

PSYCHOLOGIE

PRO OBOR PŘEDŠKOLNÍ A MIMOŠKOLNÍ PEDAGOGIKA

1. díl – Obecná psychologie

Mgr. Dita Smělá, MBA

Motto

„Psychologie nám pomáhá porozumět druhým lidem. Ještě důležitější však je, že nás učí porozumět sobě samým.“

Předmluva

Milé studentky, milí studenti, psychologie patří mezi nejzajímavější vědní obory. Zabývá se totiž tím, co je každému z nás blízké – člověkem. Pomáhá nám porozumět tomu, jak lidé přemýšlejí, co prožívají, proč se chovají určitým způsobem a jak se vyvíjejí během života.

Jako budoucí pedagogové budete pracovat s dětmi, jejich rodiči i kolegy. Budete děti podporovat při učení, pomáhat jim zvládat radost i zklamání, řešit konflikty a vytvářet prostředí, ve kterém se budou cítit bezpečně. K tomu nestačí znát pouze metody výchovy a vzdělávání. Stejně důležité je porozumět lidské psychice.

Tato učebnice vznikla s cílem nabídnout moderní, srozumitelný a odborně přesný pohled na psychologii. Nechce být jen souborem definic a odborných pojmů. Jejím cílem je ukázat, že psychologie je živá věda, která má své místo v každodenním životě i v pedagogické praxi.

V každé kapitole najdete nejen odborný výklad, ale také příklady z prostředí mateřských škol, školních družin a dalších zařízení, ve kterých můžete po absolvování studia pracovat. Součástí kapitol jsou přehledná schémata, tabulky, zajímavosti z výzkumů, nejčastější mýty, kontrolní otázky i praktické úkoly. Díky nim si budete moci nové poznatky lépe osvojit a propojit je s reálnými situacemi. Psychologie se neustále vyvíjí. Proto tato učebnice vychází ze současných odborných poznatků a zároveň upozorňuje na historické teorie, které měly význam pro rozvoj psychologie, ale dnes již nejsou považovány za vědecky potvrzené. Naučíte se rozlišovat mezi ověřenými poznatky a rozšířenými mýty, se kterými se můžete setkat v médiích i běžném životě.

Přeji vám, aby pro vás studium psychologie nebylo pouze přípravou na maturitní zkoušku, ale také inspirací k lepšímu porozumění dětem, druhým lidem i sobě samým. Právě schopnost porozumět lidskému prožívání a chování je jednou z nejdůležitějších vlastností dobrého pedagoga.

1. Co je psychologie

„Každé lidské chování má svůj příběh. Psychologie nám pomáhá porozumět tomu, proč lidé myslí, cítí a jednají právě tak, jak jednají.“

Motivační příběh

První den praxe v mateřské škole si studentka Eliška všimla dvou dětí. Obě seděly stranou od ostatních, ale každé se chovalo jinak.

Pětiletý Matěj mlčel a pozoroval ostatní děti z bezpečné vzdálenosti. Když ho učitelka oslovila, jen tiše přikývl. Naproti tomu Anička se snažila upoutat pozornost hlasitým povídáním a neustále vyžadovala přítomnost dospělých. Na první pohled se zdálo, že jde o dvě zcela odlišné děti. Učitelka však Elišce vysvětlila, že stejné chování může mít různé příčiny a podobné příčiny se mohou projevovat různým chováním.

Právě hledáním těchto souvislostí se zabývá psychologie.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit, co je psychologie,
 - popsat předmět zkoumání psychologie,
 - charakterizovat hlavní cíle psychologie,
 - vysvětlit význam psychologie pro práci pedagoga,
 - rozlišit práci psychologa, psychiatra a psychoterapeuta,
 - objasnit biopsychosociální pojetí člověka.
-

Klíčové pojmy

- psychologie
 - psychika
 - prožívání
 - chování
 - vědomí
 - nevědomí
 - biopsychosociální model
 - psycholog
 - psychiatr
 - psychoterapeut
-

Co je psychologie?

Každý člověk přemýšlí, prožívá emoce, učí se novým věcem, navazuje vztahy a rozhoduje se. Tyto procesy jsou přirozenou součástí lidského života. Psychologie se snaží porozumět tomu, jak fungují a proč se lidé v různých situacích chovají odlišně.

Definice

Psychologie je věda, která zkoumá prožívání, chování a psychické procesy člověka.

Snaží se vysvětlit, proč lidé myslí, cítí a jednají určitým způsobem.

Název psychologie pochází z řeckých slov **psyché** (duše) a **logos** (nauka). V minulosti byla psychologie označována jako nauka o duši. Současná psychologie je vědní disciplínou, která využívá poznatky výzkumu a spolupracuje s řadou dalších oborů, například s biologií, medicínou, pedagogikou nebo neurovědami.

Stručná historie psychologie

Otázky týkající se lidského myšlení a chování si lidé kladli již ve starověku.

Filozofové hledali odpovědi na to, co je podstatou člověka a jak funguje jeho mysl. Za vznik psychologie jako samostatné vědy je považován rok **1879**, kdy německý psycholog Wilhelm Wundt založil v německém městě Lipsko první experimentální

psychologickou laboratoř. Od té doby se psychologie rychle rozvíjela a dnes patří mezi významné společenské vědy.

Současná psychologie využívá výsledky výzkumů, moderních technologií i poznatků z neurověd a zaměřuje se na člověka v celé jeho biologické, psychické i sociální složitosti.

Co psychologie zkoumá?

Psychologie se zaměřuje na tři vzájemně propojené oblasti.

Tabulka 1.1 Předmět zkoumání psychologie

Oblast	Charakteristika	Příklad
Prožívání	Vnitřní svět člověka – emoce, myšlenky, přání a pocity.	Radost z úspěchu, strach před vystoupením.
Chování	Vnější projevy člověka, které lze pozorovat.	Úsměv, pláč, pomoc druhému člověku.
Psychické procesy	Procesy, které umožňují poznávání, učení, rozhodování a jednání.	Vnímání, paměť, myšlení nebo pozornost.

Tyto oblasti spolu úzce souvisejí. To, co člověk prožívá, ovlivňuje jeho chování, a naopak zkušenosti získané jednáním mění jeho další prožívání i způsob uvažování.

Hlavní cíle psychologie

Psychologie neusiluje pouze o popis lidského chování. Snaží se mu porozumět a na základě poznatků pomáhat lidem v běžném životě.

Tabulka 1.2 Hlavní cíle psychologie

Cíl	Co znamená
Popsat	Zjistit, jak se lidé chovají a co prožívají.
Vysvětlit	Hledat příčiny lidského chování a prožívání.
Předvídat	Odhadnout, jak se člověk může zachovat v určité situaci.
Ovlivňovat	Pomáhat lidem rozvíjet jejich schopnosti a podporovat jejich duševní zdraví.

Psychologie neslouží k tomu, aby lidi hodnotila nebo nálepkovala. Jejím cílem je porozumění a hledání způsobů, jak podpořit zdravý vývoj člověka.

Psychologie a pedagogika

Psychologické poznatky patří k základní výbavě každého pedagoga.

Pomáhají porozumět tomu,

- jak se děti učí,
- proč se chovají různým způsobem,
- jak vzniká motivace,
- jak reagovat na emoce dítěte,
- jak podporovat zdravý vývoj osobnosti,
- jak vytvářet bezpečné prostředí pro učení.

Pedagog díky psychologii lépe rozumí nejen dětem, ale také sám sobě a svému vlastnímu jednání.

Psycholog, psychiatr a psychoterapeut

Ve veřejnosti bývají tyto profese často zaměňovány. Přesto se liší svým vzděláním, kompetencemi i způsobem práce. Pro budoucí pedagogy je důležité vědět, na koho se mohou oni sami nebo rodiče dítěte obrátit v různých situacích.

Tabulka 1.3 Psycholog, psychiatr a psychoterapeut

Profese	Vzdělání	Čím se zabývá
Psycholog	Vysokoškolské studium psychologie	Provádí psychologickou diagnostiku, poradenství, prevenci a psychologické intervence. Nemůže předepisovat léky.
Psychiatr	Lékař se specializací v psychiatrii	Diagnostikuje a léčí duševní onemocnění. Může předepisovat léky a poskytovat zdravotní péči.
Psychoterapeut	Odborník s akreditovaným psychoterapeutickým výcvikem	Pomáhá lidem zvládat psychické obtíže prostřednictvím psychoterapie. Psychoterapeutem může být psycholog, lékař nebo jiný odborník, který splnil požadavky psychoterapeutického výcviku.

Tyto profese se často vzájemně doplňují a spolupracují. Například dítě může navštěvovat psychologa kvůli obtížím ve škole, současně být v péči dětského psychiatra a docházet na psychoterapii.

Významní čeští psychologové

Česká psychologie má dlouhou tradici a řadu odborníků, jejichž práce ovlivnila nejen psychologii, ale také pedagogiku a práci s dětmi.

Tabulka 1.4 Významní čeští psychologové

Osobnost	Oblast působení
Zdeněk Matějček	Psychický vývoj dítěte, náhradní rodinná péče, deprivace.
Marie Vágnerová	Vývojová psychologie a psychologie dítěte.
Miroslav Nakonečný	Obecná psychologie, psychologie osobnosti a motivace.
Jan Čáp	Pedagogická psychologie a psychologie výchovy.

S jejich pracemi se budete během studia psychologie i pedagogiky setkávat opakovaně.

Člověk jako biopsychosociální bytost

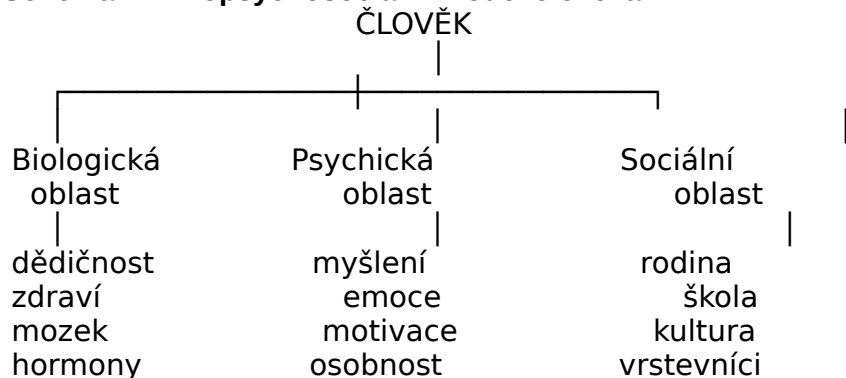
Současná psychologie chápe člověka jako celek. Na jeho vývoj ani chování nepůsobí pouze jeden faktor, ale vzájemně propojené biologické, psychické a sociální vlivy.

Tento přístup označujeme jako **biopsychosociální model**.

Definice

Biopsychosociální model vysvětluje člověka jako celek, jehož vývoj a chování jsou ovlivňovány biologickými, psychickými i sociálními faktory.

Schéma 1.1 Biopsychosociální model člověka



Jednotlivé složky nelze oddělit. Například dlouhodobý stres může ovlivnit tělesné zdraví, stejně jako nemoc může změnit psychickou pohodu člověka. Pro pedagoga je důležité uvědomit si, že za chováním dítěte může stát kombinace více příčin. Proto není vhodné hodnotit dítě pouze podle toho, co je na první pohled vidět.

Pedagog v praxi

Do mateřské školy nastoupil čtyřletý chlapec, který často odmítal spolupracovat, rychle se rozčiloval a obtížně navazoval kontakt s ostatními dětmi. Na první pohled by se mohlo zdát, že je neposlušný. Učitelka se však rozhodla zjistit více informací. Při rozhovoru s rodiči se dozvěděla, že rodina právě prochází náročným obdobím a chlapec změnu velmi citlivě prožívá. Místo častého napomínání mu poskytla více času na adaptaci, nabídla klidnější činnosti a podporovala jeho postupné začleňování do kolektivu. Tento přístup pomohl dítěti lépe zvládnout novou situaci. Psychologie učí pedagoga dívat se za samotné chování dítěte a hledat jeho možné příčiny.

Co říká současná věda?

Současná psychologie chápe člověka jako jedinečnou osobnost, jejíž vývoj ovlivňuje vzájemné působení biologických předpokladů, psychických procesů i sociálního prostředí. Moderní výzkumy ukazují, že lidské chování nelze vysvětlit jedinou příčinou.

Významnou roli hraje také schopnost mozku měnit se na základě zkušeností. Tento jev označujeme jako **neuroplasticitu**. Díky ní se člověk může učit novým dovednostem, rozvíjet své schopnosti a přizpůsobovat se měnícím se podmínkám po celý život.

Psychologie se dnes opírá o výsledky vědeckých výzkumů. Využívá experimenty, pozorování, psychodiagnostické metody i poznatky z neurověd. Díky tomu pomáhá lépe porozumět tomu, jak lidé myslí, prožívají emoce, učí se a navazují vztahy.

Pro pedagoga jsou tyto poznatky důležité především proto, že každé dítě se vyvíjí svým vlastním tempem a potřebuje individuální přístup.

Nejčastější chyby a omyly

☐ **Psychologie umí číst lidem myšlenky.**

✓ Psychologie zkoumá lidské prožívání a chování pomocí vědeckých metod. Myšlenky druhých lidí číst neumí.

☐ **Psycholog pozná člověka během několika minut.**

✓ Poznání osobnosti vyžaduje delší pozorování, rozhovor a často také využití odborných psychologických metod.

☐ **Psychologie je založená pouze na intuici.**

✓ Současná psychologie je vědní obor založený na ověřování hypotéz, výzkumu a kritickém hodnocení výsledků.

☐ **Každé chování má pouze jednu příčinu.**

✓ Lidské chování bývá výsledkem působení více biologických, psychických i sociálních faktorů.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Psychologie je určena hlavně lidem, kteří mají psychické obtíže.

Fakt

Psychologie se zabývá každým člověkem. Pomáhá porozumět tomu, jak lidé myslí, prožívají, učí se, komunikují a rozvíjejí své schopnosti. Její poznatky využívají učitelé, lékaři, manažeři, sportovní trenéři i rodiče.

Věděli jste, že...

Slovo **psychologie** znamenalo původně „nauku o duši“. Dnes je psychologie moderní vědní disciplínou, která při zkoumání člověka spolupracuje například s medicínou, biologií, pedagogikou nebo neurovědami.

Psychologie v každodenním životě

Každý den si vytváříme názory na lidi kolem sebe. Někdy stačí několik vteřin a máme pocit, že víme, jaký druhý člověk je.

Psychologie však ukazuje, že první dojem může být zavádějící. Chování člověka je vždy ovlivněno konkrétní situací, jeho zkušenostmi i aktuálním psychickým stavem.

Pro budoucího pedagoga je důležité naučit se neposuzovat děti ukvapeně, ale snažit se porozumět příčinám jejich chování.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Psychologie	Věda zkoumající prožívání, chování a psychické procesy člověka.
Psychika	Souhrn psychických procesů, stavů a vlastností člověka.
Prožívání	Vnitřní psychické děje, například emoce, myšlenky nebo pocity.
Chování	Pozorovatelné projevy člověka.
Biopsychosociální model	Přístup vysvětlující člověka jako celek ovlivňovaný biologickými, psychickými a sociálními faktory.
Psycholog	Odborník zabývající se psychologickou diagnostikou, poradenstvím a psychologickou pomocí.
Psychiatr	Lékař specializovaný na diagnostiku a léčbu duševních onemocnění.
Psychoterapeut	Odborník poskytující psychoterapii po absolvování akreditovaného psychoterapeutického výcviku.

Shrnutí kapitoly

- Psychologie je věda, která zkoumá prožívání, chování a psychické procesy člověka.
 - Jako samostatná věda vznikla v roce 1879 založením první experimentální psychologické laboratoře.
 - Psychologie usiluje o popis, vysvětlení, předvídání a ovlivňování lidského chování.
 - Pro pedagoga je psychologie důležitým zdrojem poznatků o učení, vývoji, emocích i mezilidských vztazích.
 - Psycholog, psychiatr a psychoterapeut mají odlišné vzdělání i kompetence, ale často spolupracují.
 - Současná psychologie chápe člověka jako biopsychosociální bytost, jejíž vývoj ovlivňují biologické, psychické i sociální faktory.
-

Kontrolní otázky

1. Co je psychologie?
2. Co psychologie zkoumá?

3. Kdy vznikla psychologie jako samostatná věda?
 4. Jaké jsou hlavní cíle psychologie?
 5. Proč je psychologie důležitá pro práci pedagoga?
 6. Jaký je rozdíl mezi psychologem, psychiatrem a psychoterapeutem?
 7. Co znamená biopsychosociální model člověka?
 8. Proč nelze lidské chování vysvětlit pouze jednou příčinou?
 9. Uveďte dva příklady využití psychologie ve školní praxi.
 10. Kterí čeští psychologové patří mezi významné osobnosti oboru?
-

Praktická aktivita

Psychologie kolem nás

Vyberte si jednu běžnou situaci z prostředí mateřské školy nebo školy. Například:

- dítě odmítá spolupracovat,
- dítě se bojí vystoupit před třídou,
- dvě děti se pohádaly,
- dítě se raduje z pochvaly.

Ve dvojici nebo malé skupině odpovězte na otázky:

1. Jaké psychologické procesy mohou situaci ovlivňovat?
2. Jaké biologické, psychologické a sociální faktory mohou hrát roli?
3. Jak by měl pedagog reagovat?
4. Jaké psychologické poznatky může při řešení využít?

Své závěry porovnejte s ostatními skupinami.

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Dítě není jen souhrnem svého chování. Za každým projevem stojí jeho zkušenosti, emoce, potřeby i prostředí, ve kterém vyrůstá. Úkolem pedagoga není dítě rychle hodnotit, ale snažit se porozumět tomu, co jeho chování ovlivňuje. Právě schopnost dívat se na dítě v souvislostech patří k nejdůležitějším profesním dovednostem každého pedagoga.

2. Psychika člověka

„Nevidíme ji, nemůžeme si na ni sáhnout, přesto ovlivňuje každou naši myšlenku, emoci i rozhodnutí. Psychika je tím, co z člověka dělá jedinečnou osobnost.“

Motivační příběh

Během pobytu na školní zahradě se ozvala hlasitá rána. Většina dětí se lekla. Některé se rozběhly za učitelkou, jiné se rozhlížely, co se stalo, a několik dětí se po chvíli opět vrátilo ke hře.

Později se ukázalo, že vítr shodil kovovou konev z lavičky.

Stejná situace vyvolala u každého dítěte jinou reakci.

Proč jedno dítě zůstalo klidné, zatímco jiné plakalo? Proč si některé děti událost zapamatovaly lépe než ostatní?

Odpověď hledáme v psychice člověka.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem psychika,
 - charakterizovat základní složky psychiky,
 - rozlišit psychologické procesy, stavy a vlastnosti,
 - objasnit vztah vědomí a nevědomí,
 - vysvětlit význam psychiky pro práci pedagoga.
-

Klíčové pojmy

- psychika

- psychické procesy
- psychické stavy
- psychické vlastnosti
- vědomí
- nevědomí
- osobnost

Co je psychika?

Každý člověk během dne něco vnímá, přemýšlí, učí se, raduje se, obává se nebo se rozhoduje. Tyto děje probíhají uvnitř člověka a společně vytvářejí jeho psychický život.

Definice

Psychika je souhrn psychických procesů, psychických stavů a psychických vlastností, které umožňují člověku poznávat okolní svět, prožívat, učit se, rozhodovat se a jednat.

Psychika se během života neustále vyvíjí. Je ovlivňována dědičností, fungováním nervové soustavy, zkušenostmi i prostředím, ve kterém člověk vyrůstá.

Proč je psychika důležitá?

Díky psychice člověk:

- poznává okolní svět,
- učí se novým dovednostem,
- vytváří vztahy s druhými lidmi,
- řeší problémy,
- vyjadřuje emoce,
- plánuje budoucnost,
- přizpůsobuje se měnícím se podmínkám.

Psychika nám umožňuje reagovat nejen na to, co se děje kolem nás, ale také přemýšlet o minulosti, představovat si budoucnost a vytvářet vlastní názory.

Základní složky psychiky

Psychologové rozdělují psychiku do tří vzájemně propojených oblastí.

Tabulka 2.1 Základní složky psychiky

Složka	Charakteristika	Příklady
Psychické procesy	Probíhají v určitém čase a mají začátek i konec.	Vnímání, paměť, myšlení, emoce.
Psychické stavy	Trvají kratší nebo delší dobu a ovlivňují aktuální prožívání.	Únava, soustředění, stres, nálada.
Psychické vlastnosti	Jsou poměrně stálé a charakterizují osobnost člověka.	Temperament, schopnosti, charakter.

Tyto složky se vzájemně ovlivňují. Například dlouhodobá únava může zhoršit pozornost a paměť, zatímco temperament ovlivňuje způsob, jakým člověk reaguje na různé situace.

Psychické procesy

Psychické procesy jsou děje, které probíhají v určitém čase. Díky nim člověk získává informace, zpracovává je, prožívá emoce nebo se rozhoduje.

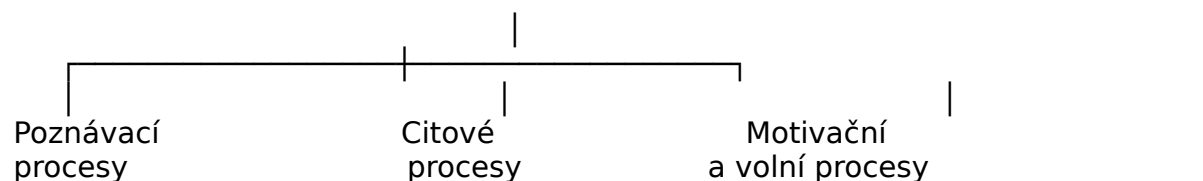
Psychické procesy budeme podrobně probírat v dalších kapitolách této učebnice.

Rozdělujeme je na:

- poznávací procesy,
- citové (emoční) procesy,
- motivační a volní procesy.

Schéma 2.1 Psychické procesy

Psychické procesy



Psychické stavy

Psychické stavy ovlivňují člověka po určitou dobu. Nejsou trvalé, ale mohou významně ovlivnit výkon, učení i mezilidské vztahy.

Mezi psychické stavy patří například:

- únava,
- bdělost,
- soustředění,
- stres,
- tréma,
- nálada.

Stejný člověk může být jeden den odpočatý a motivovaný, druhý den unavený nebo podrážděný.

Proto je důležité posuzovat chování člověka vždy v širších souvislostech.

Psychické vlastnosti

Na rozdíl od psychických procesů a stavů jsou psychické vlastnosti poměrně stálé. Vytvářejí charakteristické rysy osobnosti a ovlivňují způsob, jakým člověk reaguje na různé životní situace.

Psychické vlastnosti se rozvíjejí během celého života. Jsou ovlivněny dědičností, prostředím, výchovou i vlastní zkušeností.

Mezi psychické vlastnosti řadíme zejména:

- temperament,
- schopnosti,
- charakter,
- zájmy,
- postoje,
- hodnoty.

Podrobně se jim budeme věnovat ve druhém dílu učebnice při studiu osobnosti.

Vědomí a nevědomí

Člověk si neuvědomuje všechny psychické děje, které v jeho organismu probíhají. Některé probíhají vědomě, jiné bez našeho přímého uvědomění.

Vědomí

Vědomí je stav, ve kterém si člověk uvědomuje sebe sama, své prožívání i okolní svět.

Díky vědomí dokážeme:

- přemýšlet,
- plánovat,
- rozhodovat se,
- hodnotit své jednání,
- uvědomovat si vlastní emoce.

Vědomí není stálé. Jeho úroveň se mění například během spánku, při únavě nebo vlivem některých onemocnění.

Nevědomí

Vedle vědomých psychických dějů existují také procesy, které si člověk běžně neuvědomuje.

Definice

Nevědomí představuje psychické děje, které probíhají mimo vědomou kontrolu člověka, přesto však mohou ovlivňovat jeho prožívání a chování.

Například:

- některé naučené dovednosti,
- automatické reakce,
- návyky,
- některé vzpomínky.

Současná psychologie chápe nevědomí jako běžnou součást fungování lidské psychiky. Nejde o tajemnou sílu, ale o soubor procesů, které probíhají bez našeho vědomého řízení.

Psychika se během života mění

Psychika není neměnná.

Od narození až do stáří se člověk učí novým dovednostem, získává zkušenosti, mění své názory a rozvíjí své schopnosti.

Na vývoj psychiky působí například:

- dědičnost,
- zrání nervové soustavy,
- rodina,
- škola,
- vrstevníci,
- kultura,
- vlastní zkušenosti.

Vývoj psychiky je celoživotní proces.

Vztah psychiky a mozku

Psychické děje souvisejí s činností mozku a celé nervové soustavy.

Mozek přijímá informace ze smyslových orgánů, zpracovává je a řídí naše chování.

To však neznamená, že psychiku lze zjednodušit pouze na činnost mozku. Na lidské prožívání a chování působí také zkušenosti, vztahy s ostatními lidmi, prostředí i kultura.

Právě proto současná psychologie využívá biopsychosociální přístup, který jsme si představili v předchozí kapitole.

Pedagog v praxi

Do mateřské školy přišel po víkendu chlapec, který býval obvykle veselý a aktivní. Tentokrát byl unavený, nechtěl si hrát a během dopoledne několikrát bez zjevné příčiny plakal.

Učitelka si uvědomila, že nejde o trvalou změnu jeho osobnosti, ale pravděpodobně o **aktuální psychický stav**. Místo rychlého hodnocení mu nabídla klidnější činnost a více individuální podpory.

Později se ukázalo, že byl po nemoci a předchozí noc špatně spal.

Pedagog by měl rozlišovat, zda pozoruje **krátkodobý psychický stav**, nebo dlouhodobější **psychickou vlastnost** dítěte. Toto rozlišení pomáhá předcházet unáhleným závěrům a podporuje citlivější přístup k dětem.

Co říká současná věda?

Současná psychologie potvrzuje, že psychika je výsledkem složité součinnosti mozku, těla i prostředí, ve kterém člověk žije. Výzkumy ukazují, že zkušenosti mohou ovlivňovat fungování mozku po celý život. Díky tomu se člověk dokáže učit novým dovednostem, přizpůsobovat se změnám a rozvíjet své schopnosti i v dospělosti.

Psychické procesy, stavy i vlastnosti se navzájem ovlivňují. Například dlouhodobý stres může zhoršovat pozornost a paměť, zatímco pozitivní mezilidské vztahy podporují psychickou pohodu i motivaci k učení. Pro pedagoga z toho vyplývá důležitý závěr: při práci s dítětem je vždy potřeba vnímat jeho psychiku jako celek a zohledňovat aktuální životní situaci.

Nejčastější chyby a omyly

☐ Psychika a mozek jsou totéž.

✓ Mozek je biologickým orgánem, zatímco psychika zahrnuje psychické procesy, stavy a vlastnosti člověka. Psychické děje jsou s činností mozku úzce spojeny, ale ovlivňují je také zkušenosti, prostředí a sociální vztahy.

☐ Psychické vlastnosti jsou vrozené a nelze je změnit.

✓ Některé vrozené předpoklady člověk skutečně má, psychické vlastnosti se však během života rozvíjejí vlivem učení, výchovy, zkušeností a vlastního úsilí.

☐ Chování člověka vždy přesně odráží jeho osobnost.

✓ Chování je ovlivňováno nejen osobností, ale také aktuálním psychickým stavem, situací, prostředím a vztahy s ostatními lidmi.

☐ Když je dítě neklidné nebo plačtivé, je takové vždy.

✓ Jednorázové chování často souvisí s únavou, nemocí, stresem nebo změnou prostředí. Při hodnocení dítěte je důležité sledovat jeho chování dlouhodobě a v různých situacích.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Stačí několik minut pozorování a lze spolehlivě poznat osobnost dítěte.

Fakt

Osobnost dítěte poznáváme postupně. Jednotlivé projevy mohou být ovlivněny únavou, emocemi, zdravotním stavem nebo konkrétní situací. Proto pedagog dítě dlouhodobě pozoruje a své závěry nikdy nestaví na jedné události.

Věděli jste, že...

Lidský mozek obsahuje přibližně **86 miliard nervových buněk (neuronů)**. Ty spolu vytvářejí rozsáhlou síť propojení, která se během života neustále mění. Právě díky této schopnosti se můžeme učit novým dovednostem, získávat zkušenosti a přizpůsobovat se novým situacím.

Psychologie v každodenním životě

Určitě jste už někdy zažili situaci, kdy jste byli po náročném dni unavení a reagovali podrážděněji než obvykle. Později jste možná sami uznali, že vaše reakce nebyla přiměřená.

Podobně mohou reagovat i děti. Hlad, únava, nemoc, změna denního režimu nebo rodinné starosti mohou výrazně ovlivnit jejich psychický stav i chování. Pedagog by proto neměl hodnotit dítě pouze podle jednoho projevu, ale měl by se snažit pochopit okolnosti, které jeho chování ovlivnily.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Psychika	Souhrn psychických procesů, stavů a vlastností člověka.
Psychické procesy	Psychické děje probíhající v určitém čase, například vnímání, myšlení nebo emoce.
Psychické	Dočasné psychické projevy ovlivňující aktuální fungování člověka,

Pojem	Význam
stavy	například únava nebo soustředění.
Psychické vlastnosti	Poměrně stálé charakteristiky osobnosti, například temperament nebo schopnosti.
Vědomí	Stav, ve kterém si člověk uvědomuje sebe, své prožívání i okolní svět.
Nevědomí	Psychické děje probíhající mimo vědomou kontrolu člověka.

Shrnutí kapitoly

- Psychika je souhrn psychických procesů, stavů a vlastností člověka.
- Psychické procesy umožňují poznávání, prožívání, rozhodování a jednání.
- Psychické stavy jsou dočasné a ovlivňují aktuální psychické fungování člověka.
- Psychické vlastnosti jsou poměrně stálé charakteristiky osobnosti.
- Vědomí umožňuje člověku uvědomovat si sebe sama i okolní svět, zatímco nevědomí zahrnuje psychické děje probíhající bez vědomé kontroly.
- Psychika se vyvíjí po celý život a je ovlivňována biologickými, psychickými i sociálními faktory.
- Pro pedagoga je důležité rozlišovat mezi krátkodobým psychickým stavem dítěte a jeho dlouhodobými psychickými vlastnostmi.

Kontrolní otázky

1. Co je psychika?
2. Jaké tři základní složky psychiky rozlišujeme?
3. Jaký je rozdíl mezi psychickým procesem, stavem a vlastností?
4. Co je vědomí?
5. Jak současná psychologie vysvětluje nevědomí?
6. Jaké faktory ovlivňují vývoj psychiky?
7. Jak souvisí psychika s činností mozku?
8. Proč je důležité rozlišovat psychické stavy a psychické vlastnosti?
9. Uveďte příklady psychických procesů, stavů a vlastností.
10. Jak může znalost psychiky pomoci pedagogovi při práci s dítětem?

Praktická aktivita

Pozorujeme psychické projevy

Přečtěte si následující situace a určete, zda popisují především **psychický proces**, **psychický stav**, nebo **psychickou vlastnost**.

1. Dítě si zapamatovalo novou básničku.
2. Student je před zkoušením velmi nervózní.
3. Chlapec bývá dlouhodobě klidný a rozvážený.
4. Dívka řeší logickou hádanku.
5. Dítě je po obědě unavené a méně soustředěné.
6. Studentka se snadno učí cizí jazyky.

Ve dvojicích své odpovědi porovnejte a vysvětlete, proč jste jednotlivé příklady zařadili právě do dané skupiny.

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Psychika dítěte je složitý a vzájemně propojený celek. Chování, které ve třídě pozorujete, je pouze jeho viditelnou částí. Za každým projevem stojí myšlenky, emoce, aktuální psychický stav i dlouhodobé osobnostní charakteristiky. Kvalitní pedagog se proto nesnaží dítě rychle hodnotit, ale především porozumět tomu, co jeho chování ovlivňuje.

3 Čítí a vnímání

„Smysly nám poskytují informace o okolním světě. Teprve mozek jim však dává význam.“

Motivační příběh

Paní učitelka položila na stůl dvě stejné sklenice s vodou. Do jedné vložila kovovou lžičku.

„Podívejte se pozorně. Jak lžička vypadá?“ zeptala se dětí.

„Je zlomená!“ ozvalo se hned několik hlasů.

Učitelka pak lžičku vytáhla ze sklenice.

„Je opravdu zlomená?“

Děti překvapeně zavrtěly hlavou.

To, co viděly jejich oči, nebylo skutečností, ale optickým klamem způsobeným lomem světla.

