

# Příručka rodičovské odolnosti

## Pozitivní psychologie





# OBSAH

<b>Inspirativní příběh</b>	<b>2</b>
<b>Úvod</b>	<b>4</b>
<b>Komu může být pozitivní psychologie prospěšná?</b>	<b>5</b>
<b>Přínosy praktikování pozitivní psychologie</b>	<b>7</b>
<b>Pozitivní psychologie</b>	<b>8</b>
Co je pozitivní psychologie?	8
Historické pozadí a koncepce	8
Aplikace	8
Tradiční přístupy vs. pozitivní psychologie	9
Tři hlavní úrovně	9
Kardinální koncepty	9
Nejčastější mylné představy	9
Přístup založený na síle	10
Růstové myšlení	10
Rodičovství a rodinné prostředí	11
Rodiče a dobré životní podmínky	11
<b>Aktivity pozitivní psychologie</b>	<b>13</b>
Cvičení "Tři dobré věci" (TGT)	13
Cvičení "Kolo silných stránek"	16
Cvičení "Býčí oko"	19
<b>ČÁST 1: IDENTIFIKACE VAŠICH HODNOT</b>	<b>19</b>
<b>ČÁST 2: VYHODNOCENÍ ÚROVNĚ, NA KTERÉ UPLATŇUJETE SVÉ HODNOTY</b>	<b>21</b>
<b>ČÁST 3: IDENTIFIKACE PŘEKÁŽEK</b>	<b>24</b>
Náhodné skutky laskavosti	26
<b>Zdroje</b>	<b>27</b>

Podpora Evropské komise při vydání této publikace nepředstavuje schválení jejího obsahu, který odráží pouze názory autorů, a Komise nenes odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených.



## Inspirativní příběh

### Příběh Cythie

*"Cynthia přišla do mé ordinace před několika lety. Byla to mladá třicetiletá matka, která v té době pracovala na plný úvazek jako grafička v prestižní a velmi známé realitní kanceláři v Larnace na Kypru.*

*Cynthia před třemi lety porodila krásnou holčičku a stále se snažila skloubit několik svých rolí najednou – být matkou, manželkou, profesionálkou a mnoha dalšími. Její náročná práce jí mnohokrát stála v cestě, když šlo o naplnění ještě náročnější a zásadnější role novopečené matky.*

*Cynthia se většinu dní cítila vyčerpaná a sklíčená. V práci i doma se snažila ze všech sil, ale přesto měla stále pocit, že se jí nedaří a že všechny zklame. Aby toho nebylo málo, její pracovní kultura byla velmi soutěživá a její kolega grafik, místo aby ji podporoval nebo hledal plodné způsoby, jak si rozdělit úkoly, byl nepřátelský a neváhal dokonce pomlouvat její práci před jejich nadřízeným nebo dokonce poukazovat na to, kdy se Cynthia o pár minut opozdila. Vedení se k ní také nechovalo vůbec shovívavě a s pochopením.*

*Cynthia si tyto pocity přinášela domů. Měla pocit, že selhává v práci, kterou kdysi velmi milovala, a zároveň se kvůli svému zklamání nad sebou samou zdála svému manželovi odtazítá, a to i vůči své mateřské roli. Během našich sezení mě upozornila, že odmalička byla vždy velmi kreativní, nápaditá a ambiciózní a snila o kariéře v tvůrčím odvětví. Z celého srdce také milovala svou dceru a manžela, ale věděla, že pokud by se někdy rozhodla odložit své vlastní sny a sebe sama, nikdy by si to neodpustila a vždy by v sobě držela určitý hněv a zášť vůči své rodině za to, že ji o to připravila.*

*Na začátku její cesty pozitivní psychologií jsme Cynthii museli vést k tomu, aby se zabývala skutečností, že čas, který věnovala péči o sebe a svůj osobní život a zájmy je příliš sporadický nebo žádný. Proto jsme Cynthii nejprve pomohli uspořádat a stanovit časové priority takovým*



*způsobem, který by jí umožnil věnovat se osobní péči a zábavě. Od maličkostí, jako je každodenní dvacetiminutová procházka a jednou za měsíc si dopřát masáž, až po důležitější věci, jako věnovat se jejím oblíbeným ručním pracím alespoň třikrát týdně, zatímco dítě spí nebo si vedle ní klidně hraje.*

*Kromě toho byla Cynthia povzbuzována, aby obnovila své vztahy s přáteli. Kromě toho se Cynthia rozhodla vyhledat v případě potřeby určitou pomoc a podporu u svých vnějších rodinných příslušníků (vlastních nebo manželových rodičů, sourozenců, dalších blízkých příbuzných atd.), ať už s hlídáním dětí, nebo o poskytnutí pomoci a/nebo poradenství.*

*Po několika měsících praktikování výše zmíněných pozitivních návyků se Cynthia začala cítit mnohem lépe, méně unavená, méně úzkostná a mnohem sebevědomější a silnější. Navíc se nyní cítila spokojená se zvládáním plnění rodičovských povinností a užívala si vřelého a láskyplného vztahu se svým dítětem a manželem.*

*S jasnou myslí a pozitivnějším emočním naladěním nyní jasně viděla své vlastní cíle a priority. Vždycky chtěla být grafickou designérkou, ale kultura jejího současného pracovního prostředí byla velmi stresující, toxická a neponechávala téměř žádný prostor pro její kreativitu. Rozhodla se využít pandemie covid19 a radikálních změn a využila možnosti (kterou jí firma poskytla) pracovat z domova. Navíc informovala vedení a personální oddělení, že by ráda změnila svůj kontakt na "částečný úvazek" místo "plného úvazku".*

*V současné době Cynthia stále pracuje na částečný úvazek z domova a odstup od pracovního prostředí jí pomohl k ještě větší produktivitě a efektivitě. Provozuje také svůj vlastní internetový obchod, v němž poskytuje své dovednosti v oblasti grafického designu a zároveň prodává i některé své ručně vyráběné výrobky. Nyní má více času věnovat se sobě a rodině.*

*Cynthia si nyní uvědomuje, že prvním a nejdůležitějším krokem na její cestě bylo zabývat se vlastními potřebami a touhami a věnovat čas sama sobě. Nakonec Cynthia vědomě investovala úsilí, čas a trpělivost do vytváření pozitivních vztahů se svou rodinou, dítětem a přáteli a zároveň nezanedbávala ani neodsouvala na okraj své vlastní blaho, osobní cíle a aspirace."*



## Úvod

Vážený rodiče,

V této sekci vás zveme, abyste se dozvěděli více o "**pozitivní psychologii**", velmi progresivním současném odvětví psychologie, které zkoumá příčiny, díky kterým se lidem daří dobře. Tento specifický přístup psychologie se zaměřuje na hledání způsobů a zavádění udržitelných návyků a chování, jejichž hlavním cílem je podpořit jedince v tom, aby vedli plnohodnotný, zdravý a šťastný život.

