

SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE

JARO 2019

MGR. ZUZANA KROČÁKOVÁ

CÍLE

Naučit se přemýšlet o sobě a o pedagogických situacích a lépe jim porozumět s využitím psychologických poznatků.

Proč?

Abyste se snáze stali takovým pedagogem, jakým chcete být.

Abyste si našli si vlastní cestu, jak věci dělat, na níž budete spokojeni.

DOCHÁZKA

- ☞ Můžete mít JEDNU absenci, jejichž důvody mohou být jakékoli a nemusíte se omlouvat.
- ☞ Pokud se nemůžete zúčastnit svého semináře, můžete si jej přijít nahradit do jiné seminární skupiny bez předchozího ohlášení.
(začínáme sudým týdnem)
- ☞ Semináře se konají v úterý 8.00 a v 11.00 v uč. 58
- ☞ Pokud by měla vaše absence překročit povolenou, informujete mne o tom do 14 dnů od této absence a požádejte si o zadání náhradní práce na

PRÁCE V SEMINÁŘI

Aby byl seminář opravdu seminářem, přeju si

...abyste byli přítomni pozorností i myšlenkami.

...abyste přemýšleli, diskutovali, ptali se a oponovali.

...abyste přinášeli svá témata, zkušenosti, názory,
postřehy.

...abyste byli otevření, vytvářeli si názory a přijímali nové
úhly pohledu na známé věci.

...abyste si chtěli něco odnést, ne jen sedět.

OZVĚTE SE, POKUD...

... mluvíme o něčem, co už jste probrali jinde.

... mluvíme o něčem, co vám připadá nepoužitelné, moc teoretické, bez kontaktu s praxí.

...vám to nedává smysl.

...nesouhlasíte či máte jinou zkušenost.

PTEJTE SE, POKUD...

... nerozumíte.

... chcete jít víc do hloubky.

... chcete téma propojit se svou zkušeností.

PREKONCEPTY (volné psaní)

Čím se (podle vás) zabývá sociální psychologie?

Jaká jsou její témata, která zkoumá?

Co z ní můžete využít?

PREKONCEPTY (s nápovědou)

Co z toho, co jste viděli ve videu, je objektem zkoumání sociální psychologie?

AKTIVITZACE losováním jmen

inspirace metodou Dylana Wiliama
další techniky v

zkrácená verze:

<https://youtu.be/boTTgeSn7ys>



Zátěžové situace

ZÁTĚŽOVÉ SITUACE

Co to je?

= náročné situace, které ke svému zvládnutí vyžadují zvýšené úsilí a které jsou doprovázeny silnými emocemi.

FRUSTRACE

DEPRIVACE

STRES

NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE (komplexní)

FRUSTRACE

je?

Co to

Stav, vznikající ze skutečnosti, že jedinec nemohl náležitě uspokojit své potřeby.

Frustrace se projevuje
nepříjemnými pocity →
nutnost reagovat



EMOČNÍ ZÁTĚŽ

Co s ní?

Řízené (vědomé) odžití emocí

EMOČNÍ ZÁTĚŽ

Řízené (vědomé) odžití emocí

- zveřejnění: “Cítím se nepříjemně, když...”
- vědomé ventilování (sportem, prací, svěřením se...)
- vědomá kompenzace (sebepéče)
- vědomá práce s emocí, naslouchání jí - Kde se vzala? Co mi říká?

Nekontrolované odžití emocí

- agrese vůči zdroji - slovní či fyzická - křik, nadávání, ponižování, strkání, facky...
- přenesená agrese - vůči náhradnímu cíli
- obviňování, hledání viníka
- sebeobviňování, snižování vlastní hodnoty
- potlačení, popření
- “vyhnití” - nijak s ní nepracuji a ona nevědomě ovlivňuje mé chování

REAKCE NA FRUSTRACI

*agrese obrácená ven

*agrese obrácená dovnitř

*racionalizace

*projekce

*únik

*kompenzace

*vytváření póz, masek

*náhradní cíl

*rezignace

*regrese/transgrese

*identifikace

*substituční chování

více v **Řezáč Jaroslav: Sociální psychologie**

MARSHMALLOW TEST

Na základě videa i vlastních zkušeností a znalostí dejte do souvislostí následující pojmy:

FRUSTRACE

POTŘEBY

FRUSTRAČNÍ TOLERANCE

POCITY

OKAMŽITÉ USPOKOJENÍ

SLAST

ODMĚNA

NEPŘÍJEMNÉ

SEBEKONTROLA

MARSHMALLOW TEST

- ★ 94 dětí ze školky Stanfordovy univerzity
- ★ 60. léta 20. století
- ★ vysledován vliv na životní úspěšnost

DNEŠNÍ POHLED: <https://psychologie.cz/marshmallow-test-v-opravne/>

KOMUNIKACE

Manželka říká manželovi: “Můžeš mi podat noviny?”

