

HUMANISTICKÁ PERSPEKTIVA

KONTEXT ZRODU HUMANISTICKÉ PERSPEKTIVY

- v 60. letech 20. století v Americe jako protipól behaviorismu a psychoanalýzy
 - *tyto psychologické směry „pohlíží na člověka jako na výslednici působení vnějších vlivů, jimž tak či onak svým přizpůsobováním podléhá“ (Helus)*
- **neklade** se důraz *na objevování a uspokojování vnitřních potřeb a pudů (instinktů)*
- důraz **klade** *na objevování a aktivizaci vnitřních možností (potencialit), na uspokojivou seberealizaci*
- dívá se na člověka z pozitivní stránky, uznává problémy, ale dává šanci se z nich dostat



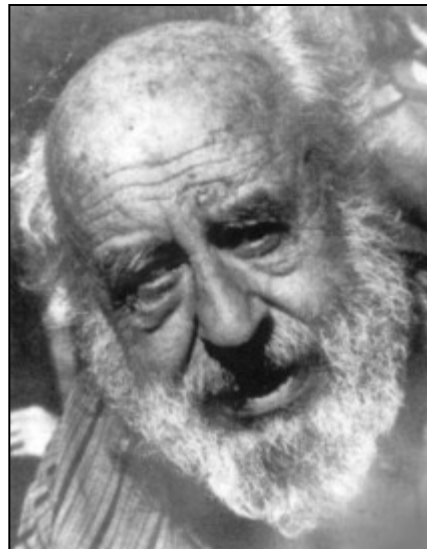
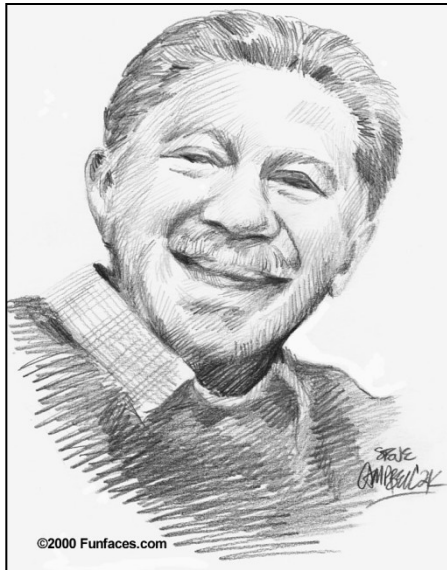
ZÁKLADNÍ PRVKY HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGIE

(MAREŠ A ČÁP)

- celistvost osobnosti
- individualita = jedinečnost
- specificky lidské motivy (potřeba porozumění, péče o druhé, poznávací potřeba, naplnění životního cíle apod.)
- vývojový přístup – osobnost se mění
- směřování do budoucnosti, cíle, perspektiva
- optimismus



- aktivita, autoregulace, snaha o sebeurčení, vnitřní motivace
- partnerský vztah s klientem – je expert na svůj vlastní život
- nedirektivní, aktivní naslouchání
- Abraham Maslow, Carl Rogers, ale i Fritz Perls (gestalt), Viktor Frankl (logoterapie)



HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE

Abraham H. Maslow (1908 – 1970)

- jak mají být potřeby (fyzické, bezpečí) adekvátně naplněny než se sebe-vědomí stane problémem

Carl R. Rogers (1902 – 1987)

- být na plno člověkem znamená být v neustálém stavu učení
- snaha o maximalizaci vnitřní motivace žáků k učení prostřednictvím minimalizace faktorů, které tento proces podkopávají



A. Maslow

- hierarchie potřeb – naplnění nižší potřeby před postupem do vyšší úrovně
- potřeba seberealizace, poznávání a estetická potřeba – „**růstové**“ potřeby
- překročení aktuálního stavu, nadosobní cíle
- ostatní potřeby „**nedostatkové**“ – neuspokojení ohrožuje biologickou a psychologickou existenci jedince





