

VÍTEJTE!

Děkuji že jste přišli!!

Dáme ještě chvíli všem moment aby se naladili.

Udělejte si pohodlí, začneme brzy!

ZAHAJOVÁNÍ ÚKOLŮ

Mini Webinar

VÍTEJTE!

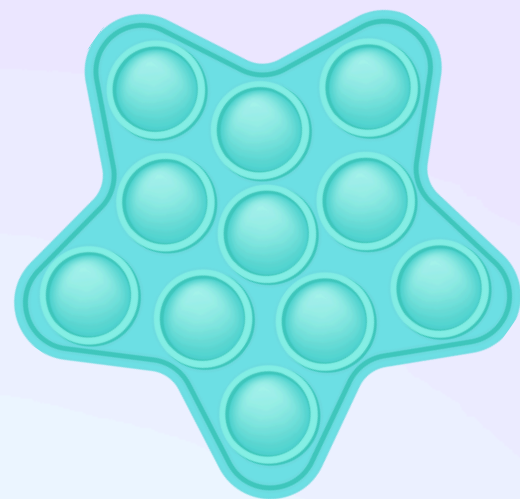
Děkuji že jste přišli!!

Brzy začneme ale dáme ostatním chvíli aby se naladili.

**Mezitím se ujistěte, že máte přístup ke Google Drivu, a
pokud ne napište do chatu.**

Udělejte si pohodlí, začneme brzy!

TOHLE JE NEURODIVERGENTNĚ- PŘÁTELSKÝ KURZ



To znamená že se můžeš vrtět, kroutit, svačit, multitaskovat, hladit zvířátka, odejít a vrátit se, kreslit, nosit sluchátka a cokoliv dalšího co nebude ubližovat nebo ovlivnovat další a jejich schopnost soustředit se.

**Prosím buď laskavý, zvědavý a uctivý.
Pamatuj že všichni komunikujeme jinak.
Poslouchej.**

Pokud ti něco chybí, prosím dej mi vědět.

PŘEDSTAVENÍ



KDO JSEM?

- JSME SHEILA, OSLOVENÍ ONA/JEJÍ, A JSEM ADHD + TRENÉR A UČITEL NEURODIVERZITY!
- TAKÉ MÁM ADHD.
- NEŽ JSEM MĚLA DIAGNÓZU ADHD, BYLA JSEM SAMODIAGNOSTIKOVANÁ „PODIVÍNK“ A S TÍMTO OZNAČENÍM SE STÁLE HLUBOCE ZTOTOŽŇUJI.
- PROŠLA JSEM SI HODNĚ TERAPIE ABYCH SE NAUČILA BÝT KAMARÁD SE SVÝM MOZKEM.
- MÁM VÁŠEŇ PRO TVORBU ZNÁMOSTÍ A KOMUNITY, VČETNĚ TVORBY KOMUNITY PRO LIDI CO SE CHTĚJÍ UČIT JAK POZNAT OSTATNÍ A SAMI SEBE.

PŘEDSTAVENÍ



KDO JSI TY?

- **DO CHATU PROSÍM NAPIŠTE SVÉ
JMÉNO, ZÁJMÉNA A DŮVOD PROČ
JSTE PŘIŠLI NA TENTO WEBINÁŘ**

DOMLUVA O CHOVÁNÍ

NA DOBU (ALESPOŇ) TOHOTO KURZU, VYZÝVÁME ABYSTE UDRŽELI OTEVŘENOU MYSL. SCHÁZÍME SE DNES Z RŮZNÝCH PROSTŘEDÍ A KULTUR. VŠICHNI MÁME NĚJAKÉ PŘEDSUDKY, AŽ UŽ JSME SI JICH VĚDOMI ČI NE. JE NÁS VŠECH ZODPOVĚDNOST MLUVIT S PÉČÍ A ZPOCHYBŇOVAT PŘEDSUDKY, KTERÉ MOHOU VYVSTAT.

TYTO TÉMATA A KONVERZACE MOHOU BÝT NEPŘÍJEMNÉ, ALE NEVYHNUTELNÉ, A MY SE ROZHODUJEME SEDĚT V TOMTO NEKOMFORTU PRO RŮST A POZNÁNÍ, KTERÉ TO MŮŽE PŘINÉST.

VYZÝVÁM VÁS, KOMUNIKUJTE A POZNÁVEJTE SE NAVZÁJEM V DOBRÉ VÍŘE. POSLOUCHEJTE. BUĎTE ZVĚDAVÍ. UČTE SE NAVZÁJEM.

OČEKÁVÁM, ŽE SE VŠICHNI BUDETE CHOVAT S RESPEKTEM, NEJLÉPE JAK UMÍTE A VEZMETE ZODPOVĚDNOST POKUD ZPŮSOBÍTE NĚJAKÉ NEPŘÍJEMNOSTI. POKUD SE CÍTÍTE NERESPEKTOVANÍ V PRŮBĚHU KURZU, PROSÍM NAPIŠTE MI SOUKROMOU ZPRÁVU.

TENTO KURZ BUDE RYCHLÝ, TAKŽE POKUD JE POTŘEBA PRO NĚJAKOU KONVERZACI, DEJTE VĚDĚT AŽ TOMU MŮŽEME VYMEZIT ČAS.

NADÁVKY, URÁŽKY, VÝHRŮŽKY NEBO PODOBNÉ NEBUDE TOLEROVÁNO. A TI KTEŘÍ SE TAK BUDOU CHOVAT BUDOU ODSTRANĚNI ZE SKUPINY BEZ JAKÉKOLIV NÁHRADY.

EXEKUTIVNÍ FUNKCE



**MENTÁLNÍ DOVEDNOSTI, KTERÉ NÁM POMÁHAJÍ
KONTROLOVAT A KOORDINOVAT MENTÁLNÍ FUNKCE A
SCHOPNOSTI, JAKO TŘEBA PLÁNOVÁNÍ, PRACOVNÍ
PAMĚŤ, PRIORITIZOVÁNÍ NEBO ZAČÍNÁNÍ A KONČENÍ
ÚKOLŮ.**

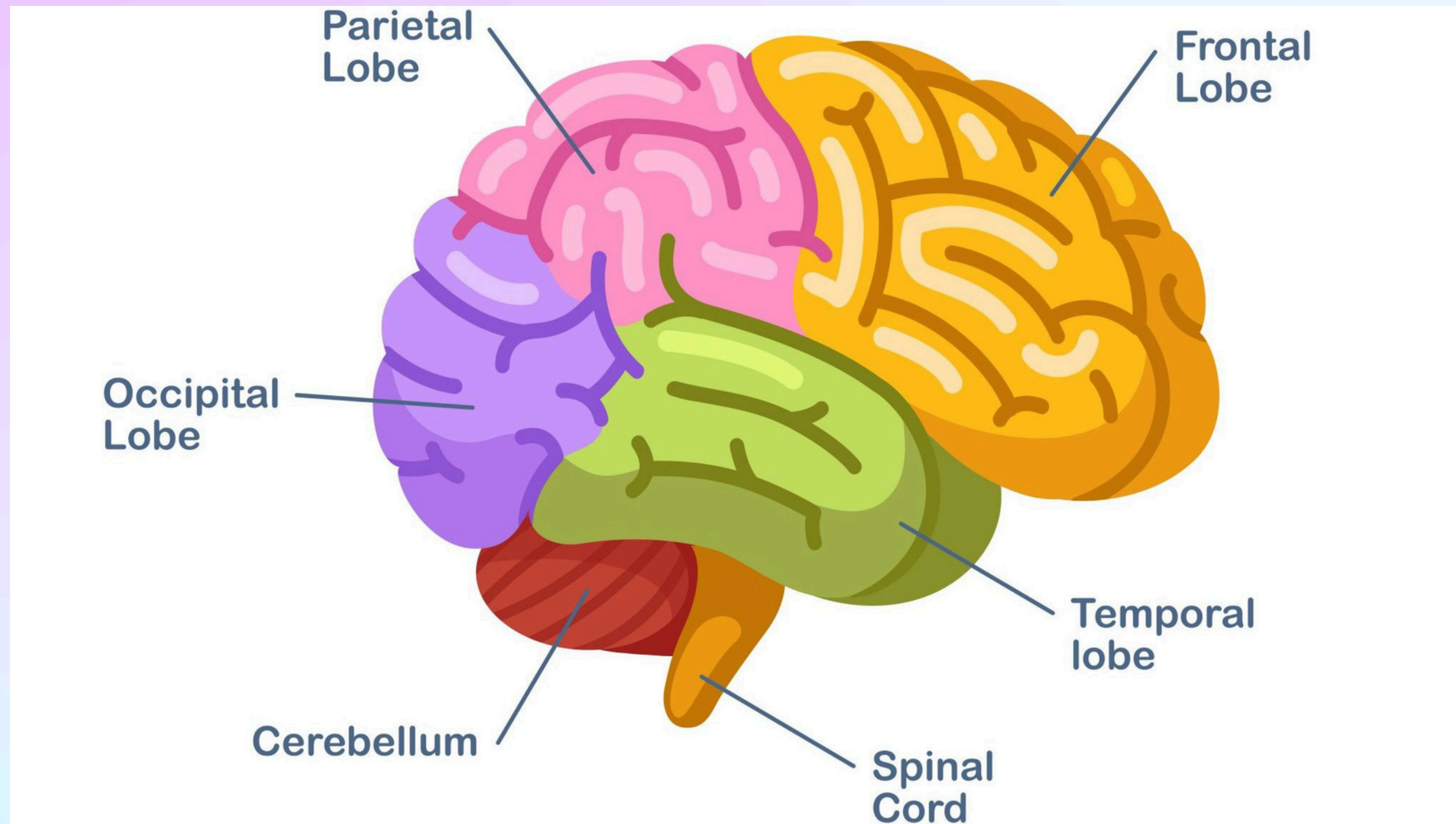
**ČELNÍ LALOK MOZKU JE ZODPOVĚDNÝ ZA VĚTŠINU
DOVEDNOSTÍ VÝKONNOSTNÍCH FUNKCÍ..**

CO OVLIVŇUJE EXEKUTIVNÍ FUNKCE?

