

STŘEDNÍ PEDAGOGICKÁ ŠKOLA INSPIRA, z. ú.

Škola, kde se dobře dýchá

PSYCHOLOGIE

Učební skripta pro 1. ročník

Obor vzdělání 75-31-M/01

Předškolní a mimoškolní pedagogika

Mgr. Bc. Jiří Štágl, Grok 4.6

Pohořelice · školní rok 2026/2027

Tiráž

Psychologie. Učební skripta pro 1. ročník.

- Autor: Mgr. Bc. Jiří Štágl
- Škola: Střední pedagogická škola INSPIRA, z. ú., nám. Svobody 79, 691 23 Pohořelice
- Obor: 75-31-M/01 Předškolní a mimoškolní pedagogika
- Předmět: Psychologie (2 hodiny týdně, 64 hodin v 1. ročníku)
- Vazba: Školní vzdělávací program INSPIRA, učivo 7.9.2 Psychologie, bod 1 — Obecná psychologie; tematický plán 1. PM 2026/2027
- Dodatek: prvních 10 hodin roku — zážitkový úvod (příloha; inspirace J. Dispenza)
- Určeno: žákyním 1. ročníku denního studia
- Verze: 1.0 · školní rok 2026/2027
- Neprodejné. Určeno pro vnitřní potřebu školy.

Skripta jsou školní studijní oporou, nikoli náhradou učebnic, diagnostických manuálů ani živé hodiny. Psychologie, psychiatrie a psychoterapie se zde rozlišují záměrně: pedagožka není lékařka ani terapeutka. Je první, kdo si může všimnout, že dítě nebo vztah potřebuje odbornou pomoc — a kdo umí popsat, co vidí, bez nálepky.

Popisy klasických experimentů slouží výuce. Nejsou návodem k opakování pokusů na dětech. Krátké citace z děl uvedených v seznamu literatury slouží výhradně k výuce a jsou uvedeny se zdrojem. Výklad je původní a není přepisem cizích učebnic.

Obsah

Tiráž	2
Předmluva žákyním	5
Jak se skripty pracovat.....	6
Tři pilíře psychologického myšlení INSPIRA.....	8
Otázka — pohled zvědavý	8
Experiment — pohled ověřující.....	9
Vědomé já — pohled seberefektivní	10
Jak spolu tři pilíře pracují.....	10
Poznámka k Marii Montessori.....	11
Modul 1 · Úvod do psychologie	12
1.1 Start nové vzdělávací dráhy.....	12
1.2 Kdo jsem já?.....	14
1.3 Otázka jako metoda poznání	17
1.4 Mýty a psychologie.....	19
1.5 Laická versus profesionální psychologie.....	25
Případová studie k modulu 1.....	29
Shrnutí a procvičení k modulu 1.....	30
Modul 2 · Obecná psychologie	32
2.1 Základní psychologické pojmy	32
2.2 Hlavní psychologické směry a přístupy.....	34
2.3 Poznávací procesy názorné a nenázorné	44
2.4 Osobnost a její struktura	48
2.5 Teorie osobnosti.....	50
2.6 Poruchy osobnosti — první vhled pro pedagožku.....	52
Případová studie k modulu 2.....	54
Shrnutí a procvičení k modulu 2.....	55
Modul 3 · Četba významných psychologických spisů	57
3.1 Jak číst psychologický text	58
3.2 Průvodce doporučenými knihami.....	60
3.3 Seminář, anotace, citace	63
Případová studie k modulu 3.....	64
Shrnutí a procvičení k modulu 3.....	65
Čítanka krátkých úryvků k rozhovoru	66

Kartičky k ústní zkoušce.....	68
Změnilo se něco?.....	72
Slovníček základních pojmů.....	73
Souhrnné otázky k pololetí a k závěru roku	76
K prvnímu pololetí — úvod a začátek obecné psychologie.....	76
K druhému pololetí — procesy, osobnost, četba	76
Doporučená studijní literatura	77
Dodatečná příloha · Zážitkový úvod	78
P.1 Rámec a hranice přílohy	79
P.2 Kdo jsem já — program a pozorovatel	79
P.3 Stres, stín a přítomný okamžik	81
P.4 Mozkové vlny, koherence a záměr	83
P.5 Nové já.....	84
Autorská poznámka	85

Předmluva žákyním

Milé žákyně,

držíte v rukou první školní skripta předmětu Psychologie. Nevznikla proto, abyste z nich odříkávaly definice a po zkoušce je zapoměly. Vznikla proto, abyste se od prvního ročníku učily dívat: nejdřív na sebe, potom na situaci, teprve potom na dítě. Psychologie, kterou zde studujete, není sbírka nálepek. Je to řemeslo přesného pozorování, slušné otázky a pokory vůči tomu, co nevíme.

Naše škola nese jméno INSPIRA a motto Škola, kde se dobře dýchá. V psychologii se dýchá tam, kde smíte říct „nevím“, „pletla jsem se“ a „tohle ve mně hne“. Školní vzdělávací program říká, že máte reflektovat své prožívání, odkrýt silné i slabé stránky a umět je použít ve vztahu s druhými. To není úkol na čtvrtý ročník. Začíná teď, v otázce, kdo jste vy.

Prvních deset hodin roku jsme věnovaly zážitkovému úvodu. Ne proto, abyste hned skládaly definice, ale proto, abyste na vlastní kůži ucítily, o čem psychologie také umí mluvit: o automatickém programu dne, o stresu v těle, o stínu, o chvíli, kdy se dá zvyk spatřit. Pracovaly jste s podněty z knihy Joa Dispenzy *Breaking the Habit of Being Yourself*. Tento materiál je přepsán jako dodatečná příloha na konci skript — stejnou typografií, se stejnými linkami na poznámky. Není to třetí pilíř psychologie INSPIRA a není to náhrada obecné psychologie. Je to populárně-naučný a zážitkový rámeček, který otevřel otázku. Teorie, experimenty a směry, které následují, tu otázku drží při zemi.

První ročník pokrývá tři celky — úvod do psychologie, obecnou psychologii a četbu významných psychologických spisů. Jsou to základy. Na nich v dalších třech letech postavíte zbytek oboru. Ve druhém ročníku přijde psychologie v pedagogické činnosti: vývojová periodizace, hra, učení, paměť, motivace a dítě, které potřebuje jinou podporu. Ve třetím ročníku psychopatologie a psychologie zdraví — vždy s jasnou hranicí, že pedagožka není lékařka, ale může být první, kdo si všimne. Ve čtvrtém ročníku sociální psychologie a příprava k maturitě: skupina, předsudek, role, konformita, rodina a třída. Kdo v prvním ročníku pochopí pojmy, směry, procesy a rozdíl mezi dohadem a důkazem, nebude později jen opakovat hesla. Bude umět zdůvodnit, proč dítěti rozumí právě takto — a kdy má mlčet a poslat dál.

Komenského vševýchovu a Tolstého důvěru v dítě potkáte okrajově, tam, kde pomáhají pochopit, že poznání člověka není jen laboratoř. Hlavní slovo zde mají otázka, experiment a vědomé já. Jungovu sebereflexi znáte už z pedagogiky; zde z ní uděláme pracovní nástroj, ne ozdobu. Myšlenky Marie Montessori do prvního ročníku psychologie patří jen jako metoda dívání: systematické pozorování dítěte a úcta k jeho tempu. Celý její systém — připravené prostředí, materiály, citlivá období — patří do pedagogiky a do vývojové psychologie vyšších ročníků. Nedělejte z ní letos směr, který „umíte“. Udělejte z ní návyk: dívat se dřív, než hodnotíte.

Přeji vám, aby se vám nad těmito stránkami dobře dýchalo. Ptejte se. Nesouhlaste, když k tomu máte důvod. Hledejte příklady z vlastní zkušenosti — z rodiny, ze školní družiny, z tábora, z brigády s dětmi, z toho, jak samy ráno vstáváte. Psychologie začíná tam, kde se teorie potká s živým člověkem a s vaší ochotou podívat se nejdříve na sebe.

Jiří Štágl

Pohořelice, září 2026

Jak se skripty pracovat

Skripta jsou určena k práci v hodině i k samostudiu. Každá kapitola má stejnou stavbu jako skripta pedagogiky, abyste se v obou předmětech rychle zorientovali. Nečtěte jen očima. Zastavujte se u rámečků, pište do linek, zkoušejte úkoly nahlas se spolužačkou.

Značky, které potkáte

Rámeček	K čemu slouží
Klíčový pojem	Krátké, přesné vymezení slova, které budete potřebovat u ústní i písemné zkoušky.
Z praxe	Situace z mateřské školy, školní družiny, tábora nebo z vašeho vlastního dne.
Známy experiment	Klasický pokus, který drží myšlenku při zemi. Učte se jádro, etiku i mez použití.
Citát k přemýšlení	Věta z díla, které patří k paměti oboru. Nejde o ozdobu, ale o otázku.
Pozor	Častý omyl, záměna pojmů nebo zjednodušení, které škodí dítěti i vám.
Co si odnáším...	Krátká sebereflexe na konci kapitoly nebo celého modulu.

Doporučený postup při učení

- Nejdříve si přečtěte cíle kapitoly. Zeptejte se: čemu mám na konci rozumět?
- Výklad čtěte pomalu. Po každém oddíle si zkuste vlastními slovy říct hlavní myšlenku.
- Experimenty se neučte jako historky. Ke každému umějte: otázku, postup jednou větou, výsledek, etickou výhradu a analogii z herny.
- Tabulky nepřeskakujte — jsou zhuštěným přehledem, který se dobře učí i opakuje.
- Otázky k zamyšlení nejsou „navíc“. Jsou jádrem psychologického myšlení.
- Úkoly plňte písemně. Právě psaní nutí přesnost. U citací dodržujte bibliografický zápis.
- Případové studie řešte nejdříve samy, teprve potom ve dvojici. Obhajujte svůj postup.
- Linky na poznámky nejsou ozdoba. Píšte sem i to, s čím nesouhlasíte.

JAK SE SKRIPTY PRACOVAT

Učte se tak, jak budete jednou učit děti: s cílem, s příkladem, s opakováním a s upřímnou zpětnou vazbou. Když kapitole nerozumíte, není to ostuda. Je to informace, že potřebujete jiný příklad, pomalejší tempo nebo otázku na vyučujícího.

Vztah k maturitě, k praxi a k dalším předmětům

Předmět Psychologie je spolu s pedagogikou a didaktikou pedagogických činností jádrem odborného vzdělávání. V profilové části maturity budete skládat zkoušku z pedagogiky a psychologie. V 1. ročníku ještě neprobíráme vývojovou psychologii celého životního cyklu, sociální dynamiku třídy ani psychopatologii. Bez pojmů, směrů a poznávacích procesů by však byly jen souborem historek. My chceme, abyste věděly, proč něco vidíte právě tak.

Hodnocení ve škole INSPIRA sleduje nejen to, co umíte odříkat, ale i to, jak přemýšlíte, jak argumentujete a jak jste ochotny revidovat vlastní názor. Skripta vám k tomu dávají slovník, mapu a cvičiště. Cestu po nich musíte ujít samy.

Dodatečná příloha na konci skript vrací prvních deset zážitkových hodin. Vracejte se k ní, když potřebujete pracovní list nebo cvičení přítomnosti. Ke zkoušce z obecné psychologie však odpovídáte jazykem hlavních modulů — pojmem, experimentem a příkladem z herny, ne kvantovou metaforou.