Postupy pozitivní psychologie jsou výsledkem konkrétního důkazního materiálu a lze je aplikovat ve všech oblastech života člověka – ve **vztazích, kariéře, vzdělávání, podnikání, komunitách a samozřejmě v "rodičovství"**.

"**Pozitivní rodičovství**" se často používá k popisu rodičovského stylu, který vychází z hlavních konceptů pozitivní psychologie a zahrnuje všechny prvky výchovy dítěte – fyzický, emocionální i kognitivní vývoj.

Pojďte se dozvědět více o pozitivní psychologii, zkuste si ukázková cvičení a sledujte, jak mohou zlepšit váš celkový pocit pohody a štěstí!



## Komu může být pozitivní psychologie prospěšná?

### 1. Ti, kteří chtějí investovat do svého seberozvoje.

"Seberozvoj", často uváděný také jako "osobní růst", se vztahuje ke zlepšování a rozvoji všech aspektů člověka. To, jak se vidíme a jak o sobě mluvíme, způsob, jakým vidíme sami sebe, přímo ovlivňuje všechny ostatní oblasti života: osobní, profesní i mezilidský. Důsledným uplatňováním postupů pozitivní psychologie se člověku podaří získat pozitivní životní dovednosti a vytvořit si zdravé a realistické sebevědomí.

### 2. Ti, kteří chtějí zlepšit svůj celkový zdravotní stav

Životní návyky a každodenní rutina založené na pozitivní psychologii podporují emoční pohodu, podněcují jedince k osvojení zdravějšího životního stylu; to vše dohromady vede k významným fyziologickým změnám, které mohou řešit hlavní zdravotní problémy související s životním stylem. Většina nemocí souvisejících s životním stylem má společné rizikové faktory: nedostatek fyzické aktivity, špatné stravování, špatné spánkové návyky, vysokou míru úzkosti a stresu, užívání návykových látek a sociální izolaci. Přístupy a pojmy pozitivní psychologie podporují a podněcují jednotlivce, aby se vydali na cestu sebepoznání a sebepřijetí, která nakonec povede k zavedení účinných postupů a metod podporujících zdravé životní návyky.

Například pozitivnější pohled na život a větší pocit "smysluplnosti" a "mít smysl" života koreluje s menším počtem příhod mozkové mrtvice a infarktu myokardu, zvýšenou zdravou rutinou, lepší preventivní péčí, lepší srdeční frekvencí a zdravějšími fyziologickými ukazateli (nižší hladina tuku, poměr pasu a boků, hladina cukru a inzulínová rezistence) (Lianov et al., 2020; Roepke et al., 2014; Steger et al., 2015).



### 3. Ti, kteří chtějí zlepšit své vztahy

Odborníci na pozitivní psychologii podporují názor, že jedním z nejdůležitějších faktorů lidského rozkvětu a štěstí je budování zdravých vztahů. Přístup pozitivní psychologie v první řadě vede jedince ke zlepšení vztahu k sobě samému, aby byl psychicky a emocionálně dostatečně silný a odolný, a tím i otevřenější a sebejistější pro budování a udržování dlouhodobých zdravých a blízkých vztahů s ostatními. Uplatňování pojmů a metod pozitivní psychologie v oblasti sociálních vazeb a intimních interakcí zlepšuje otevřenější a upřímnější komunikaci, důvěru a nezávislost ve vztahu, bezpodmínečné přijetí a empatii a vychutnávání krásných okamžiků.



## Přínosy praktikování pozitivní psychologie

### Každý, kdo by chtěl:

- Zvýšit svoje sebevědomí
- Změnit svoji životní perspektivu
- Zlepšit svoje vztahy
- Zvýšit svou produktivitu
- Být úspěšnější
- Zlepšit celkový zdravotní stav
- Zlepšit seberegulaci (emoce a chování).

Přístupy pozitivní psychologie a jejich praktické aplikace jsou dnes rozšířené ve výzkumu a na akademické půdě v mnoha oblastech celoživotního rozvoje člověka, včetně:

- ✓ **Vzdělávání** (větší angažovanost, naděje, sebeuspokojení, vnitřní motivace).
- ✓ **Zdravotní a sociální služby** (optimismus, sociální podpora, sebeúcta, smysl pro komunitu, aktivní zvládání problémů).
- ✓ **Sociální práce a organizace** (vedení, koučování – mentoring, organizační dovednosti, psychologický kapitál)
- ✓ **Akademická sféra a výzkum** (praktické využití v individuálním a skupinovém prostředí)



## Pozitivní psychologie

Co je pozitivní psychologie?

**Pozitivní psychologie je vědecký přístup ke studiu lidských myšlenek, pocitů a chování, který se zaměřuje na silné stránky namísto slabých, na budování dobrého v životě namísto napravování traumat a dysfunkcí.**

Historické pozadí a koncepce

Pojem "**eudaimonie**" je pro pozitivní psychologii klíčový. "Eudaimonie" je starořecký výraz pro "dobrý život" a pojem pro úvahy o faktorech, které nejvíce přispívají k dobře prožitému a naplněnému životu.

**Martin Seligman**, považovaný za **otce pozitivní psychologie**, ji oficiálně inicioval jako nové odvětví psychologie v roce 1998, kdy si ji vybral jako téma během svého působení ve funkci prezidenta Americké psychologické asociace (APA).

Na Seligmanovo volání po důrazu na pozitivní aspekty života a menším zaměřením na traumata a dysfunkce reagovalo od **roku 2000 a později** obrovské množství výzkumníků a odborníků z praxe po celém světě a vytvořilo tak konkrétní, na důkazech založenou základnu pro aplikaci principů pozitivní psychologie v různých oblastech: spokojenost jednotlivce, vztahy, kariéra, vzdělávání, podnikání, komunita.

