



PODPORA PROFESNÍHO ROZVOJE UČITELŮ V POČÁTEČNÍM VZDĚLÁVÁNÍ



Klíčová aktivita 04

Osobnostní a sociální rozvoj učitele MŠ

EMOČNÍ INTELIGENCE A ROZVOJ SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ

PhDr. Otakar Fleischmann, Ph.D.

PhDr. Renata Hajná, Ph.D.

PhDr. Vladislava Heřmanová, Ph.D.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obsah

Úvod.....	3
1 Emoce, funkce emocí.....	4
2 Emoční inteligence, charakteristika a vývoj	8
3 Emoční gramotnost X emoční negramotnost a její důsledky.....	13
4 Emoční uvažování	16
5 Emoční přestřelení	18
6 Empatie, její kořeny	20
7 Sebepojetí.....	23
8 Sebehodnocení.....	25
9 Sebevědomí a jeho rozvoj.....	28
10 Sebekontrola	30
11 Motivace	33
12 Emoční učení	36
13 Emoční inteligence a mezilidské vztahy	38
14 Psychika a zdravotní stav	40
Vzkaz na závěr	42
Přílohy – techniky a hry	43

Úvod

Vážený čtenáři,

materiál, který držíš v ruce, je určen prioritně frekventantům kurzu Emoční inteligence a její rozvoj, který vznikl v rámci projektu určeného na podporu pedagogických pracovníků MŠ.

Jeho cílem je upozornit a pomoci ti se zorientovat v „moderním tématu“ – emoční inteligence. Tento studijní materiál by ti měl poskytnout základní terminologické ukotvení v dané problematice, ukázat silné a slabé stránky tématu. Současně by ti měl pomoci ujasnit si tvůj postoj k dané oblasti, pokusit se nastínit ti tvé emoce a porozumění sobě samotnému, abys potom u těch druhých, jejichž směřování svým působením ovlivňuješ, postupoval s rozvahou a citlivostí sobě vlastní.

Práce se studijní oporou poskytuje prostor pro souběžnou praktickou činnost v rámci jednotlivých setkání a vlastní prožitkovou zkušenost, která povede, jak všichni doufáme, k aktivnímu hledání porozumění nejen tomuto tématu, ale i sobě samému, a tím i k přispění druhým.

Pro usnadnění orientace v textu má každá kapitola následující strukturu:

1. **Podněty uvádějící do problematiky** – jedná se o náměty k zamyšlení, aktualizaci doposud získaných informací a poznatků
2. **Cíle kapitoly**
3. **Samotný stručný uvádějící studijní text**
4. **Náměty pro samostatnou práci či studium** – po skončení kurzu, rozšiřují dané téma, včetně prostoru k jeho zaznamenávání

Pro snadnější orientaci bude v textu využíváno i několik **symbolů (piktogramů)**:



Cíle



Pojmy k zapamatování – důležité



Kontrolní otázky



Souhrn



Literatura

1 Emoce, funkce emocí



Cíle:

Po prostudování této kapitoly a doporučené literatury dokážete:

- > objasnit pojem emoce a uvést druhy emocí;
- > stručně charakterizovat pohledy některých autorů na emoce;
- > uvažovat o rozdílech těchto pohledů;
- > uvést konkrétní příklady emocí;
- > zhodnotit vlastní aktuální emoční rovinu.



Co si vybavíte pod pojmem emoce? Jakou roli hrají v našem chování? Zkuste uvést individuální příklady uvědomovaných emocí. Vzájemně je ve skupině zhodnoťte.

Po vzájemné diskuzi jste zjistili, že existuje velký rozptyl ve vašem laickém vysvětlování emocí. Stejně tak je tomu u psychologů, kteří se na jednotném označení pojmu neshodnou, přestože se jedná o pojem všeobecně známý.

„...emoce jsou ve své podstatě popudy k jednání; okamžité pokyny pro zvládnutí životních situací, které nám vstúpila evoluce. Sám kořen slova emoce pochází z latinského slovesa motere, jež znamená pohybovat se, s předponou „e-“, jež označuje pohyb směrem pryč. I z významu slova je patrné, že tendence jednat je obsažena v každé emoci. Že emoce vedou k činům, vidíme nejjasněji při pozorování zvířat nebo dětí...“ (Goleman, 1997, s. 18).

Výše uvedená citace autora, který přiblížil pojem emoční inteligence běžné populaci, v sobě zahrnuje základní informaci. Emoce lidstvo provázejí po dobu jeho psychického vývoje a plní nezastupitelnou roli v našem životě.

Základní charakteristika emocí – komplexnost jevů – je zachytitelná u všech autorů. Další rozptyl se různí podle směrů.

„Emoce – jsou psychické procesy, které hodnotí – z hlediska potřeb, cílů a osobního významu – různé skutečnosti, situace a události, průběh a výsledky činnosti jedince“ (Čáp, J., Mareš, J., 2001, s. 98).

Druhy emocí:

- > nižší emoce (vývojově starší) – afekty
- > vyšší emoce (vývojově mladší) – morální, estetické, intelektuální, sociální
- > (Čáp, J., Mareš, J. 2001)

Složky emocí:

- > fenomenologická subjektivní komponenta (emocionální prožitek – cit, resp. prožitek)
- > expresivní (výrazové) chování
- > tělesná složka
- > podnětová situace (subjektivní hodnocení, interpretace) (Plháková, 2007)

Nakonečný (1995, s. 18–19) spatřuje podstatu emocí právě v jejich subjektivní zážitkové dimenzi, tj. v jejich prožívání nebo vědomém pociťování – zážitkovém obsahu, který dává našemu životu základní akcent.

Podle evolučního vývoje se soudí, že právě pro svoji náležitost mezi prapůvodní psychické jevy mají takový význam pro náš život.

Funkce emocí:

- > vyjádření základních lidských motivů (citová komponenta);
- > regulace úrovně fyziologické aktivity (fyziologická aktivace – adaptace);
- > signální funkce (subjektivně přijatelné zvládnutí problémové situace);
- > zpětnovazební působení (informace o výsledcích aktivit);
- > neverbální komunikace (expresní komponenta);
- > vnitřní pobídky (vyvolávají motivované chování) (Plháková, 2007).

Funkce emocí:

- > regulace psychické činnosti individua;
- > hodnotící funkce emocí jako citů;
- > organizační funkce emocí (zřetelné v chování individua);
- > sociální funkce (zřetelná v sociální interakci) (Nakonečný, 2000, s. 30).



Kontrolní otázky:

1. Co je podstatou emocí?
2. Vysvětlete základní funkce emocí?



Souhrn:

Ve výše uvedené teorii jsme se věnovali základní charakteristice emocí a i přes rozptýl v definicích jsme se zaměřili na základní popis druhů, složek a funkcí emocí včetně praktických cvičení.



emoce, složky emocí, druhy emocí, funkce emocí



Uveďte konkrétní druhy emocí, se kterými se v běžném životě setkáváme.