Tři pilíře psychologického myšlení INSPIRA

V pedagogice stojí naše škola na Komenském, Tolstém a Jungovi. V psychologii si z nich bereme jen to, co sem patří: z Komenského úctu k celku a k celému životu učení, z Tolstého varování, že donucení vynutí sedění, ne pozornost, z Junga požadavek začít u sebe. Hlavní tři pilíře tohoto předmětu jsou však jiné. Jsou to tři návyky mysli: **otázka, experiment a vědomé já**.



Obr. 1 Orientace: 1. ročník klade základy, další tři roky staví praxi, zdraví a skupinu.

Otázka — pohled zvědavý

Psychologie začíná otázkou, ne odpovědí. Kdo jsem? Co právě teď cítím? Co jsem opravdu viděla — a co jsem si domyslela? Laická psychologie má odpovědi hotové: „je zlobivá“, „je po mámě“, „chce pozornost“. Profesionální psychologie nechává otázku otevřenou dost dlouho, aby se vešla druhá možnost.

Otázka je také metoda. Sókratés ji používal, aby druhému pomohl myšlenku porodit, ne vnutit. Wundt otevřel laboratoř, aby se otázka dala klást soustavně. James se ptal, k čemu je vědomí v životě. Vy se budete ptát ve třídě: proč Tobiáš teď křičí? Únava, hlad, strach, nejasné pravidlo, váš spěch — nebo všechno najednou?

KLÍČOVÝ POJEM

Dobrá otázka má tři vlastnosti: dá se ověřit, neuráží člověka, o kterém je, a nechává prostor pro více než jednu odpověď. Otázka „proč zase zlobíš?“ nesplňuje ani jednu.

PSYCHOLOGIE ZAČÍNÁ OTÁZKOU, NE ODPOVĚDÍ

„Profesionální psychologie nechává otázku otevřenou dost dlouho, aby se vešla druhá možnost.“

1. Srovnání přístupů k situaci

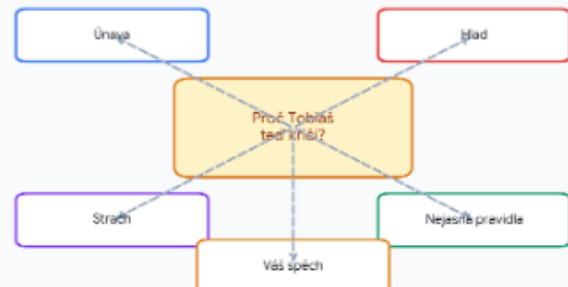
LAICKÁ PSYCHOLOGIE

- Hotové odpovědi, nálepky a rychlé soudy
- Příklady: „Je zlobivá“, „Je po mémě“, „Chce jen poutat pozornost“

PROFESIONÁLNÍ PSYCHOLOGIE

- Zadržení úsudku & hledání dalších možností
- Příklady: „Co vlastně vidím a co si domýšlím?“ „Jaká jiná příčina zde působí?“

2. Hledání více možností: „Proč Tobiáš křičí?“



Experiment — pohled ověřující

Otázka bez ověření je jen dohad. Experiment, pozorování a kazuistika jsou způsoby, jak dohad zchladit. V těchto skriptech potkáte klasické pokusy: Pavlova, Watsona, Skinnera, Banduru, Aschovu konformitu, Milgrama, Zimbarda, Loftusovou, Piagetovy konzervace, Rosenthalův Pygmalion, Harlowovy opice, Seligmanovu naučenou bezmoc, Dweckové nastavení mysli. Neučíte se je jako kvíz. Učíte se na nich, co je důkaz, co je etika a co se z laboratoře smí přenést do herny.

Experiment má stín. Některé klasické studie by dnes neprošly etickou komisí. Právě proto je čteme: abyste věděly, že zvědavost bez úcty k člověku přestává být vědou. V mateřské škole nebudete opakovat Little Alberta. Budete však denně vidět podmiňování, nápodobu a očekávání, které se naplňuje.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Ke každému pokusu vyhledejte informace a запиšte si čtyři řádky:

co udělali —

co zjistili —

kde je etická trhlina —

kde to potkám u dětí.

Kdo umí jen jméno a rok, umí historku. Kdo umí pět řádků, umí psychologii.

Vědomé já — pohled seberefektivní

Třetí pilíř znáte z pedagogiky. Jung připomíná, že vztah mezi pedagožkou a dítětem je setkání dvou duší, z nichž jedna má více moci. Kdo tuto moc nevidí, snadno ji zneužije i s dobrým úmyslem. V prvním ročníku z Junga nebudeme dělat klinickou psychologii. Vezmeme si pracovní zásadu: když vás na dítěti nebo na spolužačce něco silně dráždí, zeptejte se nejdříve, zda to není něco, co odmítáte samy v sobě.

Vědomé já znamená, že umíte na chvíli vystoupit z automatického programu: z ranního spěchu, ze srovnávání, ze strachu ze známky, z potřeby mít pravdu. Většina dne běží ze zvyku. Psychologie vám dává slova pro zvyk — a cvičiště, jak ho na chvíli zastavit. Bez tohoto zastavení se z teorie stane nová sada nálepek, jen učenějších.

CITÁT K PŘEMÝŠLENÍ

„Dokud neučiníte nevědomí vědomým, bude řídit váš život a vy tomu budete říkat osud.“ Myšlenka připisovaná C. G. Jungovi. V herně to znamená: automatická reakce není charakter. Je to program, který se dá spatřit — a někdy i změnit.

Jak spolu tři pilíře pracují

Tři pilíře psychologického myšlení INSPIRA



Obr. 2 Tři pilíře psychologie INSPIRA: otázka, experiment, vědomé já.

Otázka otevírá. Experiment koriguje. Vědomé já hlídá, abyste do výkladu nenosily vlastní zranění. Když jeden pilíř chybí, psychologie se kácí. Samotná otázka bez důkazu je spekulace. Samotný experiment bez sebereflexe je chladná technika. Samotná sebereflexe bez pojmů je zahleděnost do sebe.

Pilíř	Otázka, kterou klade pedagožce	Nebezpečí, před nímž chrání
Otázka	Co jsem opravdu viděla — a co jsem si domyslela?	Rychlá nálepka, jistota bez důvodu
Experiment	Čím to mohu ověřit, aniž bych dítěti ublížila?	Povídání bez důkazu, opakování mýtu
Vědomé já	Co z toho, co mě rozčiluje, je moje?	Projekce, vyhoření, zneužití moci

Tři pilíře potkáte v každém modulu. V úvodu jako cvičení „kdo jsem“ a jako rozdíl mezi mýtem a metodou. V obecné psychologii jako mapu směrů a jako čtení pokusů. V četbě jako otázku, kterou knize položíte, než začnete souhlasit. Dispenzův zážitkový úvod sem jako pilíř nepatří — zůstává v příloze, aby zkušenost těla nezmizela a aby si nesesla doprostřed vědy. Nejde o to, abyste tři slova „uměly“. Jde o to, abyste se na ně uměly obrátit, když budete ve třídě na rozpacích.

Poznámka k Marii Montessori

ŠVP INSPIRA se k Montessori hlásí v celkové filozofii školy: podnětné prostředí a individualizace. V pedagogické praxi později potkáte i její koncept pozorování. Do učiva obecné psychologie 1. ročníku však nepatří jako samostatný směr. Montessori je především pedagožka. Z psychologie si bereme dvě věci, a to okrajově.

- Pozorování jako metoda: sedět, dívat se, zapisovat, nezasahovat hned. To je slušný start vědeckého myšlení i slušný start v herně.
- Citlivá období jako náповěda, že vývoj má své časy. Samotnou periodizaci však budete probírat až ve vývojové psychologii.

POZOR

Věta „pomoz mi, abych to dokázal sám“ je pedagogický požadavek na odměřenou pomoc, ne psychologická teorie osobnosti. Letos ji používejte jako etiku pozorování. Až budete v MŠ vázat tkaničku, vzpomenete si na ni znovu — a správněji, protože už budete znát i vývoj ruky a pozornosti.

CO SI ODNÁŠÍM JAKO BUDOUCÍ PEDAGOŽKA

Který z tří pohledů mi je teď nejbližší? Který mi je nepříjemný — a proč právě ten bych mohla potřebovat?

Modul 1 · Úvod do psychologie

MODUL 1

Úvod do psychologie

20 výukových hodin · 1. ročník

Úvod není „povídání než začne látka“. Je to látka. Máte vstoupit na střední školu jinak, než jste seděly v deváté třídě: zeptat se, kdo jste, jak kladete otázky, čím vás živí mýty a kde končí selský rozum. Modul má 20 hodin. Nespěchejte. Sebepoznání, které se odbude, se vrátí jako nálepka na druhých.

Na konci modulu budete umět: popsat, čím se psychologie liší od pouhého zájmu o lidi; položit otázku, kterou lze ověřit; rozlišit mýtus jako obraz duše a mýtus jako blud; oddělit laickou jistotu od profesionální pokory; a o sobě říct víc než seznam rolí. To vše ještě před tím, než otevřeme osm směrů a poznávací procesy.

1.1 Start nové vzdělávací dráhy

Doporučená hodinová dotace: 3 hodiny

Cíle kapitoly

- Pojmenovat, co se ve vás mění přechodem ze základní na střední školu.
- Odlišit pasivní poslech od aktivního osvojení psychologického myšlení.
- Zvolit jeden malý návyk, kterým budete studium psychologie držet při zemi.

1.1.1 Z osmé lavice do oboru

Na základní škole jste většinou čekaly, až učitelka řekne, co si zapsat. Na střední pedagogické škole to nestačí. Psychologie není předmět, který se dá odsedět. Je to řemeslo, které se usazuje jen tehdy, když myšlenku vezmete dovnitř, vyzkoušíte na sobě a teprve potom ji použijete na dítě. Říká se tomu interiorizace: z vnější řeči se stane vnitřní nástroj.

Přechod je tělesný i sociální. Nová budova, nové tváře, nová očekávání, nová únava. Tělo, které špatně spí a žije z kofeinu, se neučí — brání se. To není moralizování. Je to první psychologický fakt roku: stav organismu rozhoduje o tom, zda vůbec máte kapacitu na otázku.

KLÍČOVÝ POJEM

Interiorizace je proces, kterým se vnější podnět — výklad, příklad, pravidlo — stává součástí vašeho myšlení. Nestačí ho slyšet. Musíte ho umět použít, když nikdo nediktuje.

Z PRAXE

První týden v 1. PM. Spolužačka si zapisuje všechno. Vy si zapisujete jen to, co „zní důležité“. Za měsíc má ona slovník a vy dojem. Dojem ke zkoušce nestačí. Nestačí ani ve školce, když máte rodičům říct, co jste u dítěte viděly.

1.1.2 Zážitekové aktivity nejsou oddech

Tematický plán začíná zážitkovými aktivitami záměrně. Ne proto, abyste si „zvykli na kolektiv“, ale proto, abyste na vlastní kůži zažily jevy, o kterých budete později číst: pozornost, stres, konformitu, první dojem, hranici. Zážitek bez reflexe je jen zábava. Reflexe bez zážitku je jen řeč.

Po každé aktivitě pište tři řádky: co se stalo; co jsem cítila; jakou otázku si z toho беру do psychologie. Třetí řádek je ten, který z vás dělá studentku oboru, ne účastnici hry.

