

Jak na **UČENÍ**

Než nabídneme možnosti, JAK se efektivně učit a tím přispívat ke své studijní úspěšnosti a spokojenosti, měli bychom mít jasno v tom, **CO se budeme učit** (pro případ, že se sejde vícero úkolů, několik zkoušek, státní závěrečné zkoušky atd.). Kritéria výběru, CO se budeme učit, mohou vycházet například

- 1** z časového rámce (ctíme nejbližší termín zkoušky, odevzdání seminární práce atd.),
- 2** z objemu učiva (volba pak vychází z toho, zda upřednostníme nejprve požadavky nejméně obsáhlého tématu či naopak zvolíme nejprve zvládnutí nejobsáhlejšího učiva),
- 3** z našeho vztahu k tématům, která si máme osvojit (namísto je případná volba mezi upřednostněním pro nás nejzajímavějšího učiva či naopak témat, ke kterým máme neutrální či dokonce spíše negativní vztah a chceme je tím pádem zvládnout jako první, abychom se této negativní konotace co nejdříve zbavili),
- 4** z aktuální dostupnosti studijních materiálů k daným tématům.

Otázka **JAK se budeme učit**, odráží naši osobnost – její vyladění, kognitivní schopnosti, obecnou kapacitu zvládat studium atd., motivaci, včetně dosavadních zkušeností s učením, které jsme schopni reflektovat jako výhodné či nevýhodné, dále hraje roli mimo jiné charakter učiva.

1 Na otázku JAK se učit s nejlepším efektem může poskytnout odpověď **dotazník učebních stylů - Jazykově diagnostický dotazník Torrese¹**, který je založený na identifikaci převažujícího stylu vnímání. Tento dotazník je nutno respektovat jako pouze orientační, ale výsledky bývají zajímavé a inspirativní. V součtu odpovědí získáme představu, zda jsme spíše vizuální (zrakový), auditivní (sluchový) či kinestetický (pohybový) typ. Do jisté míry se v populaci běžně objevují typy smíšené – zpravidla složené ze dvou převažujících stylů.

JAK se tedy učit jako zrakový typ a co „vizuálůvi“ svědčí?

Lidé vizuálního typu si dobře pamatují tváře druhých lidí, obrázky, názorná schémata, fotografie – tedy cokoli, co vidí. Mají dobrou představivost a rádi čtou knihy. Jejich studijní poznámky jsou hojně doplněny podtrháváním (mnohdy barevným), kresbami, text bývá uspořádán jako schéma. Vizuálnímu typu svědčí učení formou vytváření mentálních (sémantických) map – podrobněji se jim věnujeme dále v textu. Vizuální typy potřebují klidné a tiché místo k učení, okolní zvuky je spíše ruší.

JAK se učit jako sluchový typ a co vyhovuje „auditivovi“?

Lidé auditivního typu si dobře pamatují to, co slyší, aniž by si museli psát obsáhlé poznámky. Oproti vizuálům upřednostňují výklad před čtením knih. Mnoho si pamatují ze skupinových nebo odborných diskuzí. Nejraději se učí tak, že si látku přeříkávají nahlas. Pomáhá jim, když to, co si pamatují, mohou někomu dalšímu vysvětlit. Při učení vítají hudbu a okolní zvuky je nijak neruší.

JAK se učit jako pohybový typ a co je efektivní pro „kinestetika“?

Lidé kinestetického typu oceňují, když se mohou učiva „dotknout“, svědčí jim pohyb. Vyhovují jim proto exkurze, herní a projektové aktivity. Velmi dobře si pamatují to, co vytvořili, zažili, udělali.