Příběh ukazuje, že naše smysly nám poskytují informace o okolním světě, ale jejich správné pochopení závisí na tom, jak je náš mozek zpracuje.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit rozdíl mezi čítím a vnímáním,
 - popsat základní vlastnosti čítí,
 - charakterizovat jednotlivé smysly,
 - objasnit, jak vzniká vjem,
 - vysvětlit, proč někdy dochází ke klamům ve vnímání,
 - uvést význam čítí a vnímání pro práci pedagoga.
-

Klíčové pojmy

- čítí
 - vnímání
 - smyslový orgán
 - receptor
 - podnět
 - počitek
 - vjem
 - optický klam
-

Jak poznáváme okolní svět?

Každou sekundu na člověka působí obrovské množství podnětů. Světlo, zvuky, vůně, teplota nebo doteky přinášejí informace o prostředí, ve kterém se nacházíme.

První kontakt se světem zajišťují smyslové orgány. Zachycené informace jsou následně zpracovány nervovou soustavou a mozkem.

Poznávání okolního světa začíná dvěma základními psychickými procesy – **čítím a vnímáním**.

Co je čítí?

Čítí představuje nejjednodušší poznávací proces.

Pomocí čítí zachycujeme jednotlivé vlastnosti předmětů a jevů, které na nás působí.

Definice

Čítí je poznávací proces, při kterém smyslové orgány zachycují jednotlivé vlastnosti podnětů působících na člověka.

Čítím poznáváme například:

- barvu,

- tvar,
- teplotu,
- chuť,
- vůni,
- hlasitost zvuku.

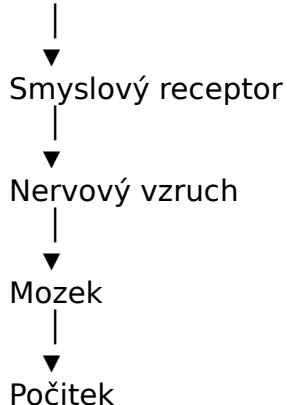
Každou z těchto vlastností zachycují specializované receptory umístěné ve smyslových orgánech.

Podnět – receptor – počitek

Aby čítí mohlo vzniknout, musí proběhnout několik navazujících kroků.

Schéma 3.1 Vznik počítu

Podnět



Například:

Sluneční světlo dopadne na sítnici oka.

Receptory přemění světelnou energii na nervový vzruch.

Mozek tuto informaci zpracuje a vznikne počitek světla.

Smyslové orgány člověka

Člověk získává většinu informací prostřednictvím smyslů.

Tabulka 3.1 Základní smysly člověka

Smyslový orgán	Smysl	Co zachycuje
Oko	Zrak	Světlo, barvy, tvary, pohyb.
Ucho	Sluch	Zvuky a řeč.
Nos	Čich	Pachové látky.
Jazyk	Chuť	Chuťové podněty.
Kůže	Hmat	Dotek, tlak, bolest a teplotu.

Vedle těchto známých smyslů máme také receptory, které nás informují o poloze těla, pohybu nebo rovnováze.

Vlastnosti čítí

Čítí není neměnné. Jeho kvalita závisí na mnoha faktorech.

Mezi nejdůležitější vlastnosti patří:

- citlivost smyslových orgánů,
- intenzita podnětu,
- délka působení podnětu,
- aktuální psychický i tělesný stav člověka.

Například unavený člověk může některé podněty vnímat méně přesně než člověk odpočatý.

Co je vnímání?

Samotné počítky nám ještě neposkytují úplný obraz okolního světa. Mozek jednotlivé informace spojuje, porovnává s předchozími zkušenostmi a vytváří z nich smysluplný celek.

Definice

Vnímání je poznávací proces, při kterém člověk spojuje jednotlivé počítky do uceleného obrazu předmětů, osob a situací.

Díky vnímání například nevidíme pouze jednotlivé barvy a tvary, ale poznáme konkrétního člověka, předmět nebo místo.

Rozdíl mezi čítím a vnímáním

Čítí a vnímání spolu úzce souvisejí, nejde však o totožné psychické procesy. Čítí zachycuje jednotlivé vlastnosti podnětů, zatímco vnímání je spojuje do smysluplného celku.

Tabulka 3.2 Rozdíl mezi čítím a vnímáním

Čítí	Vnímání
Zachycuje jednotlivé vlastnosti podnětu.	Spojuje jednotlivé počítky do uceleného obrazu.
Vzniká působením podnětu na smyslový orgán.	Probíhá v mozku na základě zpracování počitků.
Výsledkem je počitek.	Výsledkem je vjem.

Například při pohledu na jablko:

- zrak zachytí červenou barvu, kulatý tvar a velikost,
 - čítí vytvoří jednotlivé počítky,
 - vnímání tyto informace spojí a člověk pozná, že se jedná o jablko.
-

Vlastnosti vnímání

Vnímání není pasivní proces. Mozek aktivně vybírá, třídí a doplňuje informace podle předchozích zkušeností.

Mezi základní vlastnosti vnímání patří:

Celistvost

Člověk obvykle nevnímá jednotlivé části odděleně, ale jako jeden celek.

Například obličej nevnímáme jako oči, nos a ústa zvlášť, ale jako tvář konkrétního člověka.

Výběrovost

V jednom okamžiku na nás působí mnoho podnětů. Mozek proto vybírá pouze ty, které považuje za důležité.

Například při čtení knihy většina lidí nevnímá tikání hodin nebo vzdálený hluk z ulice.

Smysluplnost

Nové informace si člověk vysvětluje pomocí svých dosavadních zkušeností. Proto mohou dva lidé stejnou situaci chápat odlišně.

Stálost vnímání

Přestože se mění vzdálenost, osvětlení nebo úhel pohledu, většinu předmětů poznáváme stále stejně.

Například víme, že dveře jsou obdélníkové, i když je pozorujeme z boku.

Klamy ve vnímání

Vnímání není dokonalé.

Někdy mozek informace vyhodnotí nepřesně a vzniká **klam**.

Definice

Klam je nepřesné nebo chybné vnímání skutečnosti, které vzniká při zpracování smyslových informací.

Klam není známkou nemoci. Objevuje se u zdravých lidí a je přirozenou součástí fungování lidského mozku.

Optické klamy

Nejznámější jsou klamy zrakové.

Vznikají proto, že mozek interpretuje obraz jinak, než jak skutečně vypadá.

Například:

- dvě stejně dlouhé čáry mohou působit různě dlouhé,
- nehybný obrázek může vyvolávat dojem pohybu,
- rovné čáry mohou vypadat jako zakřivené.

Mozek při zpracování obrazu využívá zkušenosti a zjednodušuje si interpretaci okolního světa. Právě proto optické klamy vznikají.

Iluze a halucinace

V běžné řeči bývají tyto pojmy zaměňovány, ve skutečnosti však označují odlišné jevy.

Tabulka 3.3 Iluze a halucinace

Iluze	Halucinace
Chybné vnímání skutečně existujícího podnětu.	Vjem vznikající bez skutečného podnětu.
Objevuje se i u zdravých lidí.	Může být příznakem některých onemocnění nebo působení návykových látek.
Například věšák ve tmě připomíná postavu člověka.	Člověk slyší hlas, přestože nikdo nemluví.

V pedagogické praxi se nejčastěji setkáváme s iluzemi. Halucinace vyžadují odborné lékařské posouzení.

Vnímání ovlivňují zkušenosti

Každý člověk si během života vytváří vlastní zkušenosti.

Ty následně ovlivňují způsob, jakým interpretuje nové situace.

Například zkušený učitel si při pozorování dětské hry všimne detailů, které začínající student často přehlédne.

Stejnou situaci tedy mohou různí lidé vnímat odlišně.

Pedagog v praxi

Paní učitelka přečetla dětem krátký příběh a poté jim ukázala obrázek lesa.

Jedno dítě si okamžitě všimlo veverky, jiné hledalo houby a další popsalo pouze stromy.

Obrázek byl pro všechny stejný, ale každé dítě zaměřilo pozornost na jiný detail.

Pedagog by měl respektovat, že děti mohou stejnou situaci vnímat různým způsobem. Rozdílné vnímání neznamena, že některé dítě vnímá „špatně“. Často pouze vychází z jiných zkušeností nebo zaměřuje pozornost na jiné podněty.

Co říká současná věda?

Současné výzkumy potvrzují, že vnímání není pouhým pasivním přijímáním informací ze smyslů. Mozek průběžně porovnává nové podněty s dřívějšími zkušenostmi, očekáváními i aktuálním psychickým stavem.

Proto dva lidé nemusí stejnou situaci vnímat stejně. Rozdíly ve vnímání jsou přirozenou součástí lidské individuality.

Výzkumy také ukazují, že schopnost správně rozlišovat podněty se rozvíjí během dětství a je ovlivňována učením, zkušenostmi i prostředím, ve kterém dítě vyrůstá.

Nejčastější chyby a omyly

☐ Vidět znamená vnímat.

✓ Vidění je pouze první krok. Aby člověk pochopil význam toho, co vidí, musí mozek informace zpracovat. Teprve potom vzniká vjem.

☐ Všichni lidé vnímají svět stejně.

✓ Vnímání je ovlivněno zkušenostmi, věkem, pozorností, emocemi i očekáváním. Proto mohou dva lidé stejnou situaci vnímat odlišně.

☐ Smysly nikdy nechybují.

✓ Smyslové orgány i mozek mohou být ovlivněny podmínkami prostředí nebo způsobem zpracování informací. Výsledkem mohou být iluze nebo optické klamy.

☐ Optické klamy znamenají poruchu zraku.

✓ Optické klamy jsou běžným projevem fungování lidského mozku a objevují se i u zcela zdravých lidí.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Člověk věří pouze tomu, co vidí.

Fakt

Ani zrak neposkytuje vždy přesný obraz skutečnosti. Mozek informace doplňuje, interpretuje a porovnává s předchozími zkušenostmi. Proto mohou vznikat omyly nebo optické klamy.

Věděli jste, že...

Přibližně **80 % informací** o okolním světě získává člověk prostřednictvím zraku. To však neznamená, že je zrak nejdůležitějším smyslem za všech okolností.

Například u malých dětí hraje významnou roli také hmat, sluch a pohybové vnímání, které společně podporují poznávání okolního světa.

Psychologie v každodenním životě

Určitě jste někdy zažili situaci, kdy jste ve tmě považovali pověšenou bundu za postavu člověka nebo jste přeslechli část rozhovoru a domysleli si jeho význam. Takové situace ukazují, že mozek neustále doplňuje chybějící informace na základě předchozích zkušeností. Díky tomu dokážeme rychle reagovat na okolní svět, ale někdy se také můžeme zmýlit.

Pro pedagoga je důležité uvědomit si, že i děti mohou některé situace vnímat jinak než dospělí. Proto je vhodné ověřovat, jak dítě situaci skutečně pochopilo.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Čítí	Poznávací proces, při kterém smyslové orgány zachycují jednotlivé vlastnosti podnětů.
Vnímání	Poznávací proces, při kterém člověk spojuje jednotlivé počítky do smysluplného celku.
Podnět	Jakýkoliv jev působící na smyslové orgány.

Pojem	Význam
Receptor	Specializovaná smyslová buňka zachycující podněty.
Počitek	Nejjednodušší výsledek čítí – informace o jednotlivé vlastnosti podnětu.
Vjem	Celkový obraz předmětu nebo situace vzniklý spojením jednotlivých počitek.
Iluze	Chybné vnímání skutečně existujícího podnětu.
Halucinace	Vjem vznikající bez skutečného vnějšího podnětu.

Shrnutí kapitoly

- Čítí a vnímání představují základní poznávací procesy.
- Čítí zachycuje jednotlivé vlastnosti podnětů prostřednictvím smyslových orgánů.
- Vnímání spojuje jednotlivé počitky do smysluplného obrazu okolního světa.
- Vnímání je aktivní proces ovlivněný zkušenostmi, emocemi, očekáváním i pozorností.
- K základním vlastnostem vnímání patří celistvost, výběrovost, smysluplnost a stálost.
- Optické klamy a iluze jsou běžným projevem fungování lidského mozku.
- Pedagog by měl respektovat, že různé děti mohou stejnou situaci vnímat odlišně.

Kontrolní otázky

1. Co je čítí?
2. Jaký je rozdíl mezi čítím a vnímáním?
3. Co je podnět a co je receptor?
4. Jak vzniká počitek?
5. Co je vjem?
6. Jaké jsou základní vlastnosti vnímání?
7. Co je optický klam?
8. Jaký je rozdíl mezi iluzí a halucinací?
9. Proč mohou dva lidé stejnou situaci vnímat odlišně?
10. Jak může pedagog využít znalosti o vnímání při práci s dětmi?

Praktická aktivita

Objevujeme, jak funguje vnímání

Pracujte ve dvojicích.

1. Prohlédněte si několik optických klamů připravených učitelem.
2. Popište, co na obrázku nejprve vidíte.
3. Pokuste se najít jiné možné vysvětlení obrázku.
4. Diskutujte, proč mozek vytvořil první dojem.

Poté se zamyslete nad otázkami:

- Proč mohou dva lidé stejný obrázek vnímat odlišně?
- Jakou roli hrají zkušenosti při vnímání?
- Proč je důležité neposuzovat situaci pouze podle prvního dojmu?

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Děti nevnímají svět stejně jako dospělí. Jejich vnímání se teprve vyvíjí a je ovlivněno zkušenostmi, emocemi i aktuální pozorností. Budoucí pedagog by měl vytvářet prostředí bohaté na smyslové podněty, podporovat aktivní poznávání a počítat s tím, že různé děti mohou stejnou situaci chápat různým způsobem.

Schopnost porozumět dětskému vnímání je jedním ze základů kvalitní pedagogické práce.

4. Pozornost

„Ne všechno, co nás obklopuje, dokážeme vnímat současně. Pozornost nám pomáhá vybrat to, co je v daném okamžiku nejdůležitější.“

Motivační příběh

Paní učitelka četla dětem pohádku. Většina dětí ji pozorně poslouchala. Jen Tomáš se neustále otáčel k oknu, sledoval ptáky na stromě a po chvíli začal stavět kostky.

Po skončení pohádky si ostatní děti pamatovaly většinu děje. Tomáš si vybavil jen začátek.

Neznamená to, že by byl méně schopný. V danou chvíli pouze nedokázal udržet pozornost na čteném příběhu.

Pozornost je jedním ze základních předpokladů učení.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem pozornost,
 - popsat základní vlastnosti pozornosti,
 - rozlišit druhy pozornosti,
 - objasnit faktory ovlivňující pozornost,
 - vysvětlit význam pozornosti při učení,
 - navrhnout způsoby podpory pozornosti u dětí.
-

Klíčové pojmy

- pozornost
 - zaměřenost
 - soustředění
 - rozsah pozornosti
 - stálost pozornosti
 - rozdělování pozornosti
 - mimovolná pozornost
 - záměrná pozornost
-

Co je pozornost?

Každou sekundu na člověka působí velké množství podnětů. Není možné věnovat stejnou pozornost všemu současně.

Pozornost umožňuje vybrat informace, které jsou v dané chvíli důležité, a ostatní upozadit.

Definice

Pozornost je psychický proces, který umožňuje zaměřit a soustředit psychickou činnost na určité podněty nebo činnosti.

Bez pozornosti by nebylo možné účinně vnímat, učit se ani řešit problémy.

Proč je pozornost důležitá?

Pozornost ovlivňuje téměř všechny ostatní psychické procesy.

Pomáhá nám:

- soustředit se při učení,
- sledovat výklad učitele,
- zapamatovat si nové informace,
- řešit úkoly,
- bezpečně reagovat na dění kolem sebe.

Pokud je pozornost oslabena, bývá obtížnější porozumět novým informacím nebo si je zapamatovat.

Vlastnosti pozornosti

Pozornost má několik základních vlastností, které ovlivňují její kvalitu.

Tabulka 4.1 Základní vlastnosti pozornosti

Vlastnost	Charakteristika
Zaměřeno st	Schopnost vybrat důležitý podnět.
Koncentra ce	Schopnost soustředit se na jednu činnost.
Stálost	Schopnost udržet pozornost po určitou dobu.
Rozsah	Množství informací, které dokážeme současně sledovat.
Přenášení	Schopnost rychle přesunout pozornost na jinou činnost.
Rozdělová ní	Schopnost věnovat pozornost více činnostem současně.

Jednotlivé vlastnosti spolu úzce souvisejí a jejich úroveň se během života vyvíjí.

Druhy pozornosti

Psychologie rozlišuje několik druhů pozornosti podle toho, jak vzniká.

Mimovolná pozornost

Vzniká bez našeho vědomého úsilí.

Upoutají ji například:

- hlasitý zvuk,
- neobvyklý pohyb,
- výrazná barva,
- překvapivá událost.

Mimovolná pozornost je důležitá pro rychlou orientaci v prostředí.

Záměrná pozornost

Vyžaduje vědomé úsilí.

Člověk se rozhodne, že bude svou pozornost věnovat určité činnosti, i když není příliš zajímavá.

Například:

- čtení učebnice,
- řešení matematických příkladů,
- psaní diktátu,
- příprava na zkoušku.

Záměrná pozornost je nezbytná pro školní učení.

Bezděčná (zaujatá) pozornost

Některé učebnice uvádějí také třetí druh pozornosti – **bezděčnou (zaujatou) pozornost**.

Vzniká tehdy, když člověka činnost natolik zaujme, že se soustředí bez větší námahy.

Například dítě, které staví složitou stavebnici nebo kreslí obrázek, často nevnímá, co se děje kolem něj.

Právě o tento typ soustředění pedagog při výuce často usiluje.

Vývoj pozornosti

Schopnost soustředění se během dětství postupně rozvíjí.

Malé děti jsou snadno rozptýleny novými podněty. S přibývajícím věkem se prodlužuje doba, po kterou dokážou udržet pozornost.

Rozvoj pozornosti podporují:

- vhodně zvolené činnosti,
- přiměřená délka práce,
- dostatek pohybu,
- pravidelný denní režim,
- pozitivní motivace.

Každé dítě se však vyvíjí individuálně.

Faktory ovlivňující pozornost

Schopnost soustředit se není stálá. Mění se podle aktuální situace, psychického i tělesného stavu člověka a vlastností samotného podnětu.

Tabulka 4.2 Faktory ovlivňující pozornost

Faktor	Jak ovlivňuje pozornost
Zájem	Činnosti, které člověka zajímají, udržují pozornost déle.
Motivace	Pokud člověk chápe smysl činnosti, lépe se soustředí.
Únava	Snižuje schopnost koncentrace i výkon.
Emoce	Silné emoce mohou pozornost zlepšit i zhoršit.
Prostředí	Hluk, nepořádek nebo časté vyrušování pozornost narušují.
Obtížnost úkolu	Příliš snadný i příliš obtížný úkol vede ke ztrátě pozornosti.

Pedagog může řadu těchto faktorů ovlivnit vhodnou organizací výuky.

Poruchy pozornosti

Každému člověku občas pozornost kolísá. To je zcela přirozené.

Pokud jsou však obtíže s pozorností výrazné, dlouhodobé a významně zasahují do běžného života dítěte, je vhodné odborné vyšetření.

Jedním z nejznámějších neurovývojových stavů spojených s obtížemi v oblasti pozornosti je **Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)**.

Projevuje se zejména:

- obtížemi s udržením pozornosti,
- zvýšenou impulzivitou,
- nadměrnou pohybovou aktivitou.

Je důležité si uvědomit, že neklidné dítě nemusí mít ADHD. Krátkodobá nesoustředěnost může být způsobena únavou, stresem, nemocí, nedostatkem spánku nebo jinými okolnostmi.

Diagnostiku ADHD může provádět pouze kvalifikovaný odborník.

Pozornost a učení

Pozornost je jedním ze základních předpokladů úspěšného učení.

Pokud se člověk na učivo nesoustředí, informace se obtížně zpracovávají a ukládají do paměti.

Proto je při učení vhodné:

- pracovat v klidném prostředí,
- odstranit zbytečné rušivé podněty,
- dělat pravidelné přestávky,
- střídat náročnější a jednodušší činnosti,
- plánovat učení na dobu, kdy jsme odpočatí.

Dlouhé soustředění bez přestávky vede zpravidla ke zhoršování výkonu.

Jak může pedagog podporovat pozornost dětí?

Rozvoj pozornosti patří mezi důležité úkoly předškolního vzdělávání.

Pedagog může pozornost podporovat například tím, že:

- střídá různé činnosti,
- využívá názorné pomůcky,
- zapojuje více smyslů současně,
- zadává přiměřeně náročné úkoly,
- vytváří klidné a bezpečné prostředí,
- poskytuje dětem dostatek pohybových přestávek,
- podporuje aktivní zapojení všech dětí.

Důležité je také respektovat individuální možnosti jednotlivých dětí.

Pedagog v praxi

Při společném čtení pohádky si učitelka všimla, že některé děti začínají být neklidné. Místo toho, aby je napomínala, četbu na chvíli přerušila a zařadila krátkou pohybovou hru.

Po několika minutách se děti znovu posadily a pokračovaly v poslechu příběhu.

Tentokrát vydržely soustředěné až do konce.

Učitelka správně vyhodnotila, že příčinou nesoustředěnosti nebyla neochota dětí spolupracovat, ale přirozená potřeba změny činnosti.

Při práci s mladšími dětmi je střídání aktivit jedním z nejúčinnějších způsobů podpory pozornosti.

Co říká současná věda?

Výzkumy ukazují, že pozornost není neměnná schopnost, ale dovednost, kterou lze rozvíjet. Její úroveň ovlivňuje kvalita spánku, pravidelný pohyb, dostatek přestávek i motivace k činnosti.

Současná psychologie také potvrzuje, že dlouhodobé přetěžování pozornosti vede ke zhoršení výkonu. Mozek potřebuje pravidelnou regeneraci, aby mohl efektivně zpracovávat nové informace.

Ve školním prostředí se osvědčuje střídání různých metod práce, aktivní zapojení žáků a vytváření prostředí s minimem rušivých podnětů.

Pro budoucí pedagogy z toho vyplývá důležitý závěr: kvalitní výuka není založena na tom, že děti vydrží dlouho sedět v klidu, ale na tom, že dokáže jejich pozornost přirozeně udržet.

Nejčastější chyby a omyly

☐ Pozornost znamená sedět v klidu.

✓ Klidné sezení samo o sobě neznamená, že je dítě soustředěné. Některé děti mohou působit klidně, ale myšlenkami být jinde. Naopak dítě, které se při práci mírně pohybuje, může být plně soustředěné.

☐ Pozornost lze udržet neomezeně dlouho.

✓ Schopnost soustředění je omezená. Délka pozornosti závisí na věku, zájmu o činnost, únavě i prostředí.

☐ Všechny děti se soustředí stejně dlouho.

✓ Schopnost udržet pozornost je individuální. Některé děti potřebují častější změnu činností nebo kratší pracovní úseky.

☐ Nesoustředěné dítě je líné nebo nevychované.

✓ Obtíže s pozorností mohou mít mnoho příčin – například únavu, stres, nedostatek spánku, zdravotní obtíže nebo neurovývojové poruchy. Pedagog by měl hledat příčiny, nikoli dítě předčasně hodnotit.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Čím déle dítě sedí nad úkolem, tím lépe se učí.

Fakt

Kvalitu učení neurčuje délka práce, ale míra soustředění. Krátká, aktivní a dobře organizovaná práce bývá účinnější než dlouhé učení bez přestávek.

Věděli jste, že...

Lidský mozek není schopen věnovat stejnou míru pozornosti všem podnětům současně. Proto neustále vybírá informace, které považuje za důležité, a ostatní potlačuje. Díky tomu se dokážeme soustředit na rozhovor i v hlučnějším prostředí nebo najít známou tvář v davu lidí.

Psychologie v každodenním životě

Možná jste zažili situaci, kdy jste četli několik stránek knihy a na konci zjistili, že si téměř nic nepamätujete. Oči text sice sledovaly, ale pozornost byla zaměřena jinam.

Podobně mohou reagovat i děti při vyučování. Pokud je jejich pozornost oslabena únavou, hladem nebo silnými emocemi, nemusí si z výkladu odnést téměř žádné informace.

Úkolem pedagoga proto není pouze předávat učivo, ale také vytvářet podmínky, ve kterých se děti mohou dobře soustředit.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Pozornost	Psychický proces umožňující zaměřit a soustředit psychickou činnost na vybrané podněty nebo činnosti.
Koncentrace	Schopnost soustředit se na jednu činnost po určitou dobu.
Mimovolná pozornost	Pozornost vyvolaná výrazným nebo nečekaným podnětem bez vědomého úsilí.
Záměrná pozornost	Pozornost řízená vědomým úsilím člověka.
Bezděčná (zaujatá) pozornost	Pozornost, která vzniká při činnosti, jež člověka silně zajímá.
Rozsah pozornosti	Množství informací, které člověk dokáže současně sledovat.

Shrnutí kapitoly

- Pozornost je psychický proces, který umožňuje zaměřit psychickou činnost na důležité podněty.
 - Patří mezi základní předpoklady učení, paměti i myšlení.
 - K základním vlastnostem pozornosti patří zaměřenost, koncentrace, stálost, rozsah, přenášení a rozdělování.
 - Rozlišujeme mimovolnou, záměrnou a bezděčnou (zaujatou) pozornost.
 - Úroveň pozornosti ovlivňuje zájem, motivace, únava, emoce i prostředí.
 - Schopnost soustředění lze rozvíjet vhodně zvolenými činnostmi a přiměřenou organizací práce.
 - Pedagog podporuje pozornost zejména střídáním aktivit, aktivním zapojením dětí a vytvářením klidného prostředí.
-

Kontrolní otázky

1. Co je pozornost?
 2. Proč je pozornost důležitá při učení?
 3. Jaké jsou základní vlastnosti pozornosti?
 4. Jaký je rozdíl mezi mimovolnou a záměrnou pozorností?
 5. Co je bezděčná (zaujatá) pozornost?
 6. Jaké faktory ovlivňují schopnost soustředění?
 7. Jak se projevují obtíže s pozorností?
 8. Jak může pedagog podporovat rozvoj pozornosti u dětí?
 9. Proč jsou při výuce důležité pravidelné přestávky?
 10. Uveďte příklady situací, kdy využíváme různé druhy pozornosti.
-

Praktická aktivita

Co ovlivňuje naši pozornost?

Po dobu jednoho dne si zapisujte situace, ve kterých jste se dokázali velmi dobře soustředit, a situace, kdy to bylo obtížné.

Poté odpovězte na otázky:

- Co vám pomohlo udržet pozornost?
- Co vás nejčastěji vyrušovalo?
- Jakou roli hrála únava, prostředí nebo zájem o činnost?
- Jak byste mohli své soustředění příště zlepšit?

Ve třídě své zkušenosti porovnejte s ostatními studenty a společně navrhnete doporučení pro efektivnější učení.

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Pozornost je bránou k učení. Dítě se může učit pouze tehdy, když dokáže zaměřit svou psychickou činnost na to, co je právě důležité. Budoucí pedagog by proto neměl hodnotit pouze výsledky práce dítěte, ale také vytvářet podmínky, které podporují soustředění – přiměřenou délku činností, střídání aktivit, bezpečné prostředí a motivující způsob výuky. Schopnost udržet pozornost se rozvíjí postupně a každé dítě potřebuje individuální podporu.

5 Paměť

„Paměť nám neumožňuje pouze uchovávat minulost. Díky ní se učíme, získáváme zkušenosti a můžeme je využívat v budoucnosti.“

Motivační příběh

Paní učitelka přečetla dětem krátkou pohádku. Druhý den je požádala, aby převyprávěly, co si pamatují.

Některé děti si vybavily jména všech postav i děj příběhu. Jiné si vzpomněly jen na několik detailů a některé tvrdily, že si na pohádku vůbec nevzpomínají.

Přesto všechny pohádku předchozí den slyšely.

Proč si lidé některé informace zapamatují snadno, zatímco jiné rychle zapomenou?

Odpověď hledáme v paměti.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem paměť,
 - popsat základní fáze paměti,
 - rozlišit druhy paměti,
 - objasnit faktory ovlivňující zapamatování,
 - vysvětlit význam zapomínání,
 - navrhnout zásady efektivního učení.
-

Klíčové pojmy

- paměť
 - zapamatování
 - uchování
 - vybavování
 - zapomínání
 - krátkodobá paměť
 - dlouhodobá paměť
 - pracovní paměť
-

Co je paměť?

Každý den si člověk zapamatuje velké množství informací. Některé využije pouze na krátkou dobu, jiné si uchová po mnoho let.

Bez paměti bychom se nenaučili mluvit, číst, psát ani vykonávat běžné každodenní činnosti.

Definice

Paměť je psychický proces, který umožňuje informace přijímat, uchovávat a znovu si je vybavovat.

Paměť je nezbytnou podmínkou učení. Díky ní využíváme zkušenosti získané v minulosti a můžeme je uplatňovat v nových situacích.

Význam paměti

Paměť umožňuje člověku:

- učit se novým poznatkům,
- osvojovat si dovednosti,
- rozpoznávat známé osoby a místa,
- navazovat na předchozí zkušenosti,
- plánovat budoucí činnost.

Bez paměti bychom museli každý den začínat znovu od začátku.

Jak probíhá paměť?

Paměť není jednorázový děj. Probíhá v několika navazujících fázích.

Schéma 5.1 Fáze paměti

Přijetí informace



Zapamatování



Uchování



Vybavení

Pokud některá z těchto fází neproběhne úspěšně, informace si člověk nemusí vybavit.

Fáze paměti

Zapamatování

Zapamatování představuje první fázi paměti.

Nové informace se ukládají do paměťových systémů.

Kvalitu zapamatování ovlivňuje například:

- pozornost,
- motivace,
- porozumění učivu,

- opakování,
- emoce.

Čím lépe informaci pochopíme, tím snáze si ji zapamatujeme.

Uchování

Během této fáze jsou informace uchovávány po různě dlouhou dobu.

Některé vydrží pouze několik sekund, jiné celý život.

Uchování ovlivňuje především:

- opakování,
 - smysluplnost informací,
 - používání získaných poznatků v praxi.
-

Vybavování

Vybavování znamená znovuzískání uložené informace.

Například:

- odpověď při zkoušení,
- vybavení telefonního čísla,
- vzpomínka na první školní den.

Vybavení bývá snazší tehdy, když je informace dobře pochopena a opakovaně používána.

Zapomínání

Zapomínání je přirozenou součástí fungování paměti.

Definice

Zapomínání je proces, při kterém dochází k oslabení nebo ztrátě schopnosti vybavit si dříve uložené informace.

Zapomínání není chybou paměti. Naopak pomáhá mozku zbavovat se informací, které již nejsou důležité.

Druhy paměti

Psychologové rozlišují paměť podle různých hledisek. Pro pochopení učení jsou nejdůležitější druhy paměti podle doby uchování informací.

Tabulka 5.1 Druhy paměti podle doby uchování

Druh paměti	Charakteristika	Příklad
Senzorická paměť	Uchovává informace velmi krátce, zpravidla jen zlomky sekundy.	Krátký obraz po záblesku fotoaparátu.
Krátkodobá paměť	Uchovává informace po dobu několika sekund až minut.	Zapamatování telefonního čísla před jeho vytočením.
Pracovní paměť	Umožňuje s informacemi krátkodobě pracovat a využívat je při řešení úkolů.	Výpočet příkladu z paměti nebo porozumění delší větě při čtení.
Dlouhodobá paměť	Uchovává informace od několika hodin až po celý život.	Vzpomínka na první školní den nebo znalost násobilky.

Jednotlivé druhy paměti spolu úzce spolupracují. Aby se informace uložila do dlouhodobé paměti, musí jí člověk věnovat dostatečnou pozornost a zpravidla ji opakovaně používat.

Dlouhodobá paměť

Dlouhodobá paměť představuje nejrozsáhlejší paměťový systém člověka.

Neukládají se do ní pouze školní znalosti, ale také životní zkušenosti, naučené dovednosti nebo vzpomínky na významné události.

Současná psychologie rozlišuje dva základní typy dlouhodobé paměti.

Tabulka 5.2 Základní typy dlouhodobé paměti

Typ paměti	Co uchovává	Příklad
Deklarativní (explicitní)	Vědomě vybavitelné informace a vzpomínky.	Hlavní město České republiky nebo průběh včerejšího výletu.
Nedeklarativní (implicitní)	Naučené dovednosti a návyky.	Jízda na kole, plavání nebo psaní na klávesnici.

Právě díky implicitní paměti nemusíme přemýšlet nad každým jednotlivým pohybem při běžných činnostech.

Co ovlivňuje zapamatování?

Ne všechny informace si pamatujeme stejně dobře.

Úspěšné zapamatování ovlivňuje několik faktorů.

Tabulka 5.3 Faktory ovlivňující paměť

Faktor	Vliv na paměť
Pozornost	Bez soustředění se informace obtížně ukládají.
Porozumění	Smysluplné informace si pamatujeme lépe než izolovaná fakta.
Opakování	Pravidelné opakování posiluje dlouhodobou paměť.
Motivace	To, co považujeme za důležité, si zpravidla pamatujeme lépe.
Emoce	Silné emoce mohou zapamatování posílit, někdy však i ztížit.
Spánek	Během spánku dochází k upevňování nově získaných informací.