Aplikace

Pozitivní psychologie je dnes známá jako aplikovaný obor psychologie, jehož hlavním cílem je zlepšit život lidí a podpořit jejich celkové fungování (Edwards et al., 2007) tak, že:

- **zkoumá silné stránky jednotlivců**
- **se zaměřuje na budování pozitivních návyků**
- **zlepšuje pozitivní perspektivu a postoje.**
- **podporuje připravenost na osobnostní růst**
- **pomáhá budovat silné a zdravé vztahy**



## Tradiční přístupy vs. pozitivní psychologie

Na rozdíl od tradičních psychologických přístupů, které zkoumají, jak změnit dysfunkční chování nebo vyléčit trauma z minulosti pro terapeutické účely, se pozitivní psychologie zaměřuje na pozitivní stránky (Biswas-Diener & Dean, 2007) a umožňuje lidem je posílit tak, aby se jim dařilo a dosáhli optimální úrovně fungování (Seligman, 2011).

## Tři hlavní úrovně

Pozitivní psychologie se zaměřuje na tři různé úrovně: subjektivní, individuální a skupinovou:

- **Subjektivní úroveň:** Je zaměřena na studium pozitivních zážitků, jako jsou pozitivní emoce, štěstí a smysl života, optimismus, naděje a proudění.
- **Individuální úroveň:** Hlavní zaměření na studium osobních vlastností, silných stránek charakteru a ctností, jako je schopnost lásky, odvahy, odpuštění, tvořivosti a moudrosti.
- **Úroveň skupiny nebo komunity:** důraz je kladen na občanské ctnosti, společenskou odpovědnost, výchovu, altruismus, zdvořilost, toleranci a pracovní etiku. Všechny faktory, které přispívají k rozvoji občanství a silných komunit.

## Kardinální koncepty

Přístupy pozitivní psychologie se soustředí na základní pojmy jako **optimismus, naděje, vděčnost a radost.**

Pozitivní psychologie zkoumá pojmy jako **silné stránky osobnosti, sebeúcta, návyky a pohoda.** Když se všechny tyto části a vlastnosti spojí dohromady, vytvářejí pocit **smysluplného života a dlouhodobý pocit smysluplné existence.**

## Nejčastější mylné představy

Častým omylem je, že pozitivní psychologie je jen o tom, že "jsme šťastní" a máme "pozitivní myšlenky". Pozitivní psychologie je však o **vlastnostech, díky kterým se cítíte dobře, a o hledání způsobů, jak je posílit nebo začlenit do svého každodenního života.** Mezi tyto důležité vlastnosti patří pojmy jako: **pocit vlastní účinnosti, pocit vlastní hodnoty, pocit, že na vás záleží, že váš život má smysl.**



Když se tak cítíte, jste také optimističtější a plní naděje, což vás vede k větší ochotě riskovat a **zkoušet nové věci**, *což vás nakonec dovede ke štěstí a úspěchu.*

### Přístup založený na síle

Přístup založený na silných stránkách se nazývá "**teorie pracovní praxe**", která se zaměřuje na sebeurčení a sílu jednotlivců (Strengths-Based Models in Social Work; McCashen (2005).

Tento typ přístupu je založen na silných stránkách lidí, konkrétně na přesvědčení, že jsou v nepříznivých podmínkách vynalézaví a odolní. Přístup založený na silných stránkách umožňuje vytvořit vhodné podmínky pro to, aby se člověk mohl vidět v tom nejlepší světlo, aby viděl hodnotu, kterou přináší, už jen tím, že je. Tuto hodnotu pak posunout dál a využít jejich silných stránek namísto toho, aby se soustředili na negativní vlastnosti. Přístup založený na silných stránkách navíc identifikuje veškerá omezení, která by mohla brzdit růst jedince.

### Mezi výhody přístupu založeného na síle patří následující:

- Zaměření se na silné stránky, nikoli na problémy, nabízí člověku kontrolu a nové nastavení mysli.
- Zlepšení psychické, emocionální a mentální odolnosti.
- S odolností se pojí další výhody, jako je pocit výjimečnosti a ocenění, optimismus, pochopení, že život je cesta.
- Lidé mají schopnost začít znovu, když se rozhodnou, místo aby byli trvale zlomení nebo selhali.
- Uvědomění a přijetí zranitelných míst a slabin, ale zároveň zaměření se na silné stránky.
- Posilování sebevědomí a kompetence (Darling-Hammond, 2010).

### Růstové myšlení

Dalším důležitým prvkem pozitivní psychologie je "**růstové nastavení mysli**". Růstové nastavení mysli je "**pochopení, že schopnosti a porozumění lze rozvíjet**" (Mindset Works, n.d.). Lidé s "**růstovým nastavením mysli**" věří, že se mohou stát chytřejšími, inteligentnějšími a talentovanějšími, pokud do toho vloží čas a úsilí.



**Naopak "fixní myšlení" je takové, které předpokládá, že schopnosti a porozumění jsou relativně stálé. Lidé s " fixním nastavením mysli" nemusí věřit, že inteligenci lze zvýšit, nebo že pokud jde o schopnosti a nadání, buď je "máte, nebo nemáte".**

- Hlavní rozdíl mezi oběma výše uvedenými způsoby myšlení spočívá v přesvědčení o stálosti inteligence a schopností; jedni je považují za velmi stálé, s malým nebo žádným prostorem pro změnu v obou směrech, zatímco druzí je považují za proměnlivější, s možností zlepšení (nebo naopak regrese).
- S růstovým myšlením mohou jedinci dosahovat větších úspěchů než ostatní, protože se méně starají o to, aby vypadali chytře nebo nadaně, a více energie věnují učení (Dweck, 2016).

### Rodičovství a rodinné prostředí

Positivní psychologie může být použitelná a velmi prospěšná, pokud se aplikuje v rodičovském prostředí – rodině.

- Přístup k výchově založený na pozitivní psychologii by měl klást důraz na rozvoj a udržování harmonického vztahu mezi rodiči a dětmi a na zvyšování pohody rodičů, dětí a celé rodiny.
- Přístup pozitivní psychologie k výchově a rodinné dynamice by se měl zaměřit na dosažení vzájemného respektu mezi jejími účastníky a umožnit rodičům usnadnit sociální a emocionální rozvoj jejich potomků, uznat a odměnit pozitivní chování, stanovit pevná, ale spravedlivá pravidla a hranice, stejně jako pravidla a nastavení komunikace (Sanders, 2003).

### Rodiče a dobré životní podmínky

**Aspekt psychické pohody rodičů má zásadní význam pro sociální a emocionální vývoj dětí a je základním faktorem, který určuje kvalitu vztahu mezi rodiči a dětmi.**

Přestože je aspekt **péče o sebe sama** pro rodiče nesmírně důležitý, často je přehlížen nebo odsouván na okraj, aby se upřednostnily potřeby dětí a/nebo jiné rodinné povinnosti.