¹<https://asociacevsp.cz/files/200001315-9cac09da63/Jazykov%C4%9B%20diagnostick%C3%BD%20dotazn%C3%ADk.pdf>

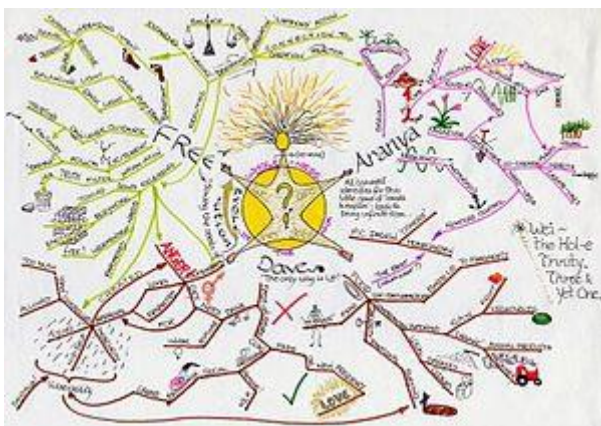
Potřebují zapojovat ostatní smysly. Rádi a se zájmem vyslechnou příběhy ze života druhých lidí. K poznámkám si často píší skutečné příklady, doplňují je fotografiemi. Rádi sdílí s ostatními.

2 Jednou z dostupných a kreativitu podporujících možností JAK se učit je tvorba *myšlenkových (sémantických) map*. **Myšlenkové mapy** jsou grafickou zpracovanou napodobeninou procesů, které probíhají v mozku. Vzhledem k tomu, jak jsou sémantické mapy zpravidla uspořádány, podporují náš mozek k tomu, aby využíval maximum svých schopností. Je prokázáno, že myšlenkové mapy podporují mozkové funkce jako je paměť, kreativita, učení, přemýšlení. Jejich výhoda pramení ze skutečnosti, že zachycují podrobnosti jako celek, čímž umožňují mozku vnímat studovanou problematiku komplexně – a tím předchází mentálnímu nepořádku. Mozek vnímá souvislosti, které si může vzájemně asociovat. Nezpochybnitelnou devízou je také to, že šetří čas, ať už se jedná o jejich vytváření nebo učení.

Obvyklý postup vypadá následovně:

1. Začít ve středu papíru hlavním námětem.
2. Začít vpravo nahoře a postupovat s dalšími hesly podle pohybu hodinových ručiček.
3. Využít obrázků, symbolů, kódů (nebát se je obkreslit z jiné mapy nebo se nechat inspirovat obrázky na internetu).
4. Vybrat hlavní témata a zdůraznit jejich důležitost pomocí velkých, malých nebo tučných písmen.
5. Využít barev.
6. Vytvořit si svůj osobní styl tvorby myšlenkových map.
7. Pro přehlednost lze jednotlivá hesla, vycházející z hlavního námětu v samostatných větvích, orámovat barevně.
8. Označit mapu datem vzniku.

Obr. 1: Příklad ručně zpracované myšlenkové mapy (Zdroj: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Guru_Mindmap.jpg)



Jak na **DUŠEVNÍ HYGIENU**

Péči o psychickou pohodu bychom měli vnímat jako nedílnou součást běžného života. Existuje množství nástrojů, které napomáhají dobré duševní kondici, zde se budeme soustředit na některé vybrané. V prvé řadě zmíníme důležitost základních potřeb, těch, jež označujeme jako tělesné (fyziologické). Na našem psychickém rozpoložení se nemalou měrou podílí způsob stravování a spánkový režim.

1 K zásadám **zdravé výživy** patří dodržovat pestrost, vyváženost a pravidelnost stravy. Česká populace je známá podceňováním dopoledního jídelníčku, který by v ideálním případě měl poskytovat 25% denního příjmu energie. Denní dávka ovoce a zeleniny by neměla být nižší než 500 g. Doporučena je konzumace kvalitních tuků, nenasycených mastných kyselin – v přibližné dávce 2/3 přijatých tuků za den. Alespoň dvakrát v týdnu bychom měli dodat tělu kvalitní bílkoviny a tuk bohatý na prospěšné nenasycené mastné kyseliny – například v podobě ryb. Nedílnou součástí zdravého jídelníčku mají být tekutiny v minimálním množství 1,5 – 2l/den.

