

PSYCHOMOTORIKA
Hravé pohybové aktivity

**Pedagogické, psychologické
a sociologické aspekty
psychomotoriky**

Mgr. Gabriela Janíková
FSpS MU Brno, 2020

OBECNÉ POJETÍ

PEDAGOGIKA - vzdělávání a výchova
v nejrůznějších sférách života a společnosti

- ❖ ***vzdělávání:*** proces získávání vědomostí, dovedností a postojů
- ❖ ***výchova:*** cílevědomé působení na jedince ve smyslu formování a rozvíjení osobnosti

SOCIOLOGIE - jednání lidí ve společnosti

Psychomotorika

- Psychomotorika rovnoměrně rozvíjí fyzickou, psychickou i sociální stránku každého jedince.
- Prostřednictvím her má na zřeteli vyladování psychofyzilogického stavu člověka. Je formou aktivního odpočinku, procesem regenerace a vhodnou aktivitou ke kompenzování duševní námahy.
- Je jednoduchá, záměrná a poutavá. Jedním z hlavních cílů psychomotoriky je naučit děti vnímat své vlastní tělo, rozumět mu a přijmout ho s nedostatky (Mužík, Krejčí, 1997).
- Rozmanitost předmětů, které psychomotorika používá, vyvolává intenzivní prožitek z pohybu, aktivuje fantazii zúčastněného tak, že si vytvoří pohybové stereotypy sám (Adamírová, 1993).

Pedagogické (výchovné) aspekty psychomotoriky

I: Oblast těla – uvědomování si sebe sama

- smyslové vnímání
- vnímání stability a rovnováhy
- vnímání pocitů (+/-)

- fyziologické
- kognitivní
- emocionální

HLEDISKO

II: Oblast materiální

- vlastnosti předmětů
- vnímavost, cit pro krásu (ESTETIKA)

Pedagogické (výchovné) aspekty psychomotoriky

III: Oblast společenská

- správné jednání, pravidla (ETIKA)
- interakce s druhými (SOCIOLOGIE)
- projevy temperamentu (PSYCHOLOGIE)
- vztahy k opačnému pohlaví (SEXUÁLNÍ
VÝCHOVA)

Pedagogické aspekty v psychomotorice

- prostřednictvím psychomotorických činností dochází k výchově osobnosti, pro jejíž vývoj a učební procesy jsou rozhodující především pohyb, jednání a vnímání
- psychomotorické činnosti mohou pomáhat v rozvoji osobnosti již od raného dětského věku (pomocí jednoduchých činností můžeme rozeznávat vývojová opoždění nebo poruchy, a při tom je můžeme kladně ovlivňovat) (Hermová, 1994)
- psychomotorické hry nabízejí vhodné podněty a kritéria pozorování pro pedagogické vedení tzv. problémových dětí (dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie, syndrom ADH, ADHD, hyperaktivita apod.). Psychomotorická cvičení se mohou stát vhodným pedagogicko – terapeutickým opatřením pro zlepšení pedagogického procesu u problémových dětí (Blahutková, 2003).

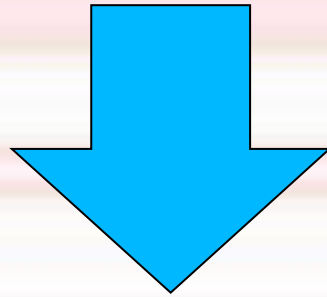
UČENÍ V PSYCHOMOTORICE

- sociální učení (*Jak se chovám v určité situaci?*)
- prožitek je „nejlepší učitel“ (*Jak se cítím určité situaci?*)
- prostředí formuje osobnost (*Jak mě druzí ovlivňují?*)

Psychologické aspekty v psychomotorice

- prostřednictvím psychomotorických cvičení lze poznávat, i částečně rozvíjet osobnost člověka ve všech jejích stránkách a dimenzích
- v herních činnostech a situacích lze pozorovat projevy temperamentů, úzkostnosti, strachu, obavy, prožitku ze hry, z činnosti s netradičním materiálem, z vnímání vlastního těla apod. (psychomotorika poukazuje na těsné spojení a souvislost psychického a motorického prožívání)
- prostřednictvím některých psychomotorických činností lze osobnost nejen poznávat, ale i ovlivňovat, pomocí řešit obtížné situace
- Nezastupitelné místo má psychomotorika jako forma psychoprofylaxe u jedinců závislých (drogová závislost, alkoholismus, gemblerství)
 - pomocí těchto činností lze pomáhat v návratu jedince zpět do společnosti (Blahutková, 2003).

Sociologické aspekty psychomotoriky



III. kompetenční oblast psychomotoriky **SPOLEČENSKÁ**

- ❑ NAVOZOVÁNÍ KONTAKTŮ, KOMUNIKACE, KOOPERACE
 - ❑ BUDOVÁNÍ DŮVĚRY, ODPOVĚDNOSTI
 - ❑ POMOC DRUHÝM, POTLAČENÍ SVÝCH VÝHOD

Sociologické aspekty psychomotoriky

- **NAVOZOVÁNÍ KONTAKTŮ**

- seznamování, vzájemný kontakt bez dotyku/s dotykem

Jsem brán skupinou...

- **BUDOVÁNÍ DŮVĚRY**

- důvěra v druhého, pocit odpovědnosti za druhé, přizpůsobování se

- **POMOC DRUHÝM**

- schopnost spolupráce, pomoci a oběti (*prosociální chování*)

Lidská činnost „HRA“

nejen v psychomotorice

HRA JAKO DŮLEŽITÝ PROSTŘEDEK ROZVOJE OSOBNOSTI

- rozvoj poznávacích procesů a jejich vlastností
- příležitost k rozvoji poznání v oblasti sociální - rozvíjí schopnosti socializace a komunikace (*jazykové dovednosti, volní jednání, mezilidské vztahy, charakterové vlastnosti apod.*)
- zažít úspěch i prohru
- promítání přání i konfliktů

Nutné předpoklady vedoucí k rozvoji osobnosti

- aktivní přístup
- hra se specifickým cílem (hranice času a obsahu)
- zpětná vazba
- otevřenost výsledků
- interakce
- soutěživost
- kooperace a participace všech (skupinová koheze)



Možnost
otevřeného
vyjadřování
pocitů

PSYCHOMOTORIKA

Psychologie

Sex. výchova

Fyziologie

**ROZVOJ
OSOBNOSTI**

Estetika

Etika

Sociologie

Pedagogika

Filosofie

Rozvoj osobnosti nejen v psychomotorice

příprava na život

poznání sebe, poznání prostředí
(sociální dovednosti)

šťastný život

umění relaxovat

Shrnutí

- ✓ jedinci mají problémy v kontaktech se skupinou
- ✓ problémy s komunikací a přijímání sebe sama
- ✓ psychomotorika– forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu- vede k poznávání vlastního těla, okolního světa
- ✓ - cílem je vytvoření bio – psycho – socio - spiritualní pohody člověka
- ✓ propojenost psychomotoriky s dalšími vědními disciplínami– včetně **sociologie**
- ✓ prostřednictvím psychomotorických činností působíme na rozvoj osobnosti ve vztahu jedince a kolektivu, pomáháme zvládat problematiku sociálních fobií a problematiku komunikace
- ✓ jedinec s pomocí jednoduchých činností hledá svoje místo v kolektivu a je schopen komunikace s ostatními

Shrnutí

- ✓ některé aktivity vyžadují spolupráci dvojic, skupiny atd. a vytvářejí se spontánní vztahy
- ✓ proces socializace v psychomotorice probíhá od navozování kontaktů, komunikace, kooperace přes budování důvěry, odpovědnosti až po pomoc druhým, potlačení svých výhod
- ✓ sociální vnímání: navazování kontaktů/ komunikace/ kooperace
- ✓ vytváření pozitivních společenských vlastností, odpovědnost, připravenost pomáhat
- ✓ prožitkově zaměřená výchova pohybem
- ✓ radost z vlastního pohybu, ze hry a z tělesných cvičení
- ✓ schopnost podřídit se / vést
- ✓ poznávání vlastního těla a okolního světa

Prostor pro Vaše dotazy...