Jak se učit efektivně?

Psychologické výzkumy ukazují, že některé způsoby učení jsou účinnější než jiné.

Při učení se doporučuje:

- rozdělit učivo do menších částí,
- pravidelně opakovat,
- propojovat nové poznatky s tím, co již známe,
- vytvářet vlastní poznámky nebo myšlenkové mapy,
- střídat učení s krátkými přestávkami,
- dostatečně spát.

Naopak méně účinné bývá dlouhé jednorázové učení bez přestávek těsně před zkoušením.

Zapomínání není nepřítel

Lidé mají často pocit, že zapomínání znamená selhání paměti.

Ve skutečnosti je zapomínání přirozený a užitečný proces.

Kdyby si člověk pamatoval úplně všechno, obtížně by rozlišoval důležité informace od nepodstatných.

Zapomínání pomáhá mozku udržovat informace přehledně uspořádané a vytváří prostor pro nové poznatky.

Pedagog v praxi

Učitelka si všimla, že děti po víkendu zapoměly část básničky, kterou se učily minulý týden.

Místo toho, aby začala s novou látkou, nejprve krátce zopakovala předchozí text. Poté přidala pouze dvě nové sloky.

Děti si učivo osvojily mnohem lépe než při dlouhém jednorázovém nácviku.

Pravidelné krátké opakování bývá při učení účinnější než jednorázové dlouhé procvičování.

Co říká současná věda?

Současné výzkumy potvrzují, že paměť není pasivním „skladem informací“. Při každém vybavení vzpomínky mozek informace znovu aktivně zpracovává a propojuje s novými zkušenostmi.

Významnou roli při ukládání informací hraje také spánek. Během něj dochází k upevňování nově naučených poznatků a jejich začleňování do dlouhodobé paměti.

Výzkumy rovněž ukazují, že dlouhodobé zapamatování podporuje aktivní vybavování informací, pravidelné opakování a využívání poznatků v praxi. Pouhé opakované čtení textu bývá méně účinné.

Nejčastější chyby a omyly

❑ **Dobrou paměť mají jen někteří lidé.**

✓ Každý člověk má paměť. Liší se však její výkonnost, způsob využívání i oblasti, ve kterých je nejsilnější. Paměť lze vhodným tréninkem a účinnými strategiemi rozvíjet.

❑ **Stačí si učivo několikrát přečíst.**

✓ Samotné opakované čtení bývá málo účinné. Lepších výsledků dosahujeme tehdy, když si informace aktivně vybavujeme, vysvětlujeme vlastními slovy nebo je používáme při řešení úkolů.

❑ **Zapomínání znamená, že paměť špatně funguje.**

✓ Zapomínání je přirozenou součástí fungování paměti. Pomáhá mozku zbavovat se méně důležitých informací a vytváří prostor pro nové poznatky.

❑ **Čím déle se učím bez přestávky, tím více si zapamatuji.**

✓ Dlouhé soustředění bez odpočinku vede ke zhoršování pozornosti i výkonu. Pravidelné krátké přestávky podporují efektivnější učení.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Nejllepší je naučit se všechno večer před testem.

Fakt

Psychologické výzkumy ukazují, že dlouhodobé zapamatování podporuje pravidelné opakování rozložené do více dnů. Tento způsob učení je účinnější než jednorázové intenzivní učení na poslední chvíli.

Věděli jste, že...

Při každém vybavení vzpomínky se informace v mozku znovu aktivuje a může být doplněna o nové zkušenosti. Proto si lidé někdy stejnou událost po letech pamatují trochu jinak. Paměť není přesný záznam minulosti, ale aktivní proces, při kterém mozek informace průběžně zpracovává.

Psychologie v každodenním životě

Možná jste si všimli, že si lépe pamatujete zážitky z výletu než seznam slov naučený nazpaměť. Je to proto, že významné události bývají spojeny s emocemi, více smyslovými podněty i osobní zkušeností.

Podobně se děti lépe učí tehdy, když mohou nové poznatky prožít, vyzkoušet si je nebo propojit s vlastní zkušeností. Proto je v předškolním vzdělávání důležitá hra, objevování a praktické činnosti.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Paměť	Psychický proces umožňující přijímat, uchovávat a vybavovat informace.
Zapamatování	První fáze paměti, při níž dochází k ukládání informací.
Uchování	Udržení informací v paměti po určitou dobu.
Vybavování	Znovuzískání uložených informací.
Zapomínání	Přirozený proces, při kterém dochází k oslabení nebo ztrátě možnosti vybavit si informace.
Pracovní paměť	Paměťový systém umožňující krátkodobě uchovávat a současně zpracovávat informace.
Dlouhodobá paměť	Paměťový systém určený k dlouhodobému uchování informací, zkušeností a dovedností.

Shrnutí kapitoly

- Paměť je psychický proces, který umožňuje přijímat, uchovávat a vybavovat informace.
- Základními fázemi paměti jsou zapamatování, uchování a vybavení.
- Zapomínání je přirozenou součástí fungování paměti.
- Rozlišujeme senzorickou, krátkodobou, pracovní a dlouhodobou paměť.
- Dlouhodobá paměť zahrnuje deklarativní (explicitní) a nedeklarativní (implicitní) informace.
- Zapamatování podporuje pozornost, porozumění, opakování, motivace, emoce i kvalitní spánek.
- Nejlepší výsledky při učení přináší pravidelné opakování, aktivní práce s informacemi a jejich využívání v praxi.

Kontrolní otázky

1. Co je paměť?
2. Jaké jsou základní fáze paměti?
3. Jaký je rozdíl mezi krátkodobou, pracovní a dlouhodobou pamětí?
4. Co je zapomínání a proč je důležité?
5. Jaké faktory ovlivňují zapamatování?
6. Jaký je rozdíl mezi deklarativní a nedeklarativní pamětí?
7. Jakou roli hraje spánek při učení?
8. Proč je pravidelné opakování účinnější než jednorázové intenzivní učení?
9. Jak může pedagog podporovat lepší zapamatování u dětí?
10. Uveďte příklady využití paměti v každodenním životě.

Praktická aktivita

Jak si nejlépe zapamatuji?

Vyzkoušejte následující experiment.

1. Učitel přečte deset nesouvisejících slov.
2. Zapište si, kolik slov si po jedné minutě vybavíte.
3. Poté vytvořte z těchto slov krátký příběh nebo je rozdělte do smysluplných skupin.
4. Po několika minutách si zkuste slova vybavit znovu.

Porovnejte výsledky a diskutujte:

- Který způsob byl úspěšnější?
- Proč si mozek lépe pamatuje informace, které dávají smysl?
- Jak můžete tento poznatek využít při vlastním učení i při práci s dětmi?

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Paměť není jen schopnost ukládat informace. Je základem učení, rozvoje řeči, získávání zkušeností i budování osobnosti dítěte. Budoucí pedagog by měl vytvářet situace, ve kterých děti nové poznatky aktivně objevují, propojují je s vlastními zkušenostmi a pravidelně je používají. Takové učení je nejen účinnější, ale také radostnější a trvalejší.

6 Představivost

„Každý velký objev, vynález i umělecké dílo vznikly nejprve v lidské představivosti.“

Motivační příběh

Paní učitelka položila před děti obyčejnou kartonovou krabici.

„Co by to mohlo být?“ zeptala se.

„Domeček!“ vykřikla jedna holčička.

„Raketa!“

„Pirátká loď!“

„Garáž pro autíčka!“

Krabice se během několika minut proměnila v desítky různých věcí.

Ve skutečnosti se nezměnila vůbec. Změnilo se pouze to, jak si ji děti dokázaly představit.

Právě díky představivosti umíme vytvářet nové obrazy, plánovat budoucnost nebo hledat originální řešení problémů.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem představivost,
 - rozlišit jednotlivé druhy představivosti,
 - objasnit vztah představivosti a tvořivosti,
 - popsat význam představivosti pro učení a vývoj dítěte,
 - navrhnout způsoby rozvoje představivosti v pedagogické praxi.
-

Klíčové pojmy

- představivost
 - představa
 - reproduktivní představivost
 - produktivní představivost
 - fantazie
 - tvořivost
-

Co je představivost?

Člověk si dokáže vybavit osoby, místa nebo události, které právě nevidí. Může si také představit situace, které nikdy nezažil.

Tato schopnost se nazývá představivost.

Definice

Představivost je psychický proces, který umožňuje vytvářet nové nebo znovu vybavovat dříve získané představy bez přímého působení podnětů na smyslové orgány.

Představivost vychází ze zkušeností člověka. Ani ty nejfantastičtější představy nevznikají z ničeho – mozek kombinuje informace, které již někdy získal.

Představa a představivost

Je důležité rozlišovat dva pojmy.

Tabulka 6.1 Představa a představivost

Pojem	Charakteristika
Představa	Vnitřní obraz osoby, předmětu nebo situace, který není právě vnímán.

Pojem	Charakteristika
Představivost	Schopnost vytvářet a přetvářet představy.

Například když si vybavíte svou základní školu, pracujete s představami. Když si představíte školu budoucnosti, využíváte představivost.

Druhy představivosti

Psychologie rozlišuje dva základní druhy představivosti.

Reproduktivní představivost

Reproduktivní představivost umožňuje vybavovat si dříve získané zkušenosti.

Například:

- vybavení cesty domů,
- představa spolužáka,
- vzpomínka na školní výlet.

Je důležitá při učení i při vybavování informací z paměti.

Produktivní představivost

Produktivní představivost vytváří nové představy kombinováním dosavadních zkušeností.

Například:

- návrh nové hračky,
- vytvoření pohádkové bytosti,
- plánování budoucího domu,
- vymýšlení příběhu.

Právě produktivní představivost tvoří základ lidské tvořivosti.

Fantazie a tvořivost

Fantazie umožňuje vytvářet nové nápady a neobvyklá řešení.

Není však totéž co tvořivost.

Definice

Tvořivost (kreativita) je schopnost vytvářet nové, původní a současně užitečné nebo smysluplné myšlenky, postupy či produkty.

Fantazie představuje důležitý předpoklad tvořivosti, sama o sobě však ještě nemusí vést ke skutečnému vytvoření nového řešení.

Význam představivosti

Představivost má význam v mnoha oblastech života.

Pomáhá člověku:

- plánovat budoucnost,
- řešit problémy,
- vytvářet nové nápady,
- rozvíjet tvořivost,
- porozumět příběhům,
- vytvářet umělecká díla,
- vcítit se do druhých lidí.

Bez představivosti bychom jen obtížně plánovali nebo hledali nová řešení.

Rozvoj představivosti v dětství

Představivost se začíná rozvíjet již v raném dětství a v předškolním věku prožívá velmi dynamické období. Děti si při hře vytvářejí vlastní světy, vymýšlejí příběhy a přisuzují běžným předmětům nové významy.

K rozvoji představivosti přispívají zejména:

- námětové hry,
- pohádky a příběhy,

- výtvarné činnosti,
- dramatická výchova,
- hudební a pohybové aktivity,
- tvořivé stavebnice a konstruktivní hry,
- pobyt v přírodě a vlastní objevování.

Představivost se rozvíjí nejlépe tehdy, když má dítě možnost experimentovat, tvořit a hledat vlastní řešení.

Představivost a učení

Představivost není důležitá pouze při hře nebo umělecké tvorbě. Významně podporuje také proces učení.

Pomáhá například:

- porozumět čtenému textu,
- představit si popisované situace,
- řešit slovní úlohy,
- plánovat postup práce,
- vytvářet myšlenkové mapy,
- hledat více možných řešení problému.

Při výuce je proto vhodné využívat činnosti, které podporují aktivní práci s představami, například modelování, dramatizaci nebo práci s obrázky.

Představivost a realita

Předškolní děti někdy obtížně rozlišují mezi skutečností a fantazií. Pohádkové bytosti nebo imaginární kamarádi jsou běžnou součástí jejich psychického vývoje. S přibývajícím věkem se děti postupně učí odlišovat svět představ od reality. Tento proces je přirozenou součástí jejich poznávacího vývoje.

Úkolem pedagoga není dětskou fantazii potlačovat, ale citlivě ji podporovat a současně pomáhat dětem orientovat se ve skutečném světě.

Pedagog v praxi

Paní učitelka přečetla dětem krátký příběh o cestě do vesmíru. Poté jim rozdala čisté papíry a vyzvala je, aby nakreslily planetu, na které by chtěly žít.

Každé dítě vytvořilo úplně jiný svět. Některé kreslily létající stromy, jiné barevná zvířata nebo domy postavené z mraků.

Při následném rozhovoru děti své obrázky popisovaly a vysvětlovaly, proč jejich planeta vypadá právě takto.

Touto aktivitou učitelka rozvíjela nejen představivost, ale také řeč, tvořivost, komunikační dovednosti a schopnost obhájit vlastní nápady.

Co říká současná věda?

Současná psychologie považuje představivost za významnou součást poznávacích funkcí člověka. Výzkumy ukazují, že představivost podporuje řešení problémů, plánování, tvořivost i porozumění sociálním situacím.

Při hře dítě procvičuje nejen fantazii, ale také schopnost přemýšlet o různých možnostech, předvídat důsledky svého jednání a spolupracovat s ostatními. Výzkumy rovněž potvrzují, že otevřené tvořivé činnosti, při kterých neexistuje pouze jedno správné řešení, podporují rozvoj kreativity více než mechanické plnění předem daných úkolů.

Pro pedagoga z toho vyplývá, že dětem prospívá prostředí, které podporuje zvědavost, experimentování a samostatné hledání řešení.

Nejčastější chyby a omyly

☐ Fantazie je jen zbytečné snění.

✓ Představivost je důležitou součástí poznávání, učení i tvořivosti. Pomáhá člověku hledat nová řešení a plánovat budoucnost.

☐ **Kreativní jsou jen umělecky nadaní lidé.**

✓ Tvořivost se uplatňuje v mnoha oblastech života – při řešení problémů, komunikaci, plánování nebo hledání nových postupů.

☐ **Dětskou fantazii je potřeba neustále usměrňovat.**

✓ Fantazie je přirozenou součástí vývoje dítěte. Pedagog by ji měl podporovat a současně dítěti pomáhat rozlišovat mezi představou a skutečností.

☐ **Existuje jen jedno správné řešení každého úkolu.**

✓ Mnoho situací umožňuje více vhodných řešení. Podpora různých nápadů rozvíjí tvořivé myšlení i sebevědomí dítěte.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Představivost je důležitá pouze při výtvarné nebo literární tvorbě.

Fakt

Představivost využíváme každý den. Pomáhá nám plánovat budoucnost, řešit problémy, představit si důsledky vlastního jednání, porozumět příběhům i vcítit se do druhých lidí. Bez představivosti by nebyl možný ani rozvoj vědy, techniky nebo pedagogiky.

Věděli jste, že...

Děti ve hře často používají běžné předměty jako symboly něčeho jiného. Obvyčejná kostka se může stát autem, telefonem nebo dortem. Tato **symbolická hra** je významným projevem rozvíjející se představivosti a současně podporuje rozvoj řeči, sociálních dovedností i schopnosti řešit problémy.

Psychologie v každodenním životě

Představivost využíváme mnohem častěji, než si uvědomujeme.

Když plánujeme dovolenou, představujeme si budoucí průběh cesty. Při čtení knihy si vytváříme obrazy prostředí i jednotlivých postav. Při řešení problému hledáme různé možnosti a představujeme si jejich důsledky.

Stejně pracují i děti. Prostřednictvím hry si zkoušejí různé životní situace, učí se spolupracovat, řešit konflikty a porozumět světu kolem sebe.

Proto je hra jedním z nejdůležitějších prostředků učení v předškolním věku.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Představa	Vnitřní obraz osoby, předmětu nebo situace, který není právě vnímán.
Představivost	Psychický proces umožňující vytvářet a přetvářet představy.
Reproduktivní představivost	Vybavování dříve získaných představ.
Produktivní představivost	Vytváření nových představ kombinováním dosavadních zkušeností.
Fantazie	Schopnost vytvářet nové a neobvyklé představy.
Tvořivost (kreativita)	Schopnost vytvářet nové, původní a současně smysluplné nápady nebo řešení.

Shrnutí kapitoly

- Představivost je psychický proces umožňující vytvářet a přetvářet představy bez přímého působení podnětů na smyslové orgány.
 - Rozlišujeme reproduktivní a produktivní představivost.
 - Fantazie představuje důležitý předpoklad tvořivosti, ale není s ní totožná.
 - Představivost podporuje učení, řešení problémů, plánování i sociální porozumění.
 - V předškolním věku se intenzivně rozvíjí prostřednictvím hry, pohádek, výtvarných a dramatických činností.
 - Pedagog může rozvoj představivosti podporovat otevřenými úkoly, které dětem umožňují hledat vlastní řešení.
-

Kontrolní otázky

1. Co je představivost?
 2. Jaký je rozdíl mezi představou a představivostí?
 3. Jaký je rozdíl mezi reproduktivní a produktivní představivostí?
 4. Co je tvořivost?
 5. Jak souvisí fantazie a tvořivost?
 6. Jaký význam má představivost při učení?
 7. Jak se představivost rozvíjí v předškolním věku?
 8. Jak může pedagog podporovat rozvoj představivosti?
 9. Proč je hra důležitá pro rozvoj představivosti dítěte?
 10. Uveďte příklady využití představivosti v běžném životě.
-

Praktická aktivita

Jeden předmět – mnoho možností

Pracujte ve skupinách po třech až čtyřech.

Učitel položí na stůl obyčejný předmět, například dřevěnou kostku, papírovou roličku nebo šátek.

Vaším úkolem je během pěti minut vymyslet co nejvíce různých způsobů využití tohoto předmětu.

Po skončení aktivity společně diskutujte:

- Které nápady byly nejneobvyklejší?
 - Co vám pomohlo přicházet na nové možnosti?
 - Proč různí lidé navrhnou odlišná řešení stejného úkolu?
 - Jak lze podobné aktivity využít při práci s dětmi v mateřské škole?
-

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Představivost není jen zdrojem dětských her. Je základem tvořivosti, řešení problémů, plánování i porozumění světu. Budoucí pedagog by měl dětem poskytovat dostatek prostoru pro objevování, experimentování a vlastní nápady. Otevřené úkoly, při nichž neexistuje jediné správné řešení, podporují nejen představivost, ale také samostatnost, sebevědomí a radost z učení.

7 Myšlení

„Myslet znamená hledat souvislosti, řešit problémy a objevovat nová řešení.“

Motivační příběh

Paní učitelka postavila před děti most z dřevěných kostek. Vedle něj položila autíčko.

„Jak dostaneme autíčko na druhou stranu, když most unese jen jednu kostku?“ zeptala se.

Děti navrhovaly různá řešení. Některé chtěly most opravit, jiné hledaly jinou cestu. Jeden chlapec navrhl postavit nový most z větších kostek.

Každé dítě přemýšlelo jinak.

Právě schopnost hledat řešení, porovnávat možnosti a rozhodovat se označujeme jako **myšlení**.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem myšlení,
 - popsat základní myšlenkové operace,
 - rozlišit druhy myšlení,
 - objasnit vztah mezi myšlením a řešením problémů,
 - vysvětlit význam myšlení pro práci pedagoga.
-

Klíčové pojmy

- myšlení
 - pojem
 - soud
 - úsudek
 - analýza
 - syntéza
 - srovnávání
 - abstrakce
 - zobecnění
 - řešení problémů
-

Co je myšlení?

Člověk se během života neustále setkává se situacemi, které vyžadují rozhodování nebo hledání nových řešení. Nestačí pouze vnímat okolní svět. Je potřeba informace porovnávat, hledat mezi nimi souvislosti a vyvozovat závěry. Tuto činnost označujeme jako myšlení.

Definice

Myšlení je poznávací proces, který umožňuje člověku poznávat vztahy a souvislosti mezi jevy, řešit problémy a vytvářet nové poznatky.

Myšlení úzce spolupracuje s vnímáním, pamětí, představivostí i řečí.

Význam myšlení

Díky myšlení člověk:

- řeší problémy,
- plánuje budoucí činnost,
- rozhoduje se mezi různými možnostmi,
- vytváří nové nápady,
- učí se z vlastních zkušeností,
- chápe příčiny a důsledky událostí.

Myšlení je jedním z nejvýznamnějších poznávacích procesů a významně ovlivňuje každodenní život.

Základní jednotky myšlení

Při myšlení člověk pracuje s pojmy, soudy a úsudky.

Tabulka 7.1 Základní jednotky myšlení

Jednotka	Charakteristika	Příklad
Pojem	Označuje společné znaky skupiny předmětů nebo jevů.	strom, dítě, škola

Jednotka	Charakteristika	Příklad
Soud	Vyjadřuje tvrzení o předmětech nebo jevech.	„Strom má kořeny.“
Úsudek	Spojuje více soudů a umožňuje vyvozovat závěry.	„Všechny rostliny potřebují vodu. Strom je rostlina. Proto strom potřebuje vodu.“

Myšlenkové operace

Při řešení problémů využívá člověk několik základních myšlenkových operací.

Analýza

Rozdělení celku na jednotlivé části.

Například při rozboru pohádky dítě zkoumá jednotlivé postavy, prostředí a děj.

Syntéza

Spojování jednotlivých částí do smysluplného celku.

Například při skládání příběhu z několika obrázků.

Srovnávání

Hledání podobností a rozdílů mezi předměty nebo jevy.

Například porovnání psa a kočky.

Abstrakce

Oddělení podstatných znaků od nepodstatných.

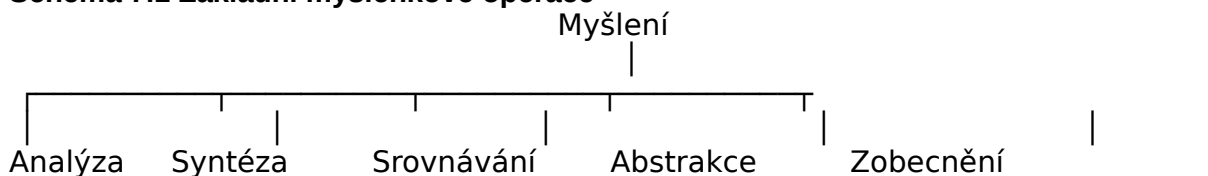
Například dítě pochopí, že různě velké židle mají společné znaky a všechny označujeme slovem „židle“.

Zobecnění

Spojení společných znaků do obecného pojmu.

Například dítě pochopí, že vrabec, kos i sýkora patří mezi ptáky.

Schéma 7.1 Základní myšlenkové operace



Druhy myšlení

Psychologie rozlišuje několik druhů myšlení.

Tabulka 7.2 Druhy myšlení

Druh myšlení	Charakteristika
Praktické	Řešení konkrétních situací a úkolů.
Názorné	Opírá se o představy a konkrétní předměty.
Abstraktní	Pracuje s pojmy, symboly a obecnými vztahy.

U malých dětí převažuje názorné myšlení. Postupně se rozvíjí schopnost abstraktního myšlení, která umožňuje pracovat s obecnými pojmy a složitějšími vztahy.

Myšlení a řešení problémů

Problém vzniká tehdy, když člověk nezná okamžité řešení určité situace.

Při řešení problémů obvykle postupujeme v několika krocích:

1. uvědomění si problému,
2. hledání možných řešení,
3. výběr nejvhodnějšího řešení,
4. ověření výsledku.

Schopnost řešit problémy patří mezi nejdůležitější cíle vzdělávání.

Rozvoj myšlení

Myšlení se rozvíjí postupně od raného dětství až do dospělosti. Způsob uvažování dítěte se mění v závislosti na věku, zkušenostech, jazykovém vývoji i podnětech z prostředí.

Malé děti řeší problémy především prostřednictvím manipulace s předměty a konkrétních zkušeností. Postupně se učí uvažovat o věcech, které nejsou přímo přítomné, a vytvářejí obecnější pojmy.

Rozvoj myšlení podporují zejména:

- hra,
- rozhovor s dospělými,
- čtení příběhů,
- experimentování,
- řešení problémových situací,
- kladení otázek,
- vlastní objevování.

Pedagog by měl vytvářet prostředí, ve kterém děti mohou přemýšlet, hledat souvislosti a samostatně docházet k řešení.

Myšlení a řeč

Myšlení a řeč spolu úzce souvisejí.

Řeč umožňuje člověku pojmenovávat skutečnost, sdělovat své myšlenky a porozumět druhým lidem. Současně podporuje rozvoj myšlení, protože pomáhá uspořádat informace a vytvářet nové souvislosti.

S rozšiřující se slovní zásobou dítěte se zpravidla rozvíjí také jeho schopnost uvažovat, vysvětlovat a řešit problémy.

Proto je důležité, aby pedagog s dětmi často vedl rozhovory, podporoval jejich vyjadřování a kladl otevřené otázky.

Chyby v myšlení

Lidské myšlení není neomylné. Někdy dochází k ukvapeným závěrům nebo chybnému hodnocení situací.

K nejčastějším chybám patří:

- rozhodování bez dostatku informací,
- vytváření předsudků,
- zobecňování na základě jedné zkušenosti,
- podléhání emocím při rozhodování.

Schopnost kriticky přemýšlet pomáhá podobným chybám předcházet.

Pedagog v praxi

Při stavbě věže z kostek se dětem stále nedařilo postavit dostatečně vysokou stavbu. Místo toho, aby učitelka ukázala správné řešení, položila dětem několik otázek:

- Proč se věž vždy převrhne?
- Co bychom mohli změnit?
- Jak by měla vypadat pevná základna?

Děti začaly společně přemýšlet, zkusit různé možnosti a nakonec samy přišly na vhodné řešení.

Učitelka jim neposkytla hotovou odpověď, ale vytvořila podmínky pro rozvoj jejich myšlení.

Co říká současná věda?

Současná psychologie zdůrazňuje, že myšlení se nejlépe rozvíjí při aktivním řešení problémů. Děti si vytvářejí hlubší porozumění tehdy, když mohou samostatně hledat řešení, diskutovat o nich a ověřovat jejich správnost. Významnou roli hraje také sociální prostředí. Rozhovory s dospělými a spolupráce s vrstevníky podporují rozvoj logického uvažování, argumentace i schopnosti nahlížet na problém z různých úhlů pohledu. Moderní vzdělávání proto klade důraz nejen na osvojování znalostí, ale také na rozvoj kritického a tvořivého myšlení.

Nejčastější chyby a omyly

☐ Myšlení znamená pouze pamatovat si informace.

✓ Paměť a myšlení spolu souvisejí, ale nejsou totožné. Myšlení umožňuje informace analyzovat, porovnávat, hodnotit a hledat nová řešení.

☐ Na každý problém existuje pouze jedno správné řešení.

✓ Mnoho problémů lze řešit různými způsoby. Schopnost hledat více možností podporuje tvořivost i samostatné uvažování.

☐ Děti se naučí myslet samy bez podpory dospělých.

✓ Rozvoj myšlení významně ovlivňuje prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Otázky, rozhovory a společné řešení problémů rozvíjejí myšlení mnohem více než pouhé předávání hotových odpovědí.

☐ Chyby při řešení úkolů jsou vždy známkou neúspěchu.

✓ Chyby jsou přirozenou součástí učení. Pomáhají dítěti hledat nové strategie a lépe porozumět řešenému problému.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Dobře myslí jen lidé s vysokým IQ.

Fakt

Myšlení není dáno pouze úrovní inteligence. Ovlivňují je také zkušenosti, motivace, znalosti, schopnost spolupracovat, tvořivost i ochota hledat nová řešení. Každý člověk může své myšlení během života rozvíjet.

Věděli jste, že...

Malé děti kladou denně desítky až stovky otázek. Otázka „Proč?“ je jedním z nejdůležitějších nástrojů rozvoje myšlení. Pokud dospělí dětem poskytují prostor k přemýšlení a společnému hledání odpovědí, podporují tím jejich poznávací vývoj i zvědavost.

Psychologie v každodenním životě

Každý den řešíme mnoho drobných problémů. Rozhodujeme se, jakou cestou půjdeme do práce, jak uspořádáme svůj čas nebo jak vyřešíme nedorozumění s druhým člověkem.

Při těchto činnostech využíváme myšlení, aniž si to většinou uvědomujeme. Porovnáváme možnosti, odhadujeme důsledky a vybíráme řešení, které považujeme za nejvhodnější.

Stejně postupují i děti. Když staví věž z kostek, skládají puzzle nebo hledají způsob, jak se domluvit s kamarádem, rozvíjejí své myšlení přirozenou cestou prostřednictvím hry.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Myšlení	Poznávací proces umožňující poznávat souvislosti, řešit problémy a vytvářet nové poznatky.
Pojem	Obecné označení skupiny předmětů nebo jevů se společnými znaky.
Soud	Tvrzení o předmětech nebo jevech.
Úsudek	Vyvození závěru na základě více soudů.
Analýza	Rozdělení celku na jednotlivé části.
Syntéza	Spojení jednotlivých částí do smysluplného celku.
Abstrakce	Oddělení podstatných znaků od nepodstatných.
Zobecnění	Vytvoření obecného pojmu na základě společných znaků.

Shrnutí kapitoly

- Myšlení je poznávací proces, který umožňuje poznávat souvislosti, řešit problémy a vytvářet nové poznatky.
 - Základními jednotkami myšlení jsou pojmy, soudy a úsudky.
 - Mezi hlavní myšlenkové operace patří analýza, syntéza, srovnávání, abstrakce a zobecnění.
 - Rozlišujeme praktické, názorné a abstraktní myšlení.
 - Myšlení úzce souvisí s řečí, pamětí, představivostí i učením.
 - Rozvoj myšlení podporují otevřené otázky, hra, experimentování a samostatné řešení problémů.
 - Pedagog by měl děti vést k přemýšlení, nikoli jim pouze předávat hotové odpovědi.
-

Kontrolní otázky

1. Co je myšlení?
 2. Jaké jsou základní jednotky myšlení?
 3. Co je analýza a syntéza?
 4. Jaký je rozdíl mezi abstrakcí a zobecněním?
 5. Jaké druhy myšlení rozlišujeme?
 6. Jak souvisejí myšlení a řeč?
 7. Jak lze podporovat rozvoj myšlení u dětí?
 8. Proč je důležité, aby děti samostatně řešily problémy?
 9. Jaké chyby se při myšlení mohou objevovat?
 10. Uveďte příklady situací, kdy jste během dne využili myšlení.
-

Praktická aktivita

Hledáme různá řešení

Pracujte ve skupinách.

Představte si následující situaci:

Ve třídě se dvě děti prou o jednu oblíbenou hračku.

Váším úkolem je navrhnout co nejvíce různých způsobů řešení této situace.

Poté společně diskutujte:

- Které řešení je podle vás nejvhodnější?
- Jaké výhody a nevýhody mají jednotlivé návrhy?
- Jak by měl v podobné situaci postupovat pedagog?

- Existuje vždy pouze jedno správné řešení?

Aktivita ukazuje, že při řešení problémů bývá často možné uvažovat o více vhodných postupech.

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Rozvoj myšlení patří k nejdůležitějším cílům vzdělávání. Úkolem pedagoga není dětem sdělovat všechny odpovědi, ale vytvářet situace, ve kterých mohou samostatně přemýšlet, hledat souvislosti, diskutovat a objevovat vlastní řešení. Dítě, které se naučí myslet, bude lépe připraveno nejen na školu, ale i na každodenní život.

8. Řeč

„Řeč není jen prostředkem dorozumívání. Pomáhá nám přemýšlet, učit se, navazovat vztahy a porozumět druhým lidem.“

Motivační příběh

Tříletá Ema přišla do mateřské školy poprvé. Chtěla si půjčit panenku, ale nevěděla, jak o ni požádat. Jen stála vedle kamarádky a dívala se na ni.

Paní učitelka si situace všimla.

„Zkus jí říct, že by sis chtěla panenku půjčit.“

Ema se osmělila a tiše řekla: „Prosím, můžu si ji půjčit?“

Kamarádka se usmála a panenku jí podala.

Jednoduchá věta pomohla vyřešit situaci, která se před chvílí zdála složitá.

Řeč umožňuje lidem sdílet informace, vyjadřovat své potřeby, spolupracovat a budovat vztahy.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem řeč,
 - objasnit vztah řeči a myšlení,
 - rozlišit základní funkce řeči,
 - popsat vývoj řeči dítěte,
 - vysvětlit význam řeči pro práci pedagoga.
-

Klíčové pojmy

- řeč
 - jazyk
 - komunikace
 - verbální komunikace
 - neverbální komunikace
 - aktivní slovní zásoba
 - pasivní slovní zásoba
-

Co je řeč?

Člověk se od ostatních živočichů odlišuje mimo jiné schopností používat složitý jazykový systém. Díky řeči dokáže předávat informace, sdílet zkušenosti, vyjadřovat emoce i přemýšlet o světě kolem sebe.

