

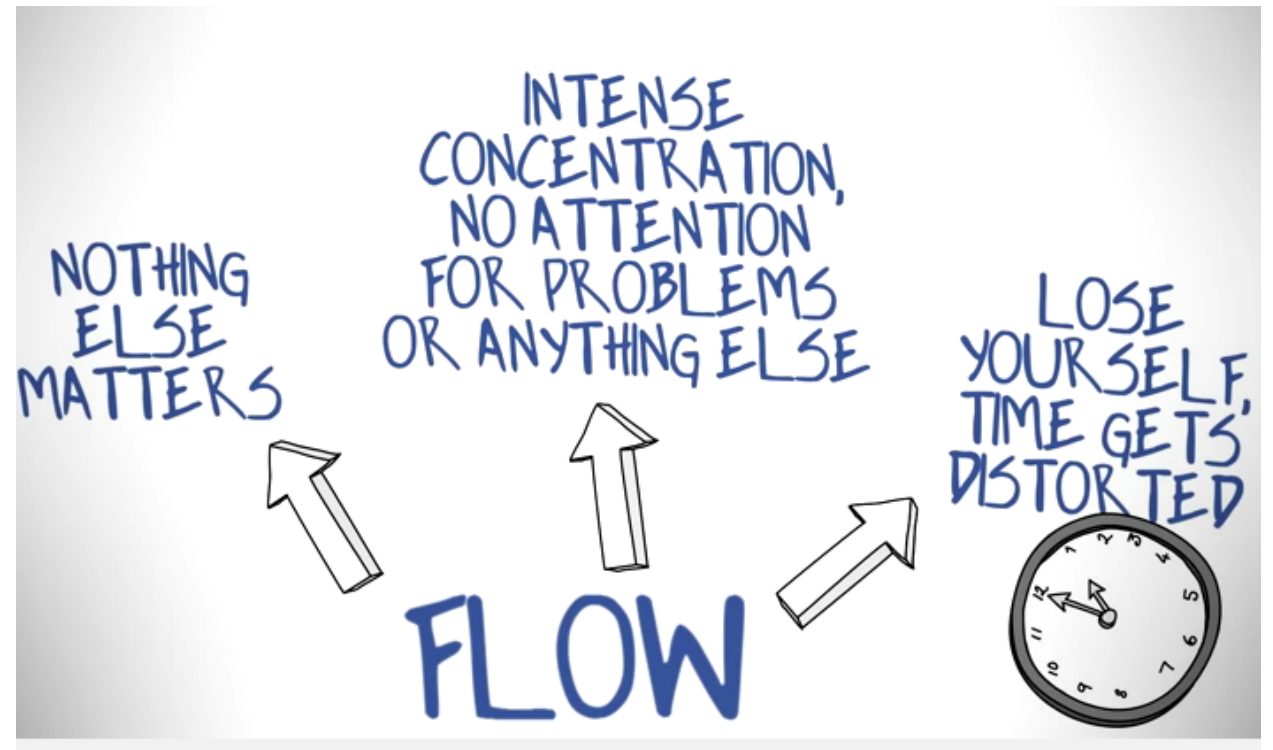
FLOW

My Social Battery at Parties



Flow

- „Stav vědomí, když se člověk zcela ponoří do toho, co dělá, přičemž všechny ostatní pocity či myšlenky zůstávají mimo. Člověk prožívá harmonii svého těla a duše a osoba má pocit, že se děje něco mimořádného.“