V knize Goleman, D.: Emoční inteligence vyhledejte primární emoce.



Zhlédněte následující pořad

<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10397272551-emoce-a-my/212563231400001-emoce-zaklad-zivota>

a zhodnoťte význam emocí v běžném životě prezentovaný úhlem psychiatrie. Subjektivně posouzené důležité myšlenky zaznamenejte.

2 Emoční inteligence, charakteristika a vývoj



Cíle:

Po prostudování této kapitoly a doporučené literatury dokážete:

- > objasnit pojem emoční inteligence;
- > charakterizovat rozdíly mezi IQ a EQ;
- > uvést základní charakteristiku pojmů;
- > orientovat se ve vývoji emocí v ontogenezi;
- > získat náhled na danou problematiku.



Nakreslete si kruh, který rozdělíte na čtyři části (výseče). Zamyslete se nad svými aktuálními pocity a запиšte je do jednotlivých částí kruhu. Poté se zkuste zamyslet nad tím, co bylo důvodem, z jakého podnětu se tam objevily. Co je může změnit?

Pojem inteligence má dlouhodobé užití, setkáváme se s ním od 14. století. Autory prvních známějších definic byli např. Ebbinghaus (schopnost kombinace) či Wundt (součinnost představivosti a rozumu). Postupně narůstala i snaha měřit ji – viz Galon, Binet, Wechsler. Poslední jmenovaní ovlivňují diagnostiku do současnosti, aktuálně využívané druhy testů nesou názvy WAIS a WISC a v jejich definici je inteligence obecnou schopností uvažovat.

Postupný přesun jde od obecné definice ke specifikaci faktorů (Sperman), primárních schopností (Thurstone) až ke Gardnerově teorii mnohočetné inteligence (1983) a Sternbergovým složkám inteligence (2001), v rámci kterých je zahrnuta emoční inteligence. Samotný pojem byl použit až Peterem Saloveyem a Johnem Mayerem v roce 1990.

Zjednodušenou a zpopularizovanou variantu definice najdeme u Golemana (1995), který vymezuje emoční inteligenci jako **„schopnost dokázat sám sebe motivovat a nevzdávat se tváří v tvář obtížím a frustraci, schopnost ovládat svoje pohnutky a odložit uspokojení na pozdější dobu, schopnost ovládnout svoji náladu a zabránit úzkosti a nervozitě, schopnost ovlivňovat kvalitu svého myšlení, schopnost vcítit se do situace druhého člověka a ani v těžkých chvílích neztrácet naději.“** (in Wedlichová, 2011, s. 17)

V teoriích inteligence se shodná oblast či její komponenty zahrnují do následujících pojmů: např. u Gardnera (Goleman, 1997) „personální inteligence“, Thurstone mluví o sociální inteligenci. Maslow ve své hierarchii potřeb hovoří o potřebách sebeuskutečnění. Schopnosti zde vymezované jsou si podobné a dochází k překrývání jejich složek.

IQ a EQ hraje v našem životě důležitou roli, ale nemůžeme je spolu porovnávat. Pro naši potřebu je ideální, jsou-li ve vzájemném souladu. Použití značky EQ však neznamená, že je měřitelná. První pokusy ji zachytit se v naší provenienci teprve začínají objevovat, např. test IDS (určen pouze pro věkovou kategorii 5–12 let).

- > IQ: je částečně geneticky dána, částečně podléhá rozvíjení
- > EQ: nemusí být geneticky nastavena, je poměrně dobře ovlivnitelná

Emoční inteligence je charakterizována jako inteligence s inter a intrapersonálními komponentami. (Schulze, Roberts, 2007, s. 133)

V textech některých našich psychologů (Nakonečný či Říčan) se pracuje s termínem sociální inteligence (SQ), kdy do popředí vystupuje pohled E. L. Thurstoneho. Ten klade důraz na problematiku mezilidských vztahů – porozumění jim a jejich pochopení. Tyto znalosti pak lze využít ve svém vztahování k druhé osobě.

Vývojový pohled:

- > kojenecké období – komunikační kanál pro interakci s okolím, učí se „obličejový výraz“ emocí;
- > batolecí období – rozvíjí se jednoduché emoce, počátek prosociálního chování;
- > předškolní období – učí se regulovat svoje emoce, ovládat svoji reaktivitu;
- > mladší školní věk – intenzita složitějších sociálních emocí se rozšiřuje;
- > puberta – emoční labilita se projevuje ve všech oblastech (sebeuvědomování, sebehodnocení, sebedůvěra);
- > adolescence – zklidnění emocionálního stavu, důraz na sebepojetí (Wedlichová, 2011, s. 43–46).



Kontrolní otázky:

1. Pokuste se vymezit IQ a EQ – jejich shody a rozdíly. Pokuste se o svoje laické (laicko-odborné) vymezení těchto termínů.
2. Jak se emoční inteligence proměňuje v ontogenezi?



Souhrn:

Vyvodili jsme pohled na pojem emoční inteligence, a to ze vztahu EQ a IQ, ale také EQ a SQ. Naznačili jsme i vývojový aspekt sledované oblasti.



intelligence, emoční inteligence, sociální inteligence, vývojový pohled



Zkuste zachytit pozitiva i možná negativa emočního výcviku.

Dovedete je aplikovat i na vlastní osobu (tzn. případné zisky pro vaši osobu)?



seznamte se s následujícími informacemi o emoční inteligenci (modely emoční inteligence): <http://ei.czechian.net/webs/ei/schopnost.php>. Modely vypište včetně jejich stručné charakteristiky.

3 Emoční gramotnost X emoční negramotnost a její důsledky



Cíle:

Po prostudování této kapitoly a doporučené literatury dokážete:

- > rozlišit pojmy emoční gramotnost, negramotnost;
- > zvážit jejich důsledky pro váš a náš život.

Golemanem prezentovaná definice emoční inteligence Saloveye, ve které se inspiroval Gardnerovou typologií, se dá shrnout v pěti základních bodech:

- > Znalost vlastních emocí
- > Zvládání emocí
- > Schopnost sám sebe motivovat
- > Vnímavost k emocím druhých – empatie
- > Umění mezilidských vztahů.

K charakteristice pojmu emoční gramotnost můžeme použít pólou škálu a je na nás, nakolik detailně ji budeme mít nastavenou. Na jednom jejím konci bude jednoznačně stát emoční negramotnost a na druhé straně emoční gramotnost, neboť se budeme snažit vyjádřit naši „**aktuální**“ dosaženou úroveň individuálních schopností, dovedností a poznatků k detailnímu rozlišení a pojmenování nižších i vyšších emocí, k porozumění jejich působení, a tím i k jejich zvládnutí, korigování a přizpůsobování situaci (situačního vztahování).

Na úrovni měřítka se budou podílet také kulturní činitelé, tzn. kulturně a subkulturně odlišný obsah získáváme v průběhu naší socializace (kulturní vzorce). Nakonečný (1995) mluví až o stylizovaných projevech emocí.