Manžel: “Co ty seš za zpozdilce? Technologie jde pořád dopředu a ty pořád chceš papírový noviny. Na, vezmi si můj iPad.”

Žena si vzala iPad a rozmáčkla s ním pavouka.

V čem spočívá popsané nedorozumění?

Co se z komunikace dozvídáme o aktérech a jejich vztahu?

Komunikační záměr

O co může v komunikaci jít?
Proč komunikujeme?

KONTEXT

KÓDOVÁNÍ



DEKÓDOVÁNÍ

osobní

společný

osobní

Co pomáhá snižovat pravděpodobnost nedorozumění a vede k efektivní komunikaci?

- * stejný komunikační kód: používáme slova, kterým rozumíme stejně
- * systém jako opak chaosu, komunikace má logickou návaznost
- * posloupnost od celku k detailu, od kontextu ke konkrétnostem

VRSTVY SDĚLENÍ

- Co naděláš!
- Ále prosím tě!
- To si snad děláš srandu!
- Seš normální?
- Přijď včas.
- To bys nevěřil, co se mi stalo...
- Dneska ti to sluší!
- Když myslíš...

Co řečník “vlastně” sděluje?
Jak tomu můžu rozumět?

O čem (ještě) mluvíme, když něco říkáme?

- o sobě: o své náladě, názorech, hodnotách
- o sobě ve své sociální roli: názory a hodnoty, které jsou součástí role
- o vztahu k sobě, kým jsem sám pro sebe
- o tom druhém: co si o něm myslím, kým pro mne je
- o našem vztahu: jaký je teď, jaký ho chci mít
- o svých potřebách
- o svém záměru (něco získat, někoho přesvědčit...)

Užitečné otázky pro komunikační mistrovství

- O co mi jde? Co chci, aby se stalo?
- Co už nechci? Kam už nechci, aby to zašlo?
- Co potřebuju? A o co v té souvislosti žádám druhého?
- Co mi ten druhý sděluje? Co potřebuje?
- Jak se cítím? A proč – co je zdrojem mých pocitů?
- Je to oprávněný požadavek, nebo žádost o laskavost?
- Nakolik vychází mé porozumění ze mne a nakolik z toho, co mi druhý říká?
- Je to, co chci říct užitečné pro druhého, nebo to říkám kvůli sobě?



www.lunarbaboon.com

Proč to říkám?

SOKRATOVA SÍTA

Je to pravda?

Je to dobré?

Je to užitečné?

Co googlit, chci-li se naučit lépe komunikovat|?

nenásilná komunikace (Marshall B. Rosenberg)

asertivita (Tomáš Novák, Věra Capponi)

psychická manipulace (Isabelle Nazare-Aga)

komunikační judo/aikido

win-win strategie, vyjednávání

vztahové agrese (Michal Dubec aj.)

Co jsme se v centru aktivit naučili o zpětné vazbě?

Aby byla zpětná vazba (hodnocení) užitečná a nezraňující...

- odděluji chování (výkon) od člověka (děláš hluk x jsi hlučný)
- měla by být vyvážená - říkám ocenění i kritiku
- zdůvodňuji své stanovisko, argumentuji
- popisuji, mluvím o konkrétních věcech
- formuluji to subjektivně, ne obecně (Líbilo by se mi, kdybys víc... x To bylo hrozné, když jsi...)
- mluvím o pocitech a prožitcích, které ve mně vyvolává konkrétní chování
- při hodnocení je cílem, aby druhý věděl, co příště udělat stejně (dobře) a co udělat jinak
- zodpovědnost nechávám na druhém (co si z mé ZV vezme, bude-li na mé připomínky reagovat a jak)
- řešení, návrhy vyslovuji jako nabídku, ne rozkaz (Mně se osvědčilo..., Můžeš zkusit... x Musíš..., Neexistuje, abys...)

Co jsme se v centru aktivit naučili o řešení konfliktních situací?

Pokud chci ve sporu dosáhnout co nejlepšího řešení...

- uvažuji/zjišťuju, co chce druhá strana
- snažím se vyřešit problém, ne vyhrát
- měl/a bych vědět, co chci, o co mi jde
- nepředpokládám - ptám se

Nekázeň vzniká tehdy,
když něco chybí.

“Děti se chovají dobře, když můžou.
Když se chovají nevhodně, znamená
to, že nemůžou. Jejich mozek jim to
neumožňuje.”

Lars Lyster – dětský psycholog

ni. Musíme jim dávat, ne brát. Respekt 16/6 2015



Primární sociální potřeby



Jsou sociální potřeby primární?

