

# Jak bojovat proti trémě

*Před trémou neutečete, jsou způsoby, jak ji můžete „ošidit“. Můžete se naučit triky, jak mluvit na veřejnosti.*

## Než usnete:

1. Zorganizujte si zábavu: příjemnou večeři, kino, divadlo...
2. Usínejte příjemně fyzicky unavení.
3. Představte si situaci, která vás čeká, její průběh a hlavně její zdárný a úspěšný konec (potlesk, blahopřání, ocenění).
4. Dejte si třeba saunu, wellnes, horkou koupel: horko stimuluje endorfiny, které jsou odpovědné za pocit radosti a štěstí a zvyšují sebedůvěru.
5. Zopakujte si, co vás čeká a připravte si pozorně i technické detaily.
6. Připravte si i náhradní program, třeba: když neudělám řidičák, budu jezdit na mopedu...).
7. Vynechejte kávu, alkohol a před spaním se napijte teplého mléka: obsahuje L-tryptofan, jeden z nejlepších



léků na nespavost a aktivuje vzpomínky na dětství a pocity bezpečí.

## Ve dne:

1. Snězte čokoládu: obsahuje thiamin, což je regulátor efektivity a posiluje energii. Je to lepší než nic a je snadno dostupná.
2. Opakujte si, že všechno dopadne dobře (Couéova metoda)
3. Nebo naopak: myslete na všechno nejhorší, co by se mohlo stát! I tak to funguje.
4. Dýchejte volně a zhluboka.
5. Zavřete oči a hluboce během vteřiny vydechněte.
6. Otevřete ústa jako při dekompresi pneumatiky, abyste zase našli vnitřní harmonii a vyrovnanost.
7. Sedněte si a nakloňte tělo dopředu, zkuste dát hlavu mezi kolena, a tak zahnat závratě a točení hlavy.

váš MUDr. Jan Cimický, CSc.

## Veřejná ochránkyně práv a vzdělávání neslyšících

**N**edávno se na ombudskanku Mgr. Annu Šabatovou obrátili dva členové Expertní komise pro otázky vzdělávání (EKOV) při ASNEP s podnětem, ve kterém nastínili překážky, které brání neslyšícím a nedoslýchavým žákům v rovném přístupu k plnohodnotnému vzdělávání.

Kancelář ombudsmanky podnět zvažila a za klíčové označila tři oblasti: (1) hodnocení úrovně znalosti českého znakového jazyka (ČZJ) u pedagogických pracovníků, (2) chybějící právní předpisy v oblasti vzdělávání žáků se sluchovým postižením (ohledně podmínek a rozsahu tlumočnických služeb a obsahu a rozsahu bezplatných kurzů komunikačních systémů pro rodiče) a (3) postup České školní inspekce (ČŠI) v této oblasti. Proběhlo šetření. Veřejný dokument je dostupný na vyžádání např. na <http://www.asnep.cz/rubriky/komise/ekov/>. Mimo jiné konstatovala, že analýzou inspekční činnosti ČŠI ve školách zaměřených na vzdělávání žáků se sluchovým postižením zjistila, že postupy inspekce nejsou jednotné (což odporuje zákonu), a doporučila,

aby inspekce ve školách, kde se vzdělává žák či žáci se sluchovým postižením (1) zajistila vždy účast odborníka na ČZJ z řad Neslyšících a tlumočnicka ČZJ a zajistila financování tohoto řešení; (2) zajistila, aby spisová dokumentace o inspekci obsahovala (a) písemné stanovisko tohoto neslyšícího odborníka, (b) informaci o tom, kolik žáků si zvolilo ČZJ jako primární komunikační prostředek, a podrobné hodnocení, zda škola jejich volbu respektuje, (c) důkladné zhodnocení úrovně ČZJ pedagogických pracovníků, kteří v tomto jazyce vyučují. Ochránkyně ve zprávě formulovala několik doporučení pro ministerstvo školství a ČŠI, jež by měla přispět k rovnému přístupu neslyšících a nedoslýchavých žáků ke vzdělání. Pokud by její doporučení zůstala nevyslyšena, je připravena obrátit se v této věci na vládu ČR. Tento počín přišel souběžně se změnou legislativy upravující podmínky a pravidla vzdělávání žáků se speciálními potřebami, která vstoupí v účinnost v září 2016.

Mgr. Andrea Hudáková, Ph.D.