Kontrolní otázky:

1. Co rozumíte pod pojmem emoční gramotnost?
2. Co rozumíte pod pojmem emoční negramotnost?
3. Jak si představujete typické představitele výše uvedených polarit v běžném životě? Můžeme se s nimi někdy skutečně setkat?



Souhrn:

Pracovali jsme s polaritou pojmu emoční gramotnost a ngramotnost, včetně kulturních rizik.



emoční gramotnost, emoční ngramotnost



Seznamte se s charakteristikou programu SIX Seconds (autor Goleman) – <http://ei.czechian.net/webs/ei/sixsec2php>.



(in http://cz.123rf.com/photo_12670115_více-detailní-portréty-stejně-ženy,-vyjadřující-různé-emoce-a-výrazy.html)

Pokuste se nejprve individuálně popsat (přečíst) sdělované emoce, poté si vzájemně srovnajte ve skupině svá stanoviska. Zkuste si představit individuální situace, ve kterých se mohou objevit.

4 Emoční uvažování



Cíle:

Po prostudování této kapitoly a doporučené literatury dokážete:

- > charakterizovat emoční uvažování;
- > vysvětlit vztah mezi emočním a racionálním uvažováním;
- > vysvětlit význam emoční korektivní zkušenosti.

Charakteristika emočního uvažování

- > emoční mysl reaguje mnohem rychleji než racionální myšlení;
- > pohotovost emoční mysli znemožňuje použít analytické úvahy typické pro racionální myšlení;
- > chování vyplývající z rozhodnutí emočních center má značnou dávku jistoty, což je důsledek zjednodušujícího pohledu na svět;
- > zhodnocení nezbytnosti určitého činu probíhá automaticky a velmi rychle;
- > rychlost na úkor přesnosti.

Vztah mezi emočním a racionálním uvažováním

- > nejprve prožíváme, pak přemýšlíme;
- > racionální myšlení potřebuje pro závěry objektivní důkazy;
- > citové myšlení považuje své závěry za absolutně pravdivé;
- > minulost přenášíme do přítomnosti, včetně našich citů.

Emoční korektivní zkušenost

- > korigujeme negativní emoce, které jsou spojené s dřívějšími zážitky a které nejsou v současné situaci odpovídající.



Kontrolní otázky:

1. Jaká je charakteristika emočního uvažování?
2. Jaký je vztah mezi emočním a racionálním uvažováním?
3. Co je emoční korektivní zkušenost?



Souhrn:

Kapitola je věnována charakteristice emočního uvažování a vztahu emočního a racionálního uvažování.



emoční uvažování, racionální uvažování, emoční korektivní zkušenost



Představte si svůj oblíbený hrneček na kávu či čaj a zkuste si zapsat, co by odpověděl na otázku, jak běží vaše uvažování v pracovním vypětí a jestli se liší od běžných, „normálních“ situací.

5 Emoční přestřelení



Cíle:

Po prostudování této kapitoly a doporučené literatury dokážete:

- > vysvětlit pojem emoční přestřelení, včetně stručné charakteristiky;
- > vysvětlit vznik a „cestu“;
- > emočního přestřelení;
- > uvést konkrétní příklady z praxe.

Emoční přestřelení

- > stav, kdy se jedinec díky silnému afektu přestane ovládat a „ztratí hlavu“.

Příčiny:

- > situace ohrožující jedince;
- > situace vtípná.

Proces emočního přestřelení začíná v amygdale v centru limbického systému.

Amygdala

- > centrum citů a emoční paměti;
- > sleduje všechny informace přicházející ze smyslových orgánů;
- > hledá krizové situace;
- > pracuje jako jakási „psychologická stráž“;
- > v případě nutnosti odesílá poplašné signály do významných oblastí mozku;
- > spouští sekreci stresových hormonů;
- > síť nervových spojení umožňuje amygdale převzít v citové krizi velení nad většinou mozku, včetně racionálního myšlení;
- > uchovává citové vzpomínky, které nikdy nepřekročily práh našeho vědomí;
- > hippocampus si pamatuje prostá fakta o situaci, amygdala uchovává vzpomínky na citové zbarvení těchto událostí;
- > nevýhoda – používá vzpomínky, které nejsou aktuální, v nové situaci.

Čelní laloky

- > je zde umístěn „vypínač amygdaly“;
- > za normálních okolností řídí naše citové reakce od začátku;
- > pomocí čelních laloků spouštíme a koordinujeme reakci;
- > reakce jsou uvážlivější a kritičtější, protože vzniku emocí předchází řada myšlenek;
- > mají funkci „manažera emocí“.

Levý čelní lalok

- > reguluje intenzitu negativních emocí.

Pravý čelní lalok

- > je sídlem negativních emocí.

Vznik emočního přestřelení

- > spuštěním poplachu v amygdale, kdy současně selhává aktivace korových inhibičních procesů, které zajišťují vyrovnanost emoční reakce;
- > podřízením korových oblastí tíšňové emoční reakci, kdy je naše racionální mysl zcela zaplavena emocemi.



Kontrolní otázky:

- > Co je emoční přestřelení?
- > Jaké jsou příčiny emočního přestřelení?
- > Jaké jsou funkce amygdaly?
- > Jaká je funkce čelních laloků?



Souhrn:

Text shrnuje poznatky o oblasti emočního přestřelení, charakterizuje emoční přestřelení a uvádí jeho příčiny, popisuje úlohu amygdaly a frontálních laloků při zpracovávání informací a zvládnání emocí.



emoce, amygdala, frontální laloky



Přečtěte si: Goleman, D. (1997). Emoční inteligence. Columbus, Praha.

6 Empatie, její kořeny



Znáte nějakého člověka, který na vás působí přívětivě, vstřícně? Jak byste takového člověka charakterizovali? Dokážete si představit situace, ve kterých jste si to jasněji uvědomili?



Cíle:

Po prostudování této kapitoly a doporučené literatury dokážete:

- > vysvětlit pojem empatie;
- > charakterizovat její složky;
- > uvědomit si charakteristiky člověka, který ji využívá ve svém životě;
- > ujasnit si pro svoji osobu její význam v práci s lidmi.

Empatie je velmi důležitou složkou emoční inteligence. Nejčastější překlad je **vcítění se**, uvědomění si potřeb, pocitů a prožívání druhých lidí. Není tedy soucitem, ani telepatí, je něčím, co nám umožní cítit emoce druhých, jako by byly naše vlastní.

Dle klasifikace již zmiňovaného Saloveye se vztahuje k sebeuvědomění. Hovoříme o ní jako o faktoru prosociálního chování.

Shapiro uvádí, že empatie má dvě složky:

- > emoční reakci vůči druhým (vyvíjí se během prvních 6 let)
- > kognitivní reakci (míru schopnosti sledovat hledisko toho druhého) (Wedlichová, 2011).