Hierarchie potřeb podle A. Maslowa

Maslow zjistil, že zdraví a seberealizující se lidé mají

- objektivnější pohled na skutečnost
- dobré sebepoznání a kladné sebehodnocení i hodnocení druhých
- schopnost prožívat velkou radost, živé prožívání
- dovede být sám a potřebuje to, aby mohl přemýšlet nad životem
- samostatnost, nezávislost na konvenci
- tvořivost



a také mají

- altruismus, umění pomáhat
- toleranci
- ochotu přijmout zodpovědnost
- daleké životní cíle, obecně lidské hodnoty
- **ale mají i své chyby, nedostatky a problémy**

„Abychom se vyhnuli zklamání v lidské povaze, musíme se napřed vzdát iluzí o ní“ (Maslow)

1 % v populaci



Carl R. Rogers

- člověk je ze své podstaty schopný příznivého vývoje
- nepříznivý vývoj – výsledek vnějšího působení - „fasád“ (neadekvátních rolí)
- vrozená potřeba sebeaktualizace a rozvíjení se
- schopnost adekvátního hodnocení x rozpor s hodnocením druhých = nevhodné techniky zvládání situací = nepříznivý vývoj



UČENÍ JAKO PŘIROZENÝ PROCES

- učení je základní silou
- to jak se cítíme je silně ovlivněno efektivitou tohoto procesu
- faktory, které zvyšují či snižují schopnost žáka věnovat pozornost požadavkům učení



UČENÍ JAKO PŘIROZENÝ PROCES

Kongruence (Rogers)

- jednota prožívání a chování
- nedostatek kongruence – uvnitř jedince nebo mezi jedincem a okolím – znamená konflikt
- být sám sebou bez nutnosti skrývat se za „masku“ role
- *autenticita, opravdovost*



UČENÍ JAKO PŘIROZENÝ PROCES

- nedostatek kongruence se často projeví v nežádoucím chování
- část osobnosti se snaží naplnit své základní potřeby (Maslow)
- bezpodmínečné pozitivní přijetí (Rogers) – plná možnost rozvíjet svůj potenciál



REFLEXIVITA

MYSL JE JAKO PADÁK, FUNGUJE JEN KDYŽ JE OTEVŘENÁ

- = schopnost reflektovat své myšlenky a pocity v reakci na zkušenost
- umožňuje to rozhodovat se a ne jednoduše a automaticky a rigidně reagovat na určité podněty
- schopnost poučit se ze zkušenosti
- co snižuje reflexivitu a kreativitu
 - stress, ohrožení, nevyřešené problémy
- může to vést k nežádoucím reakcím na situace (může to fungovat nyní, ale ne dlouhodobě)



REFLEXIVITA

- význam sebe sama = individuální reflexivita a zkušenost sociální interakce
- to, kdo jsme, se učíme od významných druhých z jejich reakcí
- rozvoj pozitivního sebe-pojetí vede k menší závislosti na okolí a k odolnosti vůči výzvám života



FYZIČNO

- prožíváme svět skrze fyzické tělo stejně jako skrze mysl
- pocity nás motivují k jednání
- negativní zkušenost lze změnit do pozitivní zkušenosti



SOCIALIZACE

- ovládání emočních procesů – *kluci nepláčou*
- často vede k nedostatku kongruence mezi pocity a vnímáním
 - od chlapců se nečeká, že se budou bát a tak pocit zranitelnosti často přejde do navenek orientovaného vzteku



DŮLEŽITOST VYJADŘOVÁNÍ POCITŮ A POTŘEBA POZORNOSTI

- ke zdraví člověk potřebuje vyjadřovat pocity, jinak to může vést k uzavřenosti
- neventilované emoce mohou v dlouhodobé perspektivě vést k fyzickým obtížím i psychickému konfliktu
- k vyjadřování pocitů je třeba cítit se bezpečně
- *nepodmíněné pozitivní přijetí* – vyjádření zájmu o dítě



DŮLEŽITOST VYJADŘOVÁNÍ POCITŮ A POTŘEBA POZORNOSTI

- vynucení pozornosti „špatným“ chováním
- otázkou je kvalita takové pozornosti
 - i chabá pozornost je lepší než žádná?
- nejtěžší trest je být ignorován, nevšímání si
- při absenci pozitivních emočních interakcí, jsou tu interakce s negativním emočním nábojem = pocit existence, žití



DŮLEŽITOST VYJADŘOVÁNÍ POCITŮ A POTŘEBA POZORNOSTI

- taková odezva však nenaplnuje aktuální potřeby dítěte
- dítě své chování opakuje v naději, že „tentokrát to zafunguje“
- paralela se závislostmi – dočasnost „řešení“