- VÝVOJOVÉ PORUCHY (ADHD/AUTISM/ETC)
- DOVEDNOSTI (NEBO JEJICH NEDOSTATEK)
- TRAUMATICKÉ PORANĚNÍ MOZKU (TBI)
- EMOČNÍ TRAUMA (PTSD, CPTSD, ETC)
- EMOČNÍ DYSREGULACE
 - HNĚV
 - SMUTEK
 - NADŠENÍ
 - STUD



ČELNÍ LALOK MOZKU JE ZODPOVĚDNÝ ZA VĚTŠINU EXEKUTIVNÍCH FUNKCÍ





EXEKUTIVNÍ FUNKCE EMOČNÍ REGULACE

**SCHOPNOST
REGULOVAT A
REAGOVAT
VHODNĚ NA EMOCI**

PROBLÉMY S EMOČNÍ REGULACÍ

MOHOU VYPADAT JAKO...



PŘEMÍTÁNÍ NAD
NEGATIVNÍMI
ZKUŠENOSTMI



CITLIVOST K
ODMÍTNUTÍ



KOLÍSAVÉ
ROMANTICKÉ
POCITY



VÝKIVY NÁLAD



VÝBUŠNOST

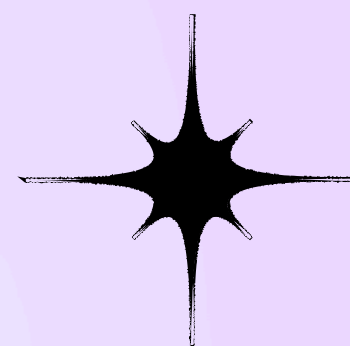


STRACH ZE
SELHÁNÍ



EXEKUTIVNÍ FUNKCE KONTROLA IMPULZŮ

**SCHOPNOST ODOLAT
IMPULSŮM A MYSLET
PŘED CHOVÁNÍM**

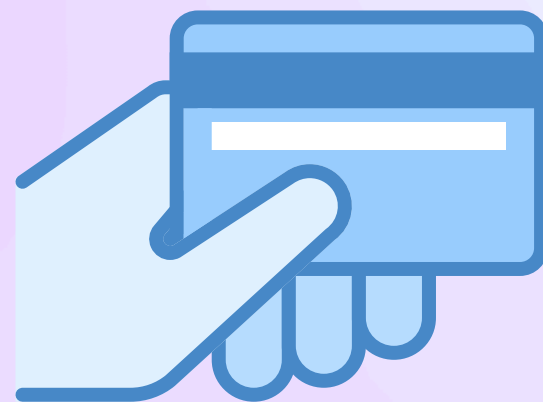


PROBLÉMY S IMPULSIVITOU

MOHOU VYPADAT JAKO...



PŘEŘÍKÁVÁNÍ SE



BEZHLAVÉ UTRÁCENÍ



SKÁKÁNÍ DO VZTAHŮ



**ŘÍKÁNÍ "ANO"
MOC ČASTO**



PŘEJÍDÁNÍ

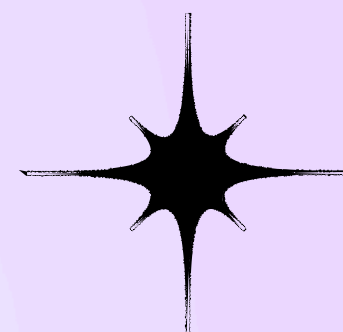


ČASTÉ LITOVÁNÍ



EXEKUTIVNÍ FUNKCE FLEXIBILNÍ PŘEMÝŠLENÍ

**SCHOPNOST MYSLY
PŘISPŮSOBIT SE
PŘECHODU A NEČEKANÝM
ZMĚNÁM**



NEFLEXIBILNÍ PŘEMÝŠLENÍ

MOHOU VYPADAT JAKO...

PROBLÉMY S
NENAPLNĚNÝMI
PŘEDSTAVAMI

VÍRA ŽE
EXISTUJE JEN JEDEN
SPRÁVNÝ ZPŮSOB
JAK NĚCO UDĚLAT

OSTATNÍ TĚ VNÍMAJÍ
JAKO TVRDOHLAVÝ
S UZAVŘENOU MYSLÍ

PROBLÉMY S
NEČEKANOU
ZMĚNOU

POCITY ÚZKOSTÍ NEBO
FRUSTRACE
KDYŽ JE POŽADOVANÁ
NOVÁ ČINNOST



PROBLÉMY S
PŘEKONÁNÍM
NEGATIVNÍCH
ZKUŠENOSTÍ

VÍRA ŽE OSTATNÍ
BY MĚLI VIDĚT VĚCI
STEJNĚ JAKO TY

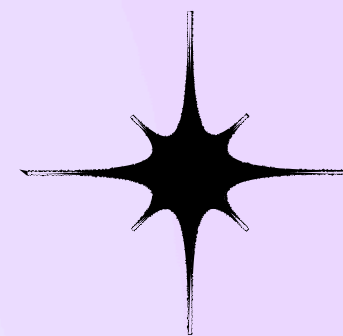
PROBLÉMY
PŘEDSTAVIT SI
POZITIVNÍ
VÝSLEDEK





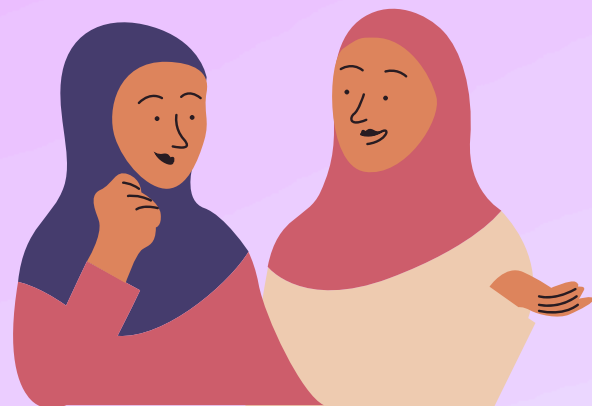
EXEKUTIVNÍ FUNKCE PRACOVNÍ PAMĚŤ

**SCHOPNOST UDRŽET
INFORMACE V MYSLI
BĚHEM JEJÍHO UŽÍVÁNÍ**



PROBLÉMY S PRACOVNÍ PAMĚTÍ

MOHOU VYPADAT JAKO...