Aktivita (příklad)	Jev, který otevírá	Otázka po hře
Kruh jmen a jednoho slova o sobě	první dojem, role	Co jsem řekla — a co jsem zatajila?
Tři minuty ticha se zavřenýma očima	pozornost, neklid těla	Kam utíká mysl, když nemá úkol?
Slepé vedení dvojice po třídě	důvěra, moc, strach	Kdy vedu a kdy se nechám vést?
Společné pravidlo, které vymyslíte samy	norma, souhlas, odpor	Kdo mluvil a kdo jen přikývl?

JAK SE SKRIPTY PRACOVAT

Zážitek, který se nevrátil do slov, se ve škole ztrácí. Zapište ho týž den. Paměť je vůči emocím velkorysá a vůči detailu lakomá.

Otázky k zamyšlení

1. Čím se vaše učení na střední škole musí lišit od učení na základní, aby psychologie nebyla jen další předmět?
2. Který tělesný návyk vám teď nejvíc bere kapacitu na otázku (spánek, telefon, hlad, spěch)?
3. Jak poznáte, že jste myšlenku interiorizovaly, ne jen zapsaly?

Úkoly

1. Napište dopis sobě za tři měsíce: čeho se v psychologii bojím, co mě láká, jaký jeden návyk chci udržet.
2. Po první zážitkové hodině vyplňte tři řádky: fakt — pocit — otázka. Zalozte je do portfolia.

Moje poznámky a otázky k hodině

1.2 Kdo jsem já?

Doporučená hodinová dotace: 5 hodin

Cíle kapitoly

- Rozlišit role, vlastnosti, hodnoty a pozorovatele, který je vidí.
- Popsat rozdíl mezi automatickým programem dne a vědomou volbou.
- Uvést, proč se pedagožka musí znát dřív, než začne vykládat dítě.

1.2.1 Otázka, která se nedá odbýt seznamem

Na otázku „kdo jsi?“ většina lidí odpoví rolemi: žákyně, dcera, kamarádka, brankářka, brigádnice. Role jsou pravda, ale tenká. Mění se s místností. Vlastnosti jdou o vrstvu hlouběji: trpělivá, rychlá, ostýchavá, splňující. I ty jsou však sklon, ne rozsudek. Hodnoty jdou ještě hlouběji: co nechcete zradit, i když vás to něco bude stát. A pod tím vším je pozorovatel — ta část, která umí říct: teď jsem zase spadla do starého programu.



Obr. 3 Vrstvy otázky „Kdo jsem já?“. Role nejsou celé já.

Proč to potřebuje budoucí pedagožka? Protože dítě čte vás, ne vaši přípravu. Když nevíte, že vás hluk dráždí proto, že doma byl hluk trestán, budete trestat hluk a říkat tomu výchova. Když nevíte, že potřebujete být oblíbená, budete dětem ustupovat a říkat tomu vztah. Sebepoznání není narcismus. Je to bezpečnost práce.

KLÍČOVÝ POJEM

Identita je relativně stálý pocit, že jsem já — napříč rolemi a situacemi. Není hotová v patnácti letech. Utvoří se v rozhovoru s druhými, s tělem a s tím, co opakovaně volíte. V dalších ročnících se k identitě vrátíte ve vývojové psychologii.

1.2.2 Automatický program a pozorovatel

Většinu dne neřídí slavnostní rozhodnutí. Řídí ho paměť těla a opakované myšlenky. Ráno sáhnete po telefonu, než se zeptáte, jestli chcete. Ve škole srovnáváte, než se zeptáte, co umíte. Odpoledne odkládáte učení, než se zeptáte, čeho se na něm bojíte. Psychologie tomu říká různě: zvyk, schéma, skript, automatismus. Pro začátek stačí slovo program: soubor reakcí, které běží, aniž byste je vybraly.

Pozorovatel je chvíle, kdy program uvidíte. Není to vyprázdnění osobnosti. Je to odstup o jeden dech. V tom dechu vzniká volba: zopakovat staré, nebo zkusit o kousek jinak. Bez tohoto dechu budete v herně jen rychlejší verzí své ranní nálady.

Z PRAXE

Po obědě v družině vás dítě potřetí přeruší. Program řekne: „už mě nebaví“. Pozorovatel se zeptá: jsem unavená já, nebo je dítě bezradné? Druhá otázka nezaručí andělskou trpělivost. Zaručí, že první věta nebude jediná.

Stopa programu	Příklad z vašeho dne	Otázka pozorovatele
Opakovaná myšlenka	„To se nikdy nenaučím.“	Odkud tahle věta umí tak rychle přijít?
Tělesný automatismus	ramena u uší, dech nahoře	Co se v těle děje, než to pojmenuji strach?
Sociální skript	přikývnout, i když nesouhlasím	Koho teď chráním — vztah, nebo pravdu?
Únik	telefon místo učení	Před čím utíkám, když „jen koukám“?

1.2.3 Já ve vztahu a stín

Nikdo není já o samotě. Co o sobě víte, víte také z toho, jak vás vidí druhí — a z toho, co před nimi schováváte. Užitečná pomůcka je Johariho okno: otevřené (vím já i druhí), skryté (vím já, druhí ne), slepé (druhí vědí, já ne) a neznámé. Psychologie 1. ročníku nechce, abyste se před třídou svlékaly. Chce, abyste věděly, že slepé pole existuje, a uměl y požádat o slušnou zpětnou vazbu.

Jungovo slovo stín označuje to, co v sobě nechcete vidět: závist, lenost, krutost, potřebu chvály, strach ze samoty. Stín se rád stěhuje do druhých. Pak říkáte „ona je protivná“ a necítíte vlastní ostří. V pedagogice jste slýchaly, že změna dítěte začíná u vychovatele. Zde to platí doslova: kdo nezná svůj stín, bude ho trestat na dětech.

KLÍČOVÝ POJEM

Stín není „to zlé v člověku“. Je to nepřijaté. Může v něm být i síla, tvořivost a hněv, který by měl sloužit hranici. Integrace stínu neznamena, že budete všechno páchat. Znamená, že to přestanete na druhých nenávidět naslepo.

Otázky k zamyšlení

1. Které tři role o vás teď mluví nejhlasitěji? Která hodnota by je měla korigovat?
2. Jaký automatický program poznáte u sebe do dvou minut po probuzení?
3. Který dětský projev vás už nyní dráždí — a jaká věta o vás by mohla stát pod tímto podrážděním?

Úkoly

1. Vyplňte mapu čtyř vrstev: role / vlastnosti / hodnoty / pozorovatel. U každé vrstvy tři slova, která jsou vaše, ne ze skript.
2. Požádejte jednu důvěryhodnou osobu o jednu slušnou větu ze slepého pole: „všimla jsem si, že když...“. Neobhajujte se. Zapište, co s vámi udělala.

Moje poznámky a otázky k hodině

1.3 Otázka jako metoda poznání

Doporučená hodinová dotace: 4 hodiny

Cíle kapitoly

- Odlišit otázku deskriptivní, explanační a praktickou.
- Sestavit pozorování, které se dá zapsat, aniž by hned soudilo.
- Vysvětlit, proč je hypotéza pokornější než nálepka.

1.3.1 Tři druhy otázek

Pedagogika vás učí ptát se, co se děje, proč se to děje a jak by to mělo být. Psychologie totéž potřebuje — a přidává požadavek ověření. Deskriptivní otázka popisuje: co přesně dítě dělá, jak dlouho, v jaké situaci, s kým. Explanační hledá výklad: únava, strach, nejasné pravidlo, temperament, váš tón. Praktická se ptá, co s tím — ale až po prvních dvou. Kdo začne praktickou otázkou, léčí příběh, který si vymyslel.

Druh otázky	Vzor	Častá chyba
Deskriptivní	Co přesně dělá, kdy, jak dlouho?	Místo popisu hned „zlobí“
Explanační	Jaké tři výklady se vejdou?	Jeden viník (rodina / dítě / já)
Praktická	Jaký první krok neponíží?	Technika bez porozumění

Vědecká otázka má být tak ostrá, aby na ni šla odpověď, a tak slušná, aby člověka neredukovala na případ. Otázka „jsou dívky horší v prostorové představivosti?“ je stará a plná pastí. Otázka „za jakých podmínek se prostorová představivost u předškolních dětí cvičí hrou?“ je k práci. Učte se ten rozdíl.

1.3.2 Pozorování, hypotéza, ověření

Pozorování je základní metoda psychologie i pedagogiky. Není to koukání. Je to záměrné, zaznamenané, pokud možno opakované dívání s vědomím, že vidíte výřez. Zapisujete chování, ne charakter. „Pětkrát odstrčila kostku a odešla ke oknu“ je pozorování. „Je agresivní a nesoustředěná“ je soud.

Zde se okrajově potkáte s Marií Montessori. Její požadavek byl prostý a tvrdý: nejdřív se dívej, potom uprav prostředí, teprve nakonec sahaj na dítě. To je slušná metoda poznání. Není to ještě její pedagogický systém. Ten nechte vyšším ročníkům a předmětu pedagogika.

KLÍČOVÝ POJEM

Hypotéza je ověřitelný odhad, ne pravda. „Možná je Anička unavená, protože dnes neměla polední klid“ se dá zítra porovnat. „Anička je problematická“ se ověřit nedá — a proto se s ní nedá slušně pracovat.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Piaget nenechal děti jen „být chytré nebo hloupé“. Dával jim vodu ve dvou sklenicích a ptal se, zda je jí stejně, když ji přelije do úzké. Otázka byla jednoduchá. Odpověď otevřela celou vývojovou teorii. Vy zatím nepotřebujete celého Piageta. Potřebujete jeho návyk: zeptat se tak, aby dítě mohlo ukázat, jak myslí.

1.3.3 Rozhovor, který nevyšetřuje

Otázka v rozhovoru s dítětem není výsledek. Otevřené otázky („co se stalo?“) dávají víc než uzavřené („udal jsi ho, že?“). Sugestivní otázky kazí paměť — k tomu se vrátíte u Loftusové. U předškolních dětí je řeč teprve ve stavbě. Často víc řekne hra, kresba a tělo než věta. Vaším úkolem teď není umět klinický rozhovor. Je umět nepoložit otázku, která dítěti vnucuje vaši verzi.

Otázky k zamyšlení

1. Převeďte větu „zase se pere“ na deskriptivní záznam o pěti řádcích.
2. Jaká hypotéza je slušnější než „chce pozornost“ — a jak byste ji ověřily zítra?
3. Kdy je mlčení lepší metoda poznání než další otázka?

Úkoly

1. Deset minut pozorujte jednu situaci (ve škole, v MHD, na hřišti). Zapište jen chování. Teprve pod čarou tři možné výklady.
2. Sestavte tři otázky k jednomu jevu: deskriptivní, explanační, praktickou. U každé napište, čím by se dala zkazit.

Moje poznámky a otázky k hodině

1.4 Mýty a psychologie

Doporučená hodinová dotace: 4 hodiny

Cíle kapitoly

- Vysvětlit, čím je mýtus obrazem duše, ne „lži primitivů“.
- Přečíst vybrané řecké příběhy jako mapu lidských konfliktů.
- Odlišit mýtus jako pramen od psychologického mýtu (bludu o člověku).