Definice

Řeč je psychický proces a současně prostředek komunikace, kterým člověk pomocí jazyka sděluje své myšlenky, pocity, přání a zkušenosti.

Řeč není důležitá pouze pro dorozumívání. Významně podporuje také rozvoj myšlení, paměti, představivosti i učení.

Jazyk a řeč

Pojmy **jazyk** a **řeč** bývají často zaměňovány, jejich význam však není totožný.

Tabulka 8.1 Jazyk a řeč

Jazyk	Řeč
Soustava slov a pravidel, která používá určité společenství lidí.	Konkrétní používání jazyka při komunikaci.
Je společný pro všechny jeho uživatele.	Je individuálním projevem každého člověka.

Čeština je jazyk. To, jak každý člověk česky mluví, představuje jeho řeč.

Funkce řeči

Řeč plní v životě člověka několik důležitých funkcí.

Tabulka 8.2 Funkce řeči

Funkce	Význam
Komunikační	Předávání informací mezi lidmi.
Poznávací	Pomáhá člověku poznávat a pojmenovávat okolní svět.
Myšlenková	Podporuje rozvoj myšlení a řešení problémů.
Regulační	Umožňuje řídit vlastní chování i chování druhých lidí.
Sociální	Pomáhá navazovat a udržovat mezilidské vztahy.

Řeč je proto jedním z nejdůležitějších nástrojů lidského poznávání i společenského života.

Verbální a neverbální komunikace

Při komunikaci nepoužíváme pouze slova.

Tabulka 8.3 Druhy komunikace

Druh komunikace	Příklady
Verbální	Mluvené a psané sdělení.
Neverbální	Mimika, gesta, postoj těla, oční kontakt, tón hlasu.

Neverbální komunikace často doplňuje nebo zpřesňuje význam slov. Někdy však může být se slovním sdělením v rozporu.

Například člověk může říkat, že je v pořádku, ale výraz jeho obličeje nebo tón hlasu naznačuje opak.

Řeč a myšlení

Řeč a myšlení jsou úzce propojené psychické procesy.

Pomocí řeči člověk:

- pojmenovává skutečnost,
- třídí informace,
- vytváří pojmy,
- vysvětluje své myšlenky,
- plánuje činnost,
- řeší problémy.

Čím bohatší slovní zásobu dítě má, tím snáze dokáže vyjadřovat své myšlenky a porozumět okolnímu světu.

Vývoj řeči

Vývoj řeči začíná již v prvních měsících života dítěte a pokračuje po celé dětství. Je ovlivněn biologickým zráním, kvalitou sluchu, prostředím, ve kterém dítě vyrůstá, i množstvím příležitostí ke komunikaci.

Každé dítě se vyvíjí vlastním tempem. Drobné rozdíly ve vývoji řeči jsou běžné. Pokud jsou však obtíže výrazné nebo dlouhodobé, je vhodné odborné vyšetření.

Tabulka 8.4 Orientační vývoj řeči

Věk dítěte	Typické projevy
0–1 rok	Broukání, žvatlání, první jednoduchá slova.
1–2 roky	Rozšiřování slovní zásoby, první dvouslovné věty.
2–3 roky	Jednoduché věty, rychlý rozvoj slovní zásoby.
3–6 let	Rozvoj gramatiky, delší souvislé vyjadřování, vyprávění příběhů.
Mladší školní věk	Zdokonalování slovní zásoby, porozumění složitějším textům a rozvoj písemného projevu.

Uvedené údaje jsou orientační. Vývoj každého dítěte je individuální.

Aktivní a pasivní slovní zásoba

Slovní zásoba představuje soubor slov, která člověk zná.

Psychologie rozlišuje dva základní druhy slovní zásoby.

Tabulka 8.5 Druhy slovní zásoby

Druh	Charakteristika
Aktivní slovní zásoba	Slova, která člověk běžně používá při mluvení nebo psaní.
Pasivní slovní zásoba	Slova, kterým člověk rozumí, ale sám je běžně nepoužívá.

Pasivní slovní zásoba bývá zpravidla mnohem rozsáhlejší než aktivní.

Co ovlivňuje rozvoj řeči?

Rozvoj řeči podporuje především prostředí, ve kterém dítě vyrůstá.

Významnou roli hrají zejména:

- časté rozhovory s dospělými,
- společné čtení knih,
- vyprávění příběhů,
- zpěv a říkadla,
- hra s vrstevníky,
- dostatek příležitostí k vyjadřování vlastních myšlenek.

Naopak dlouhodobé omezení komunikace nebo nedostatek jazykových podnětů může rozvoj řeči zpomalovat.

Pedagog v praxi

Při ranním kruhu se učitelka neptala dětí pouze na to, co dělaly o víkendu.

Povzbuzovala je také doplňujícími otázkami:

- Co se ti líbilo nejvíce?
- Jak ses při tom cítil?
- Co se stalo potom?
- Proč si myslíš, že se to stalo?

Děti se postupně učily vytvářet delší souvislé odpovědi, rozšiřovaly svou slovní zásobu a rozvíjely schopnost vyjadřovat vlastní myšlenky.

Takové rozhovory podporují nejen řeč, ale také myšlení, paměť a sociální dovednosti.

Co říká současná věda?

Současné výzkumy potvrzují, že kvalita komunikace mezi dítětem a dospělým významně ovlivňuje rozvoj řeči i dalších poznávacích funkcí.

Nejúčinnější nejsou dlouhé monology dospělého, ale vzájemný dialog, při kterém dítě aktivně odpovídá, klade otázky a vyjadřuje své názory. Významnou roli hraje také společné čtení knih. Podporuje rozvoj slovní zásoby, porozumění textu, představivosti i schopnosti souvislého vyjadřování. Pedagog proto podporuje děti v aktivní komunikaci, vytváří příležitosti k rozhovorům a respektuje individuální tempo jazykového vývoje.

Nejčastější chyby a omyly

☐ **Když dítě mluví později než vrstevníci, je to vždy známka poruchy.**

✓ Vývoj řeči je individuální. Menší odchylky jsou běžné. Pokud jsou obtíže výrazné nebo přetrvávají delší dobu, je vhodné odborné vyšetření.

☐ **Dítě se naučí mluvit samo, není třeba s ním mluvit.**

✓ Rozvoj řeči významně podporuje každodenní komunikace s dospělými, společné čtení, hra i zpěv.

☐ **Stačí, když dítě sleduje vzdělávací videa.**

✓ Žádná obrazovka nenahradí živou komunikaci. Největší význam pro rozvoj řeči mají skutečné rozhovory, při kterých dítě aktivně komunikuje.

☐ **Neverbální komunikace není důležitá.**

✓ Mimika, gesta, oční kontakt nebo tón hlasu tvoří významnou součást lidské komunikace a často doplňují význam slov.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Malé děti se učí mluvit pouze napodobováním dospělých.

Fakt

Napodobování je důležité, ale samo o sobě nestačí. Rozvoj řeči podporuje aktivní komunikace, společné čtení, hra, kladení otázek i možnost dítěte samostatně vyjadřovat své myšlenky a pocity.

Věděli jste, že...

Dítě porozumí mnoha slovům dříve, než je samo dokáže použít. Proto bývá **pasivní slovní zásoba** výrazně větší než **aktivní slovní zásoba**. To vysvětluje, proč malé dítě často rozumí pokynům dospělých, přestože ještě neumí samo plynule mluvit.

Psychologie v každodenním životě

Každý den vedeme desítky rozhovorů. Slova používáme nejen k předávání informací, ale také k vyjadřování emocí, řešení konfliktů, navazování vztahů nebo poskytování podpory druhým lidem.

Stejně důležité je však i to, **jak** mluvíme. Přátelský tón hlasu, úsměv nebo oční kontakt mohou sdělit více než samotná slova.

Budoucí pedagog by si měl uvědomovat, že děti se učí komunikovat především pozorováním dospělých. Každý rozhovor s dítětem je proto současně příkladem správné komunikace.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Řeč	Psychický proces a prostředek komunikace využívající jazyk k předávání informací, myšlenek a emocí.
Jazyk	Soustava slov a pravidel používaná určitou jazykovou komunitou.

Pojem	Význam
Komunikace	Vzájemná výměna informací mezi lidmi.
Verbální komunikace	Komunikace prostřednictvím mluveného nebo psaného jazyka.
Neverbální komunikace	Předávání informací pomocí mimiky, gest, postoje těla, očního kontaktu nebo tónu hlasu.
Aktivní slovní zásoba	Slova, která člověk běžně používá při mluvení nebo psaní.
Pasivní slovní zásoba	Slova, kterým člověk rozumí, ale běžně je nepoužívá.

Shrnutí kapitoly

- Řeč je psychický proces a základní prostředek lidské komunikace.
- Jazyk představuje systém znaků a pravidel, řeč je jeho konkrétní používání.
- Řeč plní komunikační, poznávací, myšlenkovou, regulační a sociální funkci.
- Rozlišujeme verbální a neverbální komunikaci.
- Řeč úzce souvisí s rozvojem myšlení, paměti i učení.
- Vývoj řeči probíhá postupně a je ovlivněn biologickými předpoklady i prostředím.
- Rozvoj řeči podporují rozhovory, společné čtení, hra a dostatek příležitostí ke komunikaci.

Kontrolní otázky

1. Co je řeč?
2. Jaký je rozdíl mezi jazykem a řečí?
3. Jaké základní funkce řeči rozlišujeme?
4. Jak spolu souvisejí řeč a myšlení?
5. Jaký je rozdíl mezi verbální a neverbální komunikací?
6. Co je aktivní a pasivní slovní zásoba?
7. Jak probíhá vývoj řeči v předškolním věku?
8. Jaké faktory podporují rozvoj řeči dítěte?
9. Proč je společné čtení důležité pro rozvoj řeči?
10. Jak může pedagog podporovat komunikační dovednosti dětí?

Praktická aktivita

Rozhovor, který rozvíjí řeč

Pracujte ve dvojicích.

Jeden student představuje dítě předškolního věku, druhý pedagoga.

Pedagog si vybere jednoduché téma, například:

- oblíbená hra,
- domácí mazlíček,
- výlet,
- pohádka.

Jeho úkolem je vést rozhovor tak, aby dítě odpovídalo co nejvíce vlastními slovy.

Používejte především otevřené otázky, například:

- Co se ti nejvíce líbilo?
- Proč si to myslíš?
- Jak bys to udělal(a) ty?
- Co se stalo potom?

Po skončení rozhovoru společně zhodnoťte:

- Které otázky dítě nejvíce rozmluvily?
- Které odpovědi byly nejdelší?
- Jak se liší otevřené a uzavřené otázky?

- Jak lze podobný rozhovor využít v mateřské škole?
-

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Řeč je jedním z nejdůležitějších prostředků poznávání i mezilidské komunikace. Dítě se učí mluvit především v prostředí, kde má dostatek příležitostí naslouchat, ptát se a vyjadřovat vlastní myšlenky. Budoucí pedagog by měl být dítěti partnerem v rozhovoru, podporovat jeho zvědavost a vytvářet bezpečné prostředí, ve kterém se nebude bát mluvit ani chybovat.

9 Emoce

„Emoce dávají našemu životu barvu. Upozorňují nás na to, co je pro nás důležité, a ovlivňují naše rozhodování i vztahy s druhými lidmi.“

Motivační příběh

Pětiletý Honzík právě dokončil obrázek, na kterém pracoval celé dopoledne. S radostí běžel za paní učitelkou, aby jí svůj výtvar ukázal.

„To se ti opravdu povedlo,“ usmála se učitelka.

Honzík se rozzářil a hned začal kreslit další obrázek.

O několik minut později jinému chlapci spadla ze stolu stavebnice. Kostky se rozsypaly po celé třídě. Chlapec se rozplakal a odmítal pokračovat ve hře.

Obě děti prožívala silné emoce, ale každé jiné.

Emoce významně ovlivňují naše chování, motivaci i učení.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem emoce,
 - rozlišit emoce a nálady,
 - charakterizovat základní druhy emocí,
 - popsat funkce emocí,
 - vysvětlit význam emocí při učení a v práci pedagoga.
-

Klíčové pojmy

- emoce
 - cit
 - nálada
 - afekt
 - emoční prožívání
 - emoční regulace
 - empatie
-

Co jsou emoce?

Každý člověk během dne prožívá mnoho emocí. Radost z úspěchu, strach před vystoupením, překvapení, smutek nebo hněv jsou běžnou součástí života.

Emoce nám pomáhají rychle reagovat na situace, které jsou pro nás důležité.

Definice

Emoce jsou psychické procesy, při nichž člověk hodnotí význam situací, osob nebo událostí pro své potřeby a cíle. Projevují se změnami v prožívání, chování i tělesných reakcích.

Emoce nejsou „dobré“ ani „špatné“. Každá emoce přináší důležitou informaci o tom, jak člověk situaci vnímá.

Emoce a city

V běžné řeči se pojmy **emoce** a **city** často používají jako synonyma. V psychologii mezi nimi rozlišujeme.

Tabulka 9.1 Emoce a city

Emoce	City
Kratší, intenzivnější psychické procesy.	Trvalejší citové vztahy k lidem, věcem nebo hodnotám.
Vznikají jako reakce na konkrétní situaci.	Rozvíjejí se postupně na základě zkušeností.
Například radost, strach nebo vztek.	Například láska, přátelství nebo vlastenectví.

V běžné komunikaci však není vždy nutné tyto pojmy důsledně odlišovat.

Funkce emocí

Emoce mají v životě člověka několik důležitých funkcí.

Tabulka 9.2 Funkce emocí

Funkce	Význam
Hodnoticí	Informují nás, zda je situace pro nás příznivá nebo ohrožující.
Motivační	Podporují nebo tlumí naši aktivitu.
Komunikační	Vyjadřují naše prožívání vůči ostatním lidem.
Sociální	Umožňují vytvářet a udržovat mezilidské vztahy.
Ochranná	Připravují organismus na reakci v náročných situacích.

Díky emocím dokážeme rychle reagovat na změny v okolí a lépe se přizpůsobovat různým situacím.

Emoce ovlivňují celé tělo

Při prožívání emocí dochází nejen ke změnám v psychice, ale také v organismu.

Například při strachu se může:

- zrychlit tepová frekvence,
- zrychlit dýchání,
- zvýšit svalové napětí,
- objevit pocení.

Při radosti se naopak často usmíváme, uvolní se svaly a organismus se dostává do příjemnějšího stavu.

Psychické a tělesné reakce jsou při emocích úzce propojené.

Druhy emocí

Emoce lze rozdělovat podle různých hledisek. Nejčastěji je rozlišujeme podle toho, zda jsou člověkem prožívány jako příjemné nebo nepříjemné.

Tabulka 9.3 Základní druhy emocí

Příjemné emoce	Nepříjemné emoce
radost	strach
spokojenost	smutek
nadšení	hněv
překvapení (v příjemném smyslu)	znechucení
hrdost	stud

Je důležité si uvědomit, že **nepříjemné emoce nejsou zbytečné ani škodlivé**. Také ony mají významnou ochrannou funkci. Například strach nás upozorňuje na možné nebezpečí a hněv může signalizovat, že byly překročeny naše hranice.

Základní emoce

Psychologové se shodují, že některé emoce jsou vrozené a objevují se u lidí na celém světě bez ohledu na kulturu.

Mezi základní emoce obvykle řadíme:

- radost,
- smutek,
- strach,
- hněv,
- překvapení,
- znechucení.

Tyto emoce se projevují podobnými výrazy obličeje napříč různými kulturami.

Nálada a afekt

Vedle emocí rozlišujeme také náladu a afekt.

Tabulka 9.4 Emoce, nálada a afekt

Emoce	Nálada	Afekt
Krátkodobá reakce na určitou situaci.	Dlouhodobější citové naladění.	Velmi intenzivní, krátkodobá emoční reakce.
Má zpravidla jasnou příčinu.	Příčina nemusí být vždy zřejmá.	Může dočasně omezit schopnost racionálního uvažování.

Například:

- radost z pochvaly je emocí,
 - dobrá nálada může přetrvávat celé dopoledne,
 - prudký výbuch vzteku představuje afekt.
-

Emoce a učení

Emoce významně ovlivňují proces učení.

Příjemné emoce zpravidla podporují:

- motivaci,
- pozornost,
- zapamatování,
- ochotu spolupracovat.

Naopak silný strach, dlouhodobý stres nebo úzkost mohou učení ztěžovat.

To však neznamená, že dítě musí být stále pouze veselé. Důležité je, aby se cítilo bezpečně a vědělo, že může dělat chyby bez obavy z ponižování nebo výsměchu. Bezpečné prostředí podporuje nejen psychickou pohodu, ale i efektivní učení.

Emoční regulace

Lidé nemohou ovlivnit, jaké emoce se objeví. Mohou se však postupně učit, jak s nimi zacházet.

Definice

Emoční regulace je schopnost rozpoznávat, přiměřeně vyjadřovat a zvládat vlastní emoce podle situace.

Malé děti tuto schopnost teprve získávají. Potřebují podporu dospělých, kteří jim pomáhají emoce pojmenovávat, porozumět jim a hledat vhodné způsoby jejich vyjádření.

Rozvoj emoční regulace patří k významným cílům předškolního vzdělávání.

Empatie

Důležitou součástí sociálního života je také schopnost porozumět emocím druhých lidí.

Definice

Empatie je schopnost rozpoznat a porozumět emocím druhého člověka a přiměřeně na ně reagovat.

Empatie neznamená, že s druhým člověkem vždy souhlasíme. Znamená, že se snažíme pochopit jeho prožívání.
Pro pedagoga představuje empatie jednu z nejdůležitějších profesních dovedností.

Pedagog v praxi

Čtyřletá Anička přišla ráno do mateřské školy se slzami v očích. Nechtěla se rozloučit s maminkou a odmítala se zapojit do her.

Učitelka jí neřekla: „Vždyť se nic neděje.“

Místo toho klidně odpověděla:

„Vidím, že je ti smutno. Chybí ti maminka. Pojd', chvíli tu spolu budeme a potom si vybereme nějakou hru.“

Anička se postupně uklidnila a po několika minutách se sama zapojila mezi ostatní děti.

Učitelka dítěti nepomohla tím, že jeho emoce zlehčila, ale tím, že je přijala, pojmenovala a poskytla mu pocit bezpečí.

Co říká současná věda?

Současná psychologie zdůrazňuje, že emoce a poznávání nelze oddělovat. Emoce ovlivňují pozornost, paměť, motivaci i rozhodování.

Výzkumy ukazují, že děti, které vyrůstají v prostředí, kde mohou své emoce bezpečně vyjadřovat a učit se je regulovat, lépe zvládají zátěžové situace, navazují kvalitnější vztahy a dosahují lepších výsledků při učení.

Pedagog proto nepodporuje pouze rozvoj znalostí, ale také rozvoj emoční gramotnosti – schopnosti rozpoznávat, pojmenovávat a přiměřeně vyjadřovat vlastní emoce i porozumět emocím druhých lidí.

Nejčastější chyby a omyly

☐ **Negativní emoce jsou škodlivé a je potřeba se jim vyhnout.**

✓ Nepříjemné emoce jsou přirozenou součástí života. Strach nás chrání před nebezpečím, smutek pomáhá vyrovnat se se ztrátou a hněv upozorňuje na situace, které vnímáme jako nespravedlivé. Důležité není emoce potlačovat, ale učit se je vhodně zvládat.

☐ **Děti by neměly plakat ani se zlobit.**

✓ Pláč i hněv jsou běžné projevy dětského vývoje. Úkolem dospělého není dítěti emoce zakazovat, ale pomoci mu je pochopit a naučit se je vyjadřovat přijatelným způsobem.

☐ **Empatický pedagog musí se vším souhlasit.**

✓ Empatie znamená porozumět tomu, co dítě prožívá. Neznamená schvalovat každé jeho chování. Pedagog může chápat emoce dítěte a současně jasně stanovit pravidla.

☐ **Emoce nemají při učení význam.**

✓ Emoce výrazně ovlivňují pozornost, motivaci, paměť i ochotu učit se. Bezpečné a podporující prostředí vytváří lepší podmínky pro vzdělávání.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Správný pedagog nikdy neprojevuje emoce.

Fakt

Pedagog je také člověk a emoce přirozeně prožívá. Důležité je, aby je dokázal vhodně regulovat a stal se dětem vzorem zdravého zvládání emocí.

Věděli jste, že...

Výraz obličeje vyjadřující radost, smutek, strach, hněv, překvapení nebo znechucení rozpoznávají lidé téměř na celém světě. Tyto základní emoce se objevují napříč kulturami a jejich projevy jsou z velké části vrozené.

Psychologie v každodenním životě

Každý člověk někdy zažije situaci, kdy ho ovládnou silné emoce. Někdo má radost z úspěchu, jiný cítí zklamání po neúspěchu nebo obavy před důležitou událostí. Stejně intenzivně prožívají emoce i děti. Rozdíl je v tom, že je teprve poznávají a učí se s nimi zacházet. Proto někdy reagují pláčem, křikem nebo uzavřením do sebe.

Pedagog může dítěti pomoci tím, že jeho emoce přijme, pojmenuje a nabídne vhodný způsob, jak je zvládnout. Takový přístup podporuje nejen psychickou pohodu dítěte, ale také jeho sebevědomí a schopnost vytvářet zdravé vztahy.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Emoce	Psychické procesy vyjadřující vztah člověka k situacím, osobám nebo událostem.
Cit	Dlouhodobější citový vztah k lidem, hodnotám nebo věcem.
Nálada	Dlouhodobější emoční naladění člověka.
Afekt	Krátkodobá, velmi intenzivní emoční reakce.
Emoční regulace	Schopnost rozpoznávat, přiměřeně vyjadřovat a zvládat vlastní emoce.
Empatie	Schopnost porozumět emocím druhého člověka a vhodně na ně reagovat.

Shrnutí kapitoly

- Emoce jsou psychické procesy, které vyjadřují vztah člověka k okolnímu světu.
 - Emoce ovlivňují prožívání, chování, rozhodování i učení.
 - Rozlišujeme krátkodobé emoce, dlouhodobější city, nálady a afekty.
 - Základní emoce jsou radost, smutek, strach, hněv, překvapení a znechucení.
 - Emoce se projevují nejen psychicky, ale také tělesnými změnami.
 - Emoční regulace je schopnost vhodně zvládat vlastní emoce.
 - Empatie umožňuje porozumět emocím druhých lidí a představuje jednu z klíčových kompetencí pedagoga.
-

Kontrolní otázky

1. Co jsou emoce?
 2. Jaký je rozdíl mezi emocí a citem?
 3. Jaké funkce mají emoce?
 4. Jaké základní emoce rozlišujeme?
 5. Jaký je rozdíl mezi emocí, náladou a afektem?
 6. Co je emoční regulace?
 7. Co znamená empatie?
 8. Jak emoce ovlivňují učení?
 9. Jak může pedagog podporovat zdravý emoční vývoj dítěte?
 10. Proč nejsou nepříjemné emoce samy o sobě škodlivé?
-

Praktická aktivita

Poznáváme emoce

Pracujte ve dvojicích.

Každá dvojice si vylosuje jednu emoci (například radost, strach, překvapení, smutek nebo hněv).

Vaším úkolem je:

- beze slov emoci předvést pomocí mimiky a gest,
- ostatní studenti se pokusí emoci poznat,
- následně společně diskutujte:
 - Jaké projevy vám pomohly emoci rozpoznat?
 - Může stejnou emoci každý člověk vyjadřovat jinak?
 - Proč je důležité sledovat nejen slova, ale i neverbální projevy?

Aktivita pomáhá rozvíjet empatii, schopnost rozpoznávat emoce a porozumět neverbální komunikaci.

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Emoce jsou přirozenou součástí života každého dítěte. Pedagog nemůže rozhodovat o tom, jaké emoce dítě prožívá, ale může významně ovlivnit způsob, jakým se s nimi dítě naučí zacházet. Přijetí emocí, bezpečné prostředí, respektující komunikace a citlivé vedení pomáhají dětem rozvíjet emoční stabilitu, empatii i zdravé mezilidské vztahy. Právě tyto dovednosti patří vedle znalostí k nejdůležitějším předpokladům úspěšného života.

10. Motivace

„Motivace je vnitřní síla, která nás vede k činnosti, pomáhá nám překonávat překážky a dosahovat cílů.“

Motivační příběh

Paní učitelka připravila pro děti dvě stejné skládanky.

První skupině řekla: „Kdo skládanku dokončí, dostane samolepku.“

Druhé skupině pouze řekla: „Jsem zvědavá, jak přijdete na to, jak obrázek složit.“

Obě skupiny pracovaly se stejnou skládankou. Přesto se jejich přístup lišil.

Některé děti pracovaly hlavně kvůli odměně, jiné proto, že je samotné skládání bavilo.

Co člověka vede k činnosti? Proč někdy pracujeme kvůli odměně a jindy proto, že nás činnost sama těší?

Odpověď hledáme v motivaci.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem motivace,
 - rozlišit potřeby, motivy a cíle,
 - objasnit rozdíl mezi vnitřní a vnější motivací,
 - vysvětlit význam motivace při učení,
 - navrhnout způsoby podpory motivace dětí.
-

Klíčové pojmy

- motivace
 - motiv
 - potřeba
 - cíl
 - vnitřní motivace
 - vnější motivace
 - zájem
-

Co je motivace?

Každý člověk během dne vykonává mnoho různých činností. Některé dělá proto, že musí, jiné proto, že chce.

To, co člověka vede k určitému jednání, označujeme jako **motivaci**.

Definice

Motivace je soubor vnitřních i vnějších činitelů, které člověka aktivizují, usměrňují jeho chování a pomáhají mu dosahovat stanovených cílů.

Motivace odpovídá na otázku:

„Proč člověk něco dělá?“

Bez motivace by člověk jen obtížně překonával překážky, učil se novým věcem nebo vytrvale usiloval o dosažení svých cílů.

Potřeba, motiv a cíl

Tyto pojmy spolu úzce souvisejí, ale neznamenají totéž.

Tabulka 10.1 Potřeba, motiv a cíl

Pojem	Charakteristika	Příklad
Potřeba	Stav nedostatku, který člověka vede k aktivitě.	Hlad, potřeba bezpečí nebo uznání.
Motiv	Konkrétní důvod jednání.	Chci se naučit řídit automobil.
Cíl	Výsledek, kterého chce člověk dosáhnout.	Úspěšně složit zkoušku z autoškoly.

Například dítě má potřebu být úspěšné. Motivem může být pochvala učitelky a cílem dokončení výtvarného úkolu.

Potřeby člověka

Potřeby představují základní zdroj motivace.

Psychologové rozlišují několik skupin potřeb.

Tabulka 10.2 Základní skupiny potřeb

Skupina potřeb	Příklady
Biologické	Jídlo, pití, spánek, odpočinek.
Psychické	Sebevědomí, úspěch, autonomie, poznávání.
Sociální	Přijetí, přátelství, láska, spolupráce.

Pokud nejsou základní potřeby uspokojeny, bývá pro člověka obtížnější soustředit se na učení nebo pracovní výkon.

Vnitřní a vnější motivace

Ne všechny důvody lidského jednání jsou stejné.

Psychologie rozlišuje dva základní druhy motivace.

Tabulka 10.3 Druhy motivace

Vnitřní motivace	Vnější motivace
Člověk vykonává činnost proto, že ho baví nebo zajímá.	Člověk jedná kvůli odměně nebo ze strachu z trestu.
Přináší dlouhodobější zájem o činnost.	Často působí pouze po dobu trvání odměny nebo kontroly.
Například dítě rádo kreslí, protože ho kreslení těší.	Dítě kreslí proto, aby dostalo pochvalu nebo jedničku.

Oba druhy motivace mají ve vzdělávání své místo. Dlouhodobě však bývá účinnější podporovat motivaci vnitřní.

Zájmy jako součást motivace

Významným motivačním činitelem jsou také zájmy.

Definice

Zájem je dlouhodobější zaměření člověka na určitou oblast činnosti nebo poznávání.

Například:

- zájem o sport,
- zájem o hudbu,
- zájem o přírodu,
- zájem o výtvarnou tvorbu.

Pokud se podaří propojit učivo se zájmy dítěte, bývá jeho motivace k učení výrazně vyšší.

Motivace a učení

Motivace patří mezi nejvýznamnější faktory ovlivňující školní úspěšnost.

Motivovaný žák:

- déle vydrží pracovat,
- lépe překonává obtíže,
- aktivně hledá řešení,
- více se zajímá o nové poznatky,
- snadněji si osvojuje nové dovednosti.

Naopak nízká motivace často vede ke ztrátě zájmu o učení, nižším výkonům i menší vytrvalosti.

Jak může pedagog podporovat motivaci?

Motivace dítěte nevzniká sama od sebe. Významně ji ovlivňuje prostředí, způsob práce pedagoga i vztahy ve třídě.

Pedagog může motivaci podporovat například tím, že:

- vytváří bezpečné a podporující prostředí,
- zadává přiměřeně náročné úkoly,
- oceňuje snahu i pokrok, nejen výsledek,
- propojuje učivo se zkušenostmi dětí,
- nabízí možnost volby,
- podporuje samostatnost,
- využívá zajímavé a aktivizující metody práce.

Dítě bývá nejvíce motivováno tehdy, když zažívá pocit úspěchu, rozumí smyslu činnosti a má možnost ovlivnit její průběh.

Odměny a tresty

Odměny i tresty mohou ovlivňovat motivaci dítěte.

Odměna zpravidla podporuje opakování žádoucího chování, zatímco trest může nežádoucí chování omezit.

Současná pedagogická psychologie však upozorňuje, že nadměrné používání odměn může oslabovat vnitřní motivaci dítěte.

Například dítě, které rádo kreslí, může postupně ztratit zájem, pokud bude kreslit pouze kvůli odměně.

Proto je vhodné využívat především:

- slovní ocenění,
- povzbuzení,
- ocenění pokroku,
- možnost samostatné volby,
- radost z dobře vykonané práce.

Cílem pedagoga není vytvořit závislost na odměnách, ale podporovat dlouhodobý zájem dítěte o poznávání.

Pedagog v praxi

Při výtvarné činnosti učitelka nehodnotila pouze nejhezčí obrázek.

Místo toho si všímala pokroku každého dítěte.

„Dnes jsi použil více barev než minule.“

„Vidím, že ses opravdu snažila dokončit celý obrázek.“

„Líbí se mi, jak jsi přišel na vlastní nápad.“

Děti postupně začaly kreslit více pro radost z vlastní práce než kvůli pochvale.

Učitelka tím podporovala především jejich vnitřní motivaci.

Co říká současná věda?

Současné psychologické výzkumy ukazují, že dlouhodobě nejúčinnější je **vnitřní motivace** – tedy situace, kdy dítě vykonává činnost proto, že mu připadá zajímavá, smysluplná nebo přináší radost.

Významnou roli hraje také uspokojování tří základních psychologických potřeb:

- potřeby autonomie (možnost rozhodovat o své činnosti),
- potřeby kompetence (zažívat úspěch a vlastní pokrok),
- potřeby vztahů (cítit přijetí a podporu druhých lidí).

Pokud jsou tyto potřeby naplňovány, děti bývají aktivnější, vytrvalejší a mají větší chuť učit se novým věcem.

Pedagog proto motivaci nevytváří pouze odměnami, ale především způsobem, jakým s dětmi pracuje a jaké prostředí pro jejich učení vytváří.

Nejčastější chyby a omyly

❑ **Každé dítě motivují stejné věci.**

✓ Každé dítě je jedinečné. To, co motivuje jedno dítě, nemusí být stejně účinné u jiného.

❑ **Odměny jsou vždy nejlepší motivací.**

✓ Odměny mohou být užitečné, ale pokud jsou používány příliš často, mohou oslabit vnitřní motivaci dítěte.

❑ **Nemotivované dítě je líné.**

✓ Nízká motivace může mít mnoho příčin – například neúspěch, strach z chyb, únavu, zdravotní obtíže nebo nevhodně zvolenou obtížnost úkolu.

❑ **Pochvala znamená hodnotit pouze výsledek.**

✓ Mnohem účinnější je oceňovat také snahu, vytrvalost, pokrok a způsob práce dítěte.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Nejlepší motivací jsou odměny a tresty.

Fakt

Odměny i tresty mohou krátkodobě ovlivnit chování, ale dlouhodobě bývá nejúčinnější vnitřní motivace. Dítě, které chápe smysl činnosti a má z ní radost, bývá při učení vytrvalejší a dosahuje lepších výsledků.

Věděli jste, že...

Pochvala je nejúčinnější tehdy, když je konkrétní. Místo obecného „To je šikovné.“ je vhodnější říci například: „Líbí se mi, že ses nevzdal a úkol jsi dokončil.“ Taková zpětná vazba podporuje sebedůvěru i chuť dítěte dále se zlepšovat.