- Učitelé často neúmyslně reaguji *spíše na chování než na potřebu, kterou dítě svým chováním vyjadřuje*
- To často vede ke zhoršení potíží v chování
- Odhalení skrytého cíle
- Dítě si často ve škole říká o pozornost, kterou doma nemá
- Škola může nabídnout příležitost k úspěchu, k rozvoji pozitivních vztahů



- Pravidla chování, která vytvářejí bezpečí, kladou důraz na:
 - jasnost, srozumitelnost
 - důslednost a
 - férovost

a zaměřují se na pozitivní rozvoj žáků a jejich sebe-vědomí

- Pravděpodobnější minimalizace problémů v chování



- Škola nemůže naplňovat potřeby z minulosti dítěte
- Může ale pomoci naplňovat aktuální potřeby v prostředí a atmosféře:
 - fyzického a emočního bezpečí
 - kde žák může prožít ohodnocení a sounáležitost
 - žák může zažít vzdělávací úspěch a rostoucí sebedůvěru a kompetence
- Tím může dojít k minimalizaci spouštěčů obtížného chování a maximalizaci odolnosti, důvěry, růstu a nadšení do učení



EMOCE JAKO SPOUŠTĚČE PROBLÉMŮ V CHOVÁNÍ

Pocit	Možné chování	Strategie zvládnutí
Frustrace	Výbuch, třídní klaun, ničení vlastní práce	<ul style="list-style-type: none">- vhodný úkol a dílčí úkoly- vhodná a bezprostřední pozitivní zpětná vazba- možnost přípravy na práci- reflexe: „Ty už máš asi všeho dost, když se to zas stalo...“
Zlost	Odmítání spolupráce, výbušnost	<ul style="list-style-type: none">- uznání žákových pocitů- sebe-monitoring pocitů
Nuda	Snění, rušení, dělání zábavy	Přiměřený, smysluplný úkol, který je i výzvou
Osamělost	Izolace, vždy mimo skupinu, poslední, kterého si vyberou	<ul style="list-style-type: none">- úkoly zahrnující spolupráci, vtažení- sdílení zkušeností - hraní rolí



Hierarchie potřeb podle A. Maslowa

FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY

- Kyslík
- Svačiny
- Pitný režim
- Dostatek spánku
- Přiměřená teplota v místnosti, vyvětráno

Mnohdy nejsou v rodině/doma dostatečně naplněny.



POTŘEBA BEZPEČÍ

- emoční a fyzické bezpečí
 - fyzické či psychické týrání, sexuální zneužívání (CAN)
- x
- šikana
 - události minulé, promítající se do současnosti
 - bezpečné možnosti zabývat se emočními problémy



POTŘEBA BEZPEČÍ – DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ

Prostředí problematických dětí

- nejasné a nedůsledné hranice (potřeba pořádku, řádu)
- nedostatek vřelosti, pozitivní zpětné vazby, ohodnocení, nedůslednost v tomto ohledu
- kde jsou reakce vůči dětem založeny na pocitech dospělých a ne na respektu, logice a racionalitě
- dostávají pozornost jen když si o ni řeknou (často nepřijatelně)



POTŘEBA BEZPEČÍ – DOMÁCÍ PROSTŘEDÍ

- nejsou v bezpečí (přímé zneužívání nebo vystavení nežádoucí zkušenosti)
- kde se s nimi zachází jako se **špatnými**, když se **chovají** špatně
- mají málo možností trávit čas s dospělými, kteří jim věnují plný zájem a pozornost – bezpodmínečné pozitivní přijetí
- nemají se od koho naučit jak správně zacházet se svými pocity (*Dělej, co říkám* x *Dělej to jako já*), pokrytectví



POTŘEBA BEZPEČÍ – ŠKOLA

- kde dospělí působí sebejistě
- kde jsou jasná pravidla a očekávání, která jsou důsledně prosazována
- kde jsou logické důsledky za špatné chování
- kde jsou reakce na *dobré* i *špatné* chování předvídatelné a férové
- hranice jsou známé a nejsou závislé na učitelově míře tolerance v určitém dni
- kde nejsou žáci nuceni do situací, které nemohou zvládnout



POTŘEBA BEZPEČÍ – ŠKOLA

- atmosféra je pozitivní a povzbuzující
- kde je jasné, že když se něco stane, dá se s tím něco dělat
- kde je nasloucháno i zájmům dětí
- kde je opakovaný přestupek vnímán vážněji a žák to chápe
- kde jsou dobré vrstevnické vztahy
- kde se objevují příklady dobré práce a chování více než těch špatných



SOCIÁLNÍ POTŘEBY

Pocit sounáležitosti

- rituály, shromáždění, týmové sporty
- Někdy jsou problematické jak skupinové, tak individuální odlišnosti
- Vylučování žáci
- Změny škol, přechod mezi třídami



SOCIÁLNÍ POTŘEBY

Školní strategie – pocit sounáležitosti

- prezentace školy, nač je škola pyšná
- jak se učitelé i žáci k sobě vzájemně chovají
- jak se chovají k rodičům a návštěvníkům
- na zdi a nástěnky – aktuální témata
- týdenní shromáždění
- kam jsou umístěni ti, kteří jsou vyhozeni ze třídy



SOCIÁLNÍ POTŘEBY

Třídní strategie – pocit sounáležitosti

- společné aktivity, týmové sporty k posílení skupinové identity
- vytváření „našich“ třídních pravidel
- zvaní návštěv
- speciální role jak něco udělat pro třídu nebo školu
- učení se strategiím zvládnání konfliktů, asertivita



POTŘEBA UZNÁNÍ

SEBEDŮVĚRA, SEBEÚCTA, PRESTIŽ

Sebe-důvěra je budována na reakcích okolí – rozdíl mezi ideálním a skutečným Já

Významní druzí – rodiče, později vrstevníci a další

- respekt za názory a úhly pohledu
- rodiče hodně o dítěti vědí a dávají mu najevo zájem
- rodiče dávají dítěti najevo lásku
- důslednost v používání disciplinačních prostředků



POTŘEBA UZNÁNÍ

SEBEDŮVĚRA, SEBEÚCTA, PRESTIŽ

Zjišťování sebe-důvěry

Vysoká	Nízká
Důvěra - jistota	Nedostatek důvěry, úzkost Potřeba zavděčit se
Nezávislé učení	Stálá potřeba vedení
Dokáže se za sebe postavit	Je mu ubližováno, šikana, ignorovaný
Zodpovědnost za své chování	Hledá omluvy, lže, má dojem nefér jednání
Umí ukázat aktivitu, iniciativu, dokáže vést	Agresivní, potřebuje druhé ovládat
Spolupracuje a hraje si se druhými	Je sám, izolovaný, nepopulární
Naslouchá druhým	Nevšimá si druhých
Druzí mu naslouchají	Druzí ho ignorují
Dokáže zvládat frustraci	Špatně frustraci zvládá
Získává pozornost vhodným způsobem	Získává pozornost nevhodně, klaun, potřeba oslnit
Emoce reagují na současnost	Emoce jsou ovládány minulostí

POTŘEBA UZNÁNÍ

SEBEDŮVĚRA, SEBEÚCTA, PRESTIŽ

Strategie rozvíjení sebedůvěry

- vytváření příležitostí pro úspěch
- minimalizace možnosti selhání
- identifikace povedených krůčků a chvil, kdy se to nepokazilo
- připomínání minulých úspěchů
- SMART (konkrétní, měřitelné, dosažitelné, realistické, časově omezené) cíle
- dostatečně pravidelná a častá zpětná vazba



POTŘEBA SEBEREALIZACE

SEBEAKTUALIZACE, SEBENAPLNĚNÍ

- Z individua se v této fázi stává nezávislý člověk.
- Z žáka nezávislý student.
- Seberealizace – ve škole, někdo mimo školu – sport, umění
- Mnohé děti nemají příležitosti či podporu
- Přirozená potřeba dospívajících zkoušet vlastní možnosti
 - pokud je nedostatek legitimních příležitostí, sáhnou po těch nelegitimních – počítačové hry, experimenty s drogami, kriminální aktivity



KLÍČOVÉ ZDROJE

- Vojtová 2010
- Ayers...
- Čáp a Mareš