1.4.1 Proč psychologie čte mýty

Než vznikla laboratoř, vyprávěly kultury o duši příběhem. Mýtus není pohádka pro volnou chvíli a není ani doslovná zpráva o bozích. Je to zhuštěný obraz toho, co lidé opakovaně prožívají: pýchu, touhu, vinu, cestu, stárnutí, vztah k rodičům, strach ze smrti. Jung v mýtech viděl archetypy — stálé tvary lidské zkušenosti. Freud v nich četl touhu a zákaz. Vy z nich nebudete dělat důkaz. Budete v nich cvičit čtení situace.

Řecká mytologie je pro evropskou psychologii první slovník. Jméno oboru samého — psyché — je jméno dívky z příběhu o lásce a zkoušce. Psyché má vidět Amora tváří v tvář, zradí důvěru, putuje, sestupuje do podsvětí a vrací se zralá. To je také mapa studia: zvědavost, omyl, práce, návrat.

POZOR

Mýtus v psychologii čteme jako obraz, ne jako návod. Oidipús není předpis, že každý chlapec touží po matce. Je vyprávění o nevědění, vině a osudu, které si rodina někdy nese, aniž by ho viděla. Kdo mýtus bere doslova, dělá z psychologie horor. Kdo ho odmítne jako staré povídačky, přijde o jazyk pro velké city.

1.4.2 Příběhy, které drží při zemi

Příběh	Jádro obrazu	Otázka pro pedagogy
Psyché a Amor	důvěra, zvědavost, zrání vztahem	Kde dítěti беру možnost zkusit a vrátit se?
Narkissos	zrcadlo, které nahradí vztah	Kdy chválím dítě tak, že se učí jen obdiv?
Echó	hlas, který umí jen opakovat	Kdy po dítěti chci papouška, ne řeč?
Ikaros	vzlet bez míry, pád	Kde tlačím na výkon dřív, než drží křídla?
Daidalos	řemeslo, které umí zachránit i uvěznit	Kdy je moje „pomoc“ labyrint?
Sísyfos	opakování bez smyslu	Která činnost v družině je kámen, který se valí nazpět?
Prométheus	dar, který bolí	Jakou cenu má, když dítěti otevřu svět dřív?
Ariadné	nit, která vyvede	Kdo drží nit, když se dítě ztratí v konfliktu?
Déméter a Persefoné	odloučení matky a dcery	Jak doprovázím loučení v šatně?
Oidipús	neviděná vina rodu	Kde přestávám dítě trestat za příběh rodiny?

Mýty jiných kultur sem patří stejně: biblický příběh o Kainovi a Ábelovi jako obraz sourozenecké rivality; pohádka o Popelce jako obraz nevlastního domova a zraní; slovo karma v některých tradicích jako obraz důsledku činu. Nebudete z nich skládat srovnávací religionistiku. Budete cvičit: jaký konflikt příběh drží — a kde ho potkám u dětí, aniž bych dítěti příběh vnucovala.

Z PRAXE

V šatně pláče tříletá dívka a matka odchází rychle, „aby to bylo kratší“. Démétér a Persefoné sem nepatří jako výklad rodiny. Patří sem jako připomínka, že odloučení je velký děj, ne drobnost, kterou má dítě „vydržet“. Vaše práce je nit: jméno, rituál loučení, slib návratu, který platí.

1.4.3 Příklady mýtů

Psyché a Erós (Amor)

Příběh o dívce Psyché a bohu lásky Erótovi dal jméno samotnému vědnímu oboru – psychologii. Psyché prochází cestou od slepé důvěry přes zradu, těžké zkoušky a sestup do podsvětí až k dospělému zraní. Tento mýtus znázorňuje proces individuace, v němž lidská duše musí projít náročnými zkouškami, aby dosáhla hlubokého sebepoznání a vědomého vztahu s druhým. V pedagogické praxi připomíná, že zraní dítěte i dospělého vyžaduje prostor pro omyl, cvičení trpělivosti a schopnost unést dočasnou nejistotu.



Narkissos

Mýtus o mladíkovi Narkissovi, který se zamiloval do vlastního odrazu na vodní hladině, slouží v psychologii jako základní obraz narcismu. Narkissos odmítá reálné vztahy s okolím a hyne kvůli neschopnosti opustit uctívání vlastního ideálního obrazu. Výchovně mýtus varuje před budováním nezdravé závislosti dítěte na vnější pochvalě a obdivu. Pokud dospělý chválí pouze výkon či dokonalost, učí dítě milovat jen svou fasádu, nikoli svou skutečnou, zranitelnou podstatu.

Echó

Nymfa Echó byla potrestána tím, že dokázala pouze opakovat poslední slova ostatních a ztratila svůj vlastní hlas. V psychologii reprezentuje ztrátu autonomie, pasivní přizpůsobení a absenci vlastního názoru. V pedagogickém prostředí symbolizuje situace, kdy po dítěti vyžadujeme pouze doslovné opakování pouček a poslušnost bez porozumění. Mýtus nás vede k úvaze, zda vytváříme bezpečný prostor pro to, aby si dítě vytvořilo a vyjádřilo svůj autentický hlas.

Ikaros a Daidalos

Příběh o Daidalovi a jeho synu Ikarovi zachycuje hranici mezi střízlivým řemeslem a nekontrolovanou pýchou. Ikaros opojený letem vyletěl příliš blízko ke slunci, vosk na křídlech se roztavil a on spadl do moře. V psychologii tento výjev odráží rizika přeceňování vlastních sil, manického nadšení bez reálných základů a neschopnosti respektovat hranice. Pro pedagožku je mýtus varováním před tlakem na předčasný výkon dítěte bez budování pevných základů.

Sísyfos

Sísyfos, odsouzený k nekonečnému valení těžkého balvanu na vrchol hory, odkud se kámen vždy znovu zřítí, představuje mýtus o absurdním a vyčerpávajícím opakování. Psychologicky zachycuje pocity marnosti, syndrom vyhoření a mechanickou rutinu bez smyslu. V kontextu školy nabádá k prověřování, zda předkládané úkoly mají pro děti smysluplnou strukturu. Pokud činnost postrádá cíl a vnitřní motivaci, mění se v sísovskou práci, která ubírá energii i radost z poznávání.

Prométheus

Prométheus přinesl lidem oheň z nebes, za což byl krutě potrestán přikováním ke skále. Tento mýtus symbolizuje odvahu k poznání, přinášení světla vědění, ale i bolest a odpovědnost, které s sebou pokrok nese. Psychologicky představuje archetyp dospívání a osamostatnění, kdy člověk překračuje staré zákazy a přebírá odpovědnost za své poznání. V pedagogice připomíná, že otevírání světa dítěti přináší i nárok na zvládání nových výzev a rizik.



Ariadné

Ariadné poskytla Theseovi nit, díky níž dokázal najít cestu z temného labyrintu po porážce Mínotaura. Ariadnina nit je metaforou pro zachytňý bod, strukturu a bezpečné vedení v nepřehledných či úzkostných situacích. Psychologicky vyjadřuje potřebu opory při řešení vnitřního zmatku či konfliktu. Ve školní praxi symbolizuje roli vychovatele, který drží nit bezpečného vztahu, když se dítě ztratí v náročné situaci.

Démétér a Persefoné

Mýtus o matce Démétér a její dceři Persefoně vypráví o hlubokém poutu, odloučení a cyklickém návratu. Představuje psychologickou mapu vývojové separace dětí od rodičů a zvládání úzkosti ze ztráty. V mateřské škole přímo odráží každodenní scény v šatně při ranním loučení. Ilustruje, že odloučení není bezvýznamný detail, ale zásadní emociální děj vyžadující jasné rituály a jistotu opětovného shledání.

Oidipús

Příběh o králi Oidipovi využil Freud k popisu takzvaného oidipovského komplexu a raných vztahových konfliktů. Mýtus však hlouběji vypráví o osudové nevědomosti, rodinném tajemství a neschopnosti uniknout nezpracované vině předků. Mýtus v psychologii nelze chápat jako doslovnou diagnózu chování konkrétního dítěte. Slouží jako připomínka, že dítě často nezáměrně odráží nevědomé konflikty a neuvolněná napětí své rodiny.

Vedle řecké antiky obsahují neocenitelné psychologické obrazy i mýty, náboženské příběhy a lidová slovesnost ostatních světových kultur. Tyto příběhy zachycují univerzální témata sourozenecké rivality, hledání smyslu, etických důsledků jednání či proměny osobnosti napříč životními zkouškami.

Kain a Ábel (Biblický / semitský mýtus)

Biblický příběh o Kainovi a Ábelovi představuje prapůvodní obraz sourozenecké rivality, závesti a nezvládnuté frustrace. Kain neunesl pocit odmítnutí a porovnávání, což vedlo k tragickému násilí vůči vlastnímu bratru. Psychologicky mýtus ilustruje destruktivní sílu potlačovaného hněvu a pocitu křivdy. V pedagogické praxi varuje před neuváženým srovnáváním dětí mezi sebou, které v kolektivu zasévá semena nevraživosti a méněcennosti.

Popelka (Pohádkový mýtus evropského folklóru)

Příběh o Popelce funguje jako archetypální obraz nevlastního domova, zrání skrze těžkosti a vnitřní hodnoty. Popelka čelí ponižování ze strany nevlastní rodiny a těžké práci, přesto si zachovává lidskost a trvale zraje. Psychologicky příběh vyjadřuje naději na překonání nepříznivých výchozích podmínek a rozvoj psychické odolnosti (resilience). Pro práci s dětmi nabízí ubezpečení, že vnější nepřízeň či náročné rodinné prostředí nemusí zničit vnitřní hodnotu jedince.

Mýtus o karmě (Indická / východní tradice)

Pojem a mýtus karmy ve východních tradicích představuje zákon příčiny a následku v lidském konání. Každý čin, myšlenka i záměr zanechávají otisk a nesou svoje ovoce v budoucím prožívání a směřování člověka. Psychologicky tento koncept odpovídá přijetí osobní odpovědnosti za vlastní chování a porozumění důsledkům jednání. Výchovně pomáhá dětem nahlédnout, že jejich jednání má přirozené následky bez nutnosti vnějšího svévolného trestu.

Epos o Gilgamešovi (Mezopotámský mýtus)

Nejstarší písemně zachycený mýtus o králi Gilgamešovi vypráví o přátelství s Enkiduem, o traumatu z jeho ztráty a o následném hledání nesmrtnosti. Gilgameš nakonec zjišťuje, že fyzická nesmrtnost je nedosažitelná a smysl spočívá v díle zanechaném lidem. Psychologicky mýtus mapuje proces vyrovnávání se se smrtelností, konečností a zármutkem. Ukazuje, že zralost osobnosti spočívá v přijetí hranic lidského života a v soustředění na přítomný smysl.

Mýtus o Osiridovi a Ísidě (Egyptský mýtus)

Mýtus o Osiridovi, kterého zavraždil a rozsekal jeho žárlivý bratr Seth, a o jeho manželce Ísidě, jež jeho tělo opět poskládala a vdýchla mu život, vyjadřuje téma rozpadu a regenerace. Seth představuje destruktivní stín a zradu v rodině. Ísis symbolizuje léčivou sílu lásky, integrace a schopnost scelit to, co bylo rozbito. V psychologii je tento obraz metaforou pro obnovu osobnosti po těžkém duševním traumatu či krizové situaci.