Erasmus+ KA2 Psychologická odolnost pro rodiče/číslo: 2020-1-PL01-KA204-081824

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Rodičovství je náročný úkol a vyžaduje velké množství fyzické a emocionální energie, což ještě více zvyšuje význam péče o sebe a osobní pohodu. Dlouhodobé pocity únavy, deprese a/nebo stresu brání rodičům v efektivním plnění rodičovských úkolů.

Naopak, pokud rodiče pečují o své emocionální a fyzické zdraví, jsou lépe připraveni zvládat stresové situace spojené s rodičovstvím, udržovat zdravé vztahy mezi všemi členy rodiny a celkově si užívat rodičovství.

## Aktivity pozitivní psychologie

Cvičení "Tři dobré věci" (TGT)

**Cvičení "Tři dobré věci", v angličtině "Three Good Things" (odtud TGT), známé také jako "Tři požehnání", je určeno ke zvýšení štěstí a zlepšení pohody.**

Tato aktivita, kterou původně vyvinul Dr. Martin Seligman (2012), je vědecky ověřenou, účinnou a efektivní metodou, která umožňuje přesměrovat pozornost od negativních předpokladů k pozitivnějšímu nastavení mysli.

Lidé obecně tráví mnohem více času přemýšlením o negativních zážitcích než o těch pozitivních. V rámci lidské evoluce to dává smysl. Když se zdá, že se něco nedaří, mají lidé tendenci zaměřovat své duševní schopnosti, aby našli řešení dané výzvy. Tím se na tuto záležitost více soustředí.

Tento způsob myšlení mohl být v minulosti evolučně výhodný. Bohužel pro současnou dobu je tato negativní predispozice především zdrojem nadměrné úzkosti, depresí, emočních poruch a celkového nedostatku pohody a duševní čistoty.

**Cvičení Tři dobré věci je forma deníkového cvičení na konci dne, které vám pomůže vrhnout pozitivnější světlo na události dne!** Podněcuje jednotlivce k tomu, aby si během pouhého týdne vědomě pěstovali pocity vděčnosti, optimismu a tím posilovali pocit štěstí.





## METODA:

- Toto cvičení provádějte každý večer před spaním.
- Můžete použít buď speciální notes určený výhradně k tomuto účelu, nebo příslušnou mobilní/počítačovou aplikaci.
- Doba trvání: cca 5 minut (záleží na tom, kolik času si dotyčný vybere na rozjímání)

**KROK 1:** Vzpomeňte si na tři dobré věci, které se vám během dne staly.

**KROK 2:** Zapište si je.

**KROK 3:** Zamyslete se nad tím, proč k nim došlo.

## POZNÁMKY:

### **Užitečná doporučení:**

1. Doporučujeme si je zapisovat, což zlepšuje smysl pro vědomou reflexi a vybavování si vzpomínek. Mnoho lidí však v dnešní době může dát přednost mobilní aplikaci, která je také vhodná, pokud jí věnujete dostatek času a prostoru pro reflexi.
2. Zaměření se na vlastní zapojení do události je zásadní, protože přispívá k vašemu pocitu kontroly a k tomu, že pohoda a/nebo pozitivní postoj jsou častěji volbou než neměnným faktem.
3. Zásadní je načasování. Je dobré začít vyhledávat pozitivní události již od rána a každý den zakončit také tak. Kromě toho je zásadní opakování, čímž se zvýší automaticnost pozitivního myšlení. Je proto dobré cvičení provádět každý den po dobu alespoň jednoho týdne nebo jednou týdně po dobu šesti měsíců, abyste začali pozorovat výsledky.



Erasmus+ KA2 Psychologická odolnost pro rodiče/číslo: 2020-1-PL01-KA204-081824

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### **Navrhovaná témata – Témata k zamyšlení:**

- **Smysluplné využití vašeho času**
- **Něco dobrého, co se dnes stalo ve vaší práci/domácnosti/škole.**
- **Pozitivní interakce s ostatními**
- **Laskavost nebo štědrost, kterou jste vykonali nebo vám někdo prokázal.**
- **Co vám vykouzlilo úsměv na tváři?**

Pro více informací můžete také sledovat níže uvedený odkaz a podívat se na video, ve kterém Dr. Martin Seligman popisuje účel a účinky cvičení TGT:

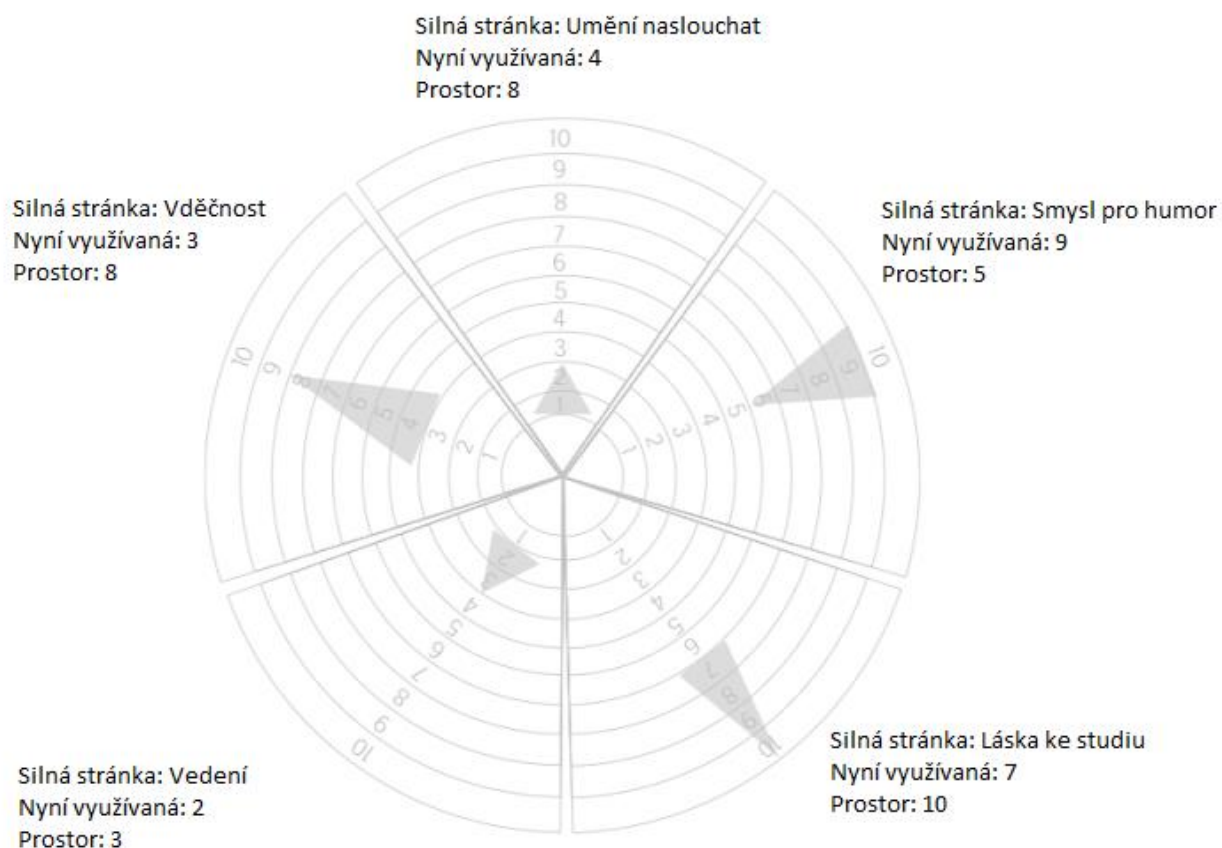
<https://www.youtube.com/watch?v=RT2vKMyIQwc>