2 Zda je náš **spánkový režim** v souladu se zásadami spánkové hygieny, si můžeme orientačně ověřit v Desateru spánkové hygieny², případně dle Pravidel spánkové hygieny³ po té, co si zodpovíme na následující otázky.

1 Jak dlouho před plánovaným ulehnutím nepijete kávu, černý či zelený čaj, colu nebo energetické nápoje?

2 Co obvykle jíte jako poslední pokrm před ulehnutím?

3 Jak dlouho před plánovaným ulehnutím naposledy jíte?

4 Chodíte večer cvičit? Pokud ano, tak jakému typu cvičení se věnujete?

5 Zabýváte se před spaním důležitými tématy – přemýšlíte o důležitých tématech anebo o nich diskutujete?

6 Pijete pozdě večer alkohol?

7 Kouříte před usnutím cigarety?

8 Díváte se z postele na televizi?

9 Za jakých podmínek obvykle usínáte (např. otevřené okno, světlo, teplota v místnosti...)?

10 Co uděláte v případě, že nemůžete usnout?

3 Kromě dodržování zásad zdravé výživy, kvality a míry spánku, můžeme v rámci duševní hygieny využívat **relaxační techniky**. Relaxace je prospěšná pro psychickou i fyzickou regeneraci, pomáhá eliminovat napětí, neklid, roztěkanost, napomáhá soustředěné a tvořivé aktivitě, uvolnění, slouží k obnově sil a usnadňuje spánek. Inspiraci můžeme najít např. v dokumentu Úzkostné stavy a jejich terapie⁴ - autoři zde doporučují, co je třeba dodržet před relaxačním cvičením – ve stručnosti uvádíme v bodech 1 – 8 níže.

² Pretl, M., Přihodová, I.,(2007). Insomnie in Nevšímalová S., Šonka K. et al. Poruchy spánku a bdění, Praha: Galen.

³ https://www.nudz.cz/files/pdf/pravidla_spankove_hygieny.pdf

⁴ http://files.kbt-pesek.cz/200000047-e6cade7c51/Uzkostne%20stavy%20a%20terapie_Kennerleyova_Prasko%20ed_Pesek.pdf

- 1 Rozhodnout se, kdy se budeme cvičení věnovat a snažit se tento čas dodržovat – cvičení se tak stane součástí denního režimu.
- 2 Cvičení provádět dvakrát až třikrát denně, abychom docílili požadovaného stavu uvolnění.
- 3 Zvolit si ke cvičení klidné, nerušené místo.
- 4 Nepouštět se do cvičení v době, kdy máme hlad nebo těsně po jídle, je-li v místnosti příliš horko nebo naopak zima.
- 5 Začít tím, že si pohodlně lehnete. Posléze lež relaxovat v poloze vsedě atd.
- 6 Zaujmout pasivní postoj, nedělat si starosti s tím, jak nám cvičení jde a zda jsme v relaxaci úspěšní. Nechat „věcem“ volný průběh.
- 7 Snažit se dýchat nosem, úplně naplnit plíce do pocitu napínání svalů v břiše, dýchat pomalu, pravidelně, nikoli náhle, rychle. Kontrolovat správné provedení dýchání rukou na břiše.
- 8 Zaznamenávat si, nakolik jsme se po každém cvičení dokázali uvolnit a nenechat se odradit tím, že některý den nám to půjde lépe a jiný hůře.

Progresivní svalová relaxace – pokyny dle Pešek a kol. (2009, s. 14-15)

Nejdřív příslušné svaly pozvolna napněte a přitom se soustředte na pocity napětí a námahy. Držte svaly napjaté asi 5 vteřin, pak je povolte a uvolněte na 10 až 15 vteřin. Uvědomte si, jaký máte pocit ve svalech, když je uvolníte. Zaměřte svou pozornost na jednotlivé části svého těla. Toto relaxační cvičení spočívá v tom, že tento postup opakujete postupně se všemi hlavními skupinami svalů celého svého těla.