Ódinova oběť za vědění (Severský mýtus)

Severský bůh Ódin obětoval svoje oko u Mímimovy studny a visel devět nocí na stromě Yggdrasilu, aby získal runy a moudrost. Tento mýtus vyjadřuje psychologickou cenu za vědění a sebereflexi. Skutečné poznání a hluboký vhled nevznikají bez úsilí, opuštění pohodlí či ochoty vzdát se povrchního pohledu na svět. V kontextu studia i výchovy mýtus připomíná, že osobnostní posun vyžaduje námahu a překonání vnitřních i vnějších překážek.



1.4.4 Mýtus jako obraz a mýtus jako blud

Stejné slovo mýtus používáme i pro rozšířený omyl: „leváci jsou tvořivější“, „první dítě je vždycky zodpovědné“, „kdo se pere, potřebuje víc trestů“, „předškolní dítě si vymýšlí, takže mu nemá smysl věřit“. To není archetyp. To je laická zkratka, která se tváří jako zkušenost. Projektem 1. ročníku je naučit se tato dvě použití slova nerozmazávat.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Lilienfeld a kolegové sestavili přehled „mýtů psychologie“ právě proto, že se dobře pamatují a špatně ověřují. Vaším úkolem není sbírat kuriozity. Je u každé zkratky říct: čím by se dala vyvrátit — a komu by ublížila, kdyby zůstala.

Otázky k zamyšlení

1. Vyberte jeden řecký příběh a řekněte ho spolužačce za dvě minuty jako obraz konfliktu, ne jako dějepis.
2. Který „mýtus o dětech“ slýcháte v rodině? Jakou otázkou byste ho zchladily?
3. Proč je nebezpečné číst Oidipa jako diagnózu konkrétního chlapce ve školce?

Úkoly

1. Napište půl strany: jeden mýtus jako obraz duše a jeden mýtus jako blud. U obou uveďte, k čemu vám to je v praxi.
2. Najděte v pohádce, kterou znáte od dětství, jeden psychologický konflikt (odloučení, závist, zkouška, návrat). Nepřepisujte děj — pojmenujte jádro.

Moje poznámky a otázky k hodině

1.5 Laická versus profesionální psychologie

Doporučená hodinová dotace: 4 hodiny

Cíle kapitoly

- Vymežit psychologii jako vědu a odlišit ji od psychiatrie a psychoterapie.
- Ukázat, kde je laická zkušenost cenná a kde začíná škodit.
- Popsat etické hranice pedagožky, která „rozumí lidem“.

SROVNÁNÍ: LAICKÁ VS. PROFESIONÁLNÍ PSYCHOLOGIE	
Jak přistupujeme k chování člověka a hledání příčin?	
LAICKÁ PSYCHOLOGIE	PROFESIONÁLNÍ PSYCHOLOGIE
1. Reakce na situaci • Má odpovědi hotové okamžitě • Dává rychlé nálepky a definitivní soudy • Snaha o rychlé uzavření problému	1. Reakce na situaci • Nechává otázku otevřenou • Zadržuje úsudek pro další zkoumání • Hledá druhou možnost a skryté příčiny
2. Typické otázky / Výroky „Je zlobivá.“ „Je po mámě.“ „Chce jen poutat pozornost.“	2. Typické otázky / Výroky „Co právě teď cítím?“ „Co jsem viděl/a a co si domyslel/a?“ „Proč Tobíáš křičí? (Únava, strach, hlad?)“
3. Roli otázky • Otázka je jen formální nebo chybí • Cílem je vnutit názor nebo rychlé řešení	3. Roli otázky • Otázka je hlavní METODA poznání • Sókratovské vedení, vědecké zkoumání
4. Výsledek a dopad • Povrchní nálepka • Zabíjení porozumění a empatie • Reakce na symptom, ne na příčinu	4. Výsledek a dopad • Hluboké porozumění člověku/dítěti • Otevřený prostor pro odbornou pomoc • Řešení reálné příčiny

1.5.1 Čím je psychologie věda

Psychologie je věda o prožívání a chování člověka — a o jejich souvislostech s tělem, vztahem a kulturou. Zkoumá, jak člověk vnímá, myslí, cítí, chce, učí se, liší se od druhých a žije ve skupině. Je empirická: opírá se o pozorování, experiment, rozhovor, test, analýzu produktů (kresba, řeč, hra). Je také teoretická: skládá jevy do modelů. A je praktická: vstupuje do školy, kliniky, práce, sportu, reklamy i soudní síně.

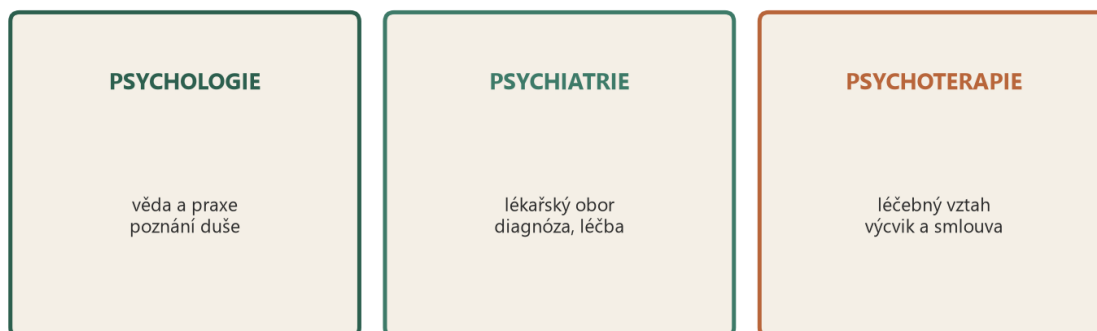
Vznik vědecké psychologie se obvykle klade do roku 1879, kdy Wilhelm Wundt otevřel v Lipsku laboratoř. Tím se otázka po duši neodstěhovala z filozofie nadobro — ale dostala metody, které lze opakovat a kritizovat. William James ve stejné době psal o proudu vědomí a o tom, k čemu je psychologie v životě. Obě linie — laboratoř i život — potřebujete. Samotná laboratoř zapomíná na smysl. Samotný život zapomíná na důkaz.

KLÍČOVÝ POJEM

Předmět psychologie je prožívání a chování v jejich souvislosti. Metoda je systematické, kontrolované, eticky omezené poznávání. Cíl je porozumět a — tam, kde je to oprávněné — pomoci, aniž by se z člověka stal objekt.

1.5.2 Psychologie, psychiatrie, psychoterapie

Hranice profesí, které si nesmíte splést



Obr. 4 Tři profese, tři kompetence. Pedagožka stojí vedle nich, ne uvnitř.

Psychologie je věda a také profese (psycholožka v poradně, ve škole, v klinice). Psychiatrie je lékařský obor: diagnostikuje a léčí duševní onemocnění, smí předepisovat léky. Psychoterapie je léčebná práce vztahem a metodou; vyžaduje výcvik a smlouvu. Tyto tři věci se v hovoru pletou. Plete se i čtvrtá: vaše budoucí práce.

Pedagožka používá psychologii jako oporu myšlení. Nediagnostikuje. Neléčí. Nevede terapii v herně. Pozoruje, popisuje, upravuje podmínky, spolupracuje s rodinou a umí říct: tady končí moje kompetence. ŠVP to říká přímo: pedagog není psycholog ani lékař, ale může být první, kdo si všimne.

Profese	Hlavní otázka	Co nesmíte jako pedagožka
Psychologie	Jak to v člověku běží a čím to ověřím?	Dělat z dítěte případ ke cvičení
Psychiatrie	Jde o nemoc, kterou je třeba léčit?	Dávat diagnózu a rady o lécích
Psychoterapie	Jaký vztah a metoda uleví?	Otevírat trauma bez rámce a výcviku
Pedagogika	Jak teď podpořit učení a vztah?	Říkat „já tomu rozumím, to přejde“ místo odeslání

1.5.3 Síla a stín selského rozumu

Laická a profesionální psychologie



Obr. 5 Laická jistota a profesionální pokora. Potřebujete obojí — v tomto pořadí ne.

Laická psychologie je každodenní vědění o lidech: přísloví, rodinné historky, rady z podcastu, „já své děti znám“. Není to odpad. Bez ní byste neměly vůbec jazyk pro vztah. Stává se odpadem, když se tváří jako důkaz. Pak vznikají věty, které v šatně padají snadno a v životě dítěte těžce: „on to dělá naschvál“, „v téhle rodině jsou všichni takoví“, „holky jsou hodnější“, „kluci si to vybijí a je dobře“.

Profesionální psychologie přidává tři věci: slovník, metodu a etiku. Slovník brání, abyste deset jevů nazývaly jedním slovem „zlobení“. Metoda brání, abyste z jednoho odpoledne udělaly charakter. Etika brání, abyste znalost použily k moci. Kdo má jen slovník, mluví učeně a dítěti nerozumí. Kdo má jen metodu, měří a nevztahuje se. Kdo má jen etiku bez poznání, je hodný a bezradný.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Rosenhan (1973) poslal zdravé lidi do psychiatrických léčeben s jedinou stížností na slyšení hlasů. Personál je často držel jako pacienty, i když se dál chovali obvykle. Studie má metodologické spory — a přesto drží varování: nálepka umí přežít důkazy. Ve školce tohle potkáte jako větu „to je ten náš problematický“ ještě než dítě vejde do dveří.

Z PRAXE

Rodič v šatně: „On je prostě hyperaktivní, to víte.“ Profesionální odpověď není „to teda je“ ani „to teda není“. Je: „Říkáte, že je pořád v pohybu. Já zatím vidím, že u stavby vydrží dvanáct minut. Pojďme se dívat spolu a až potom hledat, zda je potřeba další pomoc.“

Hranice laického a profesionálního se pozná i na zdrojích. Kniha s autorem, rokem a argumentem je pramen. Reel o „typech osobnosti podle barvy aury“ je zábava. Umělá inteligence vám smí pomoci hledat otázky, ne odevzdat hotovou diagnózu dítěte, které jste viděly dvakrát.

Otázky k zamyšlení

1. Čím se psychologie liší od „zájmu o lidi“ a čím od psychiatrie?
2. Uveďte jednu laickou větu, kterou jste samy použily tento týden. Jak by zněla profesionálněji?
3. Proč je nálepka nebezpečnější než omyl v popisu?

Úkoly

1. Napište definici psychologie vlastními slovy (5–7 vět) a jednou větou řekněte, čím nejste, když budete pedagožkou.
2. Najděte v médiích jedno tvrzení o „psychologii dětí“. Označte, zda je to dohad, mýtus, nebo tvrzení s metodou. Svůj soud zdůvodněte.

Moje poznámky a otázky k hodině

Případová studie k modulu 1

Eliška nastoupila do 1. PM. Ráno vstává na třikrát, ve škole je milá, odpoledne na brigádě v družině ji vedoucí chválí, že „má děti ráda“. Doma řekne matce, že psychologie je „takový povídání“. V deníku má tři věty za týden: „bylo to fajn“, „nic moc“, „zase titíž“. Když se ve třídě mluví o stínu, začne se smát, že to je ezoterika. Ve stejný týden v družině okřikne kluka, že „zase zlobí“, a pak se diví, že se k ní děti nelipnou tak, jak čekala.

Úkoly

1. Které vrstvy otázky „kdo jsem“ Eliška zatím neotevřela?
2. Převeďte její větu „zase zlobí“ na deskriptivní záznam a dvě hypotézy.
3. Jaký mýtus (jako blud) Eliška právě používá — a jaký mýtus (jako obraz) by jí mohl pomoci se na sebe podívat?
4. Navrhněte jeden malý návyk na deset dní, který by z laické jistoty udělal otázku.
5. Kde je hranice: co smí Eliška řešit sama, a kdy už by měla mluvit s vyučující nebo vedoucí praxe?