**PŘESKAKOVÁNÍ TÉMAT
BĚHEM KONVERZACE**



**POTŘEBA PŘEČÍST ZNOVU CO JSME
PRÁVĚ DOČETLI**



**POTŘEBA ABY NÁM OSTATNÍ
OPAKOVALI**



**ZAPOMÍNÁNÍ KAM
JSME DALI VĚCI**



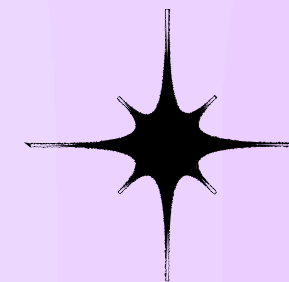
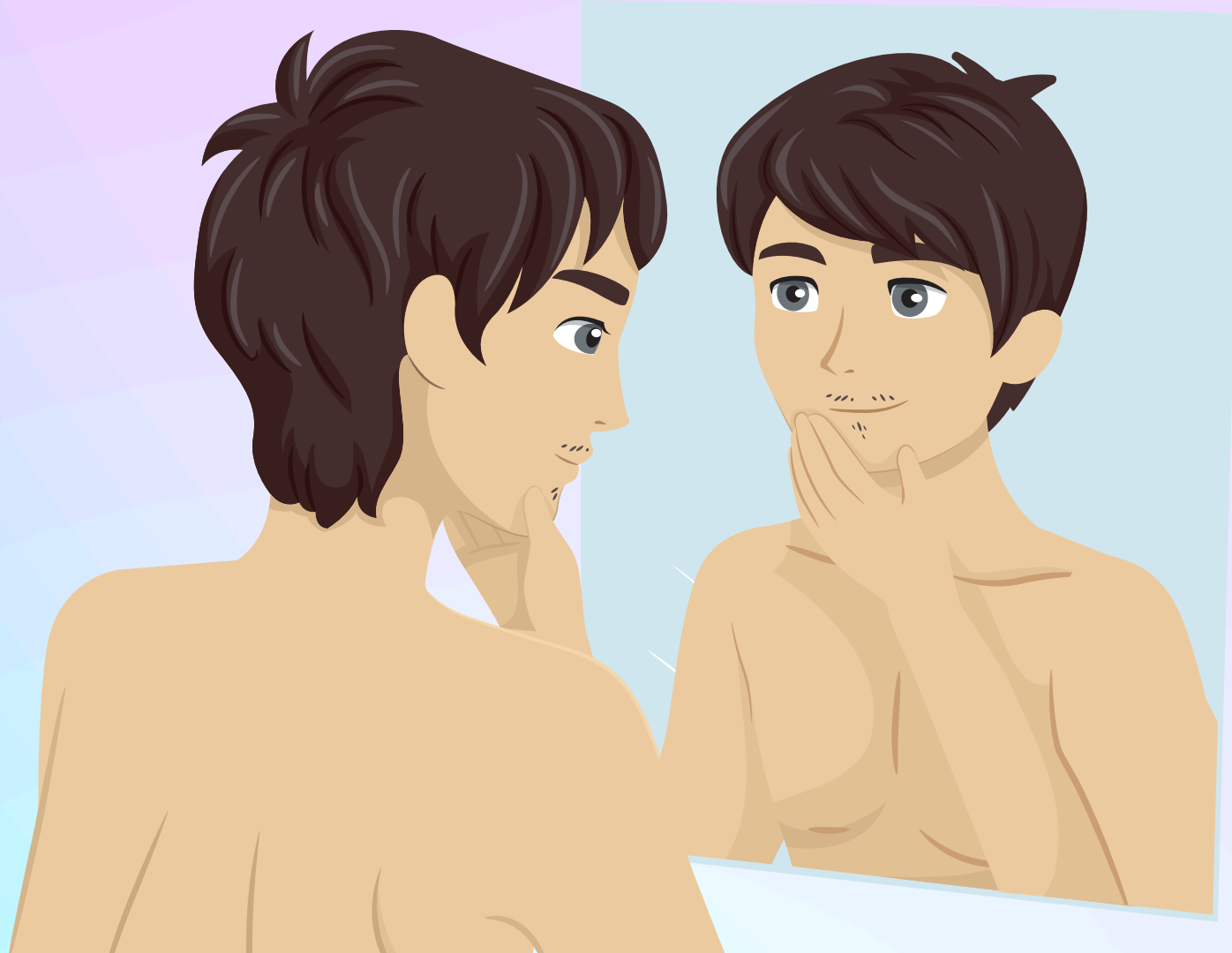
**PŘERUŠOVÁNÍ PROTOŽE SE BOJÍME ŽE
ZAPOMENEME CO JSME CHTĚLI ŘÍCT**



**OMYLEM PŘESKAKOVÁNÍ
KROKŮ V NĚKOLIKA
KROKOVÉM ÚKOLU**

EXEKUTIVNÍ FUNKCE SEBE- MONITOROVÁNÍ

**SCHOPNOST PRAVDIVĚ
ZHODNOTIT VLASTNÍ VÝKON A
POKROK**



PROBLÉMY S SEBE – MONITOROVÁNÍ

MOHOU VYPADAT JAKO...



**PROBLÉM SE SPOMALENÍM
A KONTROLOU SVÉ PRÁCE**



**NECHÁPÁNÍ OSTATNÍCH CHOVÁNÍ
A REKACÍ NA TVÉ CHOVÁNÍ**



**PROBLÉMY S OPRAVOU
VLASTNÍCH CHYB**



**NEJISTOTA JESTLI SE
NÁM DAŘÍ NEBO NE**



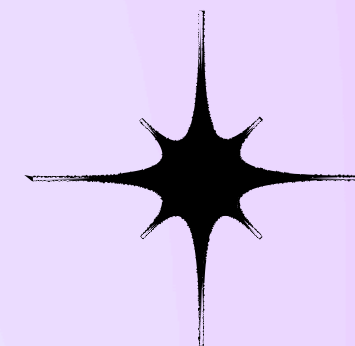
**PROBLÉM SE ZMĚNOU
CHOVÁNÍ KDYŽ JE TŘEBA**



**PROBLÉMY SE
OMLUVIT**

EXEKUTIVNÍ FUNKCE PLÁNOVÁNÍ & PRIORITIZOVÁNÍ

**SCHOPNOST
NASTAVIT
A USKUTEČNIT
REALISTICKÉ CÍLE**



PROBLÉMY S PLÁNOVÁNÍM & PRIORITIZACÍ

MOHOU VYPADAT JAKO...



ZAČÍNÁNÍ ALE
NEDOKONČOVÁNÍ PROJEKTŮ



DĚLÁNÍ JEN URGENTNÍCH ÚKOLŮ



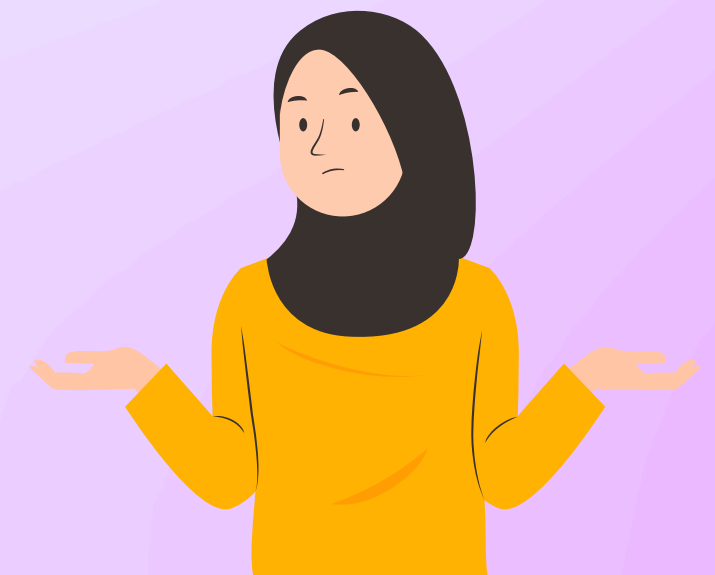
PROBLÉMY S NĚKOLIKA
KROKOVÝMI ÚKOLY



VŠE VYPADÁ JAKO STEJNĚ DŮLEŽITĚ



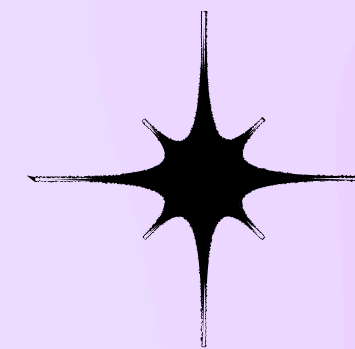
TVOŘENÍ PLÁNŮ KTERÉ
JE NEMOŽNÉ DOKONČIT



NEJISTOTA KDE ZAČÍT

EXEKUTIVNÍ FUNKCE ORGANIZACE

**SCHOPNOST
UDRŽET VĚCI
JAK FYZICKY TAK
MENTÁLNĚ**



PROBLÉMY S ORGANIZACÍ

MOHOU VYPADAT JAKO...



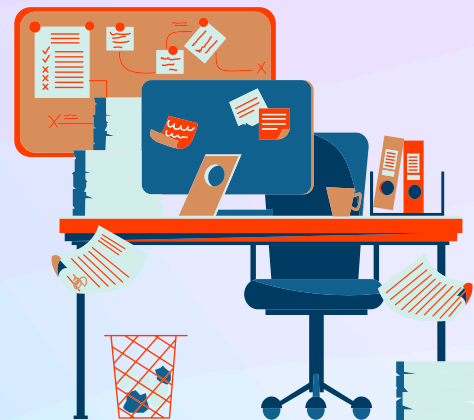
ČASTO ZTRÁCÍ VĚCI



**ČASTO CHYBÍ VĚCI
K DANÉMU ÚKOLU**



**PROBLÉMY S ÚKLIDEM
VĚCÍ POI DOKONČENÍ**



**PROBLÉMY S UDRŽENÍM
POŘÁDKU**



**PROBLÉMY PAMATOVAT
SI SCHŮZKY**

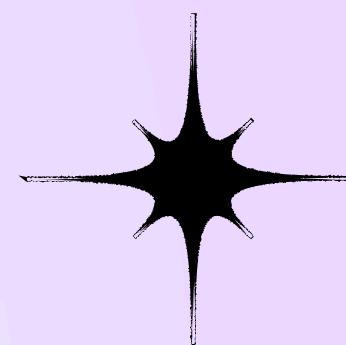


**ČASTO HROMADY OBLEČENÍ
A DALŠÍCH VĚCÍ**



EXEKUTIVNÍ FUNKCE ZAHAJENÍ ÚKOLŮ

**SCHOPNOST
ZAČÍT AKCI NEBO SE
VRÁTIT K PŘEDEŠLÉ**



PROBLÉMY SE ZAHÁJENÍM ÚKOLŮ

MOHOU VYPADAT JAKO...