## Cvičení “Kolo silných stránek”

Každý jedinec má své charakteristické rysy, vlastnosti a silné stránky. Tvrdí se však, že mnoho lidí si nemusí být vědomo svých silných stránek. Navíc mít tuto vrozenou vlastnost nebo zvládnutou dovednost nezaručuje, že ji člověk neztratí. Každý člověk proto může posilovat i silné stránky, stejně tak jako rozvíjet nové (Biswas-Diener, Kashdan, & Minhas, 2011), podobně jako sval, pokud se dovednosti nepoužívají, mohou ochabnout (Jones-Smith, 2011).

### Příklad vyplněného grafu:





## METODA:

- **Materiál:** Kopie přílohy "Kolo silných stránek" (uvedena níže).
- **Doba trvání:** 30–45 minut

**KROK 1:** Vyberte si svých 5 silných stránek, které budou podle vás velmi důležité pro váš pokrok v různých oblastech života.

**KROK 2:** Pomocí kola silných stránek uveďte, do jaké míry v současné době využíváte své silné stránky v každodenním životě v práci, při svých koníčcích, doma a v rodině nebo s přáteli.

**KROK 3:** Po identifikaci silných stránek se pokuste zamyslet a prozkoumat, zda existuje prostor pro jejich častější využívání.

**KROK 4:** Pomocí kola silných stránek (příloha) lze graficky znázornit, do jaké míry jsou silné stránky využívány (současné využití) a jaký je prostor pro jejich větší využití (rozsah).

- Střed kruhu představuje skóre "0" a vnější okraj skóre "10".

**KROK 5:** Do každé výseče kruhu umístěte dvě značky:

(1) do jaké míry tuto sílu v současné době využíváte ve svém každodenním životě; a

(2) jak velký je prostor pro větší využití této síly.

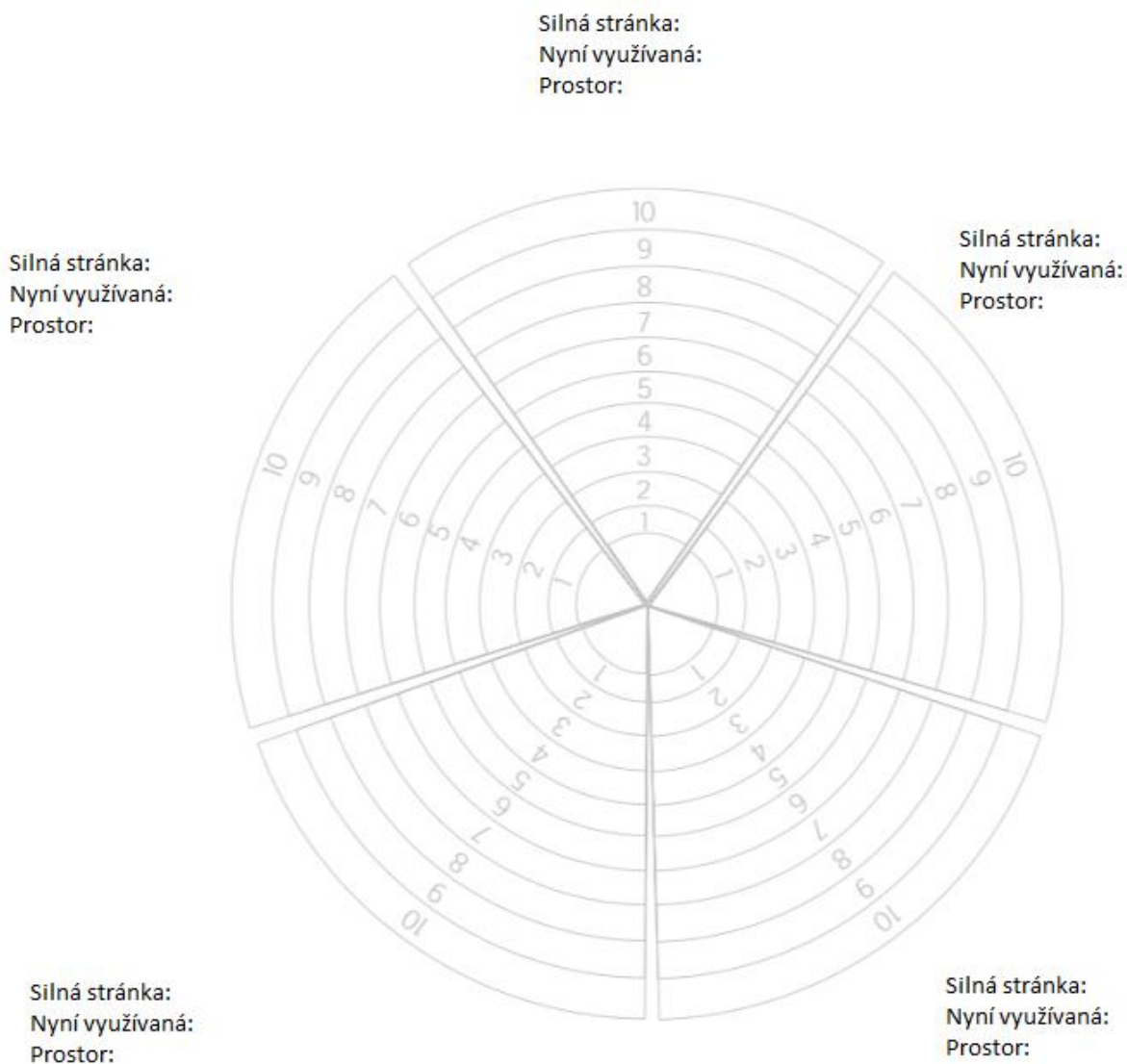
**KROK 6:** Nakreslete trojúhelník, který spojuje obě značky.

