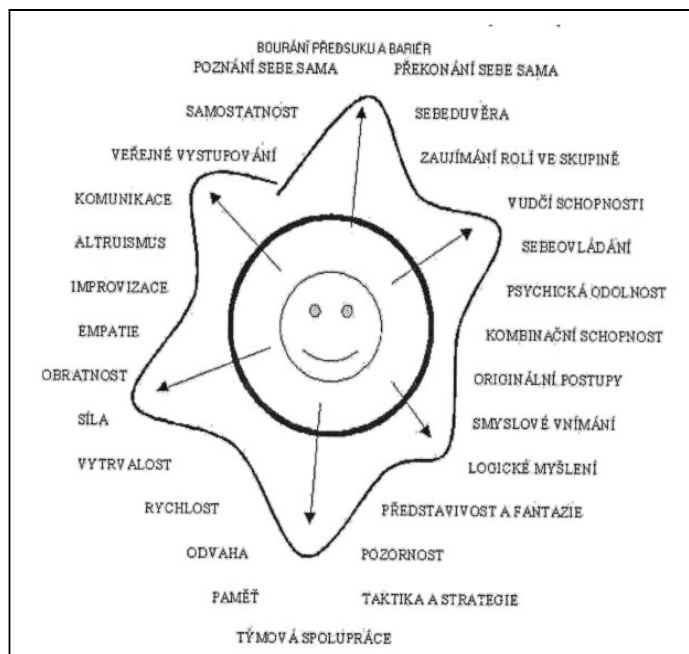


## Zóny komfortu a stresu

Vzhledem k principům, se kterými pracujeme, je třeba zmínit i koncepci zón komfortu a stresu, což je další **východisko zážitkové pedagogiky**. „Zóna komfortu představuje naši **integritu osobnosti**. Jsou v ní zahrnuty genetické predispozice a jejich naučené projevy (**na úrovni fyzické, psychické i sociální**). Tedy naše zkušenosti, vědomosti a dovednosti získávané po celou dobu našeho života. Naše reakce na podněty, které známe, mají podobu ustálených modelů chování. (...) Přejít do zóny stresu je spojen s „rizikem“, které vyvolá **eustres**. Úkolem je tedy připravit takové „**riziko**“, které klient subjektivně vnímá jako vysoké, ale objektivně **nehrozí žádné nebezpečí úrazu** (fyzického, psychického, sociálního)“ (Másilka, 2003, s. 43). Grafickou podobu tohoto konceptu (tzv. „Amébu“) můžete vidět na uvedeném obrázku.

Obrázek 1 - Zóny komfortu a stresu



Zdroj: Másilka, 2003.

Cordatum Praha o.s. © 2013

Veškerý obsah uvedený v tomto dokumentu podléhá autorským právům dle autorského zákona. Veškeré další šíření obsahu v jakékoliv formě je výslovně zakázáno a v případě zjištění porušení bude toto právo důrazně vymáháno. Šíření obsahu je možné pouze s výslovným souhlasem autora.

Dá se říci, že oblast přechodu se překrývá se zmiňovaným stavem optimálního prožívání „flow“ (viz dokument Stav plynutí – stav flow). Každý účastník by se sám měl snažit přesáhnout své hranice a tím se **rozvíjet v atmosféře bezpečí**, kdy je to snazší než v běžném životě.

Při realizaci modelových situací se snažíme nastavit činnosti tak, aby byly na pomězi zóny komfortu a stresu.

**Soupis bibliografických citací:**

MÁSILKA, D. 2003. *Zážitková pedagogika* – Diplomová práce. Olomouc. Univerzita Palackého FTK. 2003.

**Zdroj:** Mgr. B. Pytlíčková (2009)