**PROKRESTINACE U
ÚKOLŮ KTERÉ VYŽADUJÍ
MENTÁLNÍ ENERGII**



**NECHUŤ ZAČÍT NEŽ SE CÍTIME
PŘIPRAVENÍ**



**POCIT PŘETÍŽENÍ I
JEDODUCHÝMI ÚKOLY**



**VYHÝBÁNÍ SE
DOMÁCÍM PRACÍM A
HYGIENĚ**



**NECHUŤ NECO ZAČÍNAT POKUD
TO NEJDE UDĚLAT PERFEKTNĚ**



**NECHUŤ ODPOVĚDĚT
NA TELEFONÁTY A
EMAILY**

ÚKOLOVÁ PARALÝZA



**STAV, VE KTERÉM ČLOVĚK
NENÍ SCHOPEN DOKONČIT
ÚKOL, I KDYŽ ROZUMÍ
DŮLEŽITOSTI ÚKOLU A VÍ,
JAK ÚKOL LOGISTICKY
SPLNIT.**

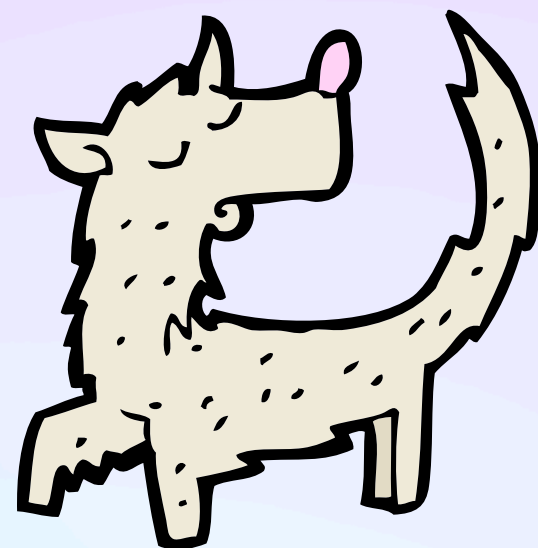
JAK VYPADÁ ÚKOLOVÁ PARALÝZA PRO OKOLÍ?



UVOLNĚNÝ A KLIDNÝ



**APATICKÝ NEBO
BEZ ZÁJMU**



NAMYŠLENÝ

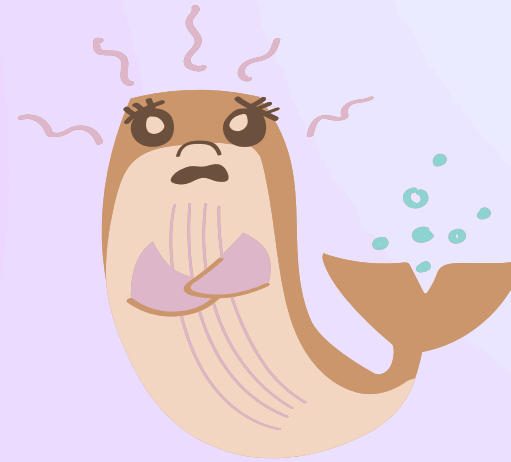


LÍNÝ

JAK ÚKOLOVOU PARALÝZU CÍTÍME?



ZMATENOST KDE ZAČÍT



VYSTRESOVANÝ A ZAHAMBNÝ



**FRUSTRACE SE SEBOU
A OKOLÍM**



STRACH Z NÁSLEDKŮ



VYČERPANÝ



BEZNADĚJNÝ

JSI V ÚKOLOVÉ PARALÝZE?

ZEPTEJ SE SEBE...

- **CO CÍTÍM?**
- **CO SE PRÁVĚ DĚJE?**
- **CO POTŘEBUJI?**
- **CO JSOU MOJE MOŽNOSTI?**
- **CO ZA POMOC SE MI NABÍZÍ?**
- **JAKOU ČÁSTO TOGO MOHU UDĚLAT?**
- **POKUD NE TEĎ, TAK KDY?**

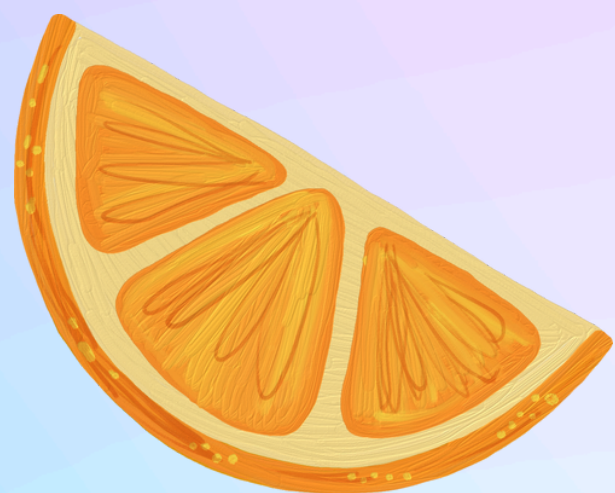


REFLEKCE



**DO CHATU, NAPIŠTE S
KTEROU EXEKUTIVNÍ
FUNKCÍ MÁTE
NEJVĚTŠÍ PROBLÉM**

ZLEPŠŠENÍ VÝCHOZÍHO BODU



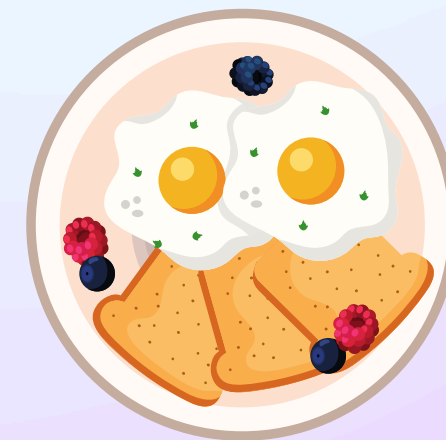
TIPY NA ZLEPŠENÍ EXEKUTIVNÍCH FUNKCÍ



**VYPIŠ SE Z
MYŠLENEK**



ČAS V PŘÍRODĚ



PROTEJNY A TUKY



HÝBEJ SE



**SPÁNEK (POPROS
O POMOC POKUD
JE TŘEBA!)**



**BUĎ NA SEBE
HODNÝ**

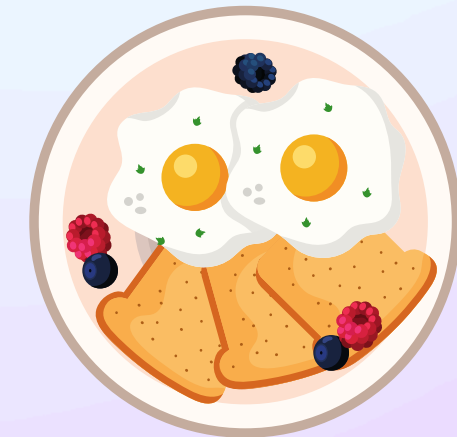
VIDÍŠ NĚJAKÉ PROBLÉMY S TĚMITO TIPY?



**VYPIŠ SE Z
MYŠLENEK**



ČAS V PŘÍRODĚ



PROTEJNY A TUKY



HÝBEJ SE



**SPÁNEK (POPROS
O POMOC POKUD
JE TŘEBA!)**

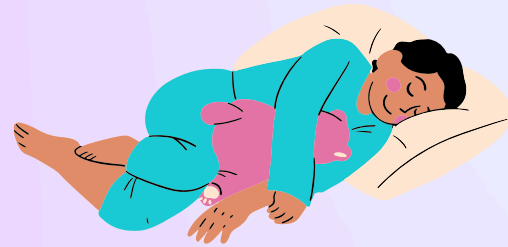


**BUĎ NA SEBE
HODNÝ**

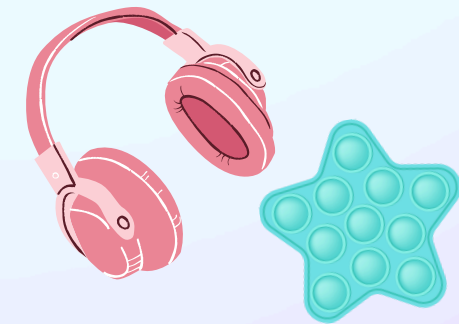
POTŘEBY K ZVÁŽENÍ...