- Čím větší je rozdíl mezi současným využitím a rozsahem, tím větší by měl být trojúhelník a tím větší je potenciál pro větší využití této síly.

**POSLEDNÍM KROKEM je prozkoumat způsoby optimalizace využití síly!**

## Reflexe

- Čeho si všimnete, když se podíváte na graf? Nějaké výrazné nerovnováhy?
- V čem jsou podle vás vaše silné stránky užitečné v daném důležitém kontextu vašeho života? (Rodičovství, rodina, partner, profese, občanství)
- Které silné stránky by mohly být využity více?
- Které silné stránky ponechávají malý nebo žádný prostor pro rozšíření?
- Co byste mohli udělat pro to, abyste začali více využívat své silné stránky?
- Co byste mohli udělat pro zlepšení svých silných stránek a jak?



## Cvičení "Býčí oko"

Metoda "Býčí oko" je nástroj, který lze použít k identifikaci rozporů mezi hodnotami/postoji a chováním člověka, aby bylo možné dosáhnout života založeného na hodnotách. Tento nástroj původně vytvořil Tobias Lundgren (BEVS; Lundgren et al., 2012). Je důležité mít na paměti, že hodnoty nejsou totéž co cíle, hodnoty se vztahují k formě probíhajícího jednání - jsou silou a motivací, která nám dává směr, abychom pokračovali v cestě, zatímco cíle jsou tím, čeho chceme na cestě dosáhnout.

**Tabulka na další straně je rozdělena do 4 důležitých oblastí života:**

- práce/vzdělávání
- vztahy
- volný čas
- osobní růst/zdraví

**Toto cvičení je rozděleno do 4 hlavních částí:**

1. Identifikace vašich hodnot ve 4 základních oblastech života
2. Vyhodnocení úrovně, na které tyto hodnoty uplatňujete
3. Identifikace bariér a/nebo překážek
4. Vypracování akčního plánu

### ČÁST 1: IDENTIFIKACE VAŠICH HODNOT

**KROK 1:** Udělejte si čas a sepište si své hodnoty ve čtyřech hlavních oblastech uvedených výše a zde. Přemýšlejte spíše o tom, co vás motivuje, o svých základních hodnotách než o konkrétních cílech (možná se střetávají s vašimi cíli, například byste chtěli studovat psychologii, abyste mohli pomáhat těm, kteří psychicky trpí, ale uvědomte si, že "cíle" a "hodnoty" jsou něco jiného).

- K hodnotám vás přivede zamyšlení nad těmito otázkami: Co je pro vás důležité? Na čem vám nejvíce záleží? O čem a pro co chcete, aby vaše životní cesta byla? (Například vyhradit si denně nějaký čas, který budete trávit se svými dětmi, je cílem; základní hodnotou je být angažovaným a oddaným rodičem.)



## 1. PRÁCE / VZDĚLÁNÍ

Týká se vašeho pracovního místa a kariéry, úrovně vzdělání a znalostí, dovedností a rozvoje.

- Jak se chováte ke svým zákazníkům, profesním známým, partnerům, kolegům?
- Jakými osobními vlastnostmi/nadáním chcete posílit svou kariéru?
- Jaké dovednosti chcete získat nebo rozvíjet?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. VZTAHY

Tato část se zabývá sociálními vazbami, intimitou a sblížením. Zahrnuje všechny vztahy, které můžete mít: partnera, děti, rodiče, sourozence, rodinu, přátelství, kolegy a společenské známé.

- Jak se chcete v těchto vztazích projevat?
- Jaké vztahy chcete rozvíjet / vytvářet / transformovat?
- Jak zapadají do vašeho každodenního života?
- Jak chcete, aby vás viděli ti důležití lidé?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3. VOLNÝ ČAS

"Volný čas" popisuje činnosti a věci, které vám pomáhají relaxovat, stimulují vaši představivost nebo myšlení, jde o užívání si života, koníčky, rekreační aktivity nebo cokoli, co podněcuje kreativitu a co vám připadá zábavné a příjemné.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4. OSOBNÍ RŮST A ZDRAVÍ

Týká se vašeho celoživotního vývoje a rozvoje jako osobnosti.

- To může zahrnovat jakékoli duchovní aspekty, jako jsou skupinové náboženské aktivity nebo osobní víra a rituály pro vyjádření spirituality.
- Aktivity pro zlepšení nebo udržení vaší fyzické a/nebo psychické pohody.
- Rozvoj životních dovedností, zvýšení efektivity a produktivity a posílení pocitu vlastního uspokojení.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ!** Ujistěte se, že píšete své vlastní hodnoty, ne to, co od vás očekávají ostatní. Při navrhování svého života a budoucnosti záleží na tom, čeho si nejvíce ceníte!