CO SI ODNÁŠÍM JAKO BUDOUCÍ PEDAGOŽKA

Co si z úvodu odnáším jako budoucí pedagožka? Napište to dřív, než otevřete obecnou psychologii. Jedna strana stačí. Až budete v červnu unavené z pojmů, vrátíte se sem a uvidíte, zda jste ještě ty, které sem psaly — nebo už o kousek vědomější.

Moje řešení případu Elišky

Shrnutí a procvičení k modulu 1

Než přejdete k směrům a procesům, zastavte se. Úvod je slovník dívání. Kdo ho nemá, bude v obecné psychologii jen sbírat názvy škol.

Mapa úvodu jedním dechem

Psychologie začíná otázkou, ne nálepkou. Přejchod na střední školu chce interiorizaci, ne zápis všeho. Já má vrstvy: role, vlastnosti, hodnoty, pozorovatel. Program dne běží sám, dokud ho nespátříte. Otázky jsou deskriptivní, explanační a praktické — v tomto pořadí. Mýtus je obraz duše, nebo blud; nesměšujte to. Laická jistota je cenná jako start a škodlivá jako rozsudek. Pedagožka není psycholožka ani lékařka. Smí si všimnout a popsat.

JAK SE SKRIPTY PRACOVAT

Přečtete odstavec nahlas spolužačce a pak ho zavřete. Řekněte totéž svými slovy. Kde jste se zasekli, tam je díra k opakování.

Deset záměn, které kazí zkoušku i praxi

Záměna	Proč vadí	Jak to říct správně
psychologie = psychiatrie	léčíte, k čemu nemáte právo	věda o prožívání a chování × lékařský obor
já = seznam rolí	ztratíte se s místností	role, sklon, hodnota, pozorovatel
program = charakter	odsoudíte zvyk	automatismus se dá spatřit
mýtus = lež	přijdete o obraz	mýtus jako příběh duše, nebo jako blud
otázka = výslech	vnutíte verzi	deskripce dřív než vina
pozorování = koukání	soudíte výřez	zápis chování, ne povahy
hypotéza = pravda	zavřete oči	ověřitelný odhad
selský rozum = důkaz	nálepka v šatně	zkušenost + metoda + etika
stín = zlo	budete se bát sebe	nepřijaté, ne ďábel
zážitková hodina = oddech	ztratíte reflexi	fakt — pocit — otázka

Mini-případ: první dojem v šatně

Nová dívka přijde pozdě, má ušpiněnou bundu a nepozdraví. Kolegyně šeptne: „zase jedna z téhle rodiny.“ Vy jste právě prošly deskripcí a haló efektem.

Úkoly

1. Napište deskriptivní záznam o pěti řádcích bez nálepky.
2. Tři hypotézy, z nichž žádná neshazuje rodinu naslepo.
3. Jakou větu kolegyni slušně vrátíte — a jakou necháte být, protože teď není čas na spor?

Moje řešení mini-případu o šatně

Kontrolní list — první sebehodnocení

Ohodnoťte se: 1 = teprve tuším, 2 = umím říct, 3 = umím uvést příklad, 4 = umím použít v přípravě, 5 = umím poučit spolužačku.

Kompetence / dovednost	1–5	Důkaz (konkrétní situace)
Definovat psychologii vlastními slovy		
Oddělit roli, sklon a hodnotu u sebe		
Zapsat pozorování bez nálepky		
Položit deskriptivní otázku dříve než praktickou		
Odlišit mýtus-obraz od mýtu-bludu		
Říct, čím nejsem lékařka ani terapeutka		
Vrátit se k zážitkové hodině třemi řádky		

Modul 2 · Obecná psychologie

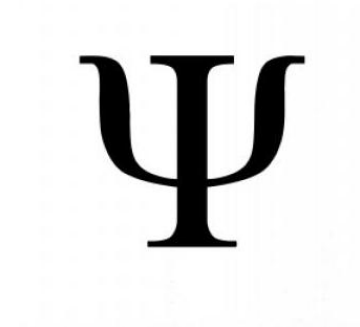
MODUL 2

Obecná psychologie

30 výukových hodin · 1. ročník

Obecná psychologie je slovník a mapa. Pojmy, směry, poznávací procesy, osobnost a první vhled do poruch, které pedagožka ne diagnostikuje, ale nesmí přehlédnout. Modul má 30 hodin. Každý směr si držte jedním experimentem a jednou situací z herny. Kdo umí jen názvy škol, umí plakát.

Na konci modulu budete umět: správně používat základní psychologickou terminologii; sestavit myšlenkovou mapu hlavních přístupů; vyjmenovat poznávací procesy názorné a nenázorné a ukázat je na hře; popsat strukturu osobnosti a alespoň jeden model představit spolužačkám; a říct, čím se porucha osobnosti liší od nepříjemné vlastnosti — včetně toho, že předškolní dítě diagnózu poruchy osobnosti nedostává.



2.1 Základní psychologické pojmy

Doporučená hodinová dotace: 4 hodiny

Cíle kapitoly

- Vymezit prožívání, chování, vědomí, nevědomí a osobnost vlastními slovy.
- Rozlišit proces, stav a vlastnost.
- Použít pojmy na jedné situaci z MŠ nebo ŠD, aniž by se pletly.

2.1.1 Jazyk, bez kterého se jen hádáte

Každá věda začíná tím, že stejným slovům dává stálý význam. V psychologii to bolí, protože slova znáte z běžné řeči: osobnost, motivace, stres, trauma, inteligence, deprese. Běžná řeč je široká a náladová. Odborná řeč je užší a odpovědnější. Neučíte se ji proto, abyste zněly učeně. Učíte se ji proto, abyste deset různých věcí nenazývaly jedním slovem.

KLÍČOVÝ POJEM

Prožívání je vnitřní stránka psychiky: vjemy, myšlenky, emoce, touhy, které druhý nevidí, pokud je neukážete. Chování je to, co lze pozorovat: řeč, pohyb, výraz, čin i odmlčení. Psychologie se ptá na obojí a na vztah mezi nimi. Kdo vidí jen chování, trestě následky. Kdo slyší jen prožívání, omlouvá všechno.

Vědomí je to, co právě teď registrujete a o čem můžete podat zprávu. Není to celá psychika. Pod ním běží automatismy, implicitní paměť, tělesné nastavení, to, co jste vytěsnily. Různé školy tomu říkají různě: nevědomí, podvědomí, implicitní procesy. Pro 1. ročník si zapamatujte rozdíl: vědomé je přístupné zprávě; nevědomé působí, aniž by o sobě podávalo hlášení.

Psychický proces probíhá v čase (vnímání této místnosti, řešení úlohy). Psychický stav je momentální naladění (úzkost před písímkou, klid po procházce). Psychická vlastnost je relativně stálá pohotovost (trpělivost, vznětlivost). Kdo splést stavy s vlastnostmi, udělá z unaveného dítěte „lenocha“ a z veselého odpoledne „zlatou povahu“.

Pojem	Otázka	Příklad z herny
Prožívání	Co se děje uvnitř?	Hanba po potřísnění výkresu
Chování	Co vidím?	Zmačka papír a odejde ke kostkám
Vědomí	O čem teď může říct?	„Už to nechci.“
Nevědomé	Co působí, aniž o tom mluví?	Tělo se krčí, když se zvedne hlas
Proces	Co právě běží?	Skládá puzzle, hledá roh
Stav	Jak je právě naladěné?	Po hádce v šatně je plačtivé
Vlastnost	K čemu má sklon v čase?	Obvykle se do nového pouští pomalu
Motivace	Za čím jde / před čím utíká?	Chce dojít k věži, ne k pochvale

2.1.2 Determinace: tělo, vztah, význam

Lidská psychika není volně visící duše. Má tělo: mozek, smysly, hormony, spánek, nemoc. Má vztahy: rodinu, vrstevníky, kulturu, jazyk. Má význam: člověk si věci vykládá, nejen na ně reaguje. Různé směry zdůrazňují jiný pól. Dobrá pedagožka žádný nevypne. Dítě, které nespí, „nezlobí“. Dítě, které doma slyší, že je nemehlo, si to někdy hraje i ve školce. Dítě, které situaci čte jako ohrožení, se brání, i když vy „nic neudělaly“.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Phineas Gage (1848) přežil tyč, která mu prošla čelním lalokem. Inteligence mu zčásti zůstala, změnil se však vztah, sebekontrola a povaha, jak ji znali blízcí. Není to čistý laboratorní experiment. Je to připomínka, že „osobnost“ má i biologii. Ve školce to potkáte skromněji: hlad, horečka, unavený mozek po narozeninové noci mění dítě víc než vaše kázání.

Otázky k zamyšlení

1. Převeďte větu „má špatnou náladu, taková už je“ do jazyka stav / vlastnost / situace.
2. Kdy je užitečnější ptát se na prožívání a kdy musíte nejdřív popsat chování?
3. Jaký je rozdíl mezi tím, že dítě „ví, že se bojí“, a tím, že se jeho tělo bojí, aniž to umí říct?

Úkoly

1. Vyberte jednu situaci z posledního týdne a popište ji osmi pojmy z tabulky. Žádný řádek nenechte prázdný.
2. Napište vlastní definice: psychologie, prožívání, chování, vědomí. Každá 2–3 věty, bez opisování skript.

Moje poznámky a otázky k hodině

2.2 Hlavní psychologické směry a přístupy

Doporučená hodinová dotace: 8 hodin

Cíle kapitoly

- Sestavit myšlenkovou mapu osmi přístupů uvedených v ŠVP.
- Ke každému směru uvést jádro, stín, jeden experiment nebo klíčovou postavu a analogii z praxe.
- Vysvětlit, proč v situaci potřebujete více pohledů najednou.

Směr není klub, do kterého musíte vstoupit. Je to baterka. Posvítí na část jevu a zbytek nechá ve stínu. ŠVP po vás chce mapu: behaviorismus, psychoanalýza, humanistická psychologie, kognitivní psychologie, biologický přístup, sociokulturní přístup, evoluční psychologie, transpersonální psychologie. Naučte se je jako otázky, ne jako hesla.



V 1. ročníku se učíte mapu. V praxi volíte pohled, který situaci nejlépe osvětlí — a hlídáte jeho stín.

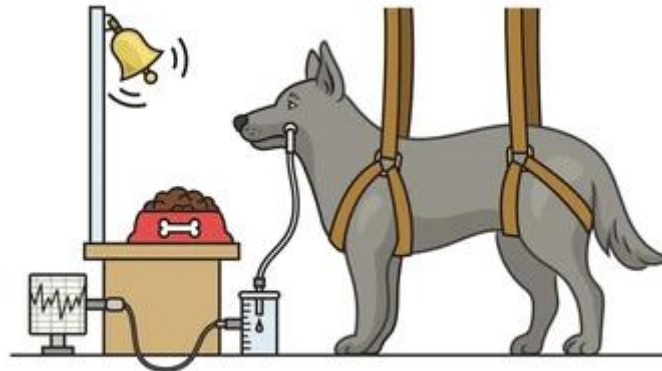
Obr. 6 Osm přístupů. V praxi nesbíráte body — volíte baterku a hlídáte její stín.