Psychologie v každodenním životě

Každý člověk dělá některé činnosti proto, že musí, a jiné proto, že chce. Například uklízíme byt, protože je to potřeba, ale knihu si často čteme proto, že nás zajímá. Rozdíl mezi těmito dvěma situacemi spočívá právě v motivaci. Také děti jsou mnohem aktivnější při činnostech, které pro ně mají smysl, přinášejí jim radost nebo v nich mohou zažít úspěch. Úkolem pedagoga je pomoci dětem objevit radost z poznávání, nikoli pouze plnit úkoly kvůli známám nebo odměnám.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Motivace	Soubor činitelů, které člověka vedou k určité činnosti.
Motiv	Konkrétní důvod lidského jednání.
Potřeba	Stav nedostatku, který vyvolává aktivitu směřující k jeho uspokojení.
Cíl	Výsledek, kterého chce člověk dosáhnout.
Vnitřní motivace	Motivace vycházející z vlastního zájmu nebo radosti z činnosti.
Vnější motivace	Motivace založená na odměnách, pochvalách nebo vyhnutí se trestu.
Zájem	Dlouhodobější zaměření člověka na určitou oblast činností nebo poznávání.

Shrnutí kapitoly

- Motivace vysvětluje, proč člověk jedná určitým způsobem.
 - Základními motivačními pojmy jsou potřeba, motiv a cíl.
 - Potřeby mohou být biologické, psychické i sociální.
 - Rozlišujeme vnitřní a vnější motivaci.
 - Dlouhodobě nejúčinnější bývá vnitřní motivace založená na zájmu a smyslu činnosti.
 - Motivace významně ovlivňuje učení, vytrvalost i školní úspěšnost.
 - Pedagog podporuje motivaci vytvářením bezpečného prostředí, oceňováním pokroku a nabídkou smysluplných činností.
-

Kontrolní otázky

1. Co je motivace?
 2. Jaký je rozdíl mezi potřebou, motivem a cílem?
 3. Jaké základní skupiny potřeb rozlišujeme?
 4. Jaký je rozdíl mezi vnitřní a vnější motivací?
 5. Jakou roli hrají zájmy v motivaci člověka?
 6. Jak motivace ovlivňuje učení?
 7. Jak může pedagog podporovat motivaci dětí?
 8. Jaké výhody a nevýhody mají odměny a tresty?
 9. Proč je důležité oceňovat také snahu a pokrok dítěte?
 10. Uveďte příklady situací, kdy jste byli motivováni vnitřně a kdy vnějším podnětem.
-

Praktická aktivita

Co mě motivuje?

Pracujte samostatně.

Sepište pět činností, které vás baví dělat.

U každé z nich odpovězte na otázky:

- Proč tuto činnost dělám?
- Dělám ji proto, že mě baví, nebo kvůli odměně?

- Co mě motivuje pokračovat, když se nedaří?
- Poté ve skupině diskutujte:
- Jaké rozdíly jste mezi svými odpověďmi našli?
 - Které činnosti byly motivovány převážně vnitřně a které vnějším podnětem?
 - Jak může pedagog podporovat vznik vnitřní motivace u dětí?
-

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Motivace je jedním z nejsilnějších faktorů ovlivňujících učení i osobnostní rozvoj dítěte. Dítě, které zažívá úspěch, cítí podporu a rozumí smyslu své činnosti, se učí s větší chutí a vytrvalostí. Budoucí pedagog by proto neměl spoléhat pouze na odměny nebo tresty, ale vytvářet prostředí, které podporuje zvědavost, samostatnost, radost z objevování a zdravé sebevědomí dítěte.

11. Vůle

„Motivace nám pomáhá začít. Vůle nám pomáhá pokračovat i tehdy, když je cesta obtížná.“

Motivační příběh

Šestiletá Klárka se učila zavazovat tkaničky. První pokus se nepovedl.

Ani druhý.

Ani třetí.

„Já to nikdy nezvládnou,“ povzdechla si.

Paní učitelka si k ní přisedla.

„Vzpomínáš si, jak ses učila jezdit na kole? Také to ze začátku nešlo. Zkusíme to ještě jednou.“

Po několika dalších pokusech se mašlička konečně povedla.

Klárka se usmála.

Nebyla to náhoda ani štěstí. Pomohla jí vytrvalost.

Právě schopnost pokračovat i přes překážky označujeme jako **vůli**.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem vůle,
 - popsat průběh volního jednání,
 - charakterizovat základní volní vlastnosti,
 - objasnit význam vůle při učení,
 - navrhnout způsoby rozvoje vůle u dětí.
-

Klíčové pojmy

- vůle
 - volní jednání
 - rozhodování
 - vytrvalost
 - sebekontrola
 - sebeovládání
 - sebekázeň
-

Co je vůle?

Každý člověk se během života dostává do situací, kdy musí překonat vlastní pohodlí, únavu nebo překážky.

Nestačí mít pouze motivaci. Je potřeba vydržet, dokončit započatou činnost a někdy se rozhodnout mezi několika možnostmi.

Definice

Vůle je psychický proces, který umožňuje člověku vědomě řídit své jednání, překonávat překážky a směřovat k dosažení stanoveného cíle.

Vůle pomáhá člověku pokračovat v činnosti i tehdy, když je náročná nebo nepříjemná.

Význam vůle

Vůle umožňuje člověku:

- dokončit započatou práci,
- překonávat obtíže,
- odolávat pokušení,
- plnit povinnosti,
- dosahovat dlouhodobých cílů,
- řídit vlastní chování.

Bez vůle by mnoho důležitých činností zůstalo nedokončených.

Motivace a vůle

Motivace a vůle spolu úzce souvisejí, ale nejsou totožné.

Tabulka 11.1 Motivace a vůle

Motivace	Vůle
Odpovídá na otázku „Proč něco dělám?“	Odpovídá na otázku „Dokážu v činnosti vytrvat?“
Podněcuje člověka k činnosti.	Pomáhá činnost dokončit.
Často stojí na začátku jednání.	Uplatňuje se zejména při překonávání překážek.

Například dítě může být motivováno naučit se jezdit na kole. K tomu, aby se to skutečně naučilo, však potřebuje také vůli nevzdat se po prvních neúspěších.

Průběh volního jednání

Volní jednání obvykle probíhá v několika navazujících krocích.

Schéma 11.1 Průběh volního jednání

Vznik cíle



Rozhodování



Realizace činnosti



Překonávání překážek



Dosažení cíle

V běžném životě mohou některé kroky probíhat velmi rychle nebo se opakovaně vracet.

Rozhodování

Rozhodování je důležitou součástí vůle.

Člověk při něm:

- zvažuje různé možnosti,
- porovnává jejich výhody a nevýhody,
- odhaduje důsledky svého jednání,
- vybírá nejvhodnější řešení.

Schopnost rozhodovat se se postupně rozvíjí již v dětství.

Proto je vhodné poskytovat dětem přiměřené možnosti volby, například výběr činnosti, pomůcek nebo způsobu práce.

Volní vlastnosti

Úroveň vůle se projevuje v charakteristických vlastnostech člověka.

Tabulka 11.2 Volní vlastnosti

Volní vlastnost	Charakteristika
Vytrvalost	Schopnost pokračovat v činnosti i přes obtíže.
Sebeovládání	Schopnost ovládat své chování a emoce.
Sebekázeň	Schopnost plnit povinnosti bez neustálé kontroly druhých.
Rozhodnost	Schopnost zvolit vhodné řešení a nést za něj odpovědnost.
Samostatnost	Schopnost jednat bez nadměrné závislosti na pomoci druhých.

Tyto vlastnosti nejsou vrozené v plném rozsahu. Rozvíjejí se během života učním a zkušenostmi.

Rozvoj vůle u dětí

Vůle se nerozvíjí sama od sebe. Dítě se postupně učí zvládat odkládání okamžitého uspokojení, dokončovat započaté činnosti a překonávat drobné překážky.

Rozvoj vůle podporují zejména:

- přiměřeně náročné úkoly,
- možnost samostatného rozhodování,
- pozitivní zpětná vazba,
- pravidelné plnění drobných povinností,
- dostatek času na dokončení práce,
- podpora při neúspěchu.

Dítě se učí vůli především vlastní zkušeností. Pokud za něj dospělí neustále řeší všechny problémy, nemá příležitost tuto schopnost rozvíjet.

Vůle a učení

Vůle významně ovlivňuje školní úspěšnost.

Při učení pomáhá:

- soustředit se na úkol,
- dokončit práci,
- překonávat neúspěch,
- pravidelně procvičovat nové dovednosti,
- odolávat rušivým podnětům.

Žák s dobře rozvinutou vůlí nemusí být vždy nejnadanější, ale často dosahuje lepších výsledků díky vytrvalosti a systematické práci.

Seberegulace

S vůlí úzce souvisí také schopnost řídit vlastní chování.

Definice

Seberegulace je schopnost vědomě řídit své chování, emoce a jednání tak, aby odpovídaly stanovenému cíli nebo pravidlům.

Seberegulace zahrnuje například:

- plánování práce,

- kontrolu vlastního chování,
- odkládání okamžitého uspokojení,
- dokončování úkolů,
- hodnocení vlastního výkonu.

Rozvoj seberegulace patří mezi důležité cíle předškolního i školního vzdělávání.

Pedagog v praxi

Při pracovních činnostech chtěl pětiletý Matěj po několika minutách odejít od rozestavěného modelu.

„Už mě to nebaví.“

Paní učitelka mu nenabídla hotové řešení ani práci nedokončila za něj.

Řekla pouze:

„Zkus ještě dvě minutky. Pak se spolu podíváme, co už se ti podařilo.“

Matěj po chvíli pokračoval a model dokončil.

Učitelka dítě nenutila dlouho pracovat proti jeho možnostem, ale pomohla mu překonat první okamžik, kdy chtělo činnost vzdát.

Právě takové situace přispívají k rozvoji vůle a vytrvalosti.

Co říká současná věda?

Současná psychologie ukazuje, že vytrvalost a seberegulace patří mezi významné předpoklady školní úspěšnosti. Děti, které se postupně učí plánovat svou práci, dokončovat úkoly a zvládat drobné neúspěchy, bývají při učení samostatnější.

Výzkumy zároveň upozorňují, že vůle není neměnná vlastnost. Rozvíjí se prostřednictvím zkušeností, podpory dospělých a opakovaného zvládání přiměřeně náročných situací.

Pedagog proto pomáhá dětem překážky překonávat, nikoli je před nimi chránit za každou cenu.

Nejčastější chyby a omyly

☐ **Silnou vůli mají jen někteří lidé.**

✓ Vůle se během života rozvíjí. Významnou roli hrají zkušenosti, prostředí i pravidelné procvičování vytrvalosti.

☐ **Dítě musí dokončit každou činnost za každou cenu.**

✓ Úkoly by měly být přiměřené věku i možnostem dítěte. Smyslem není dítě přetěžovat, ale postupně posilovat jeho vytrvalost.

☐ **Neúspěch dítěti škodí.**

✓ Přiměřené neúspěchy jsou přirozenou součástí učení. Pokud dítě zažívá podporu dospělých, učí se překonávat překážky a posiluje svou odolnost.

☐ **Vytrvalost znamená tvrdohlavost.**

✓ Vytrvalost znamená pokračovat v úsilí o smysluplný cíl. Tvrdohlavost naopak znamená trvat na svém i tehdy, když je zřejmé, že je vhodné postup změnit.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Silná vůle znamená nikdy se nevzdát.

Fakt

Silná vůle neznámá slepě pokračovat za každou cenu. Znamená umět vytrvat při dosahování smysluplného cíle, ale také rozpoznat situaci, kdy je vhodné změnit postup nebo požádat o pomoc.

Věděli jste, že...

Schopnost odložit okamžitou odměnu souvisí s rozvojem seberegulace. Děti, které se postupně učí čekat, plánovat a dokončovat úkoly, bývají později úspěšnější při učení i řešení náročnějších životních situací. Tyto dovednosti se však rozvíjejí postupně a lze je cíleně podporovat.

Psychologie v každodenním životě

Každý z nás někdy zažil situaci, kdy se mu do určité činnosti nechtělo. Přesto bylo potřeba ji dokončit – připravit se na zkoušku, uklidit pokoj nebo splnit pracovní úkol.

Právě v těchto chvílích se uplatňuje vůle.

Také děti se s podobnými situacemi setkávají každý den. Učí se dokončit rozestavěnou stavebnici, uklidit hračky nebo opakovaně trénovat činnost, která se jim zatím nedaří.

Úkolem pedagoga není překážky odstraňovat, ale pomoci dítěti objevit radost z toho, že je dokázalo překonat vlastními silami.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Vůle	Psychický proces umožňující vědomě řídit vlastní jednání a překonávat překážky při dosahování cíle.
Volní jednání	Jednání řízené vědomým rozhodnutím člověka.
Vytrvalost	Schopnost pokračovat v činnosti i přes obtíže.
Sebeovládání	Schopnost řídit své chování a emoce.
Sebekázeň	Schopnost plnit povinnosti bez neustálé kontroly druhých.
Seberegulace	Schopnost plánovat, řídit a hodnotit vlastní chování směřující k dosažení cíle.

Shrnutí kapitoly

- Vůle je psychický proces, který umožňuje člověku překonávat překážky a dosahovat stanovených cílů.
 - Motivace člověka k činnosti vede, vůle mu pomáhá v činnosti vytrvat.
 - Volní jednání zahrnuje stanovení cíle, rozhodování, realizaci činnosti a překonávání překážek.
 - Mezi významné volní vlastnosti patří vytrvalost, sebeovládání, sebekázeň, rozhodnost a samostatnost.
 - Vůle významně ovlivňuje školní úspěšnost i každodenní život.
 - Seberegulace umožňuje plánovat, řídit a hodnotit vlastní jednání.
 - Pedagog podporuje rozvoj vůle tím, že dětem nabízí přiměřené výzvy, vede je k samostatnosti a oceňuje jejich vytrvalost.
-

Kontrolní otázky

1. Co je vůle?
2. Jaký je rozdíl mezi motivací a vůlí?
3. Jak probíhá volní jednání?
4. Jaké základní volní vlastnosti rozlišujeme?
5. Co je seberegulace?
6. Jak vůle ovlivňuje učení?
7. Jak může pedagog podporovat rozvoj vůle u dětí?
8. Proč je důležité, aby děti zažívaly přiměřené překážky?
9. Jaký je rozdíl mezi vytrvalostí a tvrdohlavostí?
10. Uveďte příklady situací, ve kterých jste během dne využili svou vůli.

Praktická aktivita

Cesta k cíli

Vyberte si jeden jednoduchý cíl, kterého chcete dosáhnout během následujícího týdne (například pravidelné čtení, krátké cvičení nebo dokončení rozpracovaného úkolu).

Vypracujte krátký plán:

- Jaký je váš cíl?
- Jaké překážky mohou nastat?
- Jak je můžete překonat?
- Co vám pomůže vytrvat?

Po týdnu zhodnoťte:

- Podařilo se vám cíl splnit?
- Co bylo nejtěžší?
- Co vám pomohlo vydržet?
- Co byste příště udělali jinak?

Diskutujte, jak lze podobnou aktivitu využít při rozvoji vytrvalosti a seberegulace u dětí.

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Vůle není vrozená vlastnost, kterou dítě buď má, nebo nemá. Rozvíjí se postupně prostřednictvím každodenních zkušeností, přiměřených výzev a podpory dospělých. Budoucí pedagog by měl dětem pomáhat zažívat radost z překonávání obtíží, oceňovat jejich vytrvalost a vytvářet prostředí, ve kterém se nebojí udělat chybu ani zkusit něco znovu. Právě tak se budují základy samostatnosti, odpovědnosti a celoživotní odolnosti.

12. Schopnosti

„Každé dítě má své silné stránky. Úkolem pedagoga není hledat jen to, co dítě neumí, ale pomoci mu rozvíjet to, v čem může být úspěšné.“

Motivační příběh

Ve třídě měly děti postavit co nejvyšší věž ze stavebnice.

Tomáš dokončil stavbu jako první. Přemýšlel, jak kostky co nejlépe poskládat, aby se věž nezřítla.

Anička mezitím pomáhala spolužačkám, kterým se stavba nedařila. Povzbuzovala je a společně hledaly řešení.

Obě děti byly úspěšné, ale každé jiným způsobem.

Tomáš vynikal prostorovou představivostí, Anička schopností spolupracovat a komunikovat.

Schopnosti lidí nejsou stejné. Každý člověk má jiné předpoklady pro různé činnosti.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem schopnosti,
 - rozlišit schopnosti od dovedností a vědomostí,
 - charakterizovat základní druhy schopností,
 - objasnit vztah mezi nadáním a schopnostmi,
 - vysvětlit význam rozvoje schopností v pedagogické praxi.
-

Klíčové pojmy

- schopnosti
- nadání

- vlohy
- dovednosti
- vědomosti
- inteligence
- talent

Co jsou schopnosti?

Lidé se liší v tom, jak snadno se učí nové věci, řeší problémy nebo zvládají různé činnosti.

Tyto rozdíly souvisejí mimo jiné se schopnostmi.

Definice

Schopnosti jsou individuální psychické vlastnosti, které umožňují člověku úspěšně vykonávat určité činnosti a osvojovat si nové vědomosti a dovednosti.

Schopnosti samy o sobě nezaručují úspěch. Aby se mohly rozvinout, potřebují vhodné podmínky, motivaci a pravidelné procvičování.

Schopnosti, dovednosti a vědomosti

Tyto pojmy bývají často zaměňovány.

Tabulka 12.1 Schopnosti, dovednosti a vědomosti

Pojem	Charakteristika	Příklad
Schopnosti	Předpoklady pro úspěšné vykonávání činností.	Dobrá prostorová představivost.
Dovednosti	Naučené způsoby činnosti.	Jízda na kole nebo hra na klavír.
Vědomosti	Osvojené poznatky a informace.	Znalost hlavních měst Evropy.

Schopnosti usnadňují učení, ale samy o sobě nestačí. Bez procvičování se nerozvíjejí.

Vlohy a schopnosti

Každý člověk se rodí s určitými vrozenými předpoklady.

Ty označujeme jako **vlohy**.

Definice

Vlohy jsou vrozené biologické předpoklady, na jejichž základě se mohou rozvíjet schopnosti.

Samotné vlohy však nestačí. Pokud dítě nemá možnost své schopnosti rozvíjet, nemusí se jeho potenciál plně projevit.

Druhy schopností

Schopnosti lze rozdělit podle oblasti, ve které se uplatňují.

Tabulka 12.2 Druhy schopností

Druh schopnosti	Příklady
Rozumové	Logické myšlení, řešení problémů, učení.
Jazykové	Vyjadřování, práce s jazykem, komunikace.
Pohybové	Sportovní a motorické činnosti.
Hudební	Zpěv, hra na hudební nástroje, hudební sluch.
Výtvarné	Kreslení, modelování, prostorová představivost.
Sociální	Spolupráce, empatie, komunikace s

Druh schopnosti	Příklady
	lidmi.

Jednotlivé schopnosti se často vzájemně doplňují.

Intelligence

Jednou z nejvýznamnějších rozumových schopností je intelligence.

Definice

Intelligence je souhrn rozumových schopností, které umožňují člověku učit se, řešit problémy, přizpůsobovat se novým situacím a využívat získané zkušenosti.

Současná psychologie chápe inteligenci jako mnohostrannou schopnost. Nejde pouze o školní prospěch nebo výsledky testů.

Nadání a talent

Někteří lidé dosahují v určité oblasti mimořádných výkonů již v dětství. Obvykle mají vhodné vrozené předpoklady, které jsou dále rozvíjeny učením, podporou okolí a pravidelným tréninkem.

Definice

Nadání je soubor mimořádně příznivých předpokladů pro rozvoj schopností v určité oblasti.

Pokud se nadání výrazně projeví ve vynikajících výkonech, hovoříme často o **talentu**.

Talent však nevzniká pouze díky vrozeným vlohám. Významnou roli hraje také motivace, vytrvalost, podpora rodiny i kvalitní vzdělávání.

Schopnosti a školní úspěšnost

Školní úspěch nezávisí pouze na schopnostech.

Významnou roli hrají také:

- motivace,
- vůle,
- pravidelná příprava,
- podpora rodiny,
- zdravotní stav,
- psychická pohoda,
- kvalitní výuka.

Žák s průměrnými schopnostmi může díky vytrvalosti a pravidelné práci dosahovat lepších výsledků než mimořádně nadaný žák, který své schopnosti nerozvíjí.

Rozvoj schopností

Schopnosti lze během života rozvíjet.

K jejich rozvoji přispívají zejména:

- vhodné vzdělávání,
- pravidelné procvičování,
- různorodé zkušenosti,
- podpora dospělých,
- možnost zkoušet nové činnosti,
- pozitivní motivace.

Rozvoj schopností je dlouhodobý proces, který vyžaduje čas a aktivní zapojení člověka.

Pedagog v praxi

Při výtvarné činnosti si učitelka všimla, že jeden chlapec kreslí velmi propracované obrázky. Jiná dívka sice kreslila jednodušeji, ale výborně organizovala práci celé skupiny a pomáhala spolužákům.

Učitelka ocenila obě děti.

Nehledala pouze jedno „nejšikovnější“ dítě, ale snažila se rozpoznat silné stránky každého z nich.

Takový přístup podporuje zdravé sebevědomí i rozvoj různých schopností.

Co říká současná věda?

Současná psychologie zdůrazňuje, že schopnosti vznikají vzájemným působením vrozených předpokladů a prostředí. Ani mimořádné vlohy samy o sobě nezaručují úspěch. Stejně tak dítě bez výrazného nadání může díky kvalitnímu vedení, motivaci a vytrvalosti dosáhnout velmi dobrých výsledků.

Výzkumy také ukazují, že děti prospívají nejlépe tehdy, když pedagog rozpoznává jejich individuální silné stránky a vytváří příležitosti k jejich dalšímu rozvoji.

Nejčastější chyby a omyly

☐ **Schopnosti jsou vrozené a nelze je změnit.**

✓ Vrozené jsou především vlohy. Schopnosti se rozvíjejí učením, zkušenostmi a pravidelným procvičováním.

☐ **Nadané dítě bude úspěšné automaticky.**

✓ Nadání je pouze předpoklad. Bez motivace, vytrvalosti a podpory se nemusí plně rozvinout.

☐ **Dobrá prospěch znamená vysokou inteligenci.**

✓ Školní úspěšnost ovlivňuje mnoho faktorů – například motivace, vůle, pracovní návyky, zdravotní stav nebo rodinné prostředí.

☐ **Všechny děti by měly být stejně dobré ve všem.**

✓ Každé dítě má odlišné silné stránky. Úkolem pedagoga je pomoci je objevit a dále rozvíjet.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Inteligentní člověk uspěje bez větší námahy.

Fakt

Intelligence představuje důležitý předpoklad pro učení, sama o sobě však nestačí. Dlouhodobý úspěch ovlivňuje také motivace, vytrvalost, pracovní návyky, podpora okolí i ochota učit se novým věcem.

Věděli jste, že...

Každý člověk má jedinečný profil schopností. Někdo snadno řeší logické úkoly, jiný výborně komunikuje s lidmi, další má mimořádný hudební sluch nebo výtvarné nadání. Právě rozmanitost schopností umožňuje lidem vzájemně spolupracovat a doplňovat se.

Psychologie v každodenním životě

Ve škole se někdy stává, že dítě, které nemá nejlepší známky, výborně organizuje práci skupiny, pomáhá spolužákům nebo přichází s originálními nápady. Naopak žák s výborným prospěchem může mít obtíže při spolupráci s ostatními.

Schopnosti člověka proto nelze hodnotit pouze podle školních výsledků. Každý člověk má své silné stránky, které se mohou uplatnit v různých životních situacích.

Úkolem pedagoga je pomoci dětem tyto silné stránky objevit a dále rozvíjet.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Schopnosti	Psychické vlastnosti umožňující úspěšné vykonávání určité činnosti.
Vlohy	Vrozené biologické předpoklady pro rozvoj schopností.
Dovednosti	Naučené způsoby vykonávání činností.
Vědomosti	Osvojené poznatky a informace.
Inteligence	Souhrn rozumových schopností umožňujících učit se, řešit problémy a přizpůsobovat se novým situacím.
Nadání	Mimořádně příznivé předpoklady pro rozvoj schopností v určité oblasti.
Talent	Výrazně rozvinuté nadání pro konkrétní oblast činnosti.

Shrnutí kapitoly

- Schopnosti jsou psychické vlastnosti, které umožňují úspěšně vykonávat určité činnosti.
 - Schopnosti nejsou totožné s vědomostmi ani dovednostmi.
 - Jejich rozvoj je podmíněn vrozenými vlohami, učením, zkušenostmi i prostředím.
 - Rozlišujeme rozumové, jazykové, pohybové, hudební, výtvarné a sociální schopnosti.
 - Intelligence představuje významnou rozumovou schopnost, není však jediným předpokladem životního úspěchu.
 - Nadání a talent se mohou plně rozvinout pouze při dostatečné podpoře a pravidelném rozvíjení.
 - Pedagog by měl rozpoznávat individuální silné stránky každého dítěte a vytvářet podmínky pro jejich rozvoj.
-

Kontrolní otázky

1. Co jsou schopnosti?
 2. Jaký je rozdíl mezi schopnostmi, dovednostmi a vědomostmi?
 3. Co jsou vlohy?
 4. Jaké druhy schopností rozlišujeme?
 5. Co je intelligence?
 6. Jaký je rozdíl mezi nadáním a talentem?
 7. Proč samotné nadání nezaručuje úspěch?
 8. Jak může pedagog podporovat rozvoj schopností dětí?
 9. Jaké faktory kromě schopností ovlivňují školní úspěšnost?
 10. Proč je důležité respektovat individuální rozdíly mezi dětmi?
-

Praktická aktivita

Každý umí něco jiného

Pracujte ve skupinách po čtyřech.

Každý člen skupiny napíše na papír:

- jednu svou silnou stránku,
- jednu činnost, kterou by se chtěl zlepšit,
- jednu situaci, ve které mu pomohl někdo jiný.

Poté společně diskutujte:

- V čem se vaše silné stránky liší?
- Jsou všechny schopnosti stejně dobře viditelné?

- Jak může pedagog pomoci dítěti objevit jeho silné stránky?
 - Proč není vhodné srovnávat děti pouze podle známek nebo výkonu?
-

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Každé dítě přichází do školy s jinými předpoklady, zkušenostmi i schopnostmi. Úkolem pedagoga není hledat jednotný vzor „ideálního dítěte“, ale rozpoznat potenciál každého jednotlivce a vytvořit podmínky pro jeho další rozvoj. Respekt k individuálním rozdílům, podpora silných stránek a citlivé vedení patří mezi základní principy kvalitní pedagogické práce.

13. Temperament

„Dvě děti mohou reagovat na stejnou situaci úplně jinak. Ne proto, že je jedno hodné a druhé zlobivé, ale protože mají odlišný temperament.“

Motivační příběh

Ve třídě zazněl hlasitý zvuk, když spadla krabice s kostkami.

Filip okamžitě vyskočil, běžel se podívat, co se stalo, a začal kostky sbírat.

Vedle něj seděla Eliška. Lekla se, chvíli mlčela a zůstala sedět na svém místě.

Ani jedno dítě nereagovalo špatně.

Každé pouze reagovalo způsobem, který odpovídal jeho temperamentu.

Temperament ovlivňuje, jak intenzivně prožíváme emoce, jak rychle reagujeme a jakým způsobem jednáme v běžných životních situacích.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem temperament,
 - charakterizovat základní vlastnosti temperamentu,
 - popsat klasické typy temperamentu,
 - objasnit význam temperamentu v pedagogické praxi,
 - vysvětlit, proč není žádný temperament lepší nebo horší.
-

Klíčové pojmy

- temperament
 - typ temperamentu
 - sangvinik
 - cholerik
 - melancholik
 - flegmatik
 - individuální rozdíly
-

Co je temperament?

Lidé se od sebe liší nejen svými schopnostmi nebo zkušenostmi, ale také způsobem, jak reagují na různé situace.

Někdo jedná rychle a spontánně, jiný klidně a s rozvahou. Někdo snadno navazuje kontakty, jiný potřebuje více času.

Tyto rozdíly souvisejí s temperamentem.

Definice

Temperament je soubor poměrně stálých psychických vlastností, které ovlivňují dynamiku prožívání a chování člověka.

Temperament určuje například:

- rychlost reakcí,
- intenzitu emocí,
- celkovou aktivitu,
- vytrvalost,

- způsob navazování kontaktů s lidmi.

Temperament neříká, **co** člověk dělá, ale spíše **jakým způsobem** to dělá.

Temperament a charakter

Tyto pojmy bývají často zaměňovány.

Tabulka 13.1 Temperament a charakter

Temperament	Charakter
Ovlivňuje způsob prožívání a chování.	Vyjadřuje morální vlastnosti člověka a jeho postoje.
Je z velké části vrozený.	Formuje se především výchovou a zkušenostmi.
Například klidné nebo živé reakce.	Například poctivost, odpovědnost nebo ohleduplnost.

Temperament neurčuje, zda je člověk dobrý nebo špatný.

Vlastnosti temperamentu

Temperament se projevuje především v těchto oblastech:

- rychlost reakcí,
- intenzita emocí,
- míra aktivity,
- odolnost vůči zátěži,
- přizpůsobivost změnám,
- způsob navazování sociálních kontaktů.

Tyto vlastnosti jsou poměrně stálé, přesto se jejich projevy mohou během života částečně měnit vlivem zkušeností a sebevýchovy.

Klasické typy temperamentu

Již ve starověku rozlišil řecký lékař **Hippokratés** čtyři základní typy temperamentu, které rozpracoval jeho žák Gallén. Dnes víme, že skutečná osobnost člověka je mnohem složitější, přesto se toto rozdělení používá jako jednoduchý model pro pochopení individuálních rozdílů.

Tabulka 13.2 Klasické typy temperamentu

Typ	Typické projevy
Sangvinik	Společenský, optimistický, aktivní, snadno navazuje kontakty.
Cholerik	Energický, rozhodný, rychle reaguje, někdy bývá impulzivní.
Melancholik	Citlivý, pečlivý, klidnější, více přemýšlí.
Flegmatik	Vyrovnaný, trpělivý, klidný, obtížněji se nechá vyvést z rovnováhy.

Ve skutečnosti většina lidí nevykazuje pouze jeden typ temperamentu, ale kombinaci různých vlastností.

Současný pohled na temperament

Moderní psychologie chápe temperament jako soubor biologicky podmíněných vlastností nervové soustavy. Nezaměřuje se pouze na čtyři klasické typy, ale popisuje temperament pomocí několika vzájemně propojených dimenzí.

Mezi nejvýznamnější patří:

- míra aktivity,
- emocionalita,
- impulzivita,
- společensnost,

- schopnost přizpůsobit se změnám.

Každý člověk představuje jedinečnou kombinaci těchto vlastností.

Temperament v dětském věku

Rozdíly v temperamentu jsou patrné již v raném dětství.

Některé děti:

- snadno navazují kontakt,
- rychle se přizpůsobují změnám,
- rády zkoušejí nové činnosti.

Jiné děti:

- potřebují více času na seznámení,
- reagují citlivěji na nové prostředí,
- dávají přednost známým situacím.

Ani jeden z těchto projevů není lepší nebo horší. Pedagog by měl respektovat individuální tempo každého dítěte.

Temperament a učení

Temperament může ovlivňovat způsob, jakým dítě přistupuje k učení.

Například:

- aktivnější děti často dávají přednost pohybovým činnostem a skupinové práci,
- klidnější děti mohou lépe pracovat při individuálních úkolech,
- citlivější děti mohou silněji prožívat neúspěch,
- impulzivnější děti mohou potřebovat více podpory při rozvíjení sebekontroly.

Úkolem pedagoga není temperament měnit, ale přizpůsobovat výuku individuálním potřebám dítěte.

Pedagog v praxi

Do mateřské školy nastoupili dva noví chlapci.

Matyáš se hned první den zapojil do her, oslovoval ostatní děti a bez obav zkoušel nové aktivity.

Ondra většinu dopoledne pouze pozoroval okolí. Do společné hry se přidal až po několika dnech.

Paní učitelka nepovažovala Ondrovu opatrnost za problém. Dopřála mu dostatek času, nenutila ho do kontaktu a postupně ho zapojovala do činností.

Po několika týdnech se Ondra cítil ve třídě bezpečně a navazoval vztahy stejně přirozeně jako ostatní děti.

Respektování temperamentu pomohlo dítěti zvládnout náročnou životní změnu bez zbytečného stresu.

Co říká současná věda?

Výzkumy ukazují, že temperament je z velké části biologicky podmíněný a objevuje se již v raném dětství. Současně však platí, že jeho projevy významně ovlivňuje prostředí, výchova a získané zkušenosti.