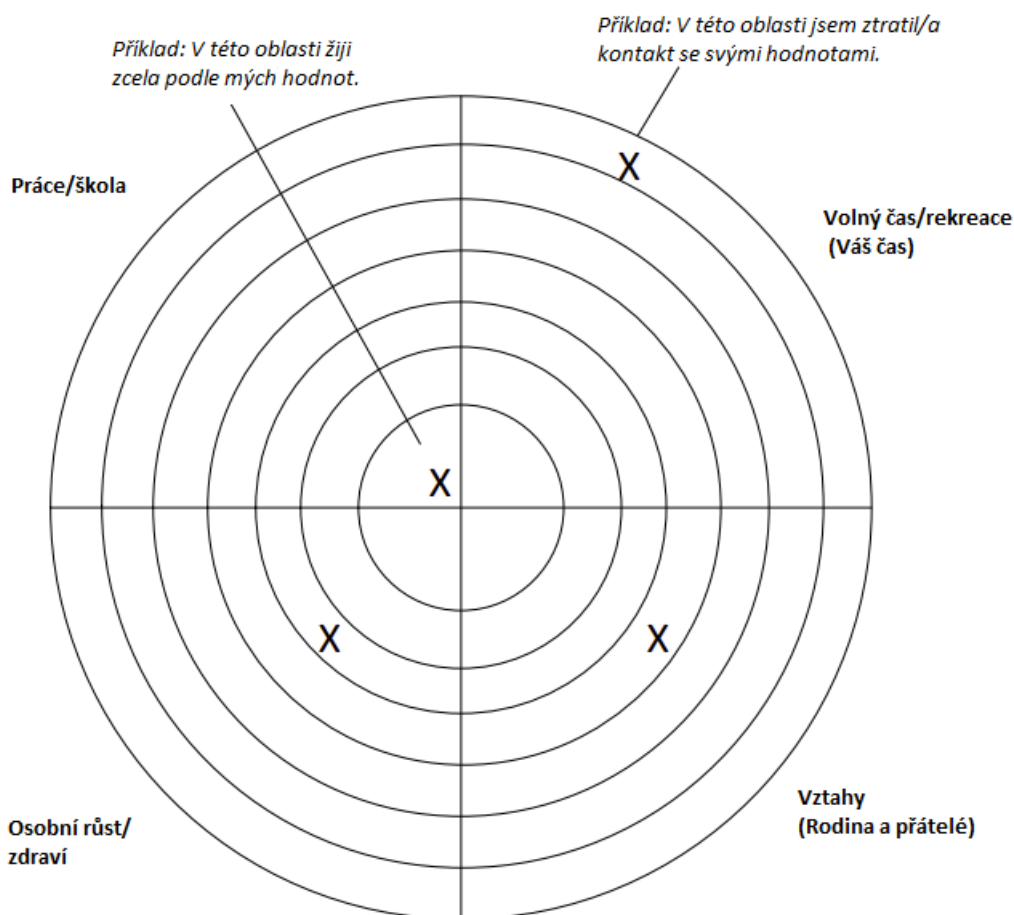
## ČÁST 2: VYHODNOCENÍ ÚROVNĚ, NA KTERÉ UPLATŇUJETE SVÉ HODNOTY

**KROK 1:** Pozorně si nyní přečtete své hodnoty, jak jste je určili v ČÁSTI 1.

**KROK 2:** Použijte níže uvedenou tabulku a na základě svého odhadu udělejte křížek **X** v místě, které nejlépe vyjadřuje vaši současnou pozici.

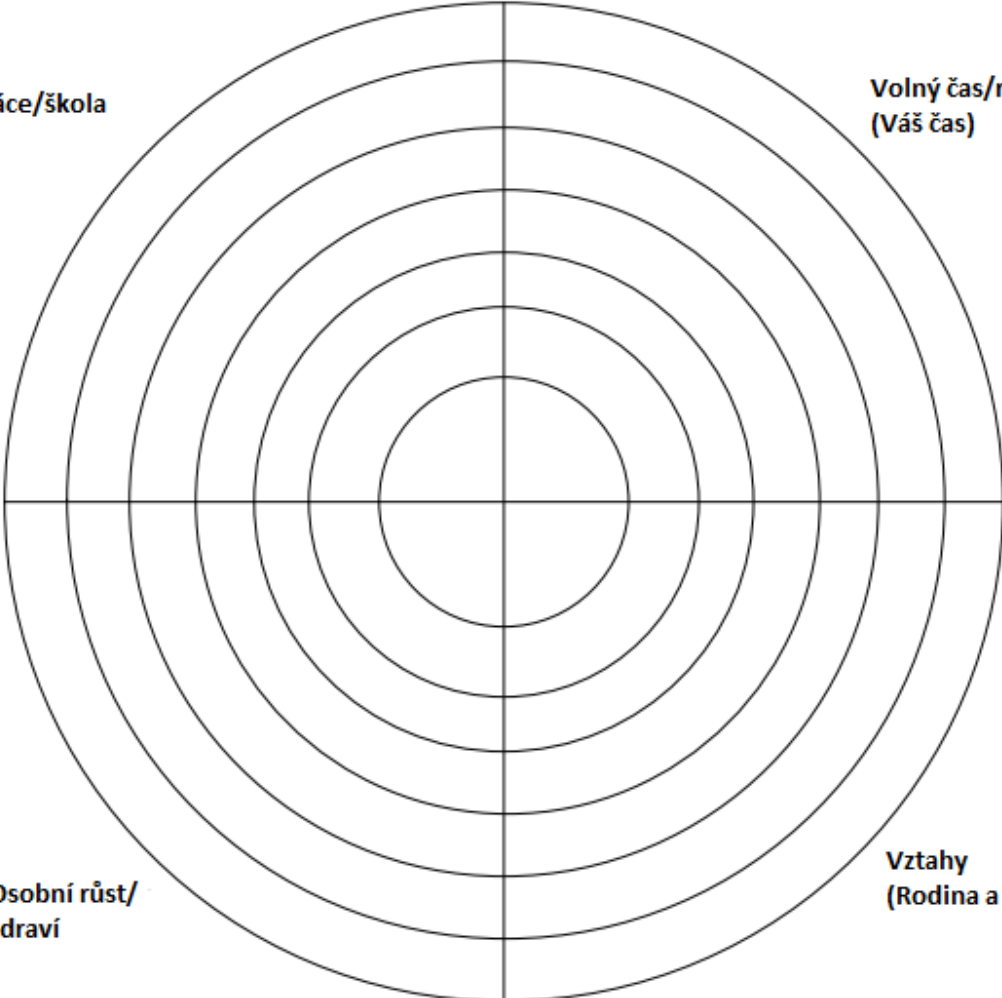
- Křížek v "Býčím oku" (uprostřed) znamená, že žijete zcela naplno a v souladu se svou hodnotou pro danou oblast života.  
Křížek daleko od "Býčího oka" znamená, že váš život je daleko od toho, jak si přejete žít na základě svých základních hodnot.
- 4 domény hodnotného života = 4 X na šipkách (viz příklad uvedený níže).

### Příklad





Pokud chcete, můžete si tuto stránku vytisknout a použít ji k hodnocení a zamyšlení.



**Práce/škola**

**Volný čas/rekreace  
(Váš čas)**

**Osobní růst/  
zdraví**

**Vztahy  
(Rodina a přátelé)**

Poznámky k reflexi:

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### ČÁST 3: IDENTIFIKACE PŘEKÁŽEK

**KROK 1:** Na základě výsledků sebereflexe a sebehodnocení týkajícího se vašich hodnot a vašeho životního stylu nebo rozhodnutí určete a sepište, co vám brání žít život tak, jak si přejete.

Vizualizujte si, jak "žijete svůj nejlepší život". Co vám brání v tom, abyste tak žili?