2.2.1 Behaviorismus — co se dá vidět a posílit

Behaviorismus vznikl jako vzdor vůči spekulaci o duši. Watson prohlásil, že předmětem psychologie má být chování. Člověk se učí souvislostmi: podnět a reakce, odměna a trest, opakování. To je chladné a užitečné. V herně denně vidíte, že pozornost dospělého posiluje to, na co se dívá — i křik.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

I. P. Pavlov (počátek 20. stol.) ukázal klasické podmiňování: neutrální podnět (zvonek), který opakovaně předchází potravě, začne vyvolávat slinění. Pes se nenaučil „přemýšlet o zvonku“. Naučil se očekávat. U dětí totéž: zvuk skříňky s hračkami spustí vzrušení dřív, než skříňku otevřete. I ticho před bouří ve vašem hlase může být podmíněný podnět.



ZNÁMÝ EXPERIMENT

Watson a Raynerová (1920), „Malý Albert“: jedenáctiměsíčnímu chlapci spojili bílou krysu s hlasitým ranou. Strach se přenesl i na podobné předměty. Pokus je metodologicky slabý a eticky nepřijatelný. Učíte se z něj dvě věci: strach se dá naučit — a věda bez etiky přestává být omluvitelná. Ve školce strach učí i zdánlivá drobnost: výsměch, tma v umývárně, oddělení od plyšáka.

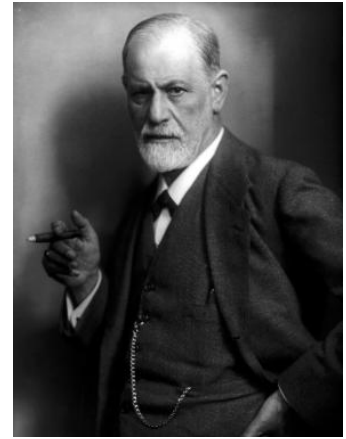
ZNÁMÝ EXPERIMENT

B. F. Skinner rozvinul operantní podmiňování: chování, po kterém následuje posílení, je pravděpodobnější. Holub klove, protože zrno přijde. Dítě se hlásí, protože dostane slovo. Dítě křičí, protože křik jednou otevřel dveře. Nejdůležitější pedagogická věta ze Skinnera není „trestejte“. Je: všimněte si, co odměňujete, i když si myslíte, že trestáte.

Stín behaviorismu: člověk není jen krysa v bludišti. Má význam, vztah, svědomí. Kdo vychovává jen tokeny a tresty, vycvičí poslušnost a ztratí chuť. Tolstoj by řekl, že donucení vynutí sedění, ne pozornost. My z behaviorismu bereme přesnost: co přesně posilují?

2.2.2 Psychoanalýza — nevědomí, konflikt, vývoj

Freud otevřel myšlenku, že velká část duševního života není přístupná běžnému já: vytěsněné vzpomínky, konflikty mezi touhou, zákazem a realitou, sny, přechytlivky, přenos. Model id — ego — superego je mapa sil, ne anatomie. Vývoj v raném dětství podle Freuda pokládá koleje, po kterých později jezdíme. Mnohé konkrétní teze byly revidovány. Jádro zůstává: minulost a nevědomé působí, i když o nich nemluvíme.



ZNÁMÝ EXPERIMENT

Freudovo „Malý Hans“ (1909) je kazuistika chlapce se strachem z koní. Freud čte strach jako přesunutý konflikt v rodině. Dnes bychom postup i výklad četli opatrněji. Pro vás je to cvičení: jedna viditelná obava může stát na jiném, o čem dítě nemluví. To neopravňuje, abyste každému strachu z pavouka dávaly rodinný román.

Anna Freud, Melanie Kleinová a později egopsychologie a objektivní vztahy posunuly důraz na vztah a obrany. Jung se od Freuda oddělil: nevědomí není jen skladiště zakázaného, ale i zdroj růstu, symbolů a celku osobnosti (individuace). V 1. ročníku z toho berete: sny a hra něco říkají; ne všechno je o sexu; interpretace bez vztahu je násilí.

Z PRAXE

Dítě opakovaně hraje, že maminka odchází a nevrací se. Behaviorista uvidí scénář a posílení. Psychoanalytický pohled uvidí zpracování odloučení. Oboje může být pravda. Vaše práce teď není vyložit komplex. Je nesebrat dítěti hru a neřídit ji ke „šťastnému konci“, který uklidní vás.

Stín psychoanalýzy: spekulace, kterou nelze vyvrátit, a moc toho, kdo „ví, co to doopravdy znamená“. Ve školce je to zvlášť nebezpečné. Dítě nemá jak se bránit vašemu výkladu.

2.2.3 Humanistická psychologie — růst, smysl, vztah

Po válce a po laboratoři přišla „třetí síla“: Maslow, Rogers, později Frankl jako příbuzný hlas. Člověk není jen puzení a podmiňování. Má potřebu růstu, smyslu, přijetí. Rogers ukázal, že vztah s empatií, opravdovostí a přijetím sám o sobě léčí — a učí. Maslow seřadil potřeby od těla po seberealizaci; pyramida je didaktická pomůcka, ne zákon přírody.



KLÍČOVÝ POJEM

Rogersovy podmínky vztahu nejsou měkké řeči. Jsou tvrdé: opravdovost (nerozpor mezi tím, co říkám a co cítím), přijetí (člověk není podmíněně cenný) a empatie (pokus vidět svět jeho očima). Ve školce to znamená: neříkat „to nic není“, když dítěti umřela rybička. A nehrát vlídnost, zatímco vás dítě štví — děti to čtou.

Frankl, kterého budete číst, dodává: i v omezení zbývá volba postoje. To není výzva, aby předškolní dítě „bylo statečné“. Je to výzva vám: smysl práce s dětmi se neztrácí ve dnech, kdy je herna hlučná a výplata nízká. Ztrácí se, když přestanete vidět, k čemu vaše přítomnost je.

Stín humanismu: sladký jazyk bez hranice. Přijetí není „vše je dovoleno“. Seberealizace není egoismus. V MŠ musí být bezpečí dřív než tvořivost — a to je vlastně i Maslow, čtený poctivě.

2.2.4 Kognitivní psychologie — jak člověk zpracovává informace

Kognitivní obrat vrátil do psychologie mysl: pozornost, paměť, schémata, rozhodování, jazyk, řešení problémů. Člověk není prázdná skříňka. Aktivně třídí, zjednodušuje, plete se zákonitě. Piaget (částečně vývojový, částečně kognitivní) ukázal, že dítě myslí jinak, ne „méně“. Bartlett ukázal, že vzpomínka je rekonstrukce. Miller spočítal meze krátkodobé paměti. Kahneman později rozlišil rychlé a pomalé myšlení.



ZNÁMÝ EXPERIMENT

Piagetovy zkoušky konzervace: dítě vidí dvě stejné řady knoflíků. Jednu roztáhnete. Mladší řekne, že jich je víc, protože řada je delší. Nejde o hloupost. Jde o jiné operace. Ve školce to znamená: když dítě „nechápe“, že stejné množství plastelíny je stejné v kuličce i v hadu, nepotřebuje kázání. Potřebuje čas a materiál.

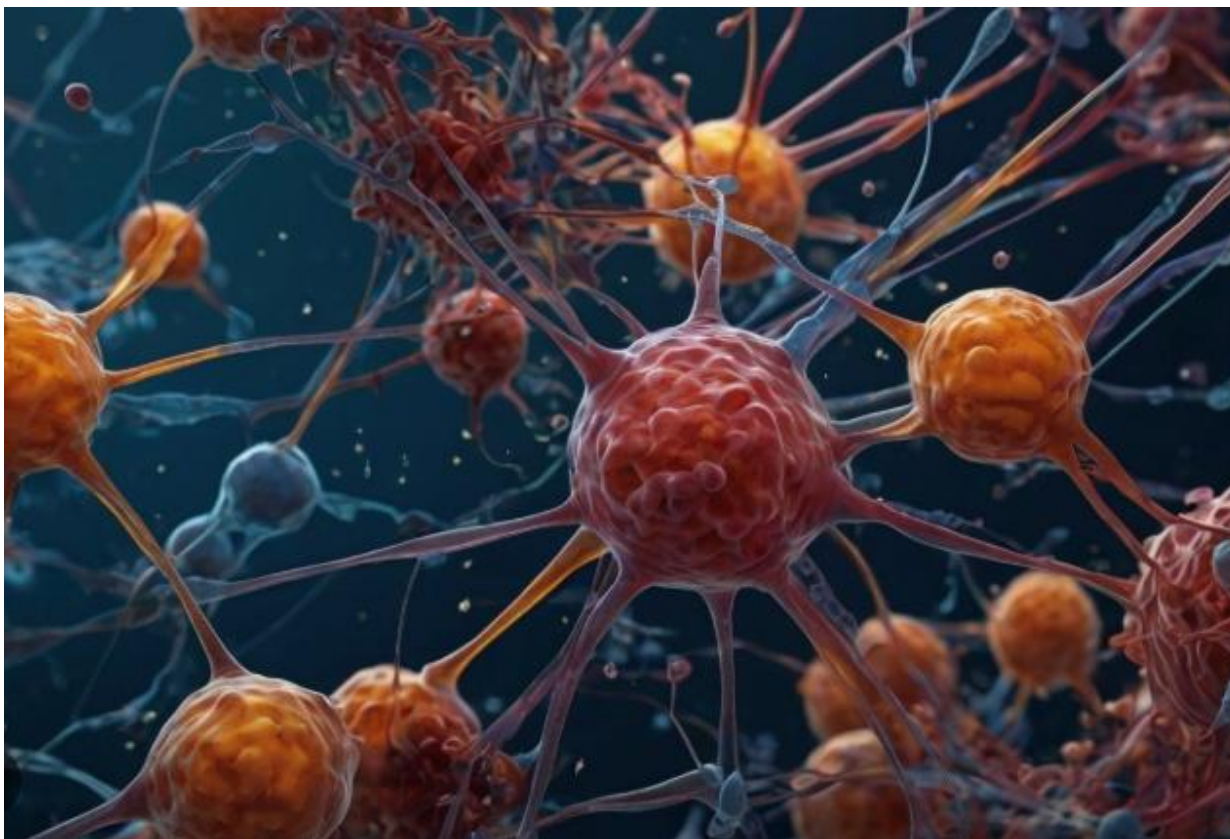
ZNÁMÝ EXPERIMENT

Loftusová a Palmer (1974): film autonehody. Otázka se slovy „smashed“ vedla k vyšším odhadům rychlosti a k falešné vzpomínce na střepy. Paměť není záznam. Je stavba. Proto se dítěte po konfliktu neptáte „on tě uhořel, že jo?“. Ptáte se „co se stalo?“ a necháte čas.

Stín kognitivismu: člověk jako počítač bez těla a bez lásky. Schéma vysvětlí omyl, nevysvětlí, proč vám na dítěti záleží. Proto kognici držíte vedle vztahu.

2.2.5 Biologický přístup — mozek, tělo, dispozice

Prožívání má hmotu. Neurony, přenašeče, hormony, spánek, genetické dispozice, poškození, zranění. Sperry a Gazzaniga na pacientech s rozděleným mozkem ukázali, že hemisféry mohou zpracovávat informace odděleně. Dvočata a adopční studie odhadují dědičnost temperamentu a inteligence — vždy jako rozmezí, ne jako osud. Neuroplasticita říká, že zkušenost mozek přepisuje. To je naděje i odpovědnost: prostředí, které tvoříte, není jen „nálada třídy“.



ZNÁMÝ EXPERIMENT

Harlow (1950.–60. léta): mláďata makaků preferovala „hadrovou matku“ před drátěnou s mlékem. Tělesný kontakt a útěcha nebyly luxus. Byly podmínka. Pokus je eticky bolestný. Jeho jádro ve školce zní: dítě na klíně, v náručí, u vašeho boku se učí, že svět drží. Bez toho je kognitivní nabídka tenká.

Stín biologismu: „takový už se narodil“ jako konec práce. Dispozice je startovní čára, ne cíl. Pedagožka nemění genom. Mění spánek, hluk, jistotu, výzvu a to, zda se dítě smí uklidnit u člověka.

2.2.6 Sociokulturní přístup — člověk ve vztahu a v kultuře

Vygotskij ukázal, že vyšší psychické funkce rostou ze vztahu a z jazyka. To, co dnes umím s druhým, umím zítra sám — zóna nejbližšího vývoje. ŠVP INSPIRA se k tomuto hlasu hlásí. Asch ukázal, že skupina ohne i zřejmý soud. Milgram, že autorita ohne svědomí. Zimbardo, že situace a role umí vytáhnout z člověka to, co by o sobě neřekl. Sherif na táboře chlapců ukázal, jak snadno vznikne „my a oni“ — a jak společný cíl umí příkop zmenšit.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Asch (1951): skupiny posuzovaly délku čar. Když spolusedící jednoznačně lhali, mnozí se přidali ke zjevně špatné odpovědi. Konformita není jen slabost. Je to cena za příslušnost. Ve školce: čtyři děti řeknou, že modrá je zelená, páté se přidá, aby nezůstalo samo. Vaše práce je občas říct: smíš vidět jinak.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Milgram (1961–62): lidé na pokyn autority „trestali“ druhého elektrickými šoky — ve skutečnosti předstíranými. Mnozí došli daleko. Etika studie je sporná (stres, klam). Jádrem platí: poslušnost je silnější, než si o sobě myslíme. V instituci, kde budete mít moc nad dětmi, je to varování, ne historka z učebnice.



ZNÁMÝ EXPERIMENT

Zimbardo, Stanfordský vězeňský experiment (1971): studenti v rolích dozorců a vězňů. Situace se rychle zvrtila. Metodologie i etika jsou dnes ostře kritizované; Zimbardo o moci situace psal později v Luciferově efektu, který budete číst. Berte to jako otázku: co ze mě tahá role „paní učitelky“, když mě nikdo nehlídá?

Stín sociokulturního pohledu: člověk jako loutka skupiny. Tím byste sňaly odpovědnost. Situace táhne — a přesto zbývá kousek volby. Právě ten kousek je vaše profese.

2.2.7 Evoluční psychologie — co v nás zůstalo z druhu

Evoluční přístup se ptá, jaké sklony mohly kdysi zvyšovat šanci na přežití a reprodukci: vazba na pečující osobu, strach z hadů a tmy, hru jako nácvik, žárlivost, spolupráci v malé skupině. Bowlby četl attachment i evolučně: dítě, které drží blízkost pečovatele, přežívá. To není omluva agresivity („vždyť je to přírodní“). Je to mapa sklonů, které kultura a výchova tvarují.



ZNÁMÝ EXPERIMENT

Ainsworthová, „Strange Situation“ (1970. léta): krátké odchody matky z místnosti ukazují různé vzorce vazby — jistou, vyhýbavou, ambivalentní. Později přibyla dezorganizovaná. Pokus je citlivý a má meze kultury. Pro vás zatím stačí: loučení v šatně není drobnost. Je to scéna vazby. Hlubší výklad patří do vývojové psychologie.

Stín evolučních výkladů: just-so stories, příběhy, které se hezky poslouchají a špatně vyvracejí. A biologický sexismus. Když někdo řekne, že holky jsou „od přírody pečující“, držte se dat a konkrétního dítěte.

2.2.8 Transpersonální psychologie — přesah, celek, mezní zkušenost

Transpersonální přístup (Maslow v pozdní fázi, Grof, částečně Jung) zkoumá zkušenosti, které překračují běžné já: vrcholné zážitky, smysl, spiritualitu, změněné stavy vědomí. Do 1. ročníku sem patří pokora, že člověk není jen výkon a nálada. Nepatří sem techniky, které otevírají nezralou psychiku, ani směřování školy s náboženským obřadem.

Ve škole je transpersonální hlas střízlivý: úžas, ticho, krása, společný zpěv, pohádka, která je větší než den. To jsou dveře k celku. Nejsou důkazem, že „dítě vidí aury“. Když se setkáte s jazykem zázraku, držte se dítěte, rodiny a etiky. Škola, kde se dobře dýchá, má prostor pro úžas — a odpor k manipulaci.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Csikszentmihalyi popsal flow: stav, kdy výzva a schopnost sedí, čas mizí a činnost nese sama. Není to transpersonální škola v úzkém smyslu, ale patří k přesahu běžného já. V herně ho potkáte, když dítě dvacet minut staví hráz a neslyší svačinu. Vaše umění je nerušit zbytečně — a vědět, kdy už hlad vítězí nad flow.

Mapa vědomí Dr. D. R. Hawkinse

Názor na Boha	Názor na život	Úroveň	Měřítko	Emoce	Proces
Já	Je	OSVÍCENÍ	700 až 1000	Nepopsatelné	Čisté vědomí
Veškerenstvo	Dokonalý	MÍR	600	Blaženost	Jasnost
Jediný	Úplný	RADOST	540	Klid	Proměna
Milující	Prospěšný	LÁSKA	500	Úcta	Zjevení
Moudrý	Smysluplný	KOMBINAČNÍ ROZUM	400	Pochopení	Abstrakce
Milosrdný	Harmonický	PŘIJETÍ	350	Odpuštění	Transcendence
Inspirovající	Nadějeplný	OCHOTA	310	Optimismus	Záměr
Umožňující	Uspokojivý	NEUTRALITA	250	Důvěra	Uvolnění
Dovolující	Přijatelný	ODVAHA	200	Potvrzení	Posílení
Lhostejný	Náročný	HRDA PÝCHA / PÝCHA	175	Pohrdání	Nadutost
Pomstychtivý	Nepřátelský	HNĚV	150	Nenávist	Agrese
Odepírající	Přinášející zklamání	TOUHA	125	Žádostivost	Zotročení
Trestající	Děsivý	STRACH	100	Úzkost	Ústup
Přezíravý	Tragický	SMUTEK	75	Lítost	Malomyslnost
Odsuzující	Beznadějný	APATIE	50	Zoufalství	Vzdání se
Mstivý	Zlý	VINA	30	Obviňování	Zničení
Pohrdající	Bídny	STUD	20	Pokoření	Odstranění

2.2.9 Jak směry skládat, ne sbírat

Přístup	Otázka	Stín
Behaviorismus	Co se posiluje?	Drezúra bez významu
Psychoanalýza	Jaký nevědomý konflikt tu hraje?	Spekulace a moc výkladu
Humanistická	Co člověk potřebuje k růstu?	Sladkost bez hranice
Kognitivní	Jak si to vykládá a pamatuje?	Počítač bez vztahu
Biologický	Co dělá tělo a mozek?	Osud z genu
Sociokulturní	Jaká role a jaká skupina?	Loutka situace
Evoluční	Jaký sklon druhu tu slyším?	Pohádka o pravěku
Transpersonální	Jaký celek a jaký smysl?	Ezoterika místo péče

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Bandura (1961), Bobo doll: děti, které viděly dospělého bít panovce, napodobovaly agresi víc než ty, které ji neviděly. Učení probíhá i nápodobou, nejen odměnou. To spojuje behaviorismus a kognici. Ve školce jste modelem, i když „jen uklízíte“. Děti se učí váš tón dřív než vaše pravidlo.

Otázky k zamyšlení

1. Vyberte jednu situaci z herny a posviťte na ni třemi různými směry. Kde se shodnou a kde ne?
2. Který směr vám je nesympatický? Co byste ztratily, kdybyste ho vyřadily?
3. Proč Asch, Milgram a Zimbardo patří k etické výchově pedagožky, ne jen k dějinám vědy?

Úkoly

1. Sestavte myšlenkovou mapu osmi přístupů na jeden list. Doprostřed otázku: proč se člověk chová tak, jak se chová?
2. Ke čtyřem experimentům (Pavlov, Piaget, Asch, Bandura) napište pět řádků: otázka — postup — výsledek — etika — analogie z MŠ/ŠD.
3. Připravte třiminutový výstup: jeden směr, jeden experiment, jeden stín. Bez čtení z papíru.

Moje poznámky a otázky k hodině

2.3 Poznávací procesy názorné a nenázorné

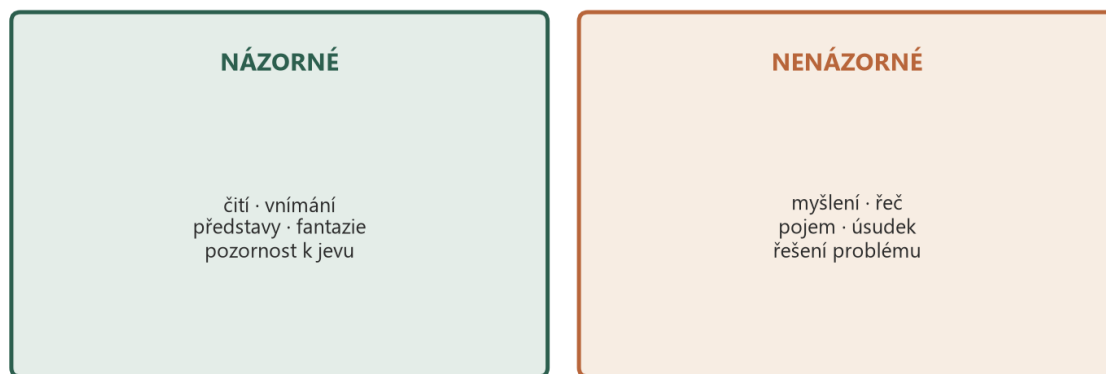
Doporučená hodinová dotace: 8 hodin

Cíle kapitoly

- Vyjmenovat názorné a nenázorné poznávací procesy a uvést příklad z hry.
- Vysvětlit vztah pozornosti, paměti a myšlení.
- Ukázat, jak omyl vnímání nebo myšlení mění výchovnou situaci.

Poznávací (kognitivní) procesy jsou cesty, jimiž se člověk seznamuje se světem a se sebou. Česká obecná psychologie je tradičně dělí na názorné a nenázorné. Názorné pracují s obsahem, který má smyslovou podobu: čítí, vnímání, představy, fantazie. Nenázorné pracují se znaky a vztahy: myšlení a řeč. Pozornost a paměť drží obě strany pohromadě. Emoce a vůle sem nepatří jako poznání, ale poznání bez nich v životě nepotkáte.

Poznávací procesy: od smyslu k myšlence



Paměť a pozornost drží obě strany pohromadě.

Obr. 7 Od smyslu k pojmu. Dítě ve školce jde touto cestou stokrát za dopoledne.

2.3.1 Čítí a vnímání

Čítí je přijetí podnětu smyslovým orgánem: jas, tón, chuť, tlak, poloha těla. Vjem je už uspořádaný celek: „to je hrnