnitřní energií)
- **Motivace** (definice a plánování cílů)
- **Sebedůvěra** (vnitřní přesvědčení o schopnosti zvládnout)

V následující části textu si představíme dvě relativně rychle a dobře využitelné techniky v profesní praxi. Jde se o relativně jednoduchá cvičení, která nevyžadují žádnou speciální přípravu ani specifické schopnosti či dovednosti (mimo v úvodu popsaného

## **Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe**

zvýšeného zaměření na úroveň a průběh vnitřních dějů). V drtivé většině případů se při jejich provádění nevyskytují žádné nežádoucí nebo neobvyklé reakce, případně odezní bezprostředně po ukončení vlastního nácviku.

### **1.2.1 Kontrola kognitivních procesů**

Jak a kam zaměřujeme naši pozornost. Kdy, proč a jakým způsobem k sobě hovoříme. Vlastně vše, co nám „běží“ v hlavě při řešení zátěžových situací, ovlivňuje jak rychle a přesně danou situaci zvládneme. Včetně toho, kolik energie při jejím zvládnání vydáme (a kolik jí tedy budeme potřebovat v rámci regenerace doplnit).

Existují různé způsoby jak získat alespoň část kognitivních procesů pod svou vlastní vědomou kontrolu. Tedy být schopen řídit a rozhodovat o tom, na co myslím či kam zaměřuji svou pozornost.

Není žádoucí (a v našich podmínkách asi ani reálné) snažit se, aby tato kontrola byla absolutní. Dobře zvládnutá kontrola myšlení je opřena o meta-kognici, tj. schopnost:

- rozpoznat, kdy je kontrola žádoucí,
- vyhodnotit, zda je kontrola možná,
- akceptovat, kdy možná není.

### **Trénink kontroly pozornosti, myšlení**

Při provádění sportovní aktivity, která vychází z přirozené lokomoce (chůze, běh, plavání), je spíše automatizovaná a cyklického charakteru (jízda na kole, na in-linech), můžeme se svou pozorností a myšlením pracovat dvěma základními způsoby.

- **Disociovaně** – nechat pozornost, myšlenky a představy volně plynout. Většinou se naše myšlenky přeladí k záležitostem a problémům, které nás nejvíce tíží. *Začneme třídit, rozebírat, analyzovat problémy, neuzavřené události či vztahy. Jedná se buď o nevyřešené záležitosti z naší bezprostřední minulosti (daného dne), nebo opakovaně se objevující zásadní témata spojená s naším životním příběhem, či náročné úkoly, které máme před sebou v budoucnosti. Pokud takto necháme našemu mozku volný prostor, využije ho k „úklidu“, utřídění a srovnání myšlenek.* Tedy paradoxně právě tím, že nic vědomě neděláme, podporujeme aktivně probíhající psychickou regeneraci a zvyšujeme svou kapacitu na řešení dalších náročných úkolů, problémů a situací.

## Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

- **Asociovaně** – snažíme se plně převzít kontrolu nad pozorností a myšlením, vědomě řídit její zaměření, regulovat proud myšlenek vynořujících se z našeho podvědomí. Cílem tohoto tréninku je získat kontrolu nad svou pozorností, tj. být schopni ji v odpovídající intenzitě, bez výrazného kolísání a přerušování, zaměřit na tu aktivitu, kterou právě provádíme. Existuje několik variant, kam můžeme svou pozornost zaměřovat:
  - **Počítání** – je asi nejjednodušší možností, slouží však spíše jako příprava v případech, že nám zpočátku nejdou jiné varianty. *Snažíme se zaměřit svou pozornost a „zaměstnat“ své myšlení tím, že bezprostředně kvantifikujeme vykonávanou aktivitu (počítáme kroky při běhu, šlápnutí při jízdě na kole, provedené kliky či shyby).*
  - **Vlastní pohyb** – zaměřujeme pozornost na aktivně pracující část těla, svalovou skupinu. *Při běhu se snažíme plně soustředit a uvědomit si např. chodidla, jejich části, na které došlapujeme; nebo práci čtyřhlavého svalu stehenního, jak se v něm mění napětí v průběhu běžecského kroku. Při jízdě na kole můžeme plně vnímat proměnlivý tlak do pedálů, úchop řídicích, napětí a uvolnění na zadní straně stehna.*
  - **Dýchání** – zaměříme pozornost na vlastní dech. *Sledujeme změnu pocitu při nádechu a výdechu v bránici a břišní dutině, rozšiřování a zužování obvodu hrudníku, můžeme se také naladit na proudění vzduchu dýchacích cestách, na vnímání jeho teploty.*
  - **Jednotlivé smysly** – zaměříme svou plnou pozornost např. na auditivní podněty (sluch). *Zkoušíme naplnit své vědomí zvuky, které jsme při své činnosti schopni vnímat – zvuky, které k nám doléhají z bezprostřední blízkosti, z větší vzdálenosti, co slyšíme pravým a co levým uchem, jaké zvuky při pohybu vydáváme (dopad chodidel na zem, vítr, šustění oblečení).*

Takto cílená pozornost aktivně podporuje prováděnou činnost (její intenzitu a přesnost), je odolnější vůči mimovolným rušivým podnětům, zesiluje prožitek a zvyšuje vlastní výkon. V důsledku šetří naši energii a usnadňuje celkovou regeneraci.