Děti prospívají nejlépe tehdy, když dospělí respektují jejich individuální temperament a nesnaží se z nich vytvořit stejný typ osobnosti. Přiměřené nároky, bezpečné prostředí a citlivý přístup pomáhají každému dítěti rozvíjet jeho silné stránky.

Nejčastější chyby a omyly

☐ **Cholerik je problémové dítě.**

✓ Cholerické dítě bývá energické a impulzivní, ale při vhodném vedení může svou energii využívat velmi pozitivně.

☐ **Melancholické dítě je slabé a neprůbojné.**

✓ Citlivost není slabost. Citlivé děti bývají často velmi pečlivé, empatické a vnímavé k potřebám druhých.

☐ **Temperament lze zcela změnit výchovou.**

✓ Temperament je poměrně stálá součást osobnosti. Výchova může ovlivnit především to, jak člověk své temperamentové vlastnosti využívá a reguluje.

☐ **Všechny děti by měly reagovat stejně.**

✓ Každé dítě má vlastní temperament. Rozdílné reakce na stejnou situaci jsou zcela přirozené a neznamenají, že některé dítě reaguje špatně.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Temperament určuje, jaký člověk bude.

Fakt

Temperament ovlivňuje především způsob prožívání a chování, nikoli morální vlastnosti člověka. To, zda bude člověk ohleduplný, poctivý nebo zodpovědný, závisí především na výchově, zkušenostech a vlastním rozhodování.

Věděli jste, že...

Výzkumy ukazují, že rozdíly v temperamentu lze pozorovat již u několikaměsíčních kojenců. Některé děti reagují na nové podněty klidně a zvědavě, jiné opatrněji nebo intenzivnějšími emocemi. Tyto rozdíly jsou běžnou součástí lidské individuality.

Psychologie v každodenním životě

Ve školce se často setkáváme s tím, že jedno dítě hlasitě vypráví své zážitky, zatímco druhé raději pozoruje dění kolem sebe. Někdo se rychle zapojí do nové hry, jiný potřebuje více času, aby se cítil bezpečně.

Ani jeden způsob není správnější.

Úkolem pedagoga není děti měnit podle jedné představy, ale vytvářet podmínky, ve kterých může každé dítě využít své silné stránky. Respektování temperamentu podporuje sebevědomí dítěte i pozitivní vztahy ve třídě.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Temperament	Soubor poměrně stálých psychických vlastností ovlivňujících dynamiku prožívání a chování člověka.
Sangvinik	Společenský, optimistický a aktivní typ temperamentu.
Cholerik	Energický, rozhodný a impulzivnější typ temperamentu.
Melancholik	Citlivý, pečlivý a klidnější typ temperamentu.
Flegmatik	Vyrovnaný, trpělivý a klidný typ temperamentu.
Individuální rozdíly	Přirozené odlišnosti mezi lidmi v prožívání, chování a psychických vlastnostech.

Shrnutí kapitoly

- Temperament je soubor poměrně stálých psychických vlastností ovlivňujících dynamiku chování a prožívání.
- Temperament neurčuje morální hodnotu člověka ani jeho charakter.
- Klasické typy temperamentu jsou sangvinik, cholerik, melancholik a flegmatik.

- Většina lidí představuje kombinaci různých temperamentových vlastností.
 - Temperament ovlivňuje způsob učení, komunikace i reakce na nové situace.
 - Úkolem pedagoga je respektovat individuální temperament dítěte a přizpůsobovat mu pedagogický přístup.
 - Každý temperament má své silné stránky i oblasti, které je vhodné rozvíjet.
-

Kontrolní otázky

1. Co je temperament?
 2. Jaký je rozdíl mezi temperamentem a charakterem?
 3. Jaké základní vlastnosti temperament ovlivňuje?
 4. Jaké čtyři klasické typy temperamentu rozlišujeme?
 5. Proč dnes považujeme klasické dělení temperamentů za zjednodušené?
 6. Jak se temperament projevuje u dětí?
 7. Jak může temperament ovlivňovat způsob učení?
 8. Jak by měl pedagog přistupovat k dětem s různým temperamentem?
 9. Proč není žádný temperament lepší nebo horší?
 10. Uveďte příklady situací, kdy se temperament projevil ve vašem okolí.
-

Praktická aktivita

Jak reaguji v různých situacích?

Pracujte samostatně.

Pročtěte si následující situace a napište, jak byste pravděpodobně reagovali.

- První den nastupujete do nové školy nebo zaměstnání.
- Máte vystoupit před větší skupinou lidí.
- Náhle se změní plán připravené akce.
- Někdo vás nespravedlivě kritizuje.

Poté ve skupině porovnejte své odpovědi.

Diskutujte:

- Proč lidé reagují na stejné situace různě?
 - Jak může temperament ovlivnit způsob řešení problémů?
 - Jak by měl pedagog přizpůsobit svůj přístup dětem s různými temperamentovými vlastnostmi?
-

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Každé dítě přichází do mateřské školy s jedinečným temperamentem. Některé potřebuje více pohybu, jiné více času na adaptaci, další intenzivněji prožívá emoce. Úkolem pedagoga není děti měnit podle jedné představy, ale vytvářet prostředí, ve kterém mohou bezpečně rozvíjet své schopnosti a učit se zvládat své temperamentové projevy. Respekt k individuálním rozdílům je jedním ze základních principů kvalitní pedagogické práce.

14. Osobnost

„Každý člověk je jedinečný. Právě souhrn jeho vlastností, způsobů prožívání, myšlení a chování vytváří osobnost.“

Motivační příběh

Paní učitelka požádala děti, aby nakreslily svůj vysněný dům.

Všechny dostaly stejný papír, stejné pastelky i stejný úkol.

Přesto vznikly úplně odlišné obrázky.

Někdo nakreslil malou chalupu u lesa, jiný moderní vilu s bazénem. Některé děti pracovaly rychle, jiné dlouho přemýšlely nad každým detailem.

Každé dítě přistupovalo ke stejnému úkolu jinak.

Rozdíly mezi lidmi nejsou náhodné. Souvisejí s jejich osobností.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem osobnost,
 - charakterizovat základní složky osobnosti,
 - objasnit vývoj osobnosti,
 - vysvětlit vliv dědičnosti a prostředí,
 - popsat význam poznání osobnosti v pedagogické práci.
-

Klíčové pojmy

- osobnost
 - individualita
 - dědičnost
 - prostředí
 - socializace
 - sebepojetí
 - sebehodnocení
-

Co je osobnost?

Každý člověk se od ostatních liší. Má jiné zkušenosti, zájmy, schopnosti, temperament, hodnoty i životní příběh.

Právě souhrn těchto psychických vlastností vytváří osobnost.

Definice

Osobnost je jedinečný soubor psychických vlastností, schopností, motivů, postojů a způsobů chování, které charakterizují konkrétního člověka.

Osobnost není vrozená jako celek. Vzniká a rozvíjí se během celého života.

Znaky osobnosti

Osobnost člověka je charakteristická několika základními znaky.

Je:

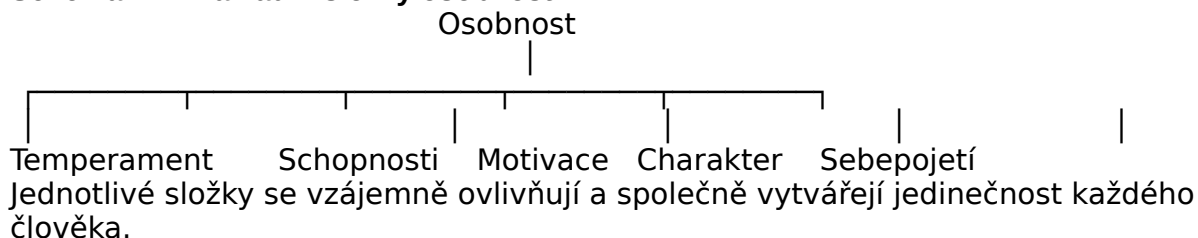
- jedinečná,
- relativně stálá,
- vyvíjí se během života,
- tvoří propojený celek,
- projevuje se v chování i prožívání.

Žádní dva lidé nemají zcela stejnou osobnost.

Složky osobnosti

Na osobnosti se podílí mnoho vzájemně propojených psychických vlastností.

Schéma 14.1 Základní složky osobnosti



Co ovlivňuje vývoj osobnosti?

Osobnost se vytváří působením několika faktorů.

Tabulka 14.1 Faktory vývoje osobnosti

Faktor	Význam
Dědičnost	Vrozené biologické předpoklady.
Prostředí	Rodina, škola, vrstevníci i širší společnost.

Faktor	Význam
Výchova	Záměrné působení na rozvoj dítěte.
Vlastní aktivita	Zkušenosti, rozhodování a činnost samotného člověka.

Vývoj osobnosti je výsledkem vzájemného působení všech těchto faktorů.

Dědičnost a prostředí

Psychologie dlouhodobě zkoumá, jak velký vliv mají na člověka vrozené předpoklady a jak velké prostředí.

Dnes převládá názor, že se oba faktory vzájemně doplňují.

Dědičnost poskytuje určité možnosti a omezení, zatímco prostředí rozhoduje o tom, jak budou tyto předpoklady rozvíjeny.

Například dítě může mít vrozené hudební vlohy. Pokud však nikdy nedostane příležitost zpívat nebo hrát na hudební nástroj, jeho schopnosti se nemusí plně rozvinout.

Socializace

Člověk se nerodí jako hotová osobnost. Od narození se učí žít mezi lidmi, osvojovat si pravidla společnosti, komunikovat a spolupracovat s ostatními. Tento dlouhodobý proces označujeme jako socializaci.

Definice

Socializace je proces, při kterém si člověk osvojuje společenské normy, hodnoty, role a způsoby chování potřebné pro život ve společnosti.

Nejdůležitějšími činiteli socializace jsou:

- rodina,
- mateřská a základní škola,
- vrstevnická skupina,
- média,
- širší společnost.

Právě v mateřské škole dítě získává mnoho prvních zkušeností se spoluprací, dodržováním pravidel a řešením konfliktů.

Sebepojetí

Součástí osobnosti je také způsob, jakým člověk vnímá sám sebe.

Definice

Sebepojetí je souhrn představ, názorů a přesvědčení, které má člověk o sobě samém.

Sebepojetí zahrnuje například:

- jaké má člověk schopnosti,
- jak hodnotí své vlastnosti,
- jaké má životní cíle,
- jaké místo zaujímá mezi ostatními lidmi.

Sebepojetí se vytváří postupně během života a významně je ovlivňováno zkušenostmi i reakcemi okolí.

Sebehodnocení

Sebehodnocení představuje důležitou součást sebepojetí.

Definice

Sebehodnocení je způsob, jakým člověk hodnotí vlastní schopnosti, vlastnosti a chování.

Přiměřené sebehodnocení pomáhá člověku:

- přijímat nové výzvy,
- zvládat neúspěchy,
- učit se z chyb,
- vytvářet zdravé vztahy.

Naopak příliš nízké nebo nepřiměřeně vysoké sebehodnocení může člověku způsobovat obtíže v osobním i pracovním životě.

Osobnost a pedagogická práce

Poznání osobnosti dítěte patří mezi základní předpoklady kvalitní pedagogické práce.

Pedagog by měl:

- respektovat individualitu každého dítěte,
- vytvářet bezpečné prostředí,
- podporovat silné stránky dítěte,
- přiměřeně rozvíjet oblasti, ve kterých dítě potřebuje pomoc,
- spolupracovat s rodinou.

Každé dítě má vlastní tempo vývoje, odlišné zkušenosti i potřeby. Úspěšná pedagogická práce proto vyžaduje individuální přístup.

Pedagog v praxi

Do mateřské školy nastoupila pětiletá Natálka. První týdny téměř nemluvila a držela se stranou ostatních dětí.

Učitelka ji nenutila okamžitě vystupovat před třídou ani se zapojovat do všech her. Nejprve si s ní povídala individuálně, nabízela jí činnosti, při kterých se cítila jistě, a postupně ji zapojovala do práce ve dvojicích.

Po několika týdnech začala Natálka sama navazovat kontakt s ostatními dětmi. Učitelka pochopila, že každé dítě potřebuje jinou cestu k rozvoji své osobnosti.

Co říká současná věda?

Současná psychologie považuje osobnost za dynamický systém, který se vyvíjí po celý život. Na jejím utváření se podílejí vrozené biologické předpoklady, zkušenosti, sociální prostředí i vlastní aktivita člověka.

Výzkumy potvrzují, že bezpečné vztahy s významnými dospělými, podpora autonomie a možnost získávat nové zkušenosti významně přispívají ke zdravému rozvoji osobnosti dítěte.

Pedagog proto neovlivňuje pouze znalosti dítěte, ale spoluvytváří prostředí, které podporuje jeho sebevědomí, samostatnost i sociální kompetence.

Nejčastější chyby a omyly

☐ **Osobnost je od narození hotová a nelze ji změnit.**

✓ Osobnost se vyvíjí během celého života. Významně ji ovlivňují zkušenosti, výchova, prostředí i vlastní aktivita člověka.

☐ **Všechny děti by se měly vyvíjet stejným tempem.**

✓ Vývoj osobnosti je individuální. Každé dítě dozrává jinak a potřebuje odlišnou míru podpory.

☐ **Sebevědomé dítě je vždy úspěšnější.**

✓ Důležité není vysoké sebevědomí, ale přiměřené a realistické sebehodnocení, které dítěti umožňuje učit se z úspěchů i chyb.

☐ **Pedagog ovlivňuje pouze vzdělávání dítěte.**

✓ Pedagog významně ovlivňuje také sociální, emoční a osobnostní vývoj dítěte prostřednictvím každodenních vztahů, komunikace a klimatu ve třídě.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Osobnost člověka se po dětství už nemění.

Fakt

Osobnost se vyvíjí po celý život. Největší změny probíhají v dětství a dospívání, ale nové zkušenosti, vzdělávání, vztahy i významné životní události mohou člověka ovlivňovat také v dospělosti.

Věděli jste, že...

První roky života mají mimořádný význam pro rozvoj osobnosti. Právě v tomto období vznikají základy důvěry, sebevědomí, vztahů k druhým lidem i způsobu zvládání emocí. Přesto platí, že člověk se může učit a rozvíjet po celý život.

Psychologie v každodenním životě

Ve stejné rodině mohou vyrůstat sourozenci, kteří mají podobnou výchovu, a přesto se jejich osobnosti výrazně liší. Jeden je společenský a rád vystupuje před lidmi, druhý je klidnější a raději tráví čas o samotě.

Tyto rozdíly jsou přirozené. Každý člověk představuje jedinečnou kombinaci vrozených předpokladů, zkušeností a životních událostí.

Budoucí pedagog by měl respektovat individualitu každého dítěte a nesnažit se všechny děti přizpůsobit stejnému vzoru chování.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Osobnost	Jedinečný soubor psychických vlastností, motivů, postojů a způsobů chování člověka.
Individualita	Jedinečnost každého člověka.
Dědičnost	Vrozené biologické předpoklady ovlivňující vývoj člověka.
Prostředí	Podmínky, ve kterých člověk vyrůstá a žije.
Socializace	Proces osvojování společenských pravidel, hodnot a způsobů chování.
Sebepojetí	Soubor představ a názorů člověka o sobě samém.
Sebehodnocení	Hodnocení vlastních schopností, vlastností a chování.

Shrnutí kapitoly

- Osobnost je jedinečný soubor psychických vlastností každého člověka.
 - Osobnost se vyvíjí během celého života.
 - Na jejím utváření se podílejí dědičnost, prostředí, výchova i vlastní aktivita člověka.
 - Součástmi osobnosti jsou například temperament, schopnosti, motivace, charakter a sebepojetí.
 - Socializace umožňuje člověku osvojit si pravidla života ve společnosti.
 - Přiměřené sebehodnocení podporuje zdravý osobnostní rozvoj.
 - Pedagog významně ovlivňuje rozvoj osobnosti dítěte prostřednictvím každodenních vztahů, komunikace a vytváření bezpečného prostředí.
-

Kontrolní otázky

1. Co je osobnost?
2. Jaké základní znaky má osobnost?
3. Jaké složky tvoří osobnost?
4. Jaké faktory ovlivňují vývoj osobnosti?
5. Co je socializace?
6. Co je sebepojetí?
7. Co je sebehodnocení?
8. Jaký je vztah mezi dědičností a prostředím při utváření osobnosti?

9. Jak může pedagog podporovat zdravý rozvoj osobnosti dítěte?
10. Proč je důležité respektovat individualitu každého dítěte?
-

Praktická aktivita

Každý jsme jedinečný

Pracujte samostatně.

Na papír napište:

- tři své silné stránky,
- dvě činnosti, které vás baví,
- jednu oblast, ve které byste se chtěli zlepšit.

Poté vytvořte malé skupiny a diskutujte:

- V čem se vaše odpovědi podobají?
- V čem se liší?
- Jaké vlastnosti by měl podle vás rozvíjet dobrý pedagog?
- Jak může učitel pomoci dítěti objevit jeho silné stránky?

Cílem aktivity není porovnávat, kdo je lepší, ale uvědomit si jedinečnost každého člověka.

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Každé dítě je jedinečná osobnost s vlastním temperamentem, schopnostmi, zkušenostmi i životním příběhem. Kvalitní pedagog nesrovnává děti mezi sebou, ale pomáhá každému z nich rozvíjet jeho potenciál. Přijetí individuality, respektující komunikace a bezpečné prostředí vytvářejí základ pro zdravý rozvoj osobnosti i pozitivní vztah dítěte k učení a k sobě samému.

15 Charakter

„Charakter se nepozná podle toho, co člověk říká, ale podle toho, jak jedná, zvláště tehdy, když je to obtížné.“

Motivační příběh

Ve třídě našel Matěj na zemi peněženku.

Nikdo si nevšiml, že ji zvedl. Mohl si ji nechat nebo odejít, jako by se nic nestalo.

Místo toho peněženku odnesl paní učitelce.

„Někdo ji určitě hledá,“ řekl.

Matějovo rozhodnutí nevyplývalo z jeho temperamentu ani schopností.

Vyjadřovalo jeho hodnoty a způsob, jakým se rozhodl jednat.

Právě takové vlastnosti označujeme jako **charakter**.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem charakter,
 - rozlišit charakter od temperamentu,
 - objasnit vznik a vývoj charakteru,
 - vysvětlit význam hodnot a postojů,
 - popsat úlohu pedagoga při rozvoji charakteru dítěte.
-

Klíčové pojmy

- charakter
- hodnoty
- postoje
- svědomí
- morálka
- prosociální chování
- odpovědnost

Co je charakter?

Každý člověk se během života rozhoduje, jak bude jednat vůči druhým lidem. Někdo dodržuje své sliby, pomáhá ostatním a přebírá odpovědnost za své chování. Jiný se podobným situacím vyhýbá.

Tyto rozdíly souvisejí především s charakterem.

Definice

Charakter je soubor morálních vlastností, postojů a hodnot člověka, které ovlivňují jeho jednání vůči sobě i druhým lidem.

Charakter se vytváří postupně během života působením výchovy, zkušeností a vlastních rozhodnutí.

Charakter a temperament

Tyto pojmy se často zaměňují, přesto označují odlišné oblasti osobnosti.

Tabulka 15.1 Charakter a temperament

Charakter	Temperament
Vyjadřuje morální vlastnosti člověka.	Vyjadřuje způsob prožívání a chování.
Formuje se především výchovou a zkušenostmi.	Je z velké části biologicky podmíněný.
Například poctivost nebo odpovědnost.	Například klidné nebo impulzivní reakce.
Temperament ovlivňuje, jak člověk jedná. Charakter ovlivňuje, proč a jak správně jedná.	

Hodnoty a postoje

Charakter úzce souvisí s hodnotami a postoji.

Hodnoty

Hodnoty jsou to, co člověk považuje za důležité a čemu přikládá význam.

Mohou to být například:

- zdraví,
 - rodina,
 - přátelství,
 - vzdělání,
 - svoboda,
 - spravedlnost.
-

Postoje

Postoje představují relativně stálý vztah člověka k lidem, situacím nebo jevům.

Například:

- kladný vztah ke vzdělávání,
- odpovědný přístup k práci,
- respekt k druhým lidem.

Postoje ovlivňují každodenní rozhodování i chování člověka.

Svědomí

Významnou součástí charakteru je svědomí.

Definice

Svědomí je schopnost člověka posuzovat vlastní jednání z hlediska morálních hodnot a společenských pravidel.

Díky svědomí člověk:

- uvědomuje si důsledky svého jednání,
- přebírá odpovědnost,
- rozlišuje správné a nesprávné jednání,

- dokáže uznat vlastní chybu.
- Svědomí se rozvíjí postupně během dětství a dospívání.
-

Vývoj charakteru

Charakter se nevytváří najednou. Rozvíjí se postupně od raného dětství až do dospělosti.

Na jeho utváření se podílejí především:

- rodina,
- škola,
- vrstevnické vztahy,
- vlastní zkušenosti,
- společenské normy a hodnoty.

Dítě se učí morálnímu jednání nejen podle toho, co mu dospělí říkají, ale především podle toho, jak sami jednají.

Největší význam proto mají každodenní příklady chování dospělých.

Prosociální chování

Jedním z důležitých projevů charakteru je prosociální chování.

Definice

Prosociální chování je jednání, jehož cílem je pomoci druhým lidem nebo přispět k jejich prospěchu, aniž by člověk očekával okamžitou odměnu.

Mezi projevy prosociálního chování patří například:

- pomoc spolužákovi,
- ochota spolupracovat,
- respekt k druhým lidem,
- ohleduplnost,
- sdílení,
- schopnost omluvit se,
- nabídka pomoci člověku v nesnázích.

Rozvoj prosociálního chování patří mezi důležité cíle předškolního vzdělávání.

Charakter v pedagogické praxi

Pedagog nerozvíjí pouze vědomosti dítěte, ale významně ovlivňuje také jeho charakter.

K tomu přispívá například tím, že:

- jde dětem osobním příkladem,
- vede děti k odpovědnosti,
- podporuje spolupráci místo soutěžení za každou cenu,
- učí děti respektovat pravidla,
- pomáhá řešit konflikty spravedlivým způsobem,
- oceňuje poctivost, snahu a ohleduplnost.

Charakter nelze rozvíjet pouhým výkladem. Dítě se učí především každodenní zkušeností.

Pedagog v praxi

Při společném úklidu třídy si učitelka všimla, že část dětí uklízí pouze své hračky. Jeden chlapec začal sbírat také kostky, které zůstaly na druhé straně herny.

„Ty nejsou moje,“ řekl jeho kamarád.

Chlapec odpověděl:

„To nevadí. Chci, aby tu bylo uklizeno pro všechny.“

Učitelka jeho jednání ocenila.

Nešlo o pochvalu za samotný úklid, ale za ohleduplnost a převzetí odpovědnosti za společné prostředí.

Takové každodenní situace významně přispívají k rozvoji charakteru dítěte.

Co říká současná věda?

Současná psychologie zdůrazňuje, že morální hodnoty si děti osvojují především prostřednictvím vztahů a každodenních zkušeností.

Významnou roli hraje bezpečné prostředí, ve kterém děti mohou spolupracovat, řešit konflikty, přijímat odpovědnost za své jednání a zažívat důsledky svých rozhodnutí.

Výzkumy také potvrzují, že děti se učí více pozorováním chování dospělých než pouhými slovními pokyny. Pedagog je proto pro dítě významným vzorem, jehož každodenní jednání ovlivňuje utváření charakteru.

Nejčastější chyby a omyly

☐ Charakter je vrozený.

✓ Vrozené mohou být některé temperamentové vlastnosti, charakter se však utváří postupně působením výchovy, zkušeností a vlastních rozhodnutí.

☐ Stačí dětem říkat, co je správné.

✓ Děti se nejvíce učí pozorováním dospělých. Osobní příklad pedagoga a rodičů má větší význam než samotné poučování.

☐ Prosociální chování je známkou slabosti.

✓ Ochota pomoci druhým, spolupracovat nebo přiznat chybu vyžaduje odvahu, empatii a zodpovědnost.

☐ Charakter se vytváří jen v rodině.

✓ Rodina má zásadní význam, ale důležitou roli hraje také škola, vrstevníci, zájmové aktivity i širší společnost.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Charakter člověka nelze změnit.

Fakt

Charakter se utváří po celý život. Významně jej ovlivňují zkušenosti, výchova, osobní rozhodnutí i prostředí, ve kterém člověk žije. Přestože základy vznikají již v dětství, člověk může své postoje i jednání měnit a rozvíjet i v dospělosti.

Věděli jste, že...

Děti si morální pravidla neosvojují pouze tím, že je slyší. Mnohem více je ovlivňuje to, co každý den pozorují u dospělých. Pokud dítě vidí, že dospělí dodržují sliby, omluví se za chybu nebo pomohou druhému člověku, učí se podobnému jednání přirozenou cestou.

Psychologie v každodenním životě

Každý den stojíme před drobnými rozhodnutími, která vypovídají o našem charakteru. Vrátime nalezenou věc? Přiznáme vlastní chybu? Pomůžeme spolužákovi nebo kolegovi, i když z toho nebudeme mít žádný prospěch?

Právě v takových běžných situacích se charakter projevuje nejvíce.

Také děti se každý den učí rozhodovat mezi sobeckým a ohleduplným jednáním. Potřebují dospělé, kteří jim budou dobrým vzorem a pomohou jim pochopit důsledky jejich rozhodnutí.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Charakter	Soubor morálních vlastností, hodnot a postojů člověka.
Hodnoty	To, co člověk považuje za důležité a žádoucí.
Postoje	Relativně stálý vztah člověka k lidem, situacím nebo jevům.
Svědění	Schopnost posuzovat vlastní jednání z hlediska morálních hodnot.
Prosociální chování	Jednání zaměřené na pomoc druhým lidem a spolupráci.
Morálka	Soubor pravidel a zásad určujících, co je ve společnosti považováno za správné a nesprávné.

Shrnutí kapitoly

- Charakter je soubor morálních vlastností, hodnot a postojů člověka.
 - Charakter se liší od temperamentu – není vrozený, ale utváří se během života.
 - Na rozvoji charakteru se podílejí rodina, škola, vrstevníci i vlastní zkušenosti.
 - Významnými složkami charakteru jsou hodnoty, postoje a svědomí.
 - Prosociální chování zahrnuje pomoc druhým, spolupráci a ohleduplnost.
 - Děti si morální hodnoty osvojují především prostřednictvím každodenních zkušeností a příkladu dospělých.
 - Pedagog významně přispívá k rozvoji charakteru tím, že jde dětem osobním příkladem a vytváří bezpečné prostředí založené na respektu a spolupráci.
-

Kontrolní otázky

1. Co je charakter?
 2. Jaký je rozdíl mezi charakterem a temperamentem?
 3. Co jsou hodnoty a postoje?
 4. Jakou úlohu má svědomí?
 5. Co označujeme jako prosociální chování?
 6. Jak se charakter vytváří?
 7. Jak může pedagog podporovat rozvoj charakteru dítěte?
 8. Proč je osobní příklad dospělých tak důležitý?
 9. Jaké vlastnosti podle vás patří k dobrému charakteru?
 10. Uveďte příklady prosociálního chování z běžného života.
-

Praktická aktivita

Jak bych se zachoval(a)?

Pracujte ve skupinách.

Prodiskutujte následující situace:

- Najdete na chodbě peněženku.
- Nový spolužák sedí o přestávce sám.
- Kamarád se přiznává, že rozbil hračku, ale bojí se to říct učiteli.
- Ve skupinové práci jeden člen nic nedělá, ale chce stejnou pochvalu jako ostatní.

U každé situace společně odpovězte:

- Jaké možnosti řešení existují?
 - Které řešení považujete za nejsprávnější?
 - Jaké hodnoty nebo postoje se v této situaci uplatňují?
 - Jak by mohl pedagog dětem pomoci podobnou situaci zvládnout?
-

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Rozvoj charakteru patří vedle rozvoje poznávacích schopností k nejdůležitějším úkolům vzdělávání. Děti se učí být poctivé, ohleduplné, odpovědné a spravedlivé především prostřednictvím každodenních zkušeností. Budoucí pedagog by měl být dětem pozitivním vzorem, podporovat prosociální chování a vytvářet prostředí, ve kterém se děti učí nejen poznávat svět, ale také stát se dobrými lidmi.

16. Sebepoznání a sebepoznávání

„Čím lépe člověk pozná sám sebe, tím lépe dokáže porozumět druhým lidem.“

Motivační příběh

Studentka pedagogické školy měla vést první krátkou aktivitu s dětmi v mateřské škole.

Před začátkem byla velmi nervózní.

Po skončení praxe si uvědomila, že děti s ní spolupracovaly mnohem lépe, než očekávala. Přesto cítila, že někdy mluvila příliš rychle a ve stresu zapoměla na část připraveného programu.

„Příště se lépe připravím a budu mluvit pomaleji,“ řekla si.

Studentka nehodnotila jen výsledek své práce. Přemýšlela také o sobě.

Právě schopnost poznávat vlastní silné stránky, slabší stránky i možnosti dalšího rozvoje označujeme jako **sebepoznání**.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem sebepoznání,
 - objasnit význam sebepoznávání,
 - charakterizovat sebehodnocení,
 - popsat faktory ovlivňující obraz člověka o sobě,
 - vysvětlit význam sebepoznání pro práci pedagoga.
-

Klíčové pojmy

- sebepoznání
 - sebepoznávání
 - sebehodnocení
 - sebeúcta
 - sebereflexe
 - sebedůvěra
 - seberozvoj
-

Co je sebepoznání?

Každý člověk si během života vytváří představu o tom, jaký je, co umí, v čem je úspěšný a co by chtěl zlepšit.

Toto poznávání sebe sama nazýváme sebepoznáním.

Definice

Sebepoznání je proces, při kterém člověk poznává své vlastnosti, schopnosti, potřeby, hodnoty, emoce a způsoby chování.

Sebepoznání není jednorázová událost. Probíhá po celý život.

Sebepoznání a sebepoznávání

Tyto pojmy spolu souvisejí, ale nejsou totožné.

Tabulka 16.1 Sebepoznání a sebepoznávání

Sebepoznání	Sebepoznávání
Aktuální poznání sebe	Dlouhodobý proces poznávání sebe

Sebepoznání	Sebepoznávání
sama.	sama.
Vyjadřuje, co o sobě člověk ví.	Vyjadřuje, jak člověk k tomuto poznání dochází.

Sebepoznávání nikdy nekončí. Člověk se mění a spolu s tím se mění i jeho pohled na sebe.

Sebehodnocení

Důležitou součástí sebepoznání je sebehodnocení.

Definice

Sebehodnocení je hodnocení vlastních schopností, vlastností, výkonů a chování.

Přiměřené sebehodnocení pomáhá člověku:

- přijímat nové výzvy,
- učit se z chyb,
- zvládat neúspěchy,
- vytvářet zdravé vztahy,
- rozvíjet své schopnosti.

Příliš nízké sebehodnocení může vést k nejistotě a obavám z neúspěchu. Naopak nepřiměřeně vysoké sebehodnocení může člověku bránit přijímat zpětnou vazbu.

Sebeúcta a sebedůvěra

Při poznávání sebe sama rozlišujeme také sebeúctu a sebedůvěru.

Tabulka 16.2 Sebeúcta a sebedůvěra

Sebeúcta	Sebedůvěra
Vyjadřuje, jakou hodnotu člověk přisuzuje sám sobě.	Vyjadřuje víru ve vlastní schopnosti zvládnout určitou situaci.

Člověk může mít zdravou sebeúctu a současně cítit nejistotu při nové nebo náročné činnosti.

Sebereflexe

Jedním z nejdůležitějších nástrojů sebepoznávání je sebereflexe.

Definice

Sebereflexe je vědomé zamýšlení nad vlastním jednáním, prožíváním a zkušenostmi s cílem poučit se pro budoucnost.

Při sebereflexi si člověk klade například otázky:

- Co se mi podařilo?
- Co bych mohl příště udělat jinak?
- Jak jsem působil na ostatní?
- Co jsem se dnes naučil?

Právě sebereflexe patří mezi nejdůležitější profesní dovednosti pedagoga.

Faktory ovlivňující sebepoznání

Obraz člověka o sobě samém nevzniká náhodně. Utváří se postupně na základě vlastních zkušeností i zpětné vazby od okolí.

Sebepoznání ovlivňují zejména:

- zkušenosti z úspěchů i neúspěchů,
- reakce rodičů, učitelů a vrstevníků,
- srovnávání s ostatními lidmi,
- vlastní sebereflexe,
- životní situace a nové zkušenosti.

Důležité je, aby člověk dokázal přijímat zpětnou vazbu otevřeně a současně si zachoval zdravou sebeúctu.

Sebepoznání a pedagogická práce

Sebepoznání patří mezi základní profesní kompetence pedagoga.

Pedagog, který dobře zná sám sebe:

- lépe zvládá náročné situace,
- uvědomuje si své silné stránky i limity,
- dokáže pracovat s vlastními emocemi,
- přijímá zpětnou vazbu,
- průběžně rozvíjí své profesní dovednosti.