V návaznosti na výše uvedené zhodnoťte následující citát:

Učitel je jako člověk mnohem důležitější než učitel jako technik. To, čím je, má větší význam než všechno to, co dělá. Jan Canfield (1995).



Kontrolní otázky

1. Co rozumíte pojmem empatie?
2. Vysvětlete pojem prosociálního chování.
3. Jak se ve vašem případě projevuje v komunikaci?



Souhrn:

Seznámí se s pojmem empatie i z pohledu jejích složek. Vyzkouší si v praktické aplikaci ji rozpoznat a získat přehled o jejím významu ve svém životě.



empatie, složky empatie



Jak naznačujeme empatii neverbální komunikací?

Jak ji verbalizujeme?



Vyhledejte v literatuře (např. Goleman D.) charakteristiku empatie a pokuste se vysvětlit jednotlivé body.

Nápověda: pochopení, růstová stimulace ostatních, orientace na druhého, práce s rozdílností, cit pro směřování skupiny.

7 Sebepojetí



Cíle:

Po prostudování této kapitoly a doporučené literatury dokážete:

- > charakterizovat pojem sebesystém;
- > zhodnotit funkci jeho jednotlivých částí;
- > prakticky zhodnotit a uvědomit si komponenty osobního sebepojetí.

Části sebesystému

- > Kognitivní část – **sebepojetí**
- > Emocionální část – **sebehodnocení**
- > Globální vztah k jedinci – globální sebehodnocení – **sebevědomí**

Komponenty sebepojetí

- > Zobrazení (já jsem) – **reálné „já“**
- > Hodnocení (mám být) – **ideální „já“**
- > Směřování (chci být) – **seberealizace**
- > Moc (mohu učinit) – **sebedůvěra**
- > Role (mám učinit) – **sebevymezení**



Kontrolní otázky:

1. Co je sebesystém?
2. Co je sebepojetí?
3. Jaké jsou komponenty sebepojetí?



Souhrn:

Text se věnuje problematice sebesystému a jedné z jeho částí – sebepojetí, které je vymezeno jako kognitivní část sebesystému. Jsou rovněž uvedeny komponenty sebepojetí.



sebesystém, sebepojetí, komponenty sebepojetí



Zkuste vysvětlit níže uvedený citát:

Nebýt nikým než sám sebou ve světě, který ve dne v noci dělá vše pro to, aby z vás udělal někoho jiného, znamená bojovat tu nejtěžší bitvu, jakou může člověk bojovat, a nikdy nepolevit.

E.E.Cummings

(in Canfield, J., Wals, H., C. 1995)



Balcar, K. (1983). Úvod do studia psychologie osobnosti. SPN Praha, 1983.

8 Sebehodnocení



Cíle:

Po prostudování této kapitoly a doporučené literatury dokážete:

- > prezentovat představené koncepte sebevědomí;
- > rozlišovat mezi nízkým, vysokým a zdravým sebevědomím a charakterizovat je;
- > určit klady a zápory každé úrovně sebevědomí.

Sebehodnocení

- > vyjadřuje emocionální vztah k sobě samému.

Koncepce sebevědomí

- > afektivní nebo emocionální aspekt „já“ (Huitt, 2004);
- > stupeň ocenění, hodnoty, respektu nebo lásky, které jedinec může mít jako lidská bytost na tomto světě (Johnson, 1997);
- > sebevědomí vyjadřuje vztah jedince globálního hodnotícího pohledu na sebe sama (Salmivalli, 2001).

Sebevědomí

- > globální sebehodnocení, které zahrnuje informace o sobě, reprezentuje postoj k sobě, odráží vlastní hodnotu jedince atd.

Nízké sebevědomí

- > je spojeno se vším negativním a nepřijatelným;
- > lidé tendují k tomu, aby o sobě mluvili negativně;
- > tendence být příliš kritický a nespokojený ve vztahu k sobě;
- > nízká frustrační tolerance;
- > nedůvěra ve vlastní kompetence;
- > tendence vyhýbat se novým věcem;
- > tendence k „sociálně sadomasochistickému“ chování (Fromm, 1997);
- > tendence k agresivnímu chování;
- > tendence k nepřátelství.

(Fleischmann, 2008)

Vysoké sebevědomí

- > podpora „pohody“ a sociálně žádoucího chování;
- > pozitivní přístup k sobě;
- > pozitivní hodnocení sebe;
- > víra ve vlastní kompetence.

Negativní stránky vysokého sebevědomí

- > tendence k přeceňování vlastního významu;
- > nekritické sebepřijetí;
- > sebeláska;
- > toto může vést k agresi, násilí, šikaně, protože jedinec má potřebu své vysoké sebevědomí bránit;
- > nízká míra pochybování o sobě odpovídající vysokému, ale nestabilnímu sebevědomí (Baumeister et al. 1996, in Salmivalli, 2001).

Zdravé sebevědomí

- > neseává z pohledu na sebe pouze v pozitivním světle nebo jako na perfektní bytost;
- > jedinec cítí svou vnitřní hodnotu;
- > akceptování sebe sama takového, jaký člověk je (Buss, 1995);
- > být schopen posuzovat sebe sama správně, protože jedinec si je vědom svých pozitiv i negativ, své moci i limitů;
- > být schopen přijmout a hodnotit sebe sama realisticky a bezpodmínečně.



Kontrolní otázky:

1. Co je sebehodnocení?
2. Charakterizujte sebevědomí.
3. Jaké jsou podstatné charakteristiky nízkého sebevědomí?
4. Jaké jsou klady a možné zápory vysokého sebevědomí?
5. Uveďte hlavní znaky zdravého sebevědomí.



Souhrn:

Kapitola je věnována problematice sebevědomí. Zahrnuje charakteristiku sebehodnocení, sebevědomí, jsou popsány zápory nízkého sebevědomí, výhody a nevýhody vysokého a je uvedena podstata zdravého sebevědomí.



sebehodnocení, sebevědomí, nízké sebevědomí, vysoké sebevědomí, zdravé sebevědomí



Je podle vás někdo z těchto lidí sebevědomý?

1. Kdo tvrdí, že nemá žádnou slabost.
2. Kdo nedává své slabosti najevo.
3. Kdo může připustit i své slabosti.

Ve dvojici zkuste pro svůj názor vyhledat odůvodnění.



Vyhledejte v literatuře: Balcar, K. (1983). Úvod do studia psychologie osobnosti. SPN Praha, 1983.

9 Sebevědomí a jeho rozvoj



Cíle:

Po prostudování této kapitoly a doporučené literatury dokážete:

- > seznámit se s rozvojem zdravého sebevědomí;
- > prezentovat obsah životních scénářů;
- > orientovat se ve cvičeních zaměřených na podporu zdravého sebevědomí;
- > v individuálním osobním přístupu aplikovat některé z technik.

Rozvoj zdravého sebevědomí

- > vycházíme z principu posilování;
- > všímáme si žádoucích jevů a tyto odměňujeme;
- > nevšímáme si nežádoucích jevů, ale když je to potřeba, korigujeme je.