HYDRATACE



ODPOČINEK & SPÁNEK



SENZORY



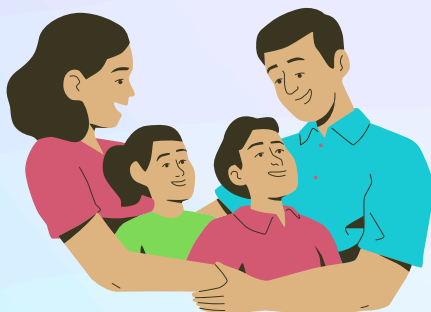
SVOBODA & AUTONOMIE



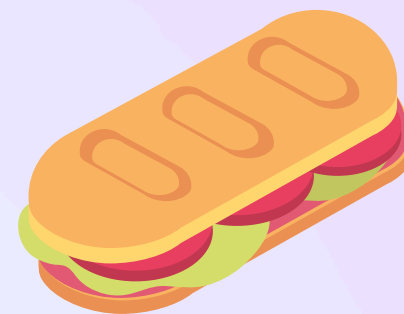
ČAS V PŘÍRODĚ



ŠŤASTNÝ POHYB



SPOJENÍ



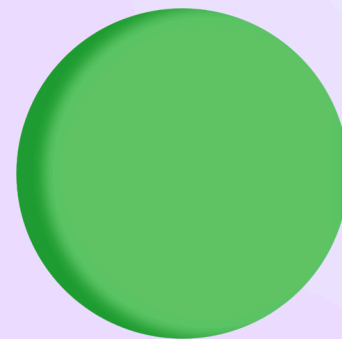
NUTRICE & DIETA



MÍR

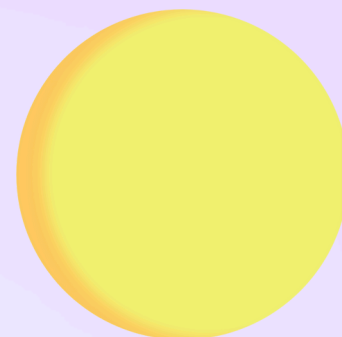
SNÍŽENÍ ÚKOLŮ/ FLEXIBILNÍ OČEKÁVÁNÍ

**UPRAV SVÉ ÚKOLY
A OČEKÁVÁNÍ NA
ZÁKLADÉ SVÉ
KAPACITY A ČASE**



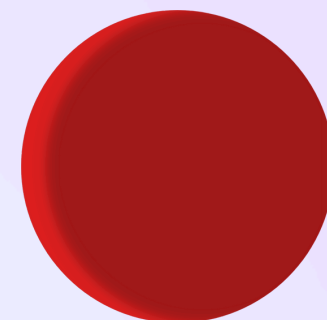
ZELENÉ SVĚTLO

ČAS NA VÝZVU !



ŽLUTÉ SVĚTLO

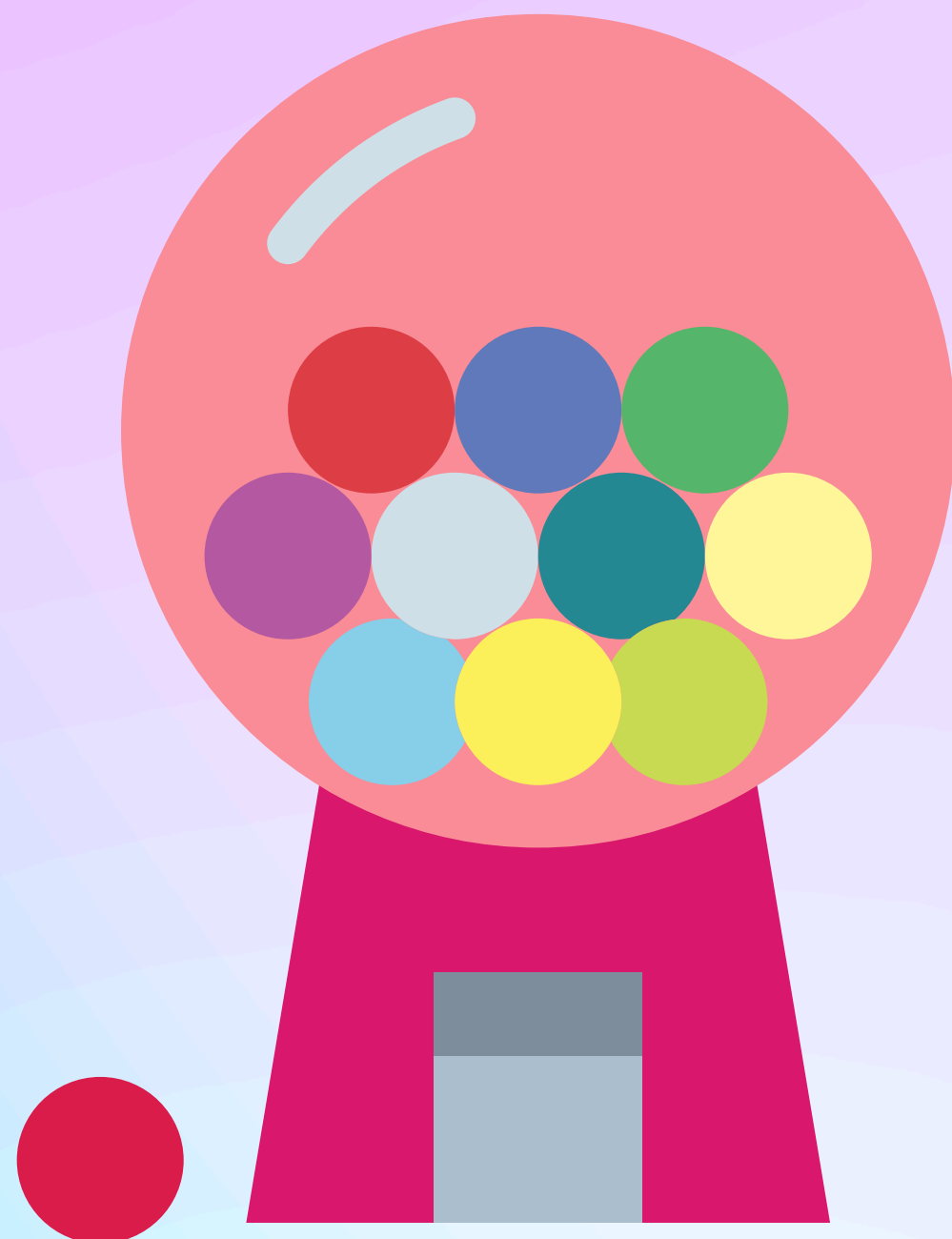
NÁSLEDUJ PLÁN!



ČERVENÉ SVĚTLO

**ZJEDNODUŠ A POPROS O
POMOC!**

DOPAMIN



Neurotransmitter, který nám umožňuje cítit potěšení, spokojenost a motivaci.

Dopamin vás povzbuzuje k opakovanému vykonávání činností, které jsou pro vás odměňující.

10 MINUT PAUZA

POSTAREJTE SE O SVÉ TĚLO JAK JEN JE TŘEBA.



NÁSTROJE



DVOJNÍCI

**STRATEGIE NA PRODUKTIVITU
KDY NĚKDO DALŠÍ JE PŘÍTOMNÝ
BĚHEM TOHO CO PRACUJEŠ NA
ÚKOLU.**

**MOHOU TI POMÁHAT NEBO DĚLAT
NA SVÉ VĚCI, NEBO TI JEN DĚLAT
SPOLEČNOST.**



HROMADĚNÍ NÁVYKŮ



**KOMBINOVÁNÍ STÁVAJÍCÍHO
NÁVYKU S NOVÝM.**

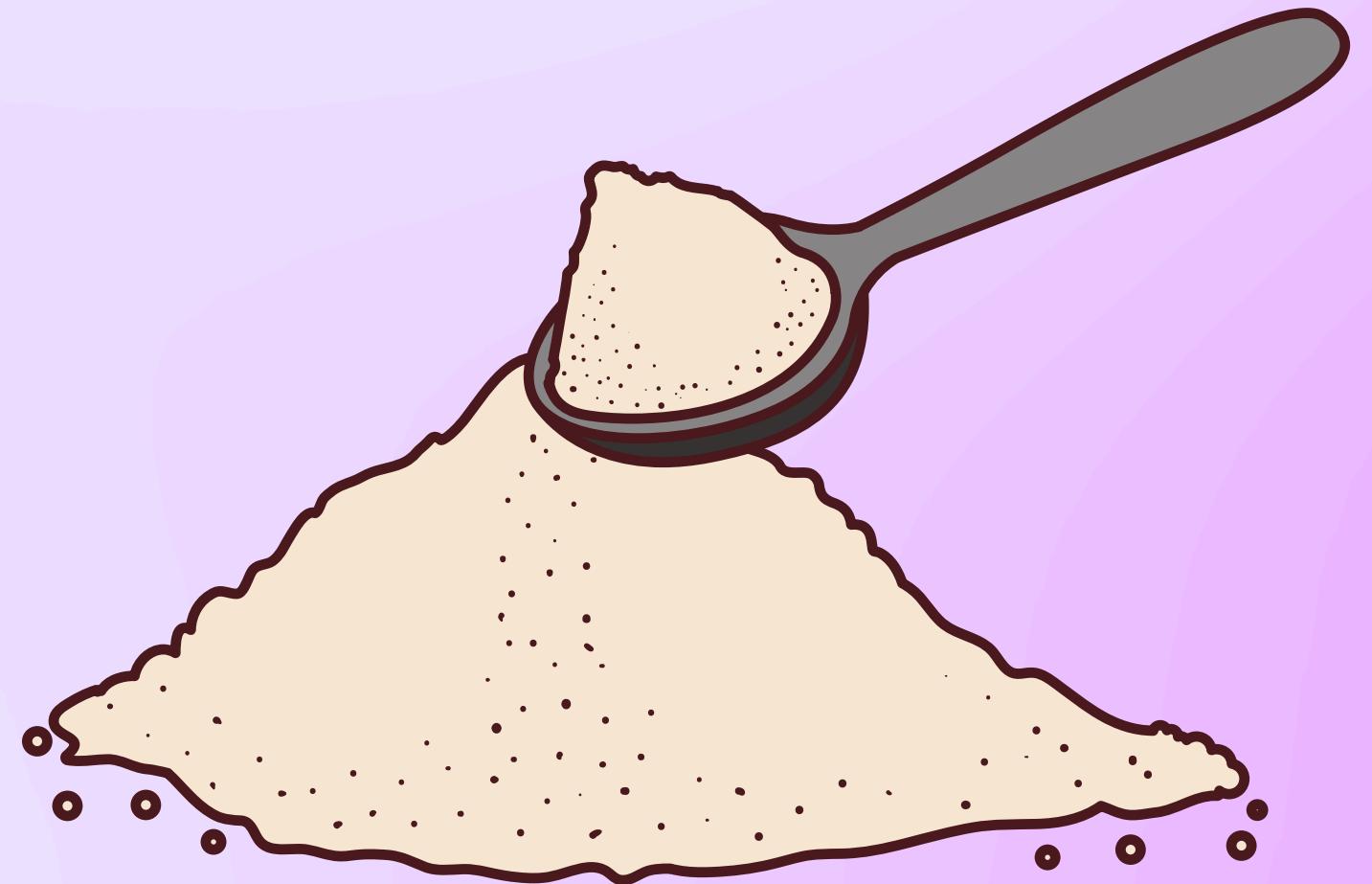
**PRO LIDI S ADHD, JE JEDNODUŠÍ
NAJÍT STÁVAJÍCÍ NÁVYK A SPOJIT
HO S NOVÝM NEŽ S ČASEM NEBO
LOKACÍ**