Sebepoznání pomáhá pedagogovi vytvářet kvalitnější vztahy s dětmi, rodiči i kolegy.

Pedagog v praxi

Studentka během pedagogické praxe vedla výtvarnou aktivitu. Po skončení si uvědomila, že většinu času sama mluvila a dětem ponechala jen malý prostor pro vlastní nápady.

Po konzultaci s učitelkou si zapsala několik poznámek:

- více naslouchat dětem,
- pokládat otevřené otázky,
- nespěchat s hotovým řešením,
- ponechat dětem více času na samostatnou práci.

Při další praxi se jí podařilo většinu těchto změn uskutečnit.

Sebereflexe jí pomohla stát se lepší budoucí učitelkou.

Co říká současná věda?

Současná psychologie považuje sebepoznání za důležitou součást osobnostního i profesního rozvoje. Lidé, kteří pravidelně přemýšlejí o svém jednání a dokážou přijímat zpětnou vazbu, bývají úspěšnější při řešení problémů, lépe zvládají stres a efektivněji spolupracují s ostatními.

Výzkumy rovněž ukazují, že přiměřené sebehodnocení podporuje psychickou odolnost, motivaci k učení i ochotu dále se rozvíjet.

V pedagogické profesi je pravidelná sebereflexe považována za jeden ze základních předpokladů kvalitní práce s dětmi.

Nejčastější chyby a omyly

❑ **Sebepoznání znamená hledat jen své chyby.**

✓ Cílem sebepoznání není kritizovat sebe sama, ale poznávat své silné stránky i oblasti, ve kterých se můžeme dále rozvíjet.

❑ **Sebevědomý člověk nepotřebuje zpětnou vazbu.**

✓ I člověk se zdravým sebevědomím potřebuje zpětnou vazbu, která mu pomáhá dále růst a rozvíjet své schopnosti.

❑ **Sebereflexe je zbytečné přemýšlení.**

✓ Sebereflexe umožňuje poučit se ze zkušeností a zlepšovat vlastní práci i vztahy s druhými lidmi.

❑ **Dobrý pedagog nikdy neudělá chybu.**

✓ Chyby jsou přirozenou součástí profesního rozvoje. Důležité je umět je rozpoznat, přijmout a poučit se z nich.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Sebepoznání je důležité jen pro psychology.

Fakt

Sebepoznání je důležité pro každého člověka. U pedagogů má však mimořádný význam, protože jejich osobnost, způsob komunikace i práce s emocemi každodenně ovlivňují děti.

Věděli jste, že...

Pravidelná sebereflexe patří mezi základní profesní kompetence učitelů ve většině vzdělávacích systémů. Pomáhá jim zlepšovat kvalitu výuky, komunikaci s dětmi i spolupráci s rodiči.

Psychologie v každodenním životě

Každý člověk se někdy zamýšlí nad tím, proč v určité situaci reagoval právě tak, jak reagoval. Možná jste si po rozhovoru s někým blízkým řekli: „Tohle jsem mohl říct jinak.“ Nebo jste po úspěšném dni zjistili, že vám určitý způsob práce opravdu vyhovuje.

Právě takové přemýšlení o vlastním jednání je součástí sebepoznávání.

Pro pedagoga má tato schopnost mimořádný význam. Díky ní může lépe porozumět nejen sobě, ale také dětem. Pokud si uvědomuje své silné stránky i vlastní limity, dokáže klidněji reagovat v náročných situacích a vytvářet bezpečné prostředí pro učení.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Sebepoznání	Aktuální poznání vlastních vlastností, schopností, potřeb a hodnot.
Sebepoznávání	Celoživotní proces poznávání sebe sama.
Sebehodnocení	Hodnocení vlastních schopností, výkonů a chování.
Sebeúcta	Míra, jakou si člověk váží sám sebe.
Sebedůvěra	Víra ve vlastní schopnost zvládnout určitou situaci nebo úkol.
Sebereflexe	Vědomé zamýšlení nad vlastním jednáním a zkušenostmi s cílem dalšího rozvoje.
Sebeuvědomění	Schopnost uvědomovat si své prožívání, emoce a chování v konkrétní situaci.

Shrnutí kapitoly

- Sebepoznání je poznání vlastních vlastností, schopností, potřeb, emocí a hodnot.
 - Sebepoznávání je celoživotní proces, který pokračuje po celý život.
 - Důležitou součástí sebepoznání jsou sebehodnocení, sebeúcta a sebedůvěra.
 - Sebereflexe umožňuje člověku učit se z vlastních zkušeností.
 - Obraz člověka o sobě samém ovlivňují vlastní zkušenosti i zpětná vazba od okolí.
 - Sebepoznání patří mezi základní profesní kompetence pedagoga.
 - Pedagog, který dobře zná sám sebe, lépe zvládá komunikaci, práci s emocemi i profesní rozvoj.
-

Kontrolní otázky

1. Co je sebepoznání?
 2. Jaký je rozdíl mezi sebepoznáním a sebepoznáváním?
 3. Co je sebehodnocení?
 4. Jaký je rozdíl mezi sebeúctou a sebedůvěrou?
 5. Co označujeme jako sebereflexi?
 6. Jaké faktory ovlivňují sebepoznání?
 7. Proč je sebepoznání důležité pro práci pedagoga?
 8. Jak může zpětná vazba podporovat osobní rozvoj?
 9. Jak může pedagog rozvíjet vlastní sebereflexi?
 10. Proč je důležité znát své silné stránky i vlastní limity?
-

Praktická aktivita

Moje profesní reflexe

Po absolvování pedagogické praxe nebo modelové výukové situace si odpovězte na následující otázky:

- Co se mi dnes podařilo?
- Na co jsem během práce s dětmi nejvíce pyšný/pyšná?
- Co bych příště udělal(a) jinak?
- Jak reagovaly děti na můj způsob komunikace?
- Co bych chtěl(a) během příští praxe zlepšit?

Poté své odpovědi porovnejte s kolegou nebo spolužákem a diskutujte:

- Co vás při sebereflexi překvapilo?
 - Jak může pravidelná reflexe pomoci profesnímu růstu?
 - Jak může pedagog přijímat zpětnou vazbu konstruktivně?
-

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Pedagog pracuje především svou vlastní osobností. Proto je sebepoznání jednou z nejdůležitějších profesních dovedností. Člověk, který dokáže přemýšlet o svém jednání, přijímat zpětnou vazbu a učit se z vlastních zkušeností, se bude rozvíjet nejen jako učitel, ale i jako osobnost. Pravidelná sebereflexe, ochota učit se novým věcem a zdravé sebehodnocení představují základ celoživotního profesního růstu každého pedagoga.

17. Socializace

„Člověk se nerodí jako člen společnosti. Společenskému životu se učí od prvních dnů svého života.“

Motivační příběh

Tříletý Adam nastoupil poprvé do mateřské školy.

První den si hrál sám v koutku herny a ostatní děti pouze pozoroval. Když si některé dítě chtělo půjčit jeho autíčko, pevně ho sevřel a zavrtěl hlavou.

Po několika týdnech už bylo všechno jinak.

Adam se naučil pozdravit, počkat ve frontě, půjčit hračku kamarádovi i požádat o pomoc paní učitelku.

Nikdo se s těmito dovednostmi nenarodil.

Postupně se je naučil díky lidem kolem sebe.

Právě tento proces označujeme jako **socializaci**.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem socializace,
- charakterizovat hlavní činitele socializace,
- objasnit význam rodiny a školy pro vývoj dítěte,

- popsat osvojování sociálních rolí,
 - vysvětlit význam socializace v práci pedagoga.
-

Klíčové pojmy

- socializace
 - sociální učení
 - sociální role
 - sociální norma
 - rodina
 - vrstevnická skupina
 - identifikace
-

Co je socializace?

Člověk se během života učí, jak žít mezi ostatními lidmi. Osvojuje si pravidla chování, hodnoty společnosti, způsoby komunikace i spolupráce.

Definice

Socializace je celoživotní proces, při kterém si člověk osvojuje hodnoty, normy, role a způsoby chování potřebné pro život ve společnosti.

Díky socializaci se dítě učí:

- komunikovat,
 - spolupracovat,
 - dodržovat pravidla,
 - řešit konflikty,
 - přijímat odpovědnost za své chování.
-

Význam socializace

Socializace umožňuje člověku:

- stát se členem společnosti,
- vytvářet mezilidské vztahy,
- osvojit si společenské normy,
- rozvíjet komunikační dovednosti,
- učit se spolupráci,
- vytvářet vlastní hodnotový systém.

Bez socializace by člověk jen obtížně fungoval ve společnosti.

Činitelé socializace

Na socializaci se podílí mnoho lidí i institucí.

Tabulka 17.1 Hlavní činitelé socializace

Činitel	Význam
Rodina	První a nejvýznamnější prostředí dítěte.
Mateřská a základní škola	Rozvíjí spolupráci, samostatnost a respekt k pravidlům.
Vrstevnická skupina	Učí dítě spolupracovat, řešit konflikty a navazovat přátelství.
Média	Ovlivňují postoje, názory i hodnoty.
Širší společnost	Předává kulturní tradice, pravidla a normy.

Největší vliv na dítě v raném věku má rodina. Postupně roste význam školy a vrstevníků.

Sociální normy

Aby lidé mohli společně žít, potřebují určitá pravidla.

Definice

Sociální normy jsou pravidla chování, která společnost považuje za žádoucí a očekávaná.

Například:

- pozdravit,
- poděkovat,
- čekat, až druhý domluví,
- dodržovat domluvená pravidla,
- respektovat ostatní lidi.

Dítě se těmto normám učí především pozorováním dospělých a vlastní zkušeností.

Sociální role

Každý člověk během života zastává různé role.

Definice

Sociální role je očekávaný způsob chování spojený s určitým postavením člověka ve společnosti.

Například může být člověk současně:

- dítětem,
- sourozencem,
- kamarádem,
- žákem,
- členem sportovního oddílu.

Každá role přináší určitá práva i povinnosti.

Sociální učení

Velká část sociálního chování vzniká učením.

Děti si postupně osvojují pravidla společnosti tím, že pozorují druhé lidi, napodobují jejich jednání a získávají vlastní zkušenosti.

Definice

Sociální učení je proces, při kterém si člověk osvojuje nové způsoby chování prostřednictvím kontaktu s ostatními lidmi.

Mezi nejvýznamnější formy sociálního učení patří:

- nápodoba,
 - identifikace,
 - sociální posilování.
-

Nápodoba

Nápodoba patří k prvním způsobům učení dítěte.

Dítě napodobuje:

- rodiče,
- sourozence,
- učitele,
- kamarády,
- další významné osoby.

Napodobováním si osvojuje řeč, společenské návyky i způsoby řešení problémů.

Identifikace

Při identifikaci dítě nepřebírá pouze jednotlivé projevy chování, ale ztotožňuje se s určitou osobou a přebírá její hodnoty nebo postoje.

Nejčastěji jde o:

- rodiče,
- učitele,
- starší sourozence,

- oblíbené sportovce,
- jiné významné osobnosti.

Pedagog proto představuje pro dítě významný vzor.

Sociální posilování

Chování dítěte ovlivňují také reakce okolí.

Pokud je žádoucí chování oceněno, bývá větší pravděpodobnost, že se bude opakovat.

Posilováním mohou být například:

- pochvala,
- úsměv,
- povzbuzení,
- uznání,
- přijetí skupinou.

Naopak nevhodné chování může být oslabováno přiměřenými důsledky nebo nezájmem okolí.

Rodina jako první prostředí socializace

Rodina představuje nejvýznamnější prostředí pro socializaci dítěte.

Právě zde dítě získává první zkušenosti s:

- komunikací,
- důvěrou,
- spoluprací,
- pravidly,
- emocemi,
- řešením konfliktů.

Rodina vytváří základy hodnotového systému i vztahu dítěte k sobě samému a k ostatním lidem.

Mateřská škola a socializace

Nástup do mateřské školy představuje pro dítě významný krok v procesu socializace.

Ve školce se dítě učí:

- fungovat ve skupině,
- respektovat společná pravidla,
- spolupracovat,
- řešit konflikty,
- navazovat nová přátelství,
- osamostatňovat se.

Pedagog pomáhá dítěti zvládnout přechod z rodinného prostředí do širší společnosti.

Pedagog v praxi

První den v mateřské škole odmítal čtyřletý Jakub půjčit stavebnici ostatním dětem.

Paní učitelka mu stavebnici nevzala.

Sedla si vedle něj a klidně řekla:

„Vidím, že si s ní chceš ještě hrát. Až budeš hotový, můžeme ji půjčit také ostatním.“

Po několika dnech Jakub začal stavebnici půjčovat sám.

Učitelka dítě nenutila silou, ale trpělivě mu pomohla pochopit pravidla společného soužití.

Co říká současná věda?

Současná psychologie zdůrazňuje, že socializace probíhá prostřednictvím každodenních vztahů. Děti se učí především pozorováním významných dospělých, společnou činností a vlastní zkušeností. Výzkumy potvrzují, že bezpečné vztahy s rodiči a učiteli podporují rozvoj sociálních dovedností, empatie i schopnosti spolupracovat s ostatními. Mateřská škola představuje významné prostředí, ve kterém dítě získává první zkušenosti se životem ve větší sociální skupině a učí se fungovat mimo rodinu.

Nejčastější chyby a omyly

☐ **Dítě se společenskému chování naučí samo.**

✓ Sociální dovednosti se rozvíjejí postupně. Dítě potřebuje vhodné vzory, podporu i příležitosti ke společným aktivitám.

☐ **Mateřská škola nahrazuje rodinu.**

✓ Rodina zůstává nejvýznamnějším prostředím socializace. Mateřská škola její působení doplňuje a rozšiřuje.

☐ **Děti se učí hlavně tím, co jim dospělí říkají.**

✓ Nejvíce se učí pozorováním chování dospělých a vlastní zkušeností.

☐ **Všechny děti se přizpůsobí novému kolektivu stejně rychle.**

✓ Každé dítě potřebuje jiný čas na adaptaci. Pedagog by měl respektovat individuální tempo socializace a poskytovat dítěti potřebnou podporu.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Socializace končí v dětství.

Fakt

Socializace je celoživotní proces. Člověk se přizpůsobuje novým životním situacím po celý život – při nástupu do školy, do zaměstnání, při založení rodiny i ve stáří.

Věděli jste, že...

Dítě se učí sociálním dovednostem mnohem účinněji při společné hře než pouhým posloucháním pravidel. Právě při hře se učí spolupracovat, střídat se, domlouvat, řešit konflikty i respektovat potřeby ostatních.

Psychologie v každodenním životě

Každý člověk během dne zastává několik sociálních rolí. Ráno může být rodičem, dopoledne zaměstnancem, odpoledne kamarádem a večer členem rodiny. Podobně i dítě vystupuje v různých rolích – je dítětem svých rodičů, sourozencem, kamarádem i členem třídy.

Schopnost přizpůsobit své chování různým situacím se člověk učí postupně. Právě proto mají každodenní zkušenosti v rodině i mateřské škole tak velký význam.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Socializace	Celoživotní proces osvojování společenských norem, hodnot a způsobů chování.
Sociální učení	Učení prostřednictvím kontaktu s ostatními lidmi.
Sociální role	Očekávaný způsob chování spojený s určitým postavením člověka ve společnosti.
Sociální norma	Pravidlo chování uznávané společností.

Pojem	Význam
Nápodoba	Přebírání chování pozorováním druhých lidí.
Identifikace	Ztotožnění se s významnou osobou a přebírání jejích hodnot a postojů.
Sociální posilování	Ovlivňování chování prostřednictvím reakcí okolí, například pochvalou nebo uznáním.

Shrnutí kapitoly

- Socializace je celoživotní proces začleňování člověka do společnosti.
- Dítě si během socializace osvojuje společenské normy, hodnoty, role a způsoby chování.
- Nejvýznamnějšími činiteli socializace jsou rodina, škola, vrstevníci, média a širší společnost.
- Sociální učení probíhá zejména nápodobou, identifikací a sociálním posilováním.
- Mateřská škola významně podporuje rozvoj sociálních dovedností, spolupráce a samostatnosti.
- Pedagog je pro dítě důležitým sociálním vzorem.
- Úspěšná socializace přispívá ke zdravému osobnostnímu i sociálnímu vývoji dítěte.

Kontrolní otázky

1. Co je socializace?
2. Jaký význam má socializace pro člověka?
3. Kterí činitelé nejvíce ovlivňují socializaci dítěte?
4. Co jsou sociální normy?
5. Co je sociální role?
6. Jaké formy sociálního učení rozlišujeme?
7. Jaký význam má rodina v procesu socializace?
8. Jak přispívá mateřská škola k socializaci dítěte?
9. Proč je pedagog významným sociálním vzorem?
10. Uveďte příklady sociálních rolí, které během dne zastáváte.

Praktická aktivita

Jak se učíme spolupracovat?

Pracujte ve skupinách po čtyřech.

Postavte z papíru nebo stavebnice co nejvyšší věž během deseti minut.

Po dokončení úkolu společně diskutujte:

- Jak jste si rozdělili práci?
- Kdo převzal vedení skupiny?
- Jak jste řešili odlišné názory?
- Dodržovali všichni domluvená pravidla?
- Co vám pomohlo při spolupráci?

Na závěr zhodnoťte, které sociální dovednosti byly při aktivitě nejdůležitější.

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Socializace představuje jeden z nejdůležitějších procesů lidského vývoje. Dítě se učí žít mezi lidmi především prostřednictvím každodenních zkušeností, hry a vztahů s významnými dospělými. Budoucí pedagog by měl vytvářet prostředí založené na bezpečí, respektu a spolupráci, protože právě zde si děti osvojují sociální dovednosti, které budou využívat po celý život.

18. Sociální skupiny

„Člověk nežije sám. Od narození je součástí různých skupin, které ovlivňují jeho chování, hodnoty i osobnost.“

Motivační příběh

Pětiletá Tereška nastoupila do nové mateřské školy.

První dny byla tichá a držela se stranou ostatních dětí. Po několika týdnech už měla kamarádky, zapojovala se do společných her a dodržovala pravidla třídy.

Postupně se stala součástí nové skupiny.

Každý člověk během života patří do různých sociálních skupin. Právě v nich se učí spolupracovat, komunikovat i vytvářet mezilidské vztahy.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem sociální skupina,
 - rozlišit základní druhy sociálních skupin,
 - popsat znaky sociální skupiny,
 - objasnit význam skupiny pro vývoj dítěte,
 - vysvětlit úlohu pedagoga při práci se skupinou.
-

Klíčové pojmy

- sociální skupina
 - primární skupina
 - sekundární skupina
 - formální skupina
 - neformální skupina
 - skupinová soudržnost
 - skupinové normy
-

Co je sociální skupina?

Člověk žije od narození mezi ostatními lidmi.

Rodina, školní třída, sportovní oddíl nebo skupina kamarádů – to všechno jsou sociální skupiny.

Definice

Sociální skupina je společenství dvou nebo více lidí, kteří jsou ve vzájemném kontaktu, mají společný cíl nebo zájem a navzájem se ovlivňují.

Každý člověk je současně členem několika sociálních skupin.

Znaky sociální skupiny

Sociální skupiny mají několik společných znaků.

Patří mezi ně:

- společný cíl,
- vzájemná komunikace,
- spolupráce,
- skupinová pravidla,
- rozdělení rolí,
- pocit sounáležitosti.

Tyto znaky pomáhají skupině fungovat jako celek.

Druhy sociálních skupin

Sociální skupiny lze rozdělovat podle různých hledisek.

Tabulka 18.1 Primární a sekundární skupiny

Primární skupina	Sekundární skupina
Vztahy jsou blízké a osobní.	Vztahy jsou spíše formální.

Primární skupina	Sekundární skupina
Například rodina nebo blízcí přátelé.	Například škola, zaměstnání nebo zájmová organizace.

Primární skupiny mají zásadní význam pro emocionální vývoj dítěte.

Tabulka 18.2 Formální a neformální skupiny

Formální skupina	Neformální skupina
Má jasně stanovená pravidla a cíle.	Vzniká spontánně podle zájmů nebo přátelství.
Například školní třída nebo sportovní tým.	Například parta kamarádů.

Jednotlivé skupiny mohou mít současně znaky více typů.

Skupinové normy

Každá skupina si postupně vytváří vlastní pravidla.

Definice

Skupinové normy jsou pravidla chování, která členové skupiny považují za správná a očekávaná.

Například:

- nasloucháme druhým,
- pomáháme si,
- střídáme se při hře,
- dodržujeme domluvená pravidla.

Skupinové normy usnadňují spolupráci a přispívají k dobrým vztahům mezi členy skupiny.

Skupinová soudržnost

Každá sociální skupina funguje lépe, pokud mezi jejími členy existují dobré vztahy.

Definice

Skupinová soudržnost (koheze) je míra vzájemné přitažlivosti, spolupráce a pocitu sounáležitosti mezi členy skupiny.

Skupina s vysokou soudržností se obvykle vyznačuje tím, že její členové:

- spolupracují,
- vzájemně si pomáhají,
- důvěřují si,
- respektují společná pravidla,
- řeší konflikty konstruktivním způsobem.

Dobré vztahy ve skupině podporují nejen psychickou pohodu, ale také učení.

Sociální skupiny v životě dítěte

Během vývoje dítě postupně vstupuje do různých sociálních skupin.

Nejdůležitější jsou:

- rodina,
- skupina v mateřské škole,
- školní třída,
- vrstevnická skupina,
- zájmové kroužky a sportovní oddíly.

Každá z těchto skupin ovlivňuje dítě jiným způsobem a přispívá k rozvoji jeho osobnosti.

Skupina v mateřské škole

Třída mateřské školy je jednou z prvních větších sociálních skupin, jejíž součástí se dítě stává.

Právě zde se učí:

- spolupracovat,
- sdílet hračky,
- respektovat pravidla,
- řešit konflikty,
- přijímat odlišnosti druhých,
- navazovat přátelství.

Mateřská škola proto významně podporuje sociální vývoj dítěte.

Úloha pedagoga při práci se skupinou

Pedagog nevěnuje pozornost pouze jednotlivým dětem, ale také vztahům uvnitř celé skupiny.

Jeho úkolem je například:

- vytvářet bezpečné klima,
- podporovat spolupráci,
- předcházet vylučování některých dětí,
- pomáhat řešit konflikty,
- posilovat vzájemný respekt,
- rozvíjet pocit sounáležitosti.

Dobře fungující skupina vytváří příznivé podmínky pro učení i zdravý osobnostní rozvoj.

Pedagog v praxi

Ve třídě se objevila nová holčička, která zatím nikoho neznala.

Paní učitelka připravila společnou hru ve dvojicích, při které se děti střídaly. Každý měl možnost spolupracovat s někým jiným.

Po několika dnech už nová spolužačka nebyla stranou a přirozeně se zapojila mezi ostatní děti.

Učitelka vědomě podporovala vztahy ve skupině a pomohla vytvořit prostředí, ve kterém se nové dítě cítilo bezpečně.

Co říká současná věda?

Současná pedagogická psychologie potvrzuje, že pozitivní klima ve třídě významně ovlivňuje učení i psychickou pohodu dětí. Skupiny, ve kterých panuje důvěra, respekt a spolupráce, podporují aktivnější zapojení dětí, jejich motivaci i rozvoj sociálních dovedností.

Výzkumy zároveň ukazují, že kvalitní vztahy mezi dětmi snižují výskyt konfliktů, usnadňují adaptaci nových členů skupiny a posilují pocit bezpečí.

Pedagog proto nepracuje pouze s jednotlivcem, ale cíleně vytváří prostředí, ve kterém může dobře fungovat celá skupina.

Nejčastější chyby a omyly

☐ **Skupina vznikne sama a není potřeba se o ni starat.**

✓ Dobře fungující skupina se vytváří postupně. Vyžaduje společné zážitky, jasná pravidla a citlivé vedení pedagoga.

☐ **Ve třídě musí být všichni kamarádi.**

✓ Není nutné, aby byly všechny děti nejlepšími přáteli. Důležité je, aby se vzájemně respektovaly, spolupracovaly a cítily se ve skupině bezpečně.

☐ **Konflikty ve skupině znamenají, že pedagog selhal.**

✓ Přiměřené konflikty jsou běžnou součástí života skupiny. Mohou být příležitostí naučit děti komunikovat, hledat kompromisy a řešit problémy.

☐ **Nejlepší skupina je ta, ve které je úplné ticho.**

✓ Aktivní diskuse, spolupráce a výměna názorů jsou přirozenou součástí dobře fungující skupiny. Důležité je, aby probíhaly s respektem k ostatním.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Ve správné skupině nikdy nevznikají konflikty.

Fakt

Konflikty jsou přirozenou součástí života každé sociální skupiny. Důležité není konfliktům za každou cenu předcházet, ale učit děti řešit je klidně, s respektem a hledáním společného řešení.

Věděli jste, že...

Pocit, že dítě do skupiny patří a je přijímáno ostatními, významně ovlivňuje jeho sebevědomí, motivaci k učení i psychickou pohodu. Děti, které se ve třídě cítí bezpečně, bývají aktivnější, ochotněji spolupracují a snadněji navazují přátelské vztahy.

Psychologie v každodenním životě

Každý člověk je součástí různých skupin. Patříme do rodiny, pracovního kolektivu, sportovního týmu nebo skupiny přátel.

V každé z těchto skupin se učíme přizpůsobovat společným pravidlům, spolupracovat a respektovat potřeby ostatních.

Stejně důležité je to i pro děti. Mateřská škola bývá často prvním místem, kde dítě zažívá pravidelnou spolupráci s větším kolektivem vrstevníků. Právě zde získává zkušenosti, které později využije ve škole i v běžném životě.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Sociální skupina	Společenství lidí, kteří jsou ve vzájemném kontaktu a navzájem se ovlivňují.
Primární skupina	Skupina s blízkými osobními vztahy, například rodina.
Sekundární skupina	Skupina založená především na společném cíli nebo činnosti, například školní třída.
Formální skupina	Skupina s předem stanovenými pravidly a organizací.
Neformální skupina	Skupina vznikající spontánně na základě přátelství nebo společných zájmů.
Skupinová soudržnost (koheze)	Míra vzájemné důvěry, spolupráce a pocitu sounáležitosti členů skupiny.
Skupinové normy	Pravidla chování, která členové skupiny společně přijímají a dodržují.

Shrnutí kapitoly

- Sociální skupina je společenství lidí, kteří spolu komunikují a navzájem se ovlivňují.
- Každý člověk je během života členem několika sociálních skupin.
- Rozlišujeme primární a sekundární, formální a neformální skupiny.
- Každá skupina má svá pravidla, role a normy chování.
- Skupinová soudržnost podporuje spolupráci, pocit bezpečí i úspěšné učení.

- Mateřská škola představuje významnou sociální skupinu, ve které se dítě učí spolupráci a respektu.
 - Pedagog cíleně vytváří pozitivní klima a podporuje zdravé vztahy mezi dětmi.
-

Kontrolní otázky

1. Co je sociální skupina?
 2. Jaké základní znaky má sociální skupina?
 3. Jaký je rozdíl mezi primární a sekundární skupinou?
 4. Jaký je rozdíl mezi formální a neformální skupinou?
 5. Co jsou skupinové normy?
 6. Co označujeme jako skupinovou soudržnost?
 7. Jaké sociální skupiny ovlivňují dítě během vývoje?
 8. Jaký význam má skupina mateřské školy?
 9. Jak může pedagog podporovat pozitivní vztahy ve skupině?
 10. Proč je bezpečné klima ve třídě důležité pro učení i osobnostní rozvoj dítěte?
-

Praktická aktivita

Stavíme společně

Pracujte ve skupinách po pěti.

Vaším úkolem je během patnácti minut postavit z připraveného materiálu (papír, kostky nebo stavebnice) co nejvyšší a nejstabilnější věž.

Po dokončení aktivity společně odpovězte na otázky:

- Jak jste si rozdělili role?
- Kdo přicházel s nápady?
- Jak jste řešili odlišné názory?
- Co pomohlo skupině spolupracovat?
- Co byste při další společné práci udělali jinak?

Diskutujte, které vlastnosti jsou důležité pro úspěšnou spolupráci ve skupině a jak je může pedagog u dětí rozvíjet.

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Třída mateřské školy není jen skupinou dětí na jednom místě. Je to prostředí, ve kterém se děti učí spolupracovat, komunikovat, řešit konflikty a vytvářet přátelské vztahy. Budoucí pedagog by měl vědomě budovat pozitivní klima třídy, podporovat vzájemný respekt a vytvářet příležitosti ke společným činnostem. Právě zkušenosti získané ve skupině ovlivňují sociální dovednosti dítěte na mnoho dalších let.

19. Náročné životní situace, stres a frustrace

„Stres není vždy nepřítel. Důležité je, jak na něj dokážeme reagovat a jaké strategie při jeho zvládnutí využíváme.“

Motivační příběh

Paní učitelka připravovala besídku ke Dni matek.

Ve třídě bylo rušno. Některé děti byly nadšené, jiné se styděly vystupovat před rodiči. Do toho onemocněla kolegyně a část příprav zůstala na ní.

Večer si uvědomila, že je unavená, hůře se soustředí a je podrážděnější než obvykle.

Přesto si našla čas na krátkou procházku, odložila pracovní e-maily a šla dříve spát.

Druhý den zvládala náročnou situaci mnohem lépe.

Každý člověk se během života dostává do situací, které jsou psychicky nebo fyzicky náročné. Rozhodující není pouze to, zda stres zažíváme, ale především to, jak s ním dokážeme pracovat.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem náročná životní situace,
 - charakterizovat stres a jeho projevy,
 - objasnit pojem frustrace,
 - rozlišit základní druhy konfliktů,
 - vysvětlit význam copingových strategií a psychohygieny.
-

Klíčové pojmy

- náročná životní situace
 - stres
 - stresor
 - frustrace
 - konflikt
 - coping
 - resilience
 - psychohygiena
-

Co jsou náročné životní situace?

Během života se každý člověk setkává se situacemi, které od něj vyžadují zvýšené psychické nebo fyzické úsilí.

Může jít například o:

- důležitou zkoušku,
- nástup do nové školy,
- nemoc,
- konflikt s druhými lidmi,
- ztrátu blízkého člověka,
- dlouhodobé pracovní přetížení.

Definice

Náročná životní situace je situace, která klade na člověka zvýšené požadavky a vyžaduje přizpůsobení nebo změnu dosavadního způsobu jednání.

Lidé reagují na stejnou situaci různě. To, co je pro jednoho člověka velmi náročné, může druhý zvládnout poměrně snadno.

Co je stres?

Pojem stres se v běžném životě používá velmi často.

V psychologii má přesnější význam.

Definice

Stres je psychická a tělesná reakce organismu na situaci, kterou člověk vnímá jako náročnou, ohrožující nebo zatěžující.

Stres sám o sobě není škodlivý. Krátkodobě může člověku pomoci lépe zvládnout náročnou situaci.

Obtíže vznikají zejména tehdy, pokud je stres příliš silný nebo dlouhodobý.

Stresor

Příčinou stresu bývá určitý podnět nebo situace.

Definice

Stresor je podnět nebo událost, která vyvolává stresovou reakci.

Mezi běžné stresory patří například:

- časový tlak,

- konflikty,
- hluk,
- nemoc,
- nejistota,
- nadměrné pracovní zatížení,
- významné životní změny.

Jeden stresor může na různé lidi působit odlišně.

Pozitivní a negativní stres

Ne každý stres je škodlivý.

Tabulka 19.1 Druhy stresu

Druh stresu	Charakteristika
Eustres	Přiměřený stres, který člověka aktivizuje a podporuje výkon.
Distres	Nadměrný nebo dlouhodobý stres, který zatěžuje organismus a zhoršuje psychickou pohodu.

Například mírná nervozita před vystoupením může člověku pomoci podat lepší výkon. Naopak dlouhodobé přetížení bez možnosti odpočinku může vést k vyčerpání.

Projevy stresu

Stres ovlivňuje celý organismus. Projevuje se nejen v psychice, ale také v tělesných reakcích a chování člověka.

Tabulka 19.2 Projevy stresu

Psychické projevy	Tělesné projevy	Projevy v chování
napětí	zrychlený tep	podrážděnost
úzkost	pocení	neklid
obtížné soustředění	bolesti hlavy	vyhýbání se povinnostem
únava	svalové napětí	zvýšená chybovost
podrážděnost	poruchy spánku	uzavírání se do sebe

Jednotlivé projevy se mohou u různých lidí výrazně lišit.

Frustrace

Ne každá náročná situace je spojena se stresem. Často se setkáváme také s frustrací.

Definice

Frustrace je psychický stav vznikající tehdy, když člověk nemůže uspokojit důležitou potřebu nebo dosáhnout svého cíle.