Životní scénáře

- > já jsem dobrý, ostatní jsou dobří
- > já jsem dobrý, ostatní jsou špatní
- > já jsem špatný, ostatní jsou dobří
- > já jsem špatný, ostatní jsou špatní (Berne, 1997)

Cvičení

- > seznam pozitivních vlastností; seznam věcí, ve kterých jste dobří
- > seznam negativních vlastností; seznam věcí, ve kterých nejste dobří
- > zaměření na negativní vlastnosti a práce s nimi:
- > negativa můžeme přesunout
- > negativa můžeme akceptovat
- > negativa můžeme eliminovat změnou svého chování



Kontrolní otázky:

1. Jaké jsou principy rozvoje zdravého sebevědomí?
2. Jaké jsou typy životních scénářů?
3. Jaké kroky uplatňujeme při rozvoji zdravého sebevědomí?



Souhrn:

Text popisuje principy a postupy při rozvoji zdravého sebevědomí.



sebevědomí, principy a možnosti rozvoje, životní scénáře



Seznamte se s knihou Novák, T., Dvořáčková, B.: Věřte sami sobě! Praha, Grada, 2009. Sledujte uvedené příklady. Postřehy si запиšte.



Vypracujte úkol:
Zpracujte alespoň jeden případ rozvoje zdravého sebevědomí a uveďte klady i problémy.

10 Sebekontrola



Cíle:

Po prostudování této kapitoly a doporučené literatury dokážete:

- > vysvětlit pojem sebekontrola;
- > osvojit si některé dovednosti v oblasti sebekontroly;
- > ujasnit si rozlišení skupin lidí s různou mírou sebekontroly;
- > poznat sílu svého „já“;
- > aplikovat proces sebekontrolujícího chování.

Sebekontrola (sebeovládání)

- > vyjadřuje přístup řízení vlastního prožívání a chování;
- > je rozumovou sebereflexí a hodnocením vlastní činnosti;
- > roli hrají osobnostně významné motivy a postoje;
- > spočívá v analýze, srovnávání a korekci vztahů mezi cíli, prostředky a následkem činnosti.

Nedostatek sebekontroly

- > projevuje se jako nedostatek schopnosti ovládat vlastní impulzy, emoce a schopnost přizpůsobit se reálné skutečnosti;
- > rozumová činnost je omezena.

Lidé a sebekontrola

1. Lidé s vysokou mírou sebekontroly

- > udržování odstupu v interpersonálních vztazích;
- > přílišná konformita;
- > odkládání uspokojení potřeb a motivů;
- > přehnané zohledňování předchozích zkušeností.

2. Lidé s nízkou mírou sebekontroly

- > potřeby jsou vyjadřovány přímo a uspokojovány bezprostředně, mnohdy bezohledně;
- > vysoký stupeň emocionální lability;
- > podceňování plánování budoucnosti.

3. Lidé vhodně se kontrolující

- > uvolněnost a neformálnost v chování;
- > jednání je odůvodnitelné;
- > jsou konformní a flexibilní vzhledem k sociálním normám a zvykům;
- > oprávněné požadavky a potřeby uspokojují s ohledem na situaci a vzhledem k budoucnosti;
- > mají rozumné aspirace.

Sebekontrola je spojena se silou vlastního „já“, kde rozlišujeme následující znaky:

1. Dobré zdraví – zdravotní potíže jsou spojeny s problematickou sebekontrolou.
2. Volná a spontánní interakce s okolím – lidé s nízkým sebevědomím a problematickou sebekontrolou (slabé „já“) mají tendence se uzavírat do sebe.
3. Schopnost porovnání obecných zásad se skutečností – lidé se slabým „já“ mají tendenci k dogmatické interpretaci svého životního postoje.
4. Schopnost tolerance malých odchylek – slabé „já“ je netoleruje = rigidita.
5. Vysoký pocit realismu – u slabého „já“ se projevují nerealistické předpoklady, není plný kontakt s realitou.
6. Schopnost realizace vytčených cílů – u slabého „já“ se objevuje nízká frustrační tolerance.
7. Odolnost vůči úzkosti – slabé „já“ se projevuje fobiemi a úzkostmi.
8. Uplatnění životních zkušeností a schopnost specifikovat preference.

Proces sebekontroly:

1. Sebeopozorování
2. Sebehodnocení
3. Sebeinstrukce a předvídaní, stanovování cílů



Kontrolní otázky:

1. Charakterizujte podstatu sebekontroly.
2. Jak se projevuje nedostatečná sebekontrola?
3. Jaké skupiny lidí existují s ohledem na sebekontrolu?
4. Uveďte znaky „já“ s ohledem na jeho sílu.
5. Popište proces sebekontroly.



Souhrn:

Kapitola je věnována problematice sebekontroly, její charakteristice a problémům spojeným s nedostatečnou sebekontrolou. Jsou rovněž popsány typy lidí s různou mírou sebekontroly, různé znaky „já“ s ohledem na jeho sílu a je popsán proces sebekontroly.



sebekontrola, typy lidí, síla „já“, proces sebekontroly



Jak rozumíte následujícímu citátu:

Nikdy nám není dáno přání, aby nám nebyla dána síla je splnit.

Richard Bach



Prostudujte: Brichcín, M. (1999). *Vůle a sebekontrola*. Karolinum, Praha.

11 Motivace



Cíle:

Po prostudování této kapitoly a doporučené literatury dokážete:

- > vysvětlit význam motivace pro váš rozvoj;
- > uvědomit si zdroje motivace (z pohledu teorie) a konkrétně pro svoji osobu.

„Motivace má emociogenní původ, neboť motivy, z nichž vychází, jsou v podstatě „transformované afekty“ (D. C. McClelland, 1954) „Uspokojení, k němuž motivované chování směřuje, má emocionální podstatu (dosažení odměny a vyhnutí se trestu)“ (Nakonečný, 1995, s. 79).

E. R. Hilgard (1962) zpracoval „index psychogenních potřeb“ (in Nakonečný, 1995, s. 83–84):

- > potřeby spojené hlavně s neživými předměty;
- > potřeby vyjadřující ambice, prestiž, dokonalost, moc (superiorita, respekt, předvádění se, nedotknutelnost, sebeobrana, protipůsobení, potřeba úspěchu);
- > potřeby projevování síly a získávání obdivu (dominance, projevovat úctu, napodobování, autonomie, diferenciaci);
- > potřeby poškozování jiných i sebe sama (agrese, pokoření se, vyhnutí se pohanění);
- > potřeby vztahující se k náklonnostem (citům) lidí (afiliace, odmítání, ošetřování, závislost, láska);
- > sociální potřeby v užším smyslu (hry a zábavy, explorace, vysvětlování a demonstrace).

D. Goleman (in Wedlichová, 2011, s. 27) v kapitole 2.3 Schopnost sám sebe motivovat píše: „motivace k vyšším cílům = emoční tendence přímo vedoucí k vzestupu, nebo ho přinejmenším usnadňující:

- > ctízádnost: snaha o zlepšení vlastní práce, perfekcionismus;
- > loajalita: ztotožnění se se záměry a cíli skupiny či organizace;
- > iniciativa: schopnost pohotově se chopit příležitosti;
- > optimismus: vytrvalost na cestě k cíli, ochota překonávat překážky, schopnost odložit uspokojení na pozdější dobu“.

Můžeme tedy konstatovat, že motivace ovlivňuje naši pracovní a lidskou úspěšnost (v dětském věku můžeme hovořit i o školní úspěšnosti). Zamysleme se nad významem nálady a jejím odrazem v mezilidských vztazích, nad rolí víry, úspěchu a celkového pozitivního postoje na vývoj naší životní kariéry.

Tab. 14-2 Seberealizace

V seznamu jsou uvedeny osobnostní vlastnosti, které jsou podle Maslova charakteristické pro seberealizující se lidi, a vlastnosti chování, které jsou důležité pro jejich vývoj (Maslow, 1967).

VLASTNOSTI SEBEREALIZUJÍCÍCH SE LIDÍ

Účinněji vnímají realitu a jsou schopni tolerovat nejistotu
Akceptují sebe a druhé lidi takové, jací jsou
Spontánní v myšlení i chování
Zaměřeni spíše na problém než na sebe
Mají smysl pro humor
Vysoce tvořiví
Odolní vůči vlivu kultury bez účelové nekonvenčnosti
Mají starost o blaho lidstva
Schopní hlubokého uvědomění základních životních zkušeností
Mají hluboké, uspokojující interpersonální vztahy, spíše s několika lidmi než s větším množstvím lidí
Schopní pohlížet na život z objektivního hlediska

CHOVÁNÍ VEDOUcí K SEBEREALIZACI

Prožívejte život jako dítě, s plným ponořením a soustředěním
Zkoušejte spíše něco nového, než abyste se drželi bezpečných a jistých způsobů
Při hodnocení zkušeností naslouchejte spíše vlastním pocitům než hlasu tradice, autority nebo většiny
Buďte poctiví; vyhýbejte se předstírání, neboli „hraní her“
Připravte se být nepopulární, když se vaše názory neshodují s názory většiny lidí
Přijměte zodpovědnost
Pracujte usilovně na tom, pro co jste se rozhodli, že uděláte
Pokuste se identifikovat své obrany a najděte odvahu se jich vzdát

Obrázek č. 1 Maslow – potřeby sebeuskutečnění (in Atkinsonová, 1995, s. 560)



Kontrolní otázky:

1. Jak rozumíte termínu motivace?
2. Co nás vede ke zvýšenému úsilí dosahovat „nějakých“ výsledků (ve smyslu pozitivním/negativním)?



Souhrn:

V kapitole jsme se věnovali vymezení termínu motivace a jejímu spojení s životní úspěšností při akceptaci subjektivního vnímání jejího obsahu. Ukázali jsme si i teoreticky klasický pohled Maslowa.



motivace, životní úspěšnost



Řeka života:

Pomůcky: větší arch papíru, pastelky

Nakreslete si pomyslnou řeku vašeho dosavadního života – prostřednictvím vyjádření rychlého a pomalého toku vody se pokuste znázornit běh vašeho života. V místech, kde jste museli více investovat (životní energii), vypusťte loď.

Pokuste se verbalizovat ty důležité úseky vašeho života.

Zhodnoťte:

1. Které události vašeho života by se mohly znova opakovat?
2. Kterým byste se radši vyhnuly?
3. Jak vypadá „ideální“ život?
4. Shrňte aktuální pocity z tohoto cvičení.

12 Emoční učení



Cíle:

Po prostudování této kapitoly a doporučené literatury dokážete:

- > prezentovat pojem emoční učení;
- > specifikovat možnosti jeho využití v profesním životě.



Které komponenty emoční inteligence jsou rozhodující pro náš pracovní život?

Výzkumy z posledního období ukazují, že dozrávání mozkových struktur souvisejících s emoční inteligencí probíhá až do období adolescence. Do tohoto období je teoreticky možné na ni aktivně působit. To ale neznamená, že v dalším období nemůže docházet k jejímu rozvoji. Aktuálně s tímto pracuje například personalistika (manažerské pozice) – např. využívání individuálního koučování.

Můžeme vést diskuzi o definici emoční inteligence, která se odrazí i v tomto tématu emočního učení. Můžeme však konstatovat, že lze rozvíjet emoční kompetence, a tím i svoje sociální chování. Tento proces je dlouhodobý, individuální. Závisí na našem věku, odbornosti, na tom, do jaké míry jsme schopni si je osvojit a získané dovednosti aplikovat do běžného pracovního života.



Zkuste se zamyslet a zachytit, jak se po dobu vaší profesní kariéry (učitelky MŠ) rozvíjely vaše emoční schopnosti a dovednosti.



Kontrolní otázky:

1. Co patří do oblasti emočního učení?



Souhrn:

Vlivy působící na emoční učení a jeho limity.



emoční učení, emoční kompetence, sociální chování



Zjistěte, co je myšleno termínem individuální koučování.

Zkuste zhodnotit jeho možný přínos pro pedagoga MŠ a konkrétně pro vaši osobu.

13 Emoční inteligence a mezilidské vztahy



Cíle:

Po prostudování této kapitoly a doporučené literatury dokážete:

- > prezentovat vztah emoční inteligence a mezilidských vztahů;
- > na základě již předchozích informací specifikovat vývojový pohled na danou tematiku.

Z výše uvedeného textu je zřejmé, že emoční inteligence má důležitý význam v pracovních a mezilidských vztazích. Již z předchozích témat vyplývá překrývání pojmu s touto oblastí.

To, že se pokusíme o její rozvíjení ve všech jejích aspektech, je nedílnou součástí pomoci a podpory sociálně profesních dovedností učitelky MŠ. Učitelé se v tomto vývojovém období stávají výrazným zdrojem napodobování sociálního chování.

Goleman (1995) ve své knize mluví o kompetencích v oblasti mezilidských vztahů jako o schopnosti správně se v nich orientovat. Myslí tím nejen uvědomování si pocitů, potřeb a zájmů druhých, ale také schopnost docílit žádoucí reakce od ostatních.



Kontrolní otázky:

1. Proč má pro nás emoční inteligence význam i ve školské sféře?



Souhrn:

V této kapitole jsme si uvědomili fakt propojenosti emoční inteligence při realizování mezilidských vztahů.



Kompetence v oblasti mezilidských vztahů



Jak nyní (z pohledu prezentovaných informací) rozumíte následujícím příslovím:

Líná huba...

Mluvíti stříbro...

Sedávej, panenka, v koutě...



Napište několik činností (8–10), na kterých jste se v posledních dnech spolupodílel(a).

Kdy jste byl(a) v činnosti dominantní osobou vy? Kdy jste byl(a) v pozadí?