"LŽIČKA CUKRU"

**PŘIDÁNÍ NĚČEHO CO MÁŠ RÁD K DANÉMU
ÚKOLU ABY BYL O NĚCO ATRAKTIVNĚJŠÍ**

PŘÍKLADY:

- MUZIKA PŘI ÚKLIDU
- KRESLENÍ PŘI POSLOUCHÁNÍ
PŘEDNÁŠKY
- UPÍJENÍ KAFE PŘI UČENÍ
- DEBATY NA TELEFONU PŘI CHŮZI



PŘERODIČOVÁNÍ

"PŘE-RODIČOVÁNÍ JE FORMA PSYCHOTERAPIE, PŘI KTERÉ TERAPEUT AKTIVNĚ PŘEBÍRÁ ROLI NOVÉHO NEBO NÁHRADNÍHO RODIČOVSKÉHO VZORU PRO KLIENTA, ABY LÉČIL PSYCHICKÉ POTÍŽE ZPŮSOBENÉ VADNÝM, NEBO DOKONCE ZNEUŽÍVAJÍCÍM RODIČOVSTVÍM."

-WIKIPEDIA



SEBE-KOUCING

**VEDENÍ VLASTNÍCH MYŠLENEK K
POZITIVITĚ, ZAMĚŘENÍ NA POTŘEBY
A ŘEŠENÍ S CÍLEM ČINIT LEPŠÍ
ROZHODNUTÍ, ZVÝŠIT
PRODUKTIVITU A ZLEPŠIT DUŠEVNÍ
POHODU.**



SETRVAČNOST CHOVÁNÍ

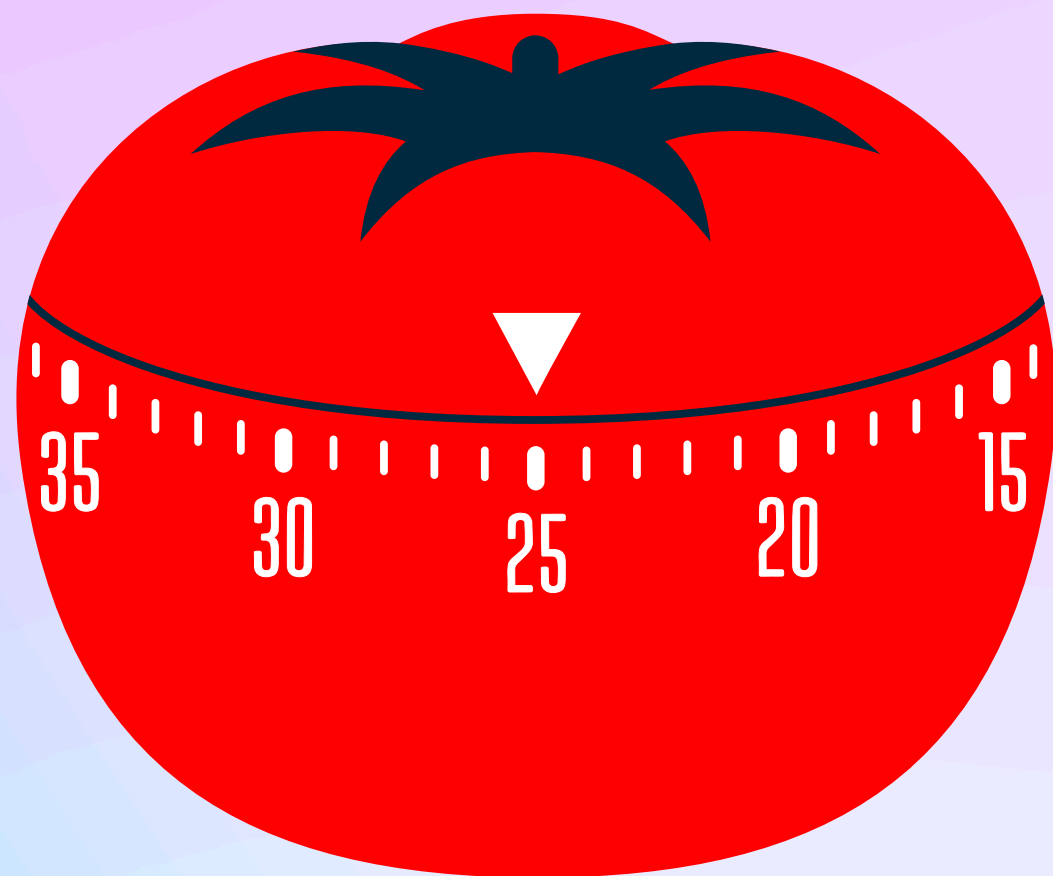


**ZAČNĚTE JEDNODUCHÝMI ÚKOLY,
ABYSTE SI VYTVOŘILI HYBNOU SÍLU,
NEŽ SE PUSTÍTE DO OBTÍŽNĚJŠÍHO
ÚKOLU.**

**PŘÍKLAD: UVAŘTE SI ČAJ A PŘIPRAVTE
ČISTÉ RUČNÍKY, NEŽ ZAČNETE MÝT
NÁDOBÍ.**

POMODORO TECHNIQUE

**"THE POMODORO TECHNIKA JE METODA PRO
PRODUKTIVITU ZALOŽENÁ FRANCESCEM CIRILLO V
POZDNÍCH LETECH 1980S.**



**POUŽITÍM KUCHYŇSKÉHO BUDÍKU SE ROZDĚLÍ PRÁCE
DO INTERVALŮ PO 25 MINUTÁCH S KRÁTKÝMI
PAUZAMI. KAŽDÉMU INTERVALU SE ŘÍKÁ POMODORO,
Z ITALSKÉHO SLOVA PRO RAJČE, PROTOŽE ČASOVAČ,
KTERÝ CIRILLO POUŽIL BĚHEM STUDIÍ NA UNIVERZITĚ
BYL VE TVARU RAJČE."**

-WIKIPEDIA

STRATEGIE EMOČNÍ REGULACE



**"'EMOČNÍ REGULACE' JE TERMÍN, KTERÝ SE OBECNĚ
POUŽÍVÁ K POPISU SCHOPNOSTI ČLOVĚKA
EFEKTIVNĚ ZVLÁDAT A REAGOVAT NA EMOČNÍ
ZÁŽITEK. LIDÉ NEVĚDOMĚ VYUŽÍVAJÍ STRATEGIE
REGULACE EMOCÍ K VYROVNÁVÁNÍ SE S OBTÍŽNÝMI
SITUACEMI MNOHOKRÁT BĚHEM KAŽDÉHO DNE."**

**[HTTP://WWW.SELFINJURY.BCTR.CORNELL.EDU/PERCH/RESOURCES/WHAT-IS-
EMOTION-REGULATIONSINFO-BRIEF.PDF](http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/what-is-emotion-regulationsinfo-brief.pdf)**

PŘÍKLADY STRATEGIÍ EMOČNÍ REGULACE

- **VIZUALIZACE**
 - "VODA Z KACHNÍCH ZAD"
- **MUZIKA**
- **POHYB**
 - **TĚŽKÁ PRÁCE**
 - **CHŮZE/BĚH**
 - **STIMMOVÁNÍ**
 - **COKOLIV CO CÍTÍME!**
- **DÝCHACÍ TECHNIKY**
- **UZEMŇUJÍCÍ TECHNIKY**
- **POLYVAGÁLNÍ STIMULACE**
 - **HUČENÍ**
 - **ZPĚV**
- **MEDITACE**
 - **S POHYBEM NEBO HUDBOU**
- **SDÍLENÍ S DOBRÝM KAMARÁDEM**
 - **SPECIFIKUJTE VALIDACI**
- **UMĚNÍ & TVORBA**
 - **VYBARVUJÍCÍ KNIHA APOD**
- **TICHÝ PROSTOR PRO SEBE**

VZÁJEMNÁ POMOC

**VZÁJEMNÁ VÝMĚNA SLUŽEB A
ZDROJŮ, KDE LIDÉ DÁVAJÍ, CO
MOHOU, A DOSTÁVAJÍ, CO
POTŘEBUJÍ.**

**LIDÉ S ADHD OBVYKLE PROSPÍVAJÍ
PŘI MOŽNOSTI DELEGOVAT NĚKTERÉ
SVÉ ÚKOLY A POMÁHAT OSTATNÍM
DOKONČIT JEJICH ÚKOLY.**



RADIKÁLNÍ SEBE-PŘIJETÍ!

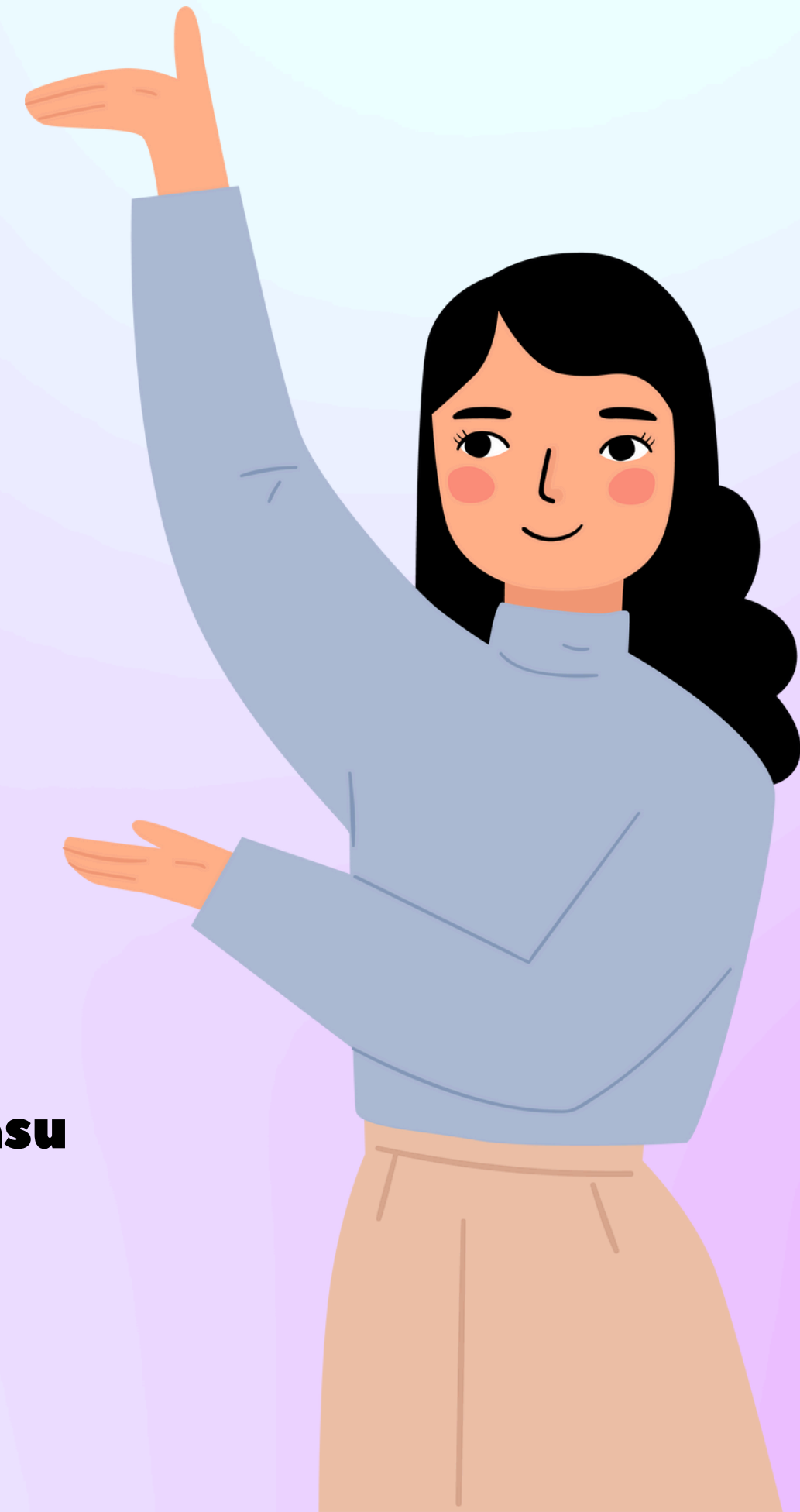


- BUĎ SE SEBOU UPŘÍMNÝ
OHLEDNĚ SVÝCH POTŘEB**
- BUĎ SE SEBOU UPŘÍMNÝ
OHLEDNĚ TVÉHO ČASU A ENERGIE**
- PŘIJMI MOMENTÁLNÍ SITUACI S
MYŠLENÍM RŮSTU**
- ZANECH ODSUZOVÁNÍ**

KDY POUŽÍT KTERÝ NÁSTROJ?



Zdravotní problémy nabo bolesti
Chaotický prostor
Problémy s pamětí
Nedostatek návyků/rutin
Únava z rothodování
Úzkost
Perfekcionism/RSD
Odrazené/Negativní myšlenkové vzory
Rozptýlení
Neochota přechodu
Nedostatečně stimulující
Přetěžující/Moc kroků/Moc těžké
Nejasné očekávání
Nepříjemné / Spouští senzory
Časová slepota/Domění že věc zabere moc času
Vzdor když řečeno co dělat
Vyhoření/Vyčerpání



ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY A BOLEST

CO POMÁHÁ?

- **POUŽITÍ REDUKCE/FLEXIBILNÍ OČEKÁVÁNÍ**
- **REALISTICKÉ OČEKÁVÁNÍ**
- **VYTVOŘENÍ PEVNÝCH HRANIC**
- **ZASTÁVÁNÍ SE SEBE**
- **NAVŠTIVTE DOKTORA**



ÚKOL JE NEPŘÍJEMNÝ/ SPOUŠTĚČ SENZOROVÝCH POTÍŽÍ

CO POMÁHÁ?

- **ZAMASKOVÁNÍ POMOCÍ RUKAVIC, VŮNÍ, ŠPUNTŮ DO UŠÍ, NEBO ČEHOKOLIV CO BY MOHLO POMOCI**
- **ROZPTÝLENÍ HUDBOU, PODCASTEM, DVOJNÍKEM**
- **DOKONČENÍ ÚKOLU V MALÝCH INTERVALECH**
- **POPROS NĚKOHO ABY TO UDĚLAL ZA TEBE**



VYHOŘENÍ/ÚNAVA

CO POMÁHÁ?

- DEJ SI ČAS A BUĎ K SOBĚ TRPELIVÝ
- DODRŽJ SVÉ HRANICE
- ZMINIMALIZUJ ROZHODNUTÍ
- ZMINIMALIZUJ ÚKOLY
- HOJENÍ NERVOVÉHO SYSTÉMU (SOMATISKÁ A POLYVAGALNÍ TEORIE)
- SPÁNEK, ODPOČINEK, ZDRAVÁ STRAVA A VÍCE SPÁNKU



EMOČNÍ DYSREGULACE

CO POMÁHÁ?

- KROK ZPĚT A PAUZA
- POPROSIT O POMOC
- POPROS ABY TO NĚKDO UDĚLAL ZA TEBE
- SEBE-KOUČOVÁNÍ / PŘE-RODIČOVÁNÍ
- POUŽITÍ STRATEGIÍ NA EMOČNÍ REGULACI



ÚKOL JE SPOUŠTĚČ

CO POMÁHÁ?

- TERAPIE
- KROK ZPĚT A PAUZA
- POPROSIT O POMOC
- POPROSIT ABY TO UDĚLAL NĚKDO JINÝ
- SEBE-KOUČOVÁNÍ / PŘE-RODIČOVÁNÍ
- POUŽITÍ STRATEGIE EMOČNÍ REGULACE



ÚZKOSTI

CO POMÁHÁ?

- **POUŽITÍ STRATEGIÍ EMOČNÍ REGULACE**
- **KROK ZPĚT A PAUZA**
- **POPROSIT O POMOC**
- **PROMLUVIT SI O TOM**
- **SEBE-KOUČOVÁNÍ / PŘE-RODIČOVÁNÍ**
- **TERAPIE**



PERFEKCIONISMUS/ CITLIVOST NA ODMÍTNUTÍ CO POMÁHÁ?

- **SEBE-KOUČOVÁNÍ / PŘE-RODIČOVÁNÍ**
 - **"JE TO JEN PRVNÍ NÁVRH"**
 - **"PROGRES JE DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ PERFEKCIONISMUS"**
 - **"MOJE BEZPEČNOST NENÍ ZALOŽENÁ NA TOM KDO MĚ MÁ RÁD"**
- **KONTROLA REALITY (POROVNEJ SVÉ A OSTATNÍCH OČEKÁVÁNÍ)**
- **STRATEGIE EMOČNÍ REGULACE**
- **TERAPIE**



ÚKOL JE ZAHLTCUJÍCÍ/ MNOHO KROKŮ/ MOC TĚŽKÝ

CO POMÁHÁ?

- KROK ZPĚT A PAUZA
- ROZEPIŠ NA MENŠÍ USKUTĚČNITELNÉ KROKY
- ZEXTERNALIZUJTE SVŮJ PROCES
 - VYSVĚTLENÍ NAHLAS
 - GRAFICKÉ ZNÁZORNĚNÍ
- NAJDI PŘÍKLAD A KOPÍRUJ
- STRATEGIE EMOČNÍ REGULACE



OČEKÁVÁNÍ JSOU NEJASNÉ

CO POMÁHÁ?

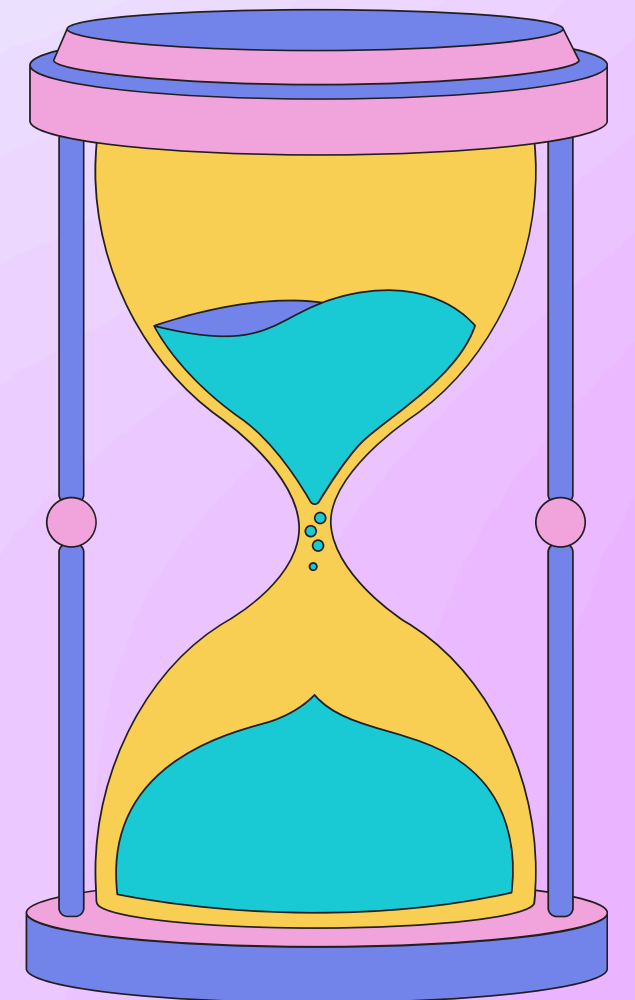
- **POPROS O VYSVĚTLENÍ (I KDYŽ SE BOJÍME)**
- **ZAČNI S TÍM CO JE JASNÉ**
- **NAJDI PŘÍKLAD A KOPÍRUJ**
- **STRATEGIE EMOČNÍ REGULACE**
- **POPROS O POMOC**



ČASOVÁ SLEPOST/ ODHAD ŽE VĚC BUDE TRVAT MOC DLOUH

CO POMÁHÁ?

- **POUŽÍT ČASOVAČ**
 - **VIZUÁLNÍ ČASOVAČ**
 - **PÍSKOVÝ ČASOVAČ**
- **KONTROLA REALITY**
 - **ZEPTAT SE NĚKOHO (GOOGLIT) KOLIK DANÝ ÚKOL ZABERE ČASU**
- **ROZLOŽ SI NA ČASOVÉ ÚSEKY PRO KAŽDÝ MALÝ KROK ÚKOLU**



ODRAZENOST/NEGATIVNÍ PŘEMÝŠLEČÍ VZORY

CO POMÁHÁ?

- TERAPIE
- KONTROLA REALITY
 - KONTROLA S KAMARÁDEM
- SEBE-KOUČOVÁNÍ / PŘE-RODIČOVÁNÍ
 - KONTROLA CHYB
 - POUŽITÍ MANTRY
- KROK ZPĚT A PAUZA
- STRATEGIE EMOČNÍ REGULACE



ABSENCE NÁVYKŮ A RUTIN

CO POMÁHÁ?

- **VYTVOŘENÍ FLEXIBILNÍCH NÁVYKŮ A RUTIN**
 - **VYTVOŘ KRÁTKODOBÝ PLÁN A OTESTUJ CO TI POMÁHÁ A FUNGUJE**
- **POUŽIJ SKLÁDÁNÍ NÁVYKŮ**
 - **NAPLÁNUJ SI ÚKOL VE SPOJENÍ S UŽ ZAŽITÝM ÚKOLEM NEBO RUTINOU**
- **DVOJNÍK**
 - **DOMLUV SI S DVOJNÍKEM A JEHO RUTINOU**
- **STRATEGIE EMOČNÍHO REGULOVÁNÍ**



ÚKOL JE NAZAJÍMAVÝ/ NUDNÝ

CO POMÁHÁ?

- "CUKRU PLNÁ LŽÍCE"
- DVOJNÍK
- PAUZY NA POHYB
- POMODORO TECHNIKA
- NOVINKA
 - ZMĚŇ MÍSTO
 - ZMĚŇ VZHLE



ROZPTÝLENÍ DALŠÍMI VĚCMI

CO POMÁHÁ?

- **PŘIPRAV SI PROSTŘEDÍ ABY BYLO BEZ ROZPTÝLENÍ**
 - **VČETNĚ SLUCHÁTEK**
- **ZAPOJ FIDGETY NEBO ZÁMĚRNÝ MULTITASKING**
- **VYTVOŘ SI PLÁN KDE ROZPTÝLENÍ BUDE V POŘÁDKU**
- **POMODORO TECHNIKA**
- **DVOJNÍK**
 - **S ČLOVĚKEM CO POTŘEBUJE PRACOVAT NA SVÉM**



NECHUŤ PŘEJÍT K DALŠÍMU ÚKOLU / ODPOJIT SE

CO POMÁHÁ?

- "CUKRU PLNÁ LŽÍCE"
- POUŽITÍ ČASOVAČE NA MENTÁLNÍ PŘÍPRAVU PŘECHODU
- VYTVOŘENÍ MEZI ÚKOLOVÉ AKTIVITY KTERÁ JE PŘÍJEMNĚJŠÍ NEŽ DANÝ ÚKOL
- NAPLÁNOVÁNÍ PŘECHODU
- SEBE-KOUČOVÁNÍ / PŘE-RODIČOVÁNÍ
- DVOJNÍK



ROZHODOVACÍ ÚNAVA

CO POMÁHÁ?

- VYTVOŘENÍ STRUKTUR DOPŘEDU
 - PŘIPRAVENÉ JEDNODUCHÉ JÍDLA A PITÍ DOPŘEDU
 - PŘIPRAVENÉ MENU A DALŠÍ LISTY VARIANT
 - NAPLÁNOVANÝ DEN RÁNO NEBO VEČER PŘEDEM
- NECH ROZHODNOUT NĚKOHO JINÉHO
 - HOŤ SI KOSTKOU
 - EENIE MEENY MINEE MO
 - POPROS NĚKOHO O POMOC
- SEBE-KOUČOVÁNÍ / PŘE-RODIČOVÁNÍ
- KROK ZPĚT A PAUZA
- STRATEGIE EMOČNÍ REGULACE





VZDOR/NENÁVIST K TOMU KDYŽ NÁM NĚKDO ŘÍKÁ CO DĚLAT

CO POMÁHÁ?

- **SEBE-KOUČOVÁNÍ**
 - "JÁ CHCI TOHLE I SÁM PRO SEBE."
 - "JÁ KONTROLUJI SVŮJ ŽIVOT A VYBÍRÁM SI TOHLE."
- **KROK ZPĚT A PAUZA**
- **DVOJNÍK**
- **STRATEGIE EMOČNÍ REGULACE**
- **TERAPIE**



ROZDĚLTE SE DO SKUPIN

AKTIVITA ZAHÁJOVÁNÍ ÚKOLŮ

**VE SVÉ SKUPINĚ VYPLŇTE
PRACOVNÍ LIST „AKTIVITA
ZAHÁJOVÁNÍ ÚKOLŮ“.**



ZÁVĚREČNÉ MYŠLENKY

OTÁZKY?

OBAVY?

KOMENTY?

SDÍLENÍ?





DĚKUJI!



**DĚKUJI MOC ŽE JSTE SE ZÚČASTNILI.
ZÁTRA BUDOU NAHRÁNY ZÁZNAMY NA GOOGLE DOC.**

**PROSÍM PODÍVEJTE SE NA NADCHÁZEJÍCÍ KURZY NA
MÝCH WEBOVKÁCH - RÁDA VÁS TAM UVIDÍM.**

**MOC SI VÁŽÍM, ŽE JSTE PŘIŠLI!
BUĎTE V BEZPEČÍ A BUĎTE NA SEBE LASKAVÍ!**