

DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0969
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_04_TRÉMA
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	3. 1. 2014
Anotace	Předchozí výukový materiál popsal některé z metod psychohygieny. Ty lze využít i při nepříznivých aktuálních stavech ve školním prostředí, jakými je např. tréma. Proto následující prezentace analyzuje negativní projevy trémy, její důsledky a preventivní techniky, jak snížit její negativní působení.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vtištění pracovního listu.
Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora.	



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tréma

Tréma

- strach z vlastní neschopnosti
- obava z neúspěchu
- trémě se učíme
- podporují ji dílčí neúspěchy
- určitá míra trémy je prospěšná
tzv. předstartovní napětí (vyburcuje k lepším výkonům)
- nesmí jí být příliš, jinak ochromuje

U koho se objevuje?

- u pečlivých a příliš svědomitých jedinců
- u podceňujících se osob
- kde jsme pro danou věc udělali málo
- dle výzkumů až u 90% žáků (obava z neúspěchu před zkoušením)
- asi 20% lze označit za skutečné trémisty
- 10% je vážným problémem (nutné autosugestivní techniky)

Jak se projevuje?

- strachem a úzkostí
- pocity naprostého prázdna
- nebo naopak myšlenkovým tryskem a neuspořádaností
- doprovodné vegetativní reakce (pocení, rudnutí, třes rukou, těla....)

Kdy se objevuje?

- zvyšuje se při únavě, nevyspání, přepracování
- ocitnutí se v nových situacích
- setkání s doposud neznámými lidmi
- nadměrné přeceňování významu události
- pokud si málo věříme

Jak se jí lze bránit?

- pozitivní imaginací (očekávat úspěch)
- pomáhají všechny relaxační techniky (uvolnění napětí)
- odbourávat únavu:
 - **střídáním činností**
(ČJ/Mat-zatěžování jiné části mozku)
 - **zařazování přestávek**
(po 40-60 min 10-15 min, náplň má být úplně odlišná, nejlépe pohyb)
 - **plánování a zachování pravidelnosti**
(plán přípravy, zautomatizovat činnosti a odbourat každodenní únavná rozhodování)

Zdroje:



- ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. Psychologie pro učitele. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X
- DOLEŽALOVÁ, Ladislava, VLKOVÁ, Marie. Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Kralice na Hané: Computer Media, s. r. o., 2010. ISBN 978-80-7402-060-5
- FÜRST, Maria. psychologie. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0
- GILLNEROVÁ, Ilona, BURIÁNEK, Jiří. Základy společenských věd. 3. vyd. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-749-9
- HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. Psychologický slovník. 2. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7367-569-1
- KOL.AUTORŮ: Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Brno: Computer Press, a. s., 2009. ISBN 978-80-251-2631-8
- KOL.AUTORŮ: Odmaturuj ze společenských věd. 1. vyd. Brno: Didaktis spol. s. r. o., 2008. ISBN 978-80-7358-122-0
- KOL.AUTORŮ: Společenské vědy pro 1. ročník středních škol. 1. vyd. Brno: Didaktis spol. s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7358-144-2
- PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. Proti stresu krok za krokem. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, s. r. o., 2001. ISBN 80-247-0068-9
- NAKONEČNÝ, Milan. Encyklopedie obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7
- VYMĚTAL, Štěpán. Krizová komunikace a komunikace rizika. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2510-9