Chtěl(a) byste na tomto něco změnit do budoucna? Ve vztahu ke komu?

Co vám při tom může pomoci?

14 Psychika a zdravotní stav



Cíle:

Po prostudování této kapitoly a doporučené literatury dokážete:

- > objasnit problematiku interakce lidského těla a psychiky s důrazem na bio-psycho-sociální systém;
- > uvědomit si jeho prostupnost a nutnost podpory zdraví.

Emoce a tělo:

- > emoce ovlivňují imunitní systém;
- > negativní emoce do určité míry zhoršují naše zdraví;
- > hněv má negativní vliv na kardiovaskulární systém.

Stres:

- > vede k oslabení imunitního systému;
- > vede k problémům v oblasti zažívacího ústrojí;
- > vede k menší odolnosti vůči infekcím;
- > podporuje vznik srdečně-cévních onemocnění.

Deprese:

- > komplikuje léčebné procesy, hojení;
- > lidé s depresí inklinují k více chorobám zároveň.

Podpora zdraví:

- > optimismus;
- > dobré mezilidské vztahy;
- > citová podpora;
- > uspokojování citových potřeb;
- > neignorovat emoce.



Kontrolní otázky:

1. Jaké emoce mají negativní účinek na naše zdraví?
2. Jak můžeme podporovat kvalitu imunitního systému?



Souhrn:

Text poukazuje na negativní vliv hněvu, stresu a deprese na naše zdraví obecně a na nutnost posilování pozitivních emocí a optimismu.



negativní účinky emocí na naše zdraví, podpora kvality imunitního systému



Zhodnoťte vámi využívané metody práce na podporu vašeho zdraví:



Pod vedením lektora si vyzkoušejte relaxační cvičení. Jaké pocity ve vás vyvolalo?

Vyhledejte informace k tématu relaxačních cvičení, imaginace prostřednictvím internetu.

Vzkaz na závěr

Kdykoliv, kdekoliv – text Jiří Suchý

To dávno všeobecně známý je,
že někdo žije a jinej nežije.
A ten kdo žije tomu známo jest,
že život má dlaň, ale taky pěst.

A tou dlaní nás občas pohladí,
a jindy pěstí ránu zasadí.
Život je někdy klenot, jindy šmejd,
a my už víme, že to tak má bejt.

Kdykoliv, kdekoliv,
když slunce zajde,
a vyjde zas tak je to div

Kdykoliv, kdekoliv,
vždy si mě najde,
to potěšení, že jsem živ .. že jsem živ

Život je tunel, kterým se řítí vlak,
a neví se kam a proč a nač a jak,
pan průvodčí nám změří krevní tlak,
a předepíše cestu do oblak.

Zatím však ještě jedeme po Zemi,
šedej tunel si zdobíme růžemi,
co zmůže růže to dobře znám,
voní i bodá, jako život sám.

Kdykoliv, kdekoliv,
když slunce zajde,
a vyjde zas tak je to div

Kdykoliv, kdekoliv,
vždy si mě najde,
to potěšení, že jsem živ.

Kdykoliv, kdekoliv,
vždy si mě najde,
to potěšení, že jsem živ.

Přílohy – techniky a hry

1. Hra na pravdu

Cíl: uvědomit si svoji hodnotu, své úspěchy, názory, svá očekávání a verbalizovat je ve skupině, příp. si vyzkoušet formulaci otázky směřované do oblasti sebehodnocení.

Pomůcky: tužka, papír

Příklady otázek:

1. Řekněte, čeho si na sobě vážíte.
2. Řekněte, co se vám naopak na sobě nelíbí.
3. Řekněte, co si pamatujete z prvních dní v zaměstnání.
4. Řekněte, jaké pozitivní momenty si ze zaměstnání pamatujete.
5. Řekněte, co rádi děláte mimo zaměstnání.
6. Řekněte, jaký největší úspěch jste zažili.
7. Řekněte, jak se cítíte v pracovním kolektivu.
8. Řekněte, co očekáváte od svých přátel.
9. Řekněte, na co se těšíte.
10. Řekněte, z jakých událostí máte strach.
11. Řekněte, co byste chtěli změnit.
12. Řekněte, co si o sobě myslíte.
13. Řekněte něco o člověku, který vás ovlivnil.

Zhodnocení:

1. Jak se vám odpovídalo na otázky? Který typ otázek byl jednodušší? U kterých jste museli déle přemýšlet?
2. Jaké pro vás bylo odpovídat ve skupině? Jaké jste měli pocity? Reagoval(a) byste na některé otázky nyní jinak? Dovede zdůvodnit proč?
3. Jak se vám dařilo formulovat další otázky?

Inspirace: Pike, G., 2009, s. 39

2. Jsi...

Cíl: soustředit se na vnímání vašich kolegů. V menších skupinách postupně probrat následující hodnocení svých kolegů prostřednictvím výroků *Jsi...* po vzoru níže uvedených příkladů.

1. Jsi šťastný, když...
2. Naštve tě, když...
3. Nemáš rád, když...
4. Hodně ti záleží na...
5. Myslíš si, že tahle pracovní skupina...
6. Nejvíc se ti na sobě líbí...
7. Nejvíc se ti na sobě nelíbí...
8. Máš rád lidi, kteří...
9. Cítíš křivdu, když...
10. Cítíš se ohrožen, když...
11. Právě teď se cítíš...

Zhodnocení:

1. Jak se vám doplňovaly věty? Který typ vět byl jednodušší? U kterých jste museli déle přemýšlet?
2. Jaké pro vás bylo sdělovat si věty ve skupině? Jaké jste měli pocity? Reagoval(a) byste na některé věty nyní jinak? Dovede zdůvodnit proč?
3. Jak se vám dařilo formulovat další věty?

Inspirace: Pike, G., 2009, s. 39

3. Vyprávění příběhů

A) zahajovací část – totem (symbol)

Cíl: najít spojení s ostatními kolegy ve skupině

Potřeby: papír, pastelky, nůžky

V této části utvořte dvojice či trojice a zkuste si společně vytvořit svůj totem (znak, symbol). Společně si v něm najděte centrální místo. Každý ze skupiny se pokuste k tomuto symbolu vymyslet svůj příběh, se kterým se spojuje. Postupně si jej vyprávějte a dokreslujte si pro sebe menší variantu symbolu.

B) doplňující část – vnitřní teplo

V této části pracuje zpočátku každý samostatně. Připravte si arch papíru a pokuste se zapsat všechno, co vás vnitřně hřeje. Poté se označením pokuste odlišit, které z těchto věcí vyžadují podporu peněz, které vylučují přítomnost druhých lidí a které naopak druhé lidi vyžadují. Zkuste si je pomocí geometrických tvarů orámovat.