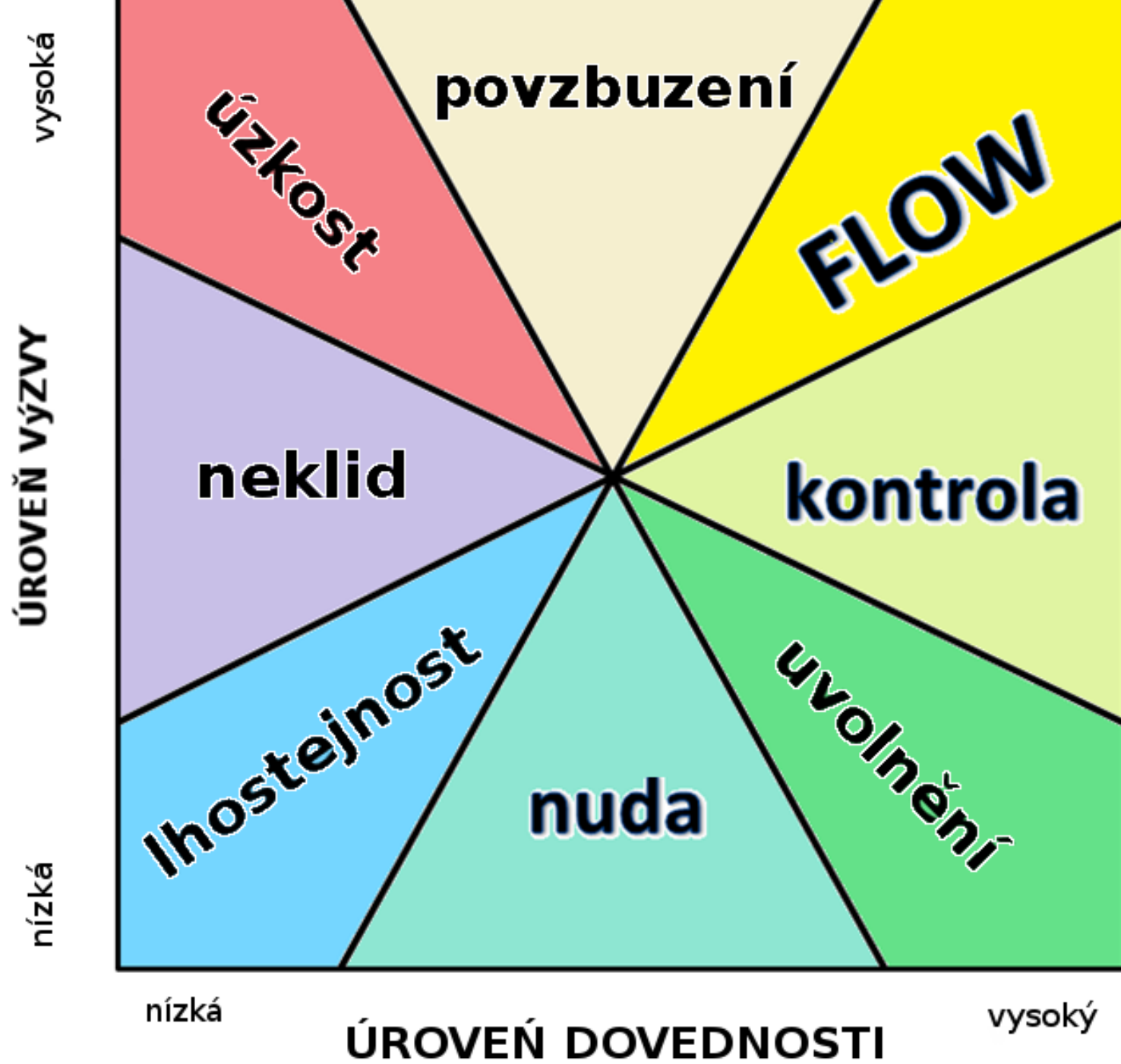
- „Dávat něčemu smysl nebo význam.“ (Csikszentmihalyi, 1996a)

Hormony vyplavené při FLOW

- noradrenalin, dopamin (kokain), anandamid (marihuana), serotonin (MDMA) a endorfiny (opiáty)
- FLOW – nejnávykovější stav

Flow

- Intenzivní a soustředěná koncentrace na přítomný okamžik.
- Sloučení akce a povědomí.
- Ztráta sebereflexe.
- Pocit sebeovládání a nadhledu nad situací či akcí.
- Ztráta pojmu o čase a subjektivní vnímání času.
- Zkušenost z práce je vnitřně obohacující a mnohdy je zkušenost samoučelná.



Podmínky k dosažení

- „Člověk musí být zapojen do činnosti s jasným souborem cílů a pokroku. To dodává směr a strukturu úkolu.“ X „Při tomto nezaměření se na výsledek činnosti, ale na jeho průběh, je možné dosáhnout mnohokrát lepších výsledků, než v případech nadměrného soustředění na cíl.“
- Úkoly musí mít jasnou a okamžitou zpětnou vazbu. To pomáhá osobě reagovat na nějaké měnící se požadavky a umožňuje jí přizpůsobit svůj výkon pro udržení stavu flow.
- Člověk musí mít dobré povědomí o problémech úkolu a vlastních schopnosti. Člověk musí mít důvěru ve své schopnosti, aby dokončil úkol.
- **POUZE VNITŘNÍ MOTIVACE!!!**

Překážky k dosažení FLOW

- Přílišné volní úsilí
- Neshoda mezi výzvou v rámci činnosti a našimi schopnostmi (sledování TV -> nulová výzva)
- Stereotyp
- Vnější motivy



17

FLOW TRIGGERS

Intensely Focused Attention

Clear Goals

Immediate Feedback

The Challenge/Skills Ratio

High Consequences

Rich Environment

Deep Embodiment

Serious Concentration

Shared, Clear Goals

Good Communication

Familiarity

Equal Participation
(and Skill Level)

Risk

Sense of Control

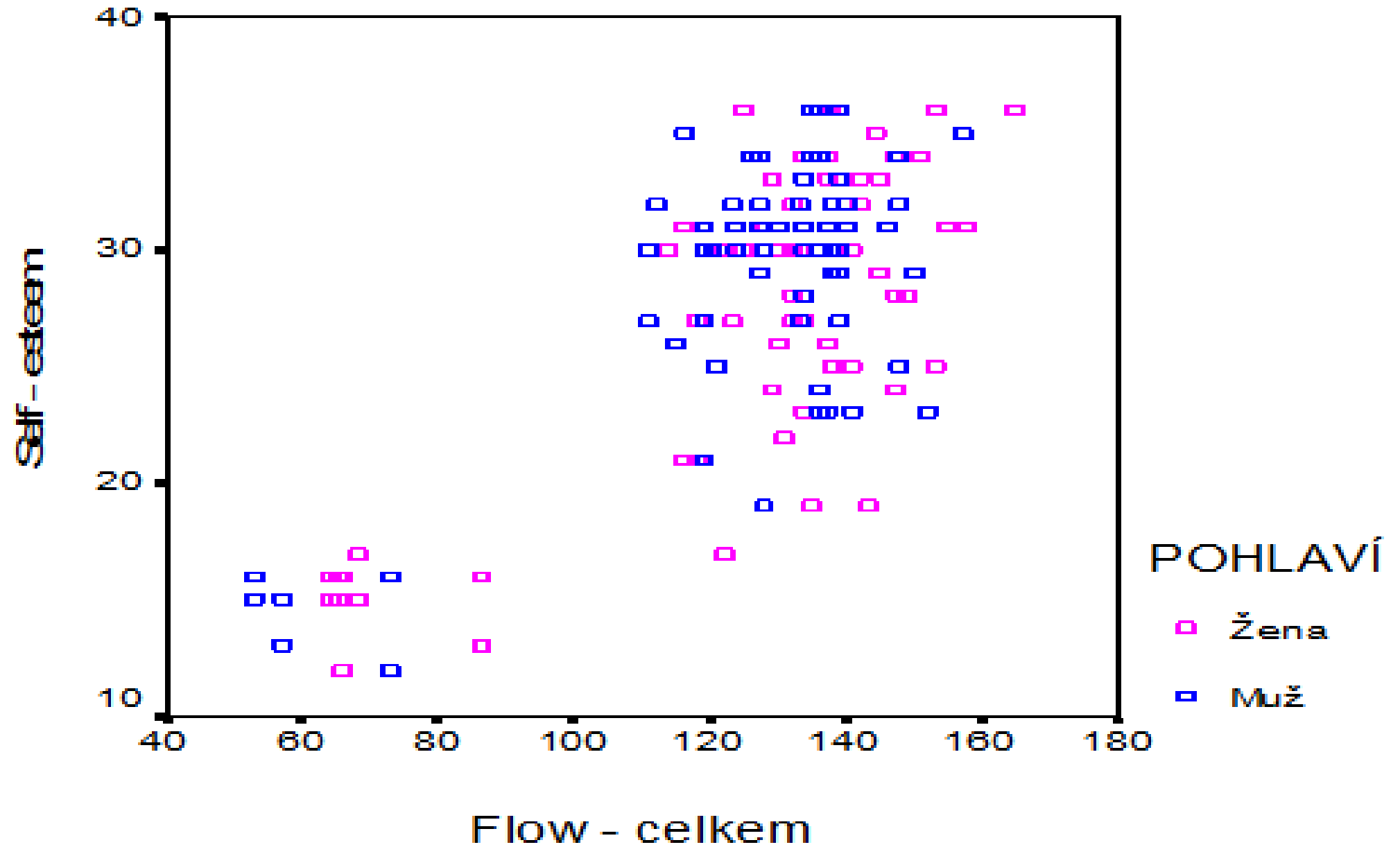
Close Listening

Always Say Yes

Creativity



ČINNOST: Sport



- <https://www.youtube.com/watch?v=8h6IMYRoCZw>

Cvičení

Tohle je Hanka. Baví ji malování. Z pozice rodiče chcete, aby byla co nejvíce a co nejčastěji ve stavu FLOW.

Everyone started from nothing.



Build yourself from the ground up.



Cvičení

- Co ji koupíte na Vánoce?
- Jste si vědomi toho, že jí malování baví a uvidíte ji se nudit – povíte ji „*Když mi něco namaluješ, dostaneš čokoládu.* 😊 „ (ANO x NE)
- Dvakrát týdně si s ní malujete. Čím prohloubíte FLOW?
- Taťka/Mamka běží Hance vynadat, že se u ní v pokoji svítí (maluje si) i o půl deváté, kdy už má spát. Co uděláte?
- Hanka se se slovy ‚Chci to vyhrát‘ přihlásila na soutěž v malování. Co ji na to řeknete?
- Co rozumíte pod pojmem hravá výkonová motivace?