Obecně nelze říci, zda je při tréninku, v soutěži, rekreačním sportování, v běžných životních situacích vhodnější asociované nebo disociované nastavení našeho vědomí. Záměrem těchto cvičení je osvojit si oba způsoby a být je schopen, na základě svého vlastního vědomého rozhodnutí využívat. Pokud vyhodnotíme, že potřebujeme spíše nechat myšlenky volně plynout, tak bychom toho měli být schopni. Pokud naopak považujeme v dané situaci

## **Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe**

za prospěšné plné ponoření se do prováděné činnosti, tak bychom to měli provést. Vlastním cílem (podobně jako u všech metod a technik ovlivňujících kognitivní procesy) je získat větší kontrolu nad svou pozorností a myšlenkovými procesy.

### **Kontrola vnitřní řeči**

Vnitřní řeč užíváme velmi často, ale ne vždy si to uvědomujeme. Naše vnitřní monology nebo dialogy se většinou týkají nějakých emočně podbarvených situací, např. když:

- se povzbuzujeme („vydrž, pojď, ještě chvíli“),
- chválíme („perfektní, dobře jsi to zvládl, to dáš, paráda“),
- káráme („já jsem neschopný, tak to jsem teda zkazil“)
- přesvědčujeme („no, nechce se mi, ale stejně se tomu nevyhnu“),
- popisujeme nahlas, co děláme („tak, teď si sundám hole, teď pušku ze zad, vytáhnu zásobník, dýchám nosem, pažbu zapřu do ramene, mířím, hluboce vydechnu, výstřel“),
- vedeme vnitřní dialog, který se již odehrál,
- připravujeme se na rozhovor, který se teprve odehraje,
- komentujeme si, jak zvládneme (nezvládneme) nějakou pro nás důležitou činnost.

Jedním z možných způsobů, jak posílit vlastní sebedůvěru, je větší kontrola (zvědomění) naší vnitřní řeči, zejména snižování množství vnitřní kritiky a posilování vnitřního ocenění a pochvaly.

S vnitřní řečí souvisí také fenomén sebe-naplňující se předpovědi. Pokud si nějakou „utkvělou“ myšlenku neustále opakujeme (často i na hranici uvědomování) tak má tendenci se uskutečnit. Ač to tak někdy na první pohled vypadá, není na tom nic mystického ani tajemného – jde jen o to, že máme tendenci nakonec udělat to, co si dlouhodobě sugerujeme.

*Pokud jdete v menze od okénka s plným tácem a opakujete si „hlavně ať mi to nepadne, to by byl trapas“ či se vám při střelbě trestného hodu v basketbalovém utkání rozběhne v hlavě ústřední myšlenka typu „hlavně to teď nesmíš minout“, tak si buďte téměř jisti, že se vám to dříve nebo později skutečně stane.*

*Stejně tak, ale naštěstí fungují i věty typu „udělal jsem pro to, co jsem mohl a zvládnou to“.*

## **Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe**

### **1.2.2 Regulace emocí**

Nedílnou součástí naší zkušenosti ze zátěžových situací jsou emoční prožitky – naše subjektivní zážitky libosti či nelibosti provázené fyziologickými změnami a ovlivňující motorický projev. Právě to, v jaké polaritě, intenzitě a délce trvání se emoce objeví, může výrazně ovlivňovat podaný výkon i následnou regeneraci.

V rámci psychologických prostředků autoregulace využíváme některá cvičení, která nám umožňují využít emoční prožitek k stabilizaci a podpoře výkonnosti, stejně tak jako k posílení efektu následné regenerace.

#### ***Řízená imaginace emocí***

Jedná se o základní relaxačně-imaginační techniku zaměřenou na rozpoznání a porozumění individuálnímu vzorci prožívání emočních stavů s následnou možností jeho autoregulace.

Doporučujeme provádět v klidové části dne (v době odpoledního útlumu, případně večer před spaním), v prostoru, kde nejsou rušivé podněty zvencí, kde se cítíte dobře a v bezpečí.

- Optimální poloha těla je v lehu na zádech (zejména při počátečních pokusech), neměli bychom křížit končetiny.
- Pětkrát až desetkrát se nosem zhluboka nadechneme a vydechneme do oblasti bránice, zavřeme si oči.
- Nádech doprovázíme instrukcí *„do plic mi vstupuje, příjemný, uvolňující, relaxující vzduch, postupně prolíná celým mým tělem, pročišťuje ho, uvolňuje“*.
- Výdech spojujeme s instrukcí *„z těla odchází napětí, nepohoda, únava, vše, co je mi nepříjemné a nemá tam být“*.
- Poté si „vnitřním zrakem“ zkontrolujeme pocity v těle. Pokud vnímáme převažující pocit uvolnění, můžeme pokračovat dalšími body. Pokud ještě v některých částech těla pocítujeme napětí či nepohodu, zkusíme cíleně „prodýchat“ daná místa v těle.
- Nyní si představíme nějakou situaci z minulosti, ve které jsme byli napjatí, nervózní, ve stresu (např. nějakou situaci před obtížnou zkouškou, nebo náročným závodem). Pokud se nám to podaří, zaměříme svou pozornost na tělesné změny,

## Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe

kteřé tuto představu provázejí. Uvědomíme si, ve kterých částech těla (hrudník, solární plexus, žaludek, pánev, stehna, ...) se změna napětí objeví.