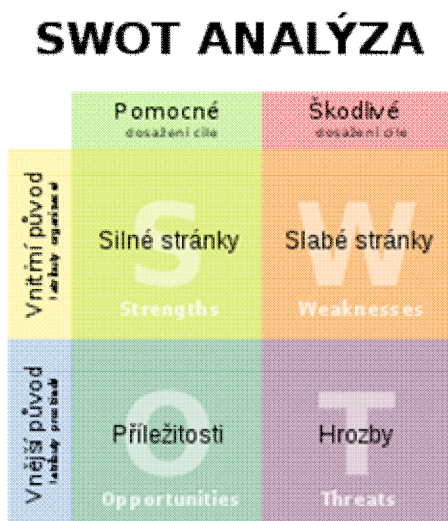
Zhodnocení:

Jakými tvary jsou jednotlivé skupiny nejčastěji orámovány? Jsou tam zastoupeny všechny skupiny? Co o nás výsledky vypovídají jako o lidech obecně? A co jako o jednotlivcích? Co máme společného? Pokuste se společně zapsat do vašeho totému.

Jak se vám s danou technikou pracovalo? Co vás dodatečně ještě napadá? Lze najít nějaké společné zhodnocení?

Inspirace: Pike, G., 2009, s. 15–17.

4. Moje SWOT analýza učitelky MŠ



Ilustrace SWOT analýzy. In <http://cs.wikipedia.org/wiki/SWOT> (12.12.2014)

„SWOT analýza je metoda, jejíž pomocí je možno identifikovat silné (ang: Strengths) a slabé (ang: Weaknesses) stránky, příležitosti (ang: Opportunities) a hrozby (ang: Threats), spojené...“ (<http://cs.wikipedia.org/wiki/SWOT>) ... s určitou aktivitou. Tato analýza nám umožňuje vyhodnocovat riziková či pozitivní místa našeho působení.

„Základ metody spočívá v klasifikaci a ohodnocení jednotlivých faktorů, které jsou rozděleny do 4 výše uvedených základních skupin. Vzájemnou interakcí faktorů silných a slabých stránek na jedné straně vůči příležitostem a nebezpečím na straně druhé lze získat nové kvalitativní informace, které charakterizují a hodnotí úroveň jejich vzájemného střetu.“ (<http://cs.wikipedia.org/wiki/SWOT>).

Zadání: pokuste se samostatně vyplnit (zhodnotit) svoji pozici učitelky (příp. ředitelky) MŠ.

Jaké jsou vaše silné stránky?	Co cítíte, že vám nejde?
Jaké z toho pro vás vyplývají příležitosti?	Jaké z toho pro vás plynou hrozby?

Zhodnocení: co jste si při plnění tohoto úkolu uvědomil(a)? Najdou se nějaké společné prvky (stránky) profese ve vaší skupině obecně?

Poznámka: Materiál si uschovejte, po čase se k němu vraťte a pokuste se o aktualizaci zhodnocení.

5. Reklama na naši učitelku MŠ

Zkuste si představit následující situaci:

Rodiče se rozhodnou otevřít mateřskou školku a hledají vhodné adeptky na pozici učitelky MŠ. Při pohovoru všem účastnicím nabídnou dostupné papírenské potřeby a požádají je, aby se představily prostřednictvím krátké reklamy (max. 3 minuty), ve které sdělí všechny potřebné informace o svých kvalitách.

Čas na přípravu: 1 hodina

Poté: společné jednotlivé představení a zhodnocení

Zhodnocení:

Jak se nyní cítíte? S jakými pocity jste do techniky vstupovali? Co pro vás bylo nejobtížnější? Co jste se nového sami o sobě dozvěděli? Co byste nyní pozměnili? Současné pocity?



Doporučená literatura

- Atkinsonová, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., Nolen-Hoeksema, S. (1995): *Psychologie*. Victoria Publishing, Praha. ISBN 80-85605-35-X.
- Berne, E. (1997): *Co řeknete, až pozdravíte*. NLN, Praha. ISBN 80-7106-231-6.
- Brichcín, M. (1999): *Vůle a sebekontrola*. Karolinum, Praha. ISBN 80-7184-753-4.
- Buss, A. (1995): *Personality, Temperament, social Behaviour, and the Self*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Canfield, J., Wells, H. C. (1995): *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků*. Portál, Praha. ISBN 80-7178-028-6.
- Čáp, J., Mareš, J. (2001): *Psychologie pro učitele*. Portál, Praha. ISBN 80-7178-463-X.
- Fleischmann, O. (2008): *Agrese a sebevědomí*. UK, Praha.
- Franken, R. (1994): *Human motivation* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
- Fromm, E. (1997): *Anatomie lidské destruktivity*. NLN, Praha. ISBN 80-7106-232-4.
- Goleman, D. (1997): *Emoční inteligence*. Columbus, Praha. ISBN 80-85928-48-5.
- Huitt, W. (2004): *Self-concept and self-esteem*. Educational Psychology Interactive. Valdosta: GA, Valdosta State University. Retrieved (2006), from <http://chiron.valdosta.edu/whuitt/col/regsys/self.html>.
- Johnson, M. (1997): *On the dynamics of self-esteem. Empirical validation of basic self-esteem and earning self-esteem*. Doctoral Dissertation. Sweden: Department of psychology, Stockholm University.
- Karnsová, M. (1995): *Jak budovat dobrý vztah mezi učitelem a žákem*. Portál, Praha. ISBN 80-7178-032-4.
- Nakonečný, M. (1995): *Lexikon psychologie*. Vodňář, Praha. ISBN 80-85255-74-X.
- Nakonečný, M. (2000): *Lidské emoce*. Academia, Praha. ISBN 978-80-7387-614-2.
- Olweus, D. (1978): *Aggression in the Schools*. New York: Wiley.
- Pike, G., selby, D. (2009): *Cvičení a hry pro globální výchovu 1*. Portál, Praha. ISBN 978-80-7367-629-2.
- Pike, G., selby, D. (2009): *Cvičení a hry pro globální výchovu 2*. Portál, Praha. ISBN 978-80-7367-629-2.
- Plháková, A. (2007): *Učebnice obecné psychologie*. Academia, Praha. ISBN 978-80-200-1499-3.
- Rogers, C. R. (1998): *Způsob bytí*. Portál, Praha. ISBN 978-80-262-0597-5.
- Salmivalli, CH. (2001): *Feeling good about oneself, being bad to others? Remarks on self-esteem, hostility, and aggressive behaviour*. *Aggression and Violent Behavior*, 6, p. 375- 393.

Schulze, R., Roberts, R.D. (2007): Emoční inteligence. Portál, Praha. ISBN 978-80-7367-229-4.

Stuchlíková, I. (2002): Základy psychologie emocí. Portál, Praha. ISBN 978-80-7367-282-9.

Wedlichová, I. (2011): Emoční inteligence. Univerzita J. E. Purkyně, Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-347-2.

(<http://cs.wikipedia.org/wiki/SWOT>)

<http://www.karaoketexty.cz/texty-pisni/suchy-jiri/kdykoliv-kdekoliv-333100> (citováno 31. 10. 2014).