Postup:

CHODIDLA: Zvedněte palce a ostatní prsty nahoru, napněte svaly chodidel. Uvolněte a opakujte.

NOHY: Natáhněte nohy, napněte všechny svaly ve stehnech a v lýtkách. Uvolněte a opakujte.

BŘICHO: Napněte břišní svaly co nejsilněji. Uvolněte a opakujte.

ZÁDA: Ohněte záda do oblouku, napněte zádomé svaly. Uvolněte a opakujte.

RAMENA A KRK: Zvedněte ramena k uším a dozadu. Hlavu zakloňte a tlačte dozadu. Uvolněte a opakujte.

PAŽE A RUCI: Natáhněte před sebe paže a ruce, napněte svaly. Uvolněte a opakujte.

TVÁŘ: Svráštěte čelo a stiskněte čelisti. Zavřete pevně oči. Jazyk přitlačte k hornímu patru. Uvolněte a opakujte.

CELÉ TĚLO: Napněte celé tělo. Chodidla, nohy, břicho, záda, ramena, krk, paže a ruce, tvář. Vydržte několik vteřin. Uvolněte.

Během celého cvičení, i mezi jednotlivými fázemi cvičení, dýchejte pomalu a pravidelně. Pokud na konci celého cvičení stále cítíte v těle napětí, pak jej celé znovu zopakujte. Pokud cítíte napětí pouze v některých částech těla, opakujte cvičení pouze v těchto částech. Po skončení cvičení několik okamžiků počkejte a zklidněte svou mysl. Myslete na něco příjemného - vybavte si nějakou scénu nebo představu, která vám nejlépe vyhovuje. Dýchejte pomalu nosem, z plných plic. Věnujte tomuto

uklidnění jednu nebo dvě minuty, pak otevřete oči. Nevstávejte rychle, a když jste připraveni, pohybujte se pomalu a protahujte se jemně.

Jednoduchá relaxace – pokyny dle Pešek a kol. (2009, s. 15-16)

Je to ještě kratší cvičení, které si začnete procvičovat, až když budete umět bez potíží dosáhnout stavu uvolnění. Při tomto cvičení je třeba, abyste si představovali něco uklidňujícího a příjemného. Tato představa vám pomůže ještě lépe relaxovat. Může to být:

- 1 zvuk, slovo, které vás uklidňuje, třeba slovo „klid“ nebo zvuk mořských vln,
- 2 určitý předmět, který vás uklidňuje, například určitý obraz nebo ornament, který se vám zvláště líbí,
- 3 scéna, která vás uklidňuje, např. tichá podvečerní krajina či hladina rybníka.

Postup:

Pohodlně se posadte a zavřete oči. Představte si, že se vaše tělo stává těžší a uvolněnější.

Dýchejte nosem a uvědomujte si svůj dech. Když vydechujete, soustředte se na svou představu, přitom dýchejte lehce a přirozeně.

Nedějte si starosti s tím, jestli vám toto cvičení jde dobře nebo ne, prostě nechejte své napětí odejít a relaxujte svým vlastním tempem. Asi se vám v hlavě objeví nějaké rušivé myšlenky. Nevšímejte si jich, nezapomínejte se jimi, prostě se vraťte ke své uklidňující představě nebo ke svému klidnému dýchání.

Věnujte se tomuto cvičení 10 až 20 minut. Když skončíte, sedte chvíli klidně se zavřenýma očima. Nevstávejte náhle a nezačněte se rychle pohybovat. Jak budete cvičit déle, naučíte se reagovat na stres a napětí tímto způsobem relaxace téměř automaticky.

Další příklad uvádí Pešek⁵ (cit. 2019 online, s. 1-8).