- Pokud se nám podaří takové místo zachytit, zkuste si s tímto pocitem „pohrát“. *Jaký je? Jakou má teplotu (je chladnější nebo teplejší než ostatní části těla)? Jakou má barvu (je světlejší nebo tmavší než ostatní části těla).*
- Poté zkusíme, s využitím „pro-dýchávání“ daného místa jeho napětí, teplotu či barvu srovnat (nebo alespoň přiblížit) ostatním částem těla. *Tedy, pokud je dané napjaté místo např. teplejší a tmavší, představujeme si příjemně chladivý a průzračný vzduch, jak ono místo promývá, pročišťuje. Místo se stává postupně chladnější a světlejší, teplo a tmavá barva odchází s výdechem ven a tam se postupně rozptyluje.*
- Dalším krokem je představa situace z minulosti, ve které jsme byli úspěšní, šťastní, spokojeni (úspěšně složená náročná zkouška, dobrý výkon v tréninku či výsledek v soutěži). Pokud se nám podaří tuto představu navodit, opět si zkusíme uvědomit, jak se změnily vaše tělesné pocity, v kterých částech těla se nám radost, štěstí a spokojenost objevuje.
- Pokud se nám je podařilo uvědomit, zkusíme si zachytit jejich barvu a teplotu. Tu poté zkusíme zesílit, zintenzivnit a přenést do celého těla.
- Na závěr cvičení se opět pět až desetkrát prodýcháme do oblasti bránice (břicha) s instrukcí *„přecházím do běžného stavu fungování, cítím se plný síly a energie, příjemně a uvolněně.“*
- Poté si otevřeme oči a ještě chvíli zůstaneme v klidu ležet.
- Po cvičení se ve výjimečných případech mohou v mírné podobě neobvyklé pocity, nejpozději do deseti minut se však vytratí. **Dané cvičení můžeme provádět pouze sami na sobě. Pro vedení nácviku relaxace a imaginace s druhými je potřebný výcvik pod vedením akreditovaného odborníka (psychologa, psychoterapeuta, lékaře).**

Cílem cvičení je získat zvýšenou citlivost a lepší schopnost diferencovat prožívané emoce a posílenou schopnost přeladit se na prožívání emocí podporujících náš výkon i pozitivní emoční prožitek. Současně je možné této techniky využít pro podporu a urychlení regenerace.

## **Efektivní adaptace začínajících učitelů na požadavky školské praxe**

### **1.2.3 Možnosti a meze psychologických prostředků zvyšování výkonnosti**

Výše uvedené příklady psychologických metod a technik podporujících výkon mohou být účinným nástrojem pro zlepšení psychické pohody a výkonnosti. Neměli bychom však pouštět ze zřetele, že tvoří jen několik malých „střípků“ patřících do velkého souboru utvářející mozaiku celkového fungování člověka.

Je poněkud naivní se domnívat, že stačí „*pozitivně myslet, správně dýchat, hodně si věřit a člověk dosáhne vše, na co jen se odváží pomyslet*“. Takovéto rigidní přesvědčení je spíše cestou směřující do rehabilitačního ústavu či na uzavřené oddělení psychiatrické kliniky.

Podobně naivní a ve svých důsledcích i podobně škodlivé je ignorování a podceňování možnosti relativně jednoduchých mentálních technik, jak se často ve stínu nablýskaných lákadel typu vše-léčivých tabletek a podpůrných technologií děje.

V oblasti psychických předpokladů (stejně jako v oblastech jiných) platí, „*že to, co do nich vložíme, to si také odneseme*“. A přestože vklady v této oblasti jsou trochu jinak náročné než třeba v oblasti fyzického tréninku, jejich investice se nám bohatě vrací – v pocitu spokojenosti, nabití síly, radosti z dotýkaní se vlastních pocitů, prožitků a hranic.

### **1.3. Seznam literatury**

1. Andersen, M. B. (2000). *Doing Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
2. Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
3. Honeybourne, J. (2006). *Acquiring Skill in Sport*. London: Routledge.
4. Kratochvíl, S. (1999). *Experimentální hypnóza*. Praha: Academia
5. Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN
6. Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology (Four Perspectives)*. Champaign: Human Kinetics.
7. Tenenbaum, G., & Eklund, R. E. (2007). *Handbook of Sport Psychology (3th ed.)*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
8. Orlick, T. (2012). *Na cestě k vítězství*. Brno: CPRESS.
9. Williams, J. M. (2010). *Applied Sport Psychology (Personal Growth to Peak Performance)*. New York: Mc Graw Hill.
10. Zíka, J. (2011). *Fenomén Hypnóza*. Praha: XYZ