Když přemýšlíte o svém "nejlepším životě" a o tom, jak do něj mohou být zakotveny vaše základní hodnoty, co vám brání v takovém životě?

**Překážka 1**

**Překážka 2**

**Překážka 3**

**Překážka 4**

**KROK 2:** Nyní odhadněte, do jaké míry vám překážky, které jste identifikovali, brání v tom, abyste žili svůj "nejlepší život", a to na základě vašich vlastních základních hodnot.

- Na stupnici od 1 do 7 (1 znamená "Vůbec mi nebrání", 7 znamená "úplně mi brání")

	Vůbec mi nebrání						Úplně mi brání
	1	2	3	4	5	6	7
<b>Překážka 1</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Překážka 2</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Překážka 3</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Překážka 4</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## ČÁST 4: VYPRACOVÁNÍ AKČNÍHO PLÁNU

**KROK 1:** Navrhněte konkrétní kroky, které můžete podniknout ve svém každodenním životě a které vám pomohou přiblížit se "býčímú oku" v každé důležité oblasti vašeho života.

- Mohou to být malé kroky k určitému cíli spojenému s vašimi hodnotami.  
Činy nebo změny, které odrážejí osobu, kterou chcete být / stát se / kterou vidí ostatní.
- Podnikněte kroky a opatření, které vám pomohou překážky odstranit a/nebo zabránit jejich návratu v budoucnu.

1. PRÁCE/VZDĚLÁNÍ:

2. VZTAHY:

3. ODPOČINEK:

4. OSOBNÍ RŮST / ZDRAVÍ:



## Náhodné skutky laskavosti

### "Bud'te laskaví, protože každý, koho potkáte, svádí těžký boj."

Několik vědecky podložených výhod, které má projevení laskavosti na vaše zdraví a celkovou pohodu.

#### 1. Snížení hladiny stresu

Vyjádření laskavosti někomu jinému (zejména někomu, na kom vám záleží) může snížit hladinu hormonu kortizolu a ochránit váš nervový systém před úzkostí z každodenního života.

#### 2. Zlepšuje hladinu cholesterolu, snižuje krevní tlak a posiluje srdce.

Výraz "zlaté srdce" má zřejmě nepřeborné množství interpretací.

#### 3. Laskavost vás činí přitažlivějšími!

Podle výsledků nedávného vědeckého výzkumu, když si měli účastníci vybrat z různých fotografií lidí a ohodnotit je jako atraktivnější, muži i ženy jednoznačně upřednostňovali fotografie s lidmi, které výzkumníci popsali jako slušné, čestné a poctivé.

### 3 jednoduché náhodné skutky laskavosti, které můžete začít dělat ještě dnes!

#### 1. Napište děkovný dopis osobě, která z nějakého důvodu pozitivně ovlivnila váš život nebo vás nějakým způsobem inspirovala.

Není větší odměny, než když se vám dostane uznání za plody vaší práce nebo jen prosté podpory. Neexistuje ani špetka pochybností o tom, že i ve vašich nejtemnějších dnech se našel člověk - nebo dokonce mnoho lidí, kteří ve vás věřili možná víc než vy sami sobě. Dejte jim to najevo.

#### 2. Připojte se k online fóru a sdílejte rady týkající se vašich znalostí.

Ať už jde o vaše odborné znalosti nebo třeba váš koníček, podělte se o ně a předejte je dál.

#### 3. Napište někomu "Dobré ráno" nebo "Dobrou noc".

Nastartujte něčí den nebo se postarejte o to, aby skončil pozitivně a s péčí.

## Zdroje

Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients. John Wiley & Sons.

Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 106-118.

Darling-Hammond, L. (2010). Teacher education and the American future. *Journal of teacher education*, 61(1-2), 35-47.

Dweck, C. (2016). What having a “growth mindset” actually means. *Harvard Business Review*, 13, 213-226.

Edwards, L., Rand, K. L., Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2007). Understanding hope: A review of measurement and construct validity research.

Jones-Smith, E. (2011). *Spotlighting the Strengths of Every Single Student: Why US Schools Need a New, Strengths-Based Approach: Why US Schools Need a New, Strengths-Based Approach*. ABC-CLIO.

Lianov, Liana S., Grace Caroline Barron, Barbara L. Fredrickson, Sean Hashmi, Andrea Klemes, Janani Krishnaswami, Jenny Lee et al. "Positive psychology in health care: defining key stakeholders and their roles." *Translational Behavioral Medicine* 10, no. 3 (2020): 637-647.

McCashen, W. (2005). The strengths approach: A strengths-based resource for sharing power and creating change. Bendigo: St Luke's Innovative Resources.

Roepke AM, Jayawickreme E, Riffle OM. Meaning and health: A systemic review. *App Res Qual Life*. 2014;9(4):1055–1079.

Sanders, M. R. (2003). Triple P—Positive Parenting Program: A population approach to promoting competent parenting. *Australian e-journal for the Advancement of Mental Health*, 2(3), 127-143.

Seligman, M. E. (2011). Building resilience. *Harvard business review*, 89(4), 100-106.

Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

Steger MF, Fitch-Martin AR, Donnelly J, Rickard KM. Meaning in life and health: Proactive health orientation links meaning in life to health variables among American undergraduates. *J Happiness Stud*. 2015;16(3):583–597.



Erasmus+ KA2 Psychologická odolnost pro rodiče/číslo: 2020-1-PL01-KA204-081824

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Positive Psychology practitioner's tools. In:

<https://positivepsychologyprogram.com/toolkit/wp-content/uploads/The-Strengths-Wheel.pdf>

Matt Driver. <http://mattdriverconsulting.com>

Driver, M. (2011). *Coaching positively - Lessons for coaches from Positive Psychology*. Maidenhead: Open University Press /McGraw Hill

Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K., & Melin, L. (2012). The bull's-eye values survey: a psychometric evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 518-526.

Ciocarlan, A., Masthoff, J., & Oren, N. (2018, červenec). Kindness is contagious: Study into exploring engagement and adapting persuasive games for wellbeing. In *Proceedings of the 26th Conference on User Modeling, Adaptation and Personalization* (pp. 311-319).



Erasmus+ KA2 Psychologická odolnosť pro rodiče/číslo: 2020-1-PL01-KA204-081824

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



## PSYCHOLOGICAL RESILIENCE for Parents



Fundacja  
**UNDERSTANDING**



**INSTITUTE OF  
DEVELOPMENT**  
N. CHARALAMBOUS