1. Naše chování je řízeno obecným organizačním principem minimalizace ohrožení a maximalizace odměny či libosti (Gordon 2000).

Poslední výzkumy mozku a poznatky sociální neurovědy ukazují, že to platí pro chování sociální. Tedy že i v našem kontaktu s ostatními lidmi se snažíme vyhýbat se ohrožení a maximalizovat bezpečí, které přináší příjemné pocity.

2. Ukázalo se, že sociální zkušenosti používají a aktivují stejná mozková propojení, která jsou používaná pro primární potřeby přežití (Lieberman a Eisenberger, 2008). Jinými slovy, sociální potřeby jsou pro mozek totéž jako potřeba jídla či spánku. Při jejich nenaplnění jsou aktivována centra bolesti a my reagujeme silnými emocemi.

3. „*Jsme evolučně nastaveni tak, že potřebujeme být napojeni na ostatní, potřebujeme s nimi být v kontaktu. Po narození je to věc přežití, jak vyrůstáme, jen při dostatku kvalitních vztahů, se můžeme zdravě vyvíjet po emoční, fyzické, intelektuální, duševní i duchovní stránce.*” (Brené Brown 2008)



model SCARF
primární sociální potřeby dle Davida Rocka (2008)

Expertní a domovské skupiny

1. Rozdělte se do skupin tak, aby v každé bylo minimálně 5 členů. To je vaše DOMOVSKÁ SKUPINA.
2. Teď se **rozejděte** do pěti EXPERTNÍCH SKUPIN. V každé expertní skupině je po jednom člověku z každé domovské skupiny.
3. Každá expertní skupina má za úkol nastudovat jednu z potřeb tak, aby její členové dokázali téma předat v domovské skupině. Po **10 minutách** budete v domovské skupině předávat odpovědi na tyto otázky:

a) V čem potřeba spočívá?

b) Co ji ve škole/ve třídě naplňuje? Jaké chování učitele?

c) Jaké chování učitele ve škole/ ve třídě brání jejímu naplňování?

Model SCARF je akronymem pro primární sociální potřeby:

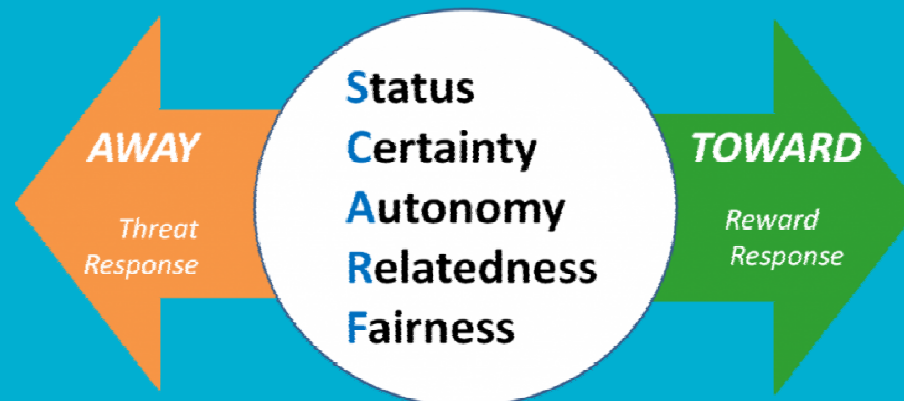
Statusu, postavení ve skupině

Jistoty, orientace, předvídatelnosti

Autonomie, samostatnosti, svobody

Propojení s ostatními

Spravedlnosti, férového jednání



Šipky ukazují naši reakci na **nenaplňování** těchto potřeb, kdy cítíme ohrožení a **vzdalujeme se** či vyhýbáme.

Při **naplňování** máme tendenci **přibližovat se**, vyhledávat kontakt s těmi, kdo naše potřeby naplňují či vytvářejí prostředí pro jejich naplnění.

ZNÁTE ODPOVĚDI?

Jen s využitím paměti a svých zápisků odpovězte na následující otázky

1. O kterých potřebách D. Rock tvrdí, že jsou primární? (můžete si pomoci modelem SCARF)
2. Jak reaguje mozek na jejich **nenaplnění** a proč?
3. V čem spočívá potřeba propojení?
4. Jak může učitel podporovat naplnění potřeby autonomie?

Věcné a vztahové signály v komunikaci

VĚCNÉ SIGNÁLY

To, co říkáme o věcech, které jsou předmětem komunikace.

VZTAHOVÉ SIGNÁLY

To, jak svou komunikací a jednáním referujeme o našem vzájemném vztahu.

vztahová symetrie = vnímám náš vztah jako partnerský, uvažuji o “nás”

vztahová asymetrie = vnímám náš vztah jako vztah nadřazenost-podřízenost, uvažuji o “já/my” vs. “ty/vy”

Vztahové války

Pokud vnímám vztahové signály jako **asymetrické**, mám potřebu se bránit, nebo to “vrátit”, tím začínají VZTAHOVÉ VÁLKY.