Mnozí z nás do svého programu relaxace rádi zařazují *vizualizace* či *imaginace*. Imaginační cvičení lze provádět téměř kdykoli a kdekoli, najdeme-li klidné místo. Dle toho, co sledujeme účelem **imaginace** pak navozujeme představu, kterou po krátký čas (cca 5-20 minut – dle potřeby) sledujeme. Takto lze navozovat příjemné představy – místo, cestu, krajinu atd., případně řešení problému – zde se nabízí využít představy typu „as if frame“ – tzn. představit si situaci, ve které je problém vyřešen a zpět nahlédnout cestu, která k jeho vyřešení vedla. Příklady imaginací viz Pešek⁶ (cit. 2019 online, 9-15).

Jak na **STRES**

V části o duševní hygieně jsme popsali a nabídli možnosti, jak se o sebe starat tak, abychom stresu předcházeli. Přesto se mohou vyskytnout situace, které se vymykají běžnému rámci, naší aktuální kapacitě zvládnání stresorů atd., kdy obvykle úspěšně uplatnitelné vyrovnávací strategie selhávají. Stres či distres (zvýšený stres co do intenzity nebo doby trvání) nás zpravidla zasáhne emočně (prožíváme jej jako značnou psychickou nepohodu), kognitivně (mnohdy nejsme schopni se ve stresové situaci orientovat, rozumět jí), tělesně (na úrovni vegetativních projevů jako je třes, tělesné vjemy horka či chladu atd. a také na úrovni chování – například tendence vyhýbat se situaci, která je zdrojem stresu – z obavy, že v takové situaci neobstojíme).

⁵ http://files.kbt-pesek.cz/200000040-37bc938b77/Relaxace_nacvik_text.pdf

⁶ files.kbt-pesek.cz/200000040-37bc938b77/Relaxace_nacvik_text.pdf

Uvádíme zde otázky, na které je dobré znát odpověď.

1 Jaké situace u vás obvykle vyvolávají stres?

2 Jak se to u vás projevuje?

3 Jak se při setkání se stresem chováte?

4 Co vám pomáhá stres zvládnout?

K technikám zvládnání stresu, které jsou při dobrém tréninku efektivní, můžeme zařadit kontrolované dýchání, přesunutí pozornosti apod. (podrobnější popis viz Pešek a kol., 2009)⁷.

Kontrolované dýchání lze efektivně nacvičit vleže na zádech. Jedna ruka reflektuje pohyb hrudníku a druhá pohyb břicha. Cílem je nosem prodýchat pomalu (cca 5 vteřin vdech a 5 vteřin výdech), zhluboka a plynule do břicha, přičemž horní část hrudníku by se měla zvedat co nejméně. Cvičení je možné trénovat v sedě i ve stoje, případně jej využít pokaždé, když se objeví pocit napětí či úzkosti. Preventivně je vhodné tohoto cvičení využít například před vstupem do místnosti, kde se odehraje zkouška.

Přesunutí pozornosti od úzkostných myšlenek spočívá v řízeném soustředění pozornosti na okolí. Osvědčené je například počítání lidí, dopravních prostředků, nápisů ve výlohách, detailů oblečení kolemjdoucích atd.

Náročnější technikou je mentální cvičení. V jednodušší variantě jde o počítání matematických příkladů, opakování násobilky, vyjmenovaných slov, komplexnější podoba cvičení vyžaduje schopnost soustředit se například na detailní průběh nedávného výletu, včetně imaginace místa (barev, zvuků, vůní), lidí a děje.

Výše uvedené techniky vyžadují určitý trénink a vytrvalost, počáteční nezdary jsou v kontextu různých faktorů – kromě nutnosti dobrého osvojení techniky je třeba konkrétní techniku zvolit vhodně k dané zatěžující situaci a neméně důležité je zařazení techniky dobře načasovat – tedy ji využít v okamžiku, kdy ještě úzkost není tak vysoká. Z praxe vyplývá, že trénink těchto technik by měl ideálně probíhat v tzv. klidovém režimu, abychom byli schopni je bez větších problémů zařadit v době, kdy mají posloužit ke zklidnění.

⁷ <http://files.kbt-pesek.cz/200000047-e6cade7c51/Uzkostne%20stavvy%20a%20terapie%20Kennerleyova%20Prasko%20ed%20Pesek.pdf>