

MOTIVACE

2.

EMOČNÍ VAZBA

EMOČNÍ VAZBA

V momentě, kdy je člověk seberealizován, je schopen podávat ty největší výkony. Vstupem do těchto výkonů je právě emoční zainteresovanost – vazba.

- 1) „vrozená“ = koníčky
- 2) „získaná“ = zkoušení (výstup z komfortní zóny)
- 3) „náhodná“ = náhodně vzniknou podmínky pro emoční vazbu

Vrozená emoční vazba dle mého názoru neexistuje.

Jedná se o vazbu vzniklou na bázi vytvoření určitých podmínek = emoční vazbu vytváříme pomocí prostředí, v kterém se daná činnost odehrává.

Jsou rodiny, ve kterých se určitý sport (povolání, zájmy) „předává“ z generace na generaci.

Získaná emoční vazba je proměnlivá a dá se s ní pracovat. Můžete ji kdykoliv **získat v okamžiku, kdy něco nového vyzkoušíte**. Nelze mít rád něco, co neznáte, co jste nezkusili = musíte jít do akce.

Jak dochází k navázání emoční vazby?

čas 05:50

Naše životy žijeme ve třech základních zónách – zóně komfortu, zóně učení a zóně stresu. V zóně komfortu – zde se nic neučíme a proto zde nemůže vznikat ani emoční vazba. V zóně komfortu nikdy nic nevyrostlo. Musíte vykročit do zóny učení. **V zóně učení může (ale nemusí) dojít k emoční vazbě** tzv. zažehnutí, kdy daná činnost začne jedince bavit.

Pokud přepálíte proces učení, dostanete se do zóny stresu.

Jedním z problémů současné doby je neustálé **ZÚŽOVÁNÍ ZÓNY UČENÍ** ve prospěch zóny komfortu a stresu. Díky blahobytu se rozšiřuje nejen komfortní zóna, ale i zóna stresu.

čas 08:07

Velké umění je držet děti v zóně učení. **Úkol rodičů** je vytvořit podmínky, aby děti učení bavilo. Vytvářejte podmínky výstupu z komfortní zóny, které nevedou ke stresu.

Otázka pro vás: Jaký má být trénink, aby to děti bavilo?

Jako rodiče jste zodpovědní za to, zda děti mají, nebo nemají k něčemu silný emoční vztah. Proto vytvářejte správné podmínky pro možné zažehnutí emoční vazby.

Co když k zažehnutí nedojde?

čas 14:01

Vy sami musíte poznat, do kdy má význam vytvářet podmínky pro výstup z komfortní zóny do zóny učení.

Veźměte v úvahu následující:

- ✓ věk dítěte,
- ✓ situace,
- ✓ trénink od tréninku,
- ✓ pracovní chování.

Sílu emoční vazby dobře vysledujete v běžném pracovním prostředí.

Např. rodičů hokejisty se ptám:

- Když dávají v televizi hokej, zastaví se a podívá se? ANO × NE
- Hraje si na Playstationu hokej? ANO × NE
- Jde si hrát, až když ho vyzve nebo jde sám o sobě trénovat na led? ANO × NE
- Když přijdou kamarádi, vyzve je, aby si šli společně zahrát hokej? ANO × NE

K zamyšlení: Jaký příklad dáváte svým dětem? V jakém prostředí se pohybují?

Co sami děláte a co po dětech vyžadujete?

Získanou emoční vazbu MŮŽETE ovlivnit

Suzukiho metoda – proces učení, který probíhá formou hry. Z této školy vyšlo mnoho houslových virtuozů. Jeho metoda vytváří podmínky pro vznik silné emoční vazby.

Z emoční vazby se vytváří implicitnost. Je to nadstavba, která je vidět na chování a přístupu. Bez emoční vazby nemůže být navázána implicitnost.

Základní zdroje emoční vazby

- 1) ČINNOST: Baví mě samotná hra (a nezáleží na výsledku = vychází ze srdce)
- 2) CÍL: Baví mě vyhrávat (sport mě baví jen v případě, kdy mám výsledky = vychází z rozumu)

Zamyšlení: K čemu má mé dítě emoční vazbu? Ke hře nebo k výsledku?

Je potřeba podporovat emoční vazbu k činnosti. Pokud jste zaměřeni pouze na cíl – chcete vyhrát, nikoliv hrát –, může to vést např. k neetickému chování, ke zklamání případně obavám a strachu z prohry, neúspěchu.

VÁŠ ÚKOL: Primárně pohlídat a podporovat emoční vazbu k činnosti (seberealizaci) a až na té budovat vazbu k cíli.