Ty se projevují výměnou VZTAHOVÝCH AGRESÍ.

Vztahové agrese (signály asymetrie) v komunikaci

1. HODNOCENÍ
2. VĚŠTĚNÍ
3. MENTOROVÁNÍ, NEVYŽÁDANÉ DOBRÉ RADY
4. POPÍRÁNÍ VIDĚNÍ SVĚTA DRUHÝCH
5. IRONIE, SARKASMUS
6. OTÁZKA S JEDINOU SPRÁVNOU ODPOVĚDÍ (bez správné odpovědi)

Výklad k tomuto tématu s mnoha příklady najdete jako krátká videa na seduo.cz

Kurz se jmenuje **Komunikace s lidmi v souladu s fungováním mozku** a je zdarma.

Zadání závěrečné práce ze sociální psychologie

Zadání závěrečné práce vychází z cíle semináře a snaží se ověřit jeho dosažení (důkaz o učení):

Naučit se přemýšlet o sobě a o pedagogických situacích a lépe jim porozumět s využitím psychologických poznatků.

Popište situaci ze školy

(ideálně ze své jakékoli pedagogické praxe), která vás nějak ovlivnila a na které dobře ukážete své psychologické uvažování.

Tuto situaci rozeberte s využitím poznatků ze sociální psychologie.

Prokažte tím porozumění vztahům i motivům aktérů.

Kritéria hodnocení

formální

- odevzdaná v papírové podobě nejpozději poslední hodinu semináře, tj. **7.5. 2019**
- rozsah **nepřesáhne 1.5 strany A4**
- text je psán spisovně, bez chyb a využívá odborný jazyk
- *titulní strany, shrnutí v angličtině ani poděkování rodičům nejsou potřeba*

obsahová

- text zahrnuje **popis situace** (s podstatným kontextem) + **psychologickou analýzu** toho, co se tam děje + odkazy na použitou **literaturu a zdroje**

Pokud nebude naplněno některé z těchto kritérií, práce nebude přijata.

Pokud vám něco brání v jejich naplnění, ozvěte se včas (alespoň týden před termínem odevzdání) a domluvíme se na řešení.

Doporučení

- ❑ **vyhněte se věštění** – psychologicky analyzujte chování a komunikaci obsaženou v situaci, nezacházejte do vzdálených úvah o rodinné situaci, možné minulosti či vlivu jiných osob, o kterých na základě situace nic nevíme
- ❑ analýzu pojměte jako **převyprávění** příběhu **psychologickým jazykem**
(*příklad k videu Houba: Učitelka je frustrovaná, protože.... Reaguje na frustraci tak, že Čímž u žáků způsobí...., protože... atd.*)
- ❑ vyberte si **jen jeden** nebo dva psychologické jevy, které jsou pro situaci nejpodstatnější, a ty využijte k analýze, nezahltěte sebe ani text mnohostí
- ❑ nehleďte v tom složitosti, jde o to ukázat pochopení vztahů, motivů, chování... podložené psychologickými poznatky
- ❑ **neokecávejte** to, jděte přímo k věci, zkuste si představit, že se snažíte někomu vysvětlit, jak rozumíte tomu, co se tam vlastně stalo
- ❑ nic **nekopírujte**, pokud potřebujete něco definovat, použijte vlastní slova a porozumění
- ❑ mějte na paměti, že se snažíte přesvědčit mne, že dokážete adekvátně psychologicky uvažovat
- ❑ samotnému psaní nevěnujte více než dvě hodiny svého života

Témata, která můžete při analýze využít

- ❑ SOCIÁLNÍ PERCEPCE a chyby v ní
- ❑ ZÁTĚŽOVÉ SITUACE: frustrace, deprivace stres, reakce na frustraci, frustrační tolerance
- ❑ SOCIÁLNÍ POTŘEBY: status, autonomie, přijetí, spravedlnost a jistota a reakce na jejich nenaplnění,
- ❑ KONFLIKTNÍ KOMUNIKACE a strategie řešení konfliktu
- ❑ VZTAHY: symetrie, asymetrie, autorita, respekt...
- ❑ EMOCE a jejich vliv na naše reakce; kontrolované a nekontrolované odžívání
- ❑ SKUPINOVÁ DYNAMIKA, vztahy ve skupině, status a role
- ❑ SOCIÁLNÍ ROLE a osobnost
- ❑ ZPĚTNÁ VAZBA a hodnocení, vhodné - nevhodné způsoby jejího poskytování
- ❑ jiné z oblasti sociální psychologie