Příčinou frustrace může být například:

- neúspěch,
- opakované překážky,
- zákaz určité činnosti,
- odmítnutí druhými lidmi,
- nemožnost splnit vlastní očekávání.

Frustrace je běžnou součástí života. Důležité je naučit se ji zvládat přiměřeným způsobem.

Reakce na frustraci

Lidé reagují na frustraci různě.

Mezi časté reakce patří:

- zvýšené úsilí překážku překonat,
- hledání jiného řešení,
- rezignace,
- únik od problému,
- agresivní chování.

To, jak člověk reaguje, ovlivňuje jeho osobnost, předchozí zkušenosti i podpora okolí.

Konflikt

V běžném životě se často dostáváme do situací, kdy stojíme před dvěma nebo více možnostmi.

Definice

Konflikt je situace, při které dochází ke střetu protichůdných motivů, potřeb, zájmů nebo cílů.

Konflikty mohou probíhat:

- uvnitř člověka (vnitřní konflikt),
- mezi dvěma lidmi,
- mezi jednotlivcem a skupinou,
- mezi skupinami.

Konflikt nemusí být vždy negativní. Pokud je řešen konstruktivně, může vést ke zlepšení vztahů nebo nalezení nového řešení.

Základní typy vnitřních konfliktů

Psychologie rozlišuje několik typických situací rozhodování.

Tabulka 19.3 Typy konfliktů

Typ konfliktu	Příklad
Přitažlivost × přitažlivost	Volba mezi dvěma příjemnými možnostmi.
Vyhýbání × vyhýbání	Volba mezi dvěma nepříjemnými možnostmi.
Přitažlivost × vyhýbání	Jedna možnost má současně kladné i záporné stránky.

Například student chce studovat vysokou školu (zajímavá budoucnost), ale současně ví, že studium bude náročné a časově nákladné.

Odolnost vůči zátěži (resilience)

Lidé se liší také tím, jak dobře zvládají náročné životní situace.

Definice

Resilience je schopnost člověka úspěšně zvládat zátěžové situace, přizpůsobovat se změnám a zotavit se po neúspěchu nebo krizové události.

Odolnost podporují například:

- kvalitní mezilidské vztahy,
- zdravé sebevědomí,
- optimismus,
- schopnost řešit problémy,
- zkušenosti s překonáváním překážek.

Resilience není vrozená vlastnost. Lze ji během života rozvíjet.

Copingové strategie

Lidé používají různé způsoby, jak zvládat náročné životní situace.

V psychologii označujeme tyto způsoby jako copingové strategie.

Definice

Copingové strategie jsou vědomé způsoby, kterými člověk zvládá stres, zátěž nebo jiné náročné životní situace.

Neexistuje jediná správná strategie. Záleží na konkrétní situaci i možnostech člověka.

Základní copingové strategie

Tabulka 19.4 Copingové strategie

Strategie	Charakteristika	Příklad
Zaměřená na problém	Snaží se odstranit příčinu obtíží.	Připravím si plán učení před zkouškou.
Zaměřená na emoce	Pomáhá zvládnout nepříjemné prožívání.	Povídám si s blízkým člověkem nebo jdu na procházku.
Vyhledání sociální opory	Člověk požádá o pomoc nebo radu.	Obrátím se na kamaráda, rodiče nebo kolegu.

V praxi lidé často kombinují několik strategií současně.

Nevhodné způsoby zvládání stresu

Ne všechny způsoby zvládání zátěže jsou účinné.

Krátkodobě mohou přinést úlevu, dlouhodobě však problém spíše zhoršují.

Patří mezi ně například:

- odkládání řešení problémů,
- vyhýbání se povinností,
- nadměrné užívání alkoholu nebo jiných návykových látek,
- agresivní chování,
- dlouhodobé potlačování emocí.

Tyto strategie mohou zvyšovat psychickou zátěž a negativně ovlivňovat zdraví i vztahy s ostatními lidmi.

Psychohygiena

Důležitou součástí zvládání stresu je psychohygiena.

Definice

Psychohygiena je soubor činností a návyků, které pomáhají udržovat psychickou pohodu, předcházet nadměrnému stresu a podporovat duševní zdraví.

Mezi základní zásady psychohygieny patří:

- dostatek spánku,
- pravidelný pohyb,
- zdravá a vyvážená strava,
- kvalitní mezilidské vztahy,
- odpočinek,
- vhodná organizace času,
- zájmy a koníčky,
- relaxace.

Psychohygiena není důležitá pouze při velké zátěži. Měla by být běžnou součástí každodenního života.

Pedagog v praxi

Před Vánocemi měla učitelka mnoho práce – připravovala besídku, dokončovala dokumentaci a současně řešila několik obtížných situací s rodiči.

Začala si všímat, že bývá unavená, hůře se soustředí a večer nemůže usnout.

Rozhodla se proto upravit svůj denní režim. Každý den si vyhradila čas na krátkou procházku, omezila práci doma ve večerních hodinách a o víkendu věnovala více času rodině.

Po několika týdnech se cítila klidnější a měla více energie.

Psychohygienu jí pomohla zvládnout období zvýšené zátěže.

Co říká současná věda?

Současná psychologie upozorňuje, že stres je běžnou součástí života a sám o sobě nemusí být škodlivý. Rizikem se stává především tehdy, pokud je dlouhodobý, intenzivní a člověk nemá dostatek možností k odpočinku nebo účinných strategií zvládnutí.

Výzkumy ukazují, že pravidelný pohyb, kvalitní spánek, sociální opora a aktivní řešení problémů významně snižují negativní dopady stresu. Naopak dlouhodobé přetížení bez regenerace zvyšuje riziko psychických i tělesných obtíží.

Budoucí pedagog by proto měl pečovat nejen o děti, ale také o vlastní psychickou pohodu.

Nejčastější chyby a omyly

☐ Stres je vždy škodlivý.

✓ Přiměřený krátkodobý stres může zlepšit soustředění, výkon i motivaci.

Škodlivý bývá především dlouhodobý nebo nadměrný stres.

☐ Silný člověk stres necítí.

✓ Stres zažívá každý člověk. Rozdíly spočívají především ve způsobu, jakým jej zvládá.

☐ Požádat o pomoc znamená selhat.

✓ Vyhledání podpory patří mezi účinné copingové strategie a svědčí o zodpovědném přístupu k řešení problémů.

☐ Na psychohygienu je čas až tehdy, když jsem vyčerpaný.

✓ Psychohygienu má především preventivní význam. Nejlépe funguje tehdy, když se stane pravidelnou součástí každodenního života.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Nejlepší způsob, jak zvládnout stres, je ignorovat ho.

Fakt

Krátkodobé potlačení stresu může někdy pomoci zvládnout náročnou situaci.

Dlouhodobé přehlížení vlastních potřeb však vede ke zvyšování psychické i fyzické zátěže. Mnohem účinnější je stres včas rozpoznat a aktivně s ním pracovat.

Věděli jste, že...

Organismus nerozlišuje, zda stres vyvolala skutečná hrozba nebo pouze psychická zátěž, například obavy ze zkoušky nebo vystoupení před lidmi. V obou případech se aktivují podobné tělesné reakce – zrychlí se tep, zvýší svalové napětí a organismus se připravuje na zvládnutí situace.

Psychologie v každodenním životě

Každý člověk se někdy dostane pod tlak. Student před zkouškou, učitel během náročného školního dne nebo rodič, který řeší několik problémů najednou.

Samotný stres není známkou slabosti. Je přirozenou reakcí organismu na zvýšené nároky.

Důležité je naučit se rozpoznat první příznaky přetížení a dopřát si odpočinek dříve, než se objeví dlouhodobé vyčerpání. Pravidelný pohyb, kvalitní spánek, rozhovor s blízkými nebo pobyt v přírodě patří mezi jednoduché, ale velmi účinné způsoby péče o psychickou pohodu.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Náročná životní situace	Situace vyžadující zvýšené psychické nebo fyzické úsilí.
Stres	Psychická a tělesná reakce organismu na náročnou nebo ohrožující situaci.
Stresor	Podnět nebo událost vyvolávající stres.
Frustrace	Stav vznikající při znemožnění uspokojení důležité potřeby nebo dosažení cíle.
Konflikt	Střet protichůdných motivů, potřeb nebo zájmů.
Coping	Způsob zvládání stresu a náročných životních situací.
Resilience	Psychická odolnost a schopnost zvládat nepříznivé životní situace.
Psychohygiena	Soubor návyků podporujících psychickou pohodu a duševní zdraví.

Shrnutí kapitoly

- Náročné životní situace jsou přirozenou součástí života každého člověka.
 - Stres je psychická i tělesná reakce na zvýšenou zátěž.
 - Přiměřený stres může podporovat výkon, dlouhodobý stres organismus zatěžuje.
 - Frustrace vzniká tehdy, když člověk nemůže uspokojit důležitou potřebu nebo dosáhnout cíle.
 - Konflikty jsou běžnou součástí života a mohou mít i pozitivní význam.
 - Copingové strategie pomáhají zvládat stres a náročné situace.
 - Psychohygiena představuje důležitou prevenci psychického vyčerpání a podporuje duševní zdraví.
-

Kontrolní otázky

1. Co je náročná životní situace?
 2. Jaký je rozdíl mezi stresem a stresorem?
 3. Jaký je rozdíl mezi eustresem a distresem?
 4. Jaké psychické a tělesné projevy stresu znáte?
 5. Co je frustrace?
 6. Jaké základní typy konfliktů rozlišujeme?
 7. Co označujeme jako copingové strategie?
 8. Co je resilience?
 9. Co zahrnuje psychohygiena?
 10. Jak může budoucí pedagog pečovat o vlastní psychickou pohodu?
-

Praktická aktivita

Můj plán zvládání stresu

Pracujte samostatně.

Zamyslete se nad situací, která pro vás bývá stresující (například zkoušení, vystoupení před skupinou nebo časový tlak).

Vypracujte krátký plán:

- Jaké příznaky stresu na sobě obvykle pozorují?
- Co mi pomáhá se uklidnit?

- Na koho se mohu obrátit o pomoc?
- Co mohu udělat, aby podobná situace byla příště méně náročná?

Poté ve dvojicích diskutujte:

- Které způsoby zvládnání stresu se ukázaly jako nejúčinnější?
 - Jak může pedagog pomoci dítěti zvládnout náročnou situaci?
 - Proč je důležité pečovat o vlastní psychickou pohodu?
-

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Stres, frustrace i konflikty patří k běžnému životu každého člověka. Cílem není těmto situacím zcela zabránit, ale naučit se je zvládat zdravým způsobem. Budoucí pedagog by měl umět rozpoznat příznaky přetížení u sebe i u dětí, podporovat bezpečné prostředí a využívat účinné strategie zvládnání stresu. Péče o vlastní psychohygienu není pro pedagoga luxusem, ale nezbytnou součástí kvalitní a dlouhodobě udržitelné práce.

20. Duševní zdraví a psychohygienu

„O duševní zdraví je třeba pečovat stejně jako o zdraví tělesné. Jen člověk, který pečuje sám o sebe, může dlouhodobě pomáhat druhým.“

Motivační příběh

Paní učitelka měla svou práci velmi ráda.

Vždy chtěla dětem věnovat maximum času, připravovala nové aktivity a často si práci nosila domů.

Po několika měsících si začala všímat, že bývá stále unavenější. Ráno se jí nechtělo vstávat, ztrácela radost z práce a na děti reagovala podrážděněji než dříve.

Kolegyně jí doporučila, aby si na několik dní odpočinula, omezila práci doma a začala si znovu vyhrazovat čas pro sebe.

Po určité době si uvědomila, že péče o vlastní psychické zdraví není sobectví, ale nezbytná součást její profese.

Co se v této kapitole naučíte

Po prostudování kapitoly budete umět:

- vysvětlit pojem duševní zdraví,
 - objasnit význam psychohygieny,
 - rozpoznat příznaky psychického přetížení,
 - charakterizovat syndrom vyhoření,
 - navrhnout zásady péče o vlastní psychickou pohodu.
-

Klíčové pojmy

- duševní zdraví
 - psychická pohoda
 - psychohygienu
 - syndrom vyhoření
 - relaxace
 - prevence
 - wellbeing
-

Co je duševní zdraví?

Zdraví neznamená pouze nepřítomnost nemoci.

Stejně důležité jako zdraví tělesné je také zdraví duševní.

Definice

Duševní zdraví je stav psychické pohody, při kterém člověk dokáže využívat své schopnosti, zvládat běžné životní obtíže, pracovat, učit se a vytvářet kvalitní mezilidské vztahy.

Duševní zdraví neznamena, že člověk nikdy nezažívá smutek, stres nebo obavy. Důležité je, aby tyto situace dokázal přiměřeně zvládat.

Znaky duševního zdraví

Člověk s dobrou psychickou pohodou obvykle:

- přiměřeně zvládá stres,
- navazuje a udržuje vztahy,
- přijímá vlastní silné i slabší stránky,
- dokáže řešit běžné problémy,
- prožívá radost i jiné emoce přiměřeným způsobem,
- dokáže odpočívat i pracovat.

Psychická pohoda se může během života měnit.

Faktory ovlivňující duševní zdraví

Na psychickou pohodu působí mnoho různých vlivů.

Tabulka 20.1 Faktory ovlivňující duševní zdraví

Ochranné faktory	Rizikové faktory
kvalitní vztahy	dlouhodobý stres
dostatek spánku	chronické přetížení
pohyb	osamělost
podpora rodiny	konfliktní prostředí
zdravé sebevědomí	nedostatek odpočinku
smysluplná práce	dlouhodobá nejistota

Na duševní zdraví obvykle nepůsobí jeden faktor, ale jejich vzájemná kombinace.

Psychohygiena

Jedním z neúčinnějších způsobů péče o duševní zdraví je psychohygiena.

Definice

Psychohygiena je soubor zásad a činností podporujících psychickou pohodu, odolnost vůči stresu a prevenci psychického vyčerpání.

Nejde pouze o odpočinek, ale o dlouhodobý způsob péče o sebe.

Zásady psychohygieny

Psychohygiena zahrnuje mnoho jednoduchých návyků, které pomáhají udržovat psychickou rovnováhu.

Mezi nejdůležitější patří:

- pravidelný a dostatečně dlouhý spánek,
- vyvážená strava,
- pravidelný pohyb,
- dostatek odpočinku,
- kvalitní mezilidské vztahy,
- vhodné plánování času,
- střídání práce a relaxace,
- pěstování koníčků,

- pobyt v přírodě,
- schopnost požádat o pomoc.

Psychohygiena je nejučinnější tehdy, když se stane běžnou součástí každodenního života.

Relaxace

Významnou součástí psychohygieny jsou relaxační techniky.

Definice

Relaxace je soubor metod vedoucích ke snížení psychického i tělesného napětí a k obnově psychických sil.

Mezi běžné relaxační techniky patří:

- hluboké dýchání,
- relaxační cvičení,
- poslech hudby,
- četba,
- pobyt v přírodě,
- přiměřená pohybová aktivita,
- mindfulness (všímavost).

Každému člověku může vyhovovat jiný způsob relaxace.

Syndrom vyhoření

Lidé, kteří pracují s druhými lidmi, bývají dlouhodobě vystaveni zvýšené psychické zátěži.

Pokud tato zátěž trvá dlouhou dobu bez dostatečné regenerace, může dojít ke vzniku syndromu vyhoření.

Definice

Syndrom vyhoření je stav dlouhodobého psychického, emocionálního a často i tělesného vyčerpání způsobený chronickým pracovním stresem.

Syndrom vyhoření se nejčastěji objevuje v pomáhajících profesích, například u učitelů, zdravotníků, psychologů nebo sociálních pracovníků.

Příznaky syndromu vyhoření

Mezi typické příznaky patří:

- dlouhodobá únava,
- ztráta motivace,
- cynismus nebo lhostejnost,
- snížený pracovní výkon,
- podrážděnost,
- poruchy spánku,
- pocit bezmoci,
- častější zdravotní obtíže.

Vyhoření nevzniká ze dne na den. Obvykle se rozvíjí postupně.

Prevence syndromu vyhoření

Riziko vyhoření lze významně snížit vhodnou prevencí.

Pomáhá například:

- pravidelný odpočinek,
- realistické pracovní cíle,
- zdravé pracovní hranice,
- sdílení obtížných situací s kolegy,
- podpora rodiny a přátel,
- průběžná psychohygiena,
- další vzdělávání,
- využití odborné pomoci při dlouhodobých obtížích.

Péče o vlastní psychické zdraví je součástí profesní odpovědnosti pedagoga.

Wellbeing

V posledních letech se v pedagogice stále častěji používá pojem wellbeing.

Definice

Wellbeing označuje stav celkové tělesné, psychické a sociální pohody, který člověku umožňuje spokojeně žít, učit se, pracovat a rozvíjet svůj potenciál.

Ve škole wellbeing znamená například:

- bezpečné prostředí,
- dobré vztahy,
- pocit přijetí,
- přiměřené nároky,
- možnost odpočinku,
- podporu duševního zdraví žáků i učitelů.

Wellbeing se netýká pouze dětí. Stejně důležitý je i pro pedagogy.

Pedagog v praxi

Pan učitel si všiml, že je po několika náročných týdnech stále unavenější. Přestal sportovat, omezil setkávání s přáteli a většinu večerů trávil opravováním prací. Rozhodl se změnit svůj režim. Stanovil si čas, po kterém už nebude pracovat, začal znovu chodit na pravidelné procházky a jednou týdně se setkával s přáteli. Po několika týdnech se cítil klidnější, měl více energie a práce ho opět těšila. Díky včasné péči o vlastní psychickou pohodu předešel dlouhodobému vyčerpání.

Co říká současná věda?

Současná psychologie zdůrazňuje, že duševní zdraví není pouze nepřítomnost psychické poruchy. Představuje stav, ve kterém člověk dokáže rozvíjet své schopnosti, vytvářet kvalitní vztahy, zvládat běžné životní obtíže a smysluplně se zapojovat do každodenního života.

Výzkumy potvrzují, že pravidelný pohyb, kvalitní spánek, dostatek sociální opory, zdravé mezilidské vztahy a schopnost odpočívat významně podporují psychickou pohodu. Naopak dlouhodobý stres bez možnosti regenerace zvyšuje riziko psychických i tělesných obtíží.

V pedagogické profesi je péče o vlastní duševní zdraví důležitým předpokladem kvalitní práce s dětmi. Pedagog, který pečuje o sebe, bývá trpělivější, lépe zvládá náročné situace a vytváří bezpečnější prostředí pro děti.

Nejčastější chyby a omyly

❑ **O duševní zdraví je potřeba pečovat až tehdy, když se objeví problémy.**

✓ Péče o duševní zdraví má především preventivní význam. Pravidelná psychohygiena pomáhá předcházet přetížení i dlouhodobému stresu.

❑ **Odpočinek je ztráta času.**

✓ Odpočinek je nezbytnou součástí zdravého fungování. Umožňuje regeneraci organismu a zvyšuje dlouhodobou výkonnost.

❑ **Syndrom vyhoření postihuje jen slabé lidi.**

✓ Vyhoření může postihnout kohokoli, zejména lidi v pomáhajících profesích, kteří dlouhodobě pracují pod vysokou zátěží.

❑ **Požádat o odbornou pomoc znamená selhání.**

✓ Vyhledání odborné pomoci je zodpovědný krok, který může zabránit prohlubování psychických obtíží.

Mýtus × Fakt

Mýtus

Dobrý pedagog myslí vždy nejdříve na ostatní a až potom na sebe.

Fakt

Pedagog, který dlouhodobě zanedbává vlastní potřeby, se postupně vyčerpává. Péče o vlastní psychické zdraví není sobectví, ale předpoklad kvalitní a dlouhodobě udržitelné práce s dětmi.

Věděli jste, že...

Krátké přestávky během pracovního dne zlepšují soustředění, snižují únavu a pomáhají předcházet chybám. I několik minut vědomého odpočinku může významně přispět k lepší psychické pohodě.

Psychologie v každodenním životě

Každý člověk někdy zažije období, kdy má mnoho povinností a málo času na sebe. Pokud podobná situace trvá jen krátce, organismus ji obvykle zvládne. Problém nastává tehdy, když člověk dlouhodobě zanedbává spánek, odpočinek, pohyb nebo vztahy s blízkými lidmi. Únava se postupně hromadí a může vést k psychickému i tělesnému vyčerpání.

Budoucí pedagog by měl pečovat o své duševní zdraví stejně zodpovědně jako o zdraví tělesné. Jen člověk, který je psychicky v dobré kondici, může dlouhodobě podporovat děti v jejich rozvoji.

Slovníček pojmů

Pojem	Význam
Duševní zdraví	Stav psychické pohody umožňující člověku zvládat běžný život, učit se, pracovat a vytvářet vztahy.
Psychohygiena	Soubor návyků podporujících psychickou pohodu a prevenci psychického přetížení.
Psychická pohoda	Stav vnitřní rovnováhy, spokojenosti a schopnosti zvládat běžné životní situace.
Relaxace	Metody vedoucí ke snížení psychického a tělesného napětí.
Syndrom vyhoření	Stav dlouhodobého psychického, emocionálního a tělesného vyčerpání způsobený chronickým stresem.
Wellbeing	Celková tělesná, psychická a sociální pohoda člověka.
Prevence	Opatření zaměřená na předcházení vzniku obtíží nebo onemocnění.

Shrnutí kapitoly

- Duševní zdraví je nedílnou součástí celkového zdraví člověka.
 - Psychohygiena pomáhá předcházet psychickému přetížení a podporuje psychickou pohodu.
 - Mezi základní zásady psychohygieny patří dostatek spánku, pohyb, odpočinek, kvalitní vztahy a vhodná organizace času.
 - Relaxace pomáhá snižovat psychické i tělesné napětí.
 - Syndrom vyhoření vzniká při dlouhodobém pracovním přetížení bez dostatečné regenerace.
 - Wellbeing představuje celkovou psychickou, tělesnou a sociální pohodu.
 - Péče o vlastní duševní zdraví je důležitou součástí profesní kompetence každého pedagoga.
-

Kontrolní otázky

1. Co je duševní zdraví?
 2. Jaké znaky charakterizují psychickou pohodu?
 3. Co je psychohygiena?
 4. Jaké zásady psychohygieny považujete za nejdůležitější?
 5. Co je relaxace?
 6. Jak vzniká syndrom vyhoření?
 7. Jaké jsou jeho nejčastější příznaky?
 8. Co znamená pojem wellbeing?
 9. Jak může pedagog předcházet psychickému vyčerpání?
 10. Proč je péče o vlastní duševní zdraví důležitá pro práci s dětmi?
-

Praktická aktivita

Můj plán psychohygieny

Vypracujte vlastní plán péče o psychickou pohodu.

Zamyslete se nad následujícími otázkami:

- Co mi nejčastěji způsobuje stres?
- Jak poznám, že jsem přetížený/přetížená?
- Co mi pomáhá odpočívat?
- Jaké činnosti mi dodávají energii?
- Co mohu zařadit do svého běžného týdne, abych lépe pečoval(a) o své duševní zdraví?

Na závěr si stanovte tři konkrétní kroky, které chcete během příštího týdne skutečně uskutečnit.

Co si z této kapitoly odnést jako budoucí pedagog?

Pedagogická profese je krásná, ale zároveň psychicky náročná. Proto je péče o vlastní duševní zdraví stejně důležitá jako odborné znalosti nebo pedagogické dovednosti. Pravidelná psychohygiena, zdravé pracovní návyky, kvalitní vztahy a schopnost včas rozpoznat vlastní přetížení pomáhají předcházet vyhoření a umožňují dlouhodobě vykonávat profesi s radostí, energií a respektem k sobě i k druhým.

Závěrečné opakování 1. dílu

Přehled hlavních témat

První díl učebnice vás seznámil se základními poznatky obecné psychologie, které tvoří důležitý základ pro další studium pedagogiky i psychologie dítěte.

Poznali jste, že psychologie není pouze věda o lidském chování, ale především věda o prožívání, myšlení, emocích, motivaci a vztazích mezi lidmi.

Naučili jste se chápat člověka jako jedinečnou osobnost, která se vyvíjí během celého života a je ovlivňována dědičností, prostředím, výchovou i vlastní aktivitou.

Získané poznatky budete využívat nejen při studiu dalších psychologických disciplín, ale především při každodenní práci s dětmi.

Co byste měli po prostudování 1. dílu umět

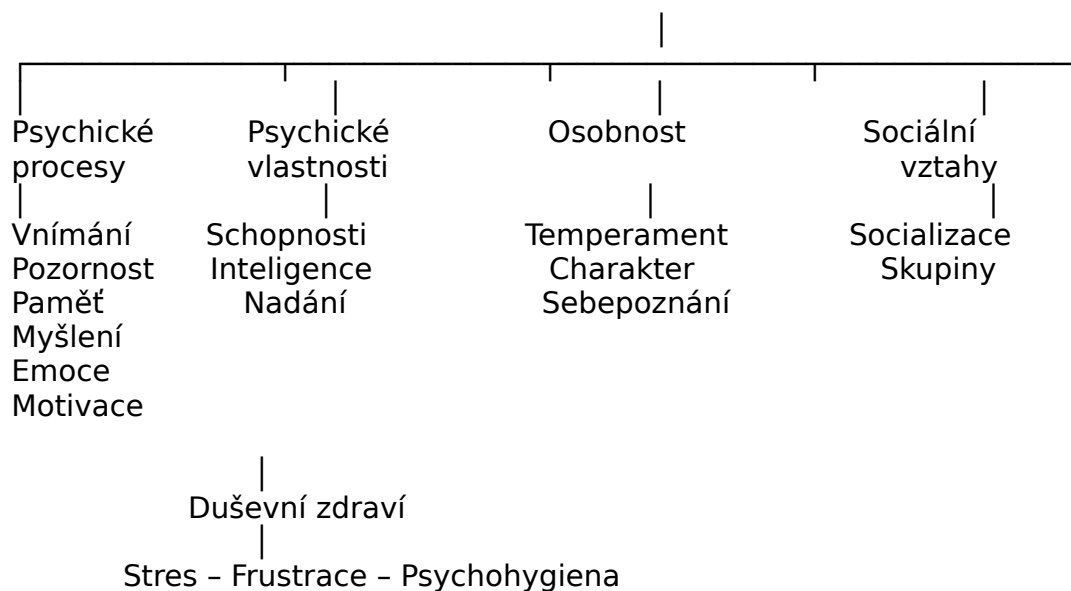
Po prostudování první části učebnice byste měli dokázat:

- ✓ vysvětlit, co je psychologie a čím se zabývá,
- ✓ charakterizovat psychické procesy, stavy a vlastnosti,
- ✓ popsat poznávací procesy (vnímání, pozornost, paměť, představivost, myšlení, řeč),
- ✓ vysvětlit význam emocí a motivace,
- ✓ rozlišit schopnosti, nadání a talent,
- ✓ charakterizovat temperament, osobnost a charakter,

- ✓ objasnit význam socializace a sociálních skupin,
 - ✓ vysvětlit pojmy stres, frustrace a konflikt,
 - ✓ popsat zásady psychohygieny a péče o duševní zdraví,
 - ✓ využívat základní psychologické poznatky při práci s dítětem.
-

Myšlenková mapa 1. dílu

OBEČNÁ PSYCHOLOGIE



Jak spolu jednotlivé oblasti souvisejí

Psychické procesy umožňují člověku poznávat svět.

Psychické vlastnosti ovlivňují, jak člověk jedná a jak úspěšně zvládá různé činnosti.

Osobnost představuje jedinečné spojení všech psychických vlastností.

Socializace pomáhá člověku začlenit se do společnosti a vytvářet vztahy s ostatními lidmi.

Duševní zdraví a psychohygiena umožňují dlouhodobě zvládat nároky běžného života i pedagogické profese.

Právě propojení všech těchto oblastí vytváří základ moderní psychologie.

Doporučení pro další studium

Při čtení dalšího dílu se snažte nové poznatky propojovat s vlastní zkušeností z pedagogické praxe.

Ptejte se sami sebe:

- Jak bych tuto situaci řešil(a) jako pedagog?
- Jak se daný psychologický jev projevuje u dětí?
- Jak mohou získané poznatky pomoci při práci v mateřské škole?

Psychologie není pouze soubor definic. Je to věda, která pomáhá lépe porozumět lidem i sobě samému.

Závěrečný test – 1. díl Obecné psychologie

Jméno a příjmení: _____

Třída: _____

Datum: _____

Počet bodů: _____ / 50

Známka: _____

Část A – Výběr správné odpovědi (1 bod)

Zakroužkujte vždy jednu správnou odpověď.

1. Psychologie je věda, která zkoumá

- a) lidské tělo
 - b) psychiku a chování člověka
 - c) historii lidstva
 - d) biologii člověka
-

2. Který psychický proces umožňuje uchovávat informace?

- a) pozornost
 - b) paměť
 - c) vnímání
 - d) představivost
-

3. Který z následujících procesů patří mezi poznávací procesy?

- a) motivace
 - b) emoce
 - c) myšlení
 - d) temperament
-

4. Inteligence je

- a) naučená dovednost
 - b) souhrn rozumových schopností
 - c) vlastnost charakteru
 - d) druh temperamentu
-

5. Sangvinik bývá nejčastěji

- a) společenský a optimistický
 - b) uzavřený a pesimistický
 - c) agresivní za všech okolností
 - d) vždy nejinteligentnější
-

6. Charakter se vytváří především

- a) dědičností
 - b) výchovou, zkušenostmi a vlastní aktivitou
 - c) pouze ve škole
 - d) náhodou
-

7. Socializace znamená

- a) léčbu psychických poruch
 - b) osvojování pravidel života ve společnosti
 - c) rozvoj inteligence
 - d) rozvoj paměti
-

8. Frustrace vzniká tehdy, když

- a) člověk dlouho spí
 - b) nemůže uspokojit důležitou potřebu nebo dosáhnout cíle
 - c) člověk sportuje
 - d) se člověk učí
-

9. Psychohygiena slouží především k

- a) rozvoji svalů
- b) podpoře psychické pohody
- c) zlepšení zraku

d) léčbě infekčních nemocí

10. Wellbeing znamená

- a) tělesnou sílu
 - b) celkovou psychickou, tělesnou a sociální pohodu
 - c) druh psychické poruchy
 - d) způsob hodnocení žáků
-

Část B – Doplňte pojmy (10 bodů)

Doplňte chybějící slova.

- 11. Schopnost uchovávat a vybavovat si informace se nazývá _____.
 - 12. Soubor morálních vlastností člověka označujeme jako _____.
 - 13. Schopnost člověka zvládat náročné životní situace se nazývá _____.
 - 14. Proces začleňování člověka do společnosti označujeme jako _____.
 - 15. Psychická a tělesná reakce organismu na náročnou situaci se nazývá _____.
 - 16. Soubor činností podporujících psychickou pohodu označujeme jako _____.
 - 17. Vrozené biologické předpoklady pro rozvoj schopností nazýváme _____.
 - 18. Hodnocení vlastních schopností označujeme jako _____.
 - 19. Skupina s blízkými osobními vztahy se nazývá _____ skupina.
 - 20. Schopnost přemýšlet o vlastním jednání se nazývá _____.
-

Část C – Pravda × Nepravda (10 bodů)

Označte P (pravda) nebo N (nepravda).

- 21. Temperament je totéž co charakter. _____
 - 22. Intelligence je jediným předpokladem školního úspěchu. _____
 - 23. Socializace probíhá pouze v dětství. _____
 - 24. Psychohygienu pomáhá předcházet psychickému přetížení. _____
 - 25. Rodina je významným činitelem socializace. _____
 - 26. Každý člověk má stejný temperament. _____
 - 27. Stres může být za určitých okolností prospěšný. _____
 - 28. Sebereflexe pomáhá profesnímu rozvoji pedagoga. _____
 - 29. Charakter je zcela vrozený. _____
 - 30. Dobré vztahy podporují duševní zdraví. _____
-

Část D – Krátké odpovědi (10 bodů)

Odpovězte jednou až dvěma větami.

- 31. Co je psychologie? _____
- 32. Jaký je rozdíl mezi schopností a dovedností? _____
- 33. Uveďte dva příklady psychohygieny. _____
- 34. Proč je pro pedagoga důležitá sebereflexe? _____
- 35. Co je hlavním cílem socializace? _____

Část E – Praktická situace (10 bodů)

Přečtěte si situaci a odpovězte na otázky.

Do mateřské školy nastoupil nový chlapec. První dny si hrál sám, nechtěl se zapojovat do společných her a při změně programu začal plakat.

36. Jaké psychologické jevy se v této situaci projevují?

37. Jak by měl pedagog dítěti pomoci?

38. Proč není vhodné dítě do kolektivu nutit?

39. Jakou roli zde hraje socializace?

40. Jak může učitel podpořit psychickou pohodu dítěte?

Hodnocení

Body	Známka
------	--------

45–50	1
39–44	2
32–38	3
25–31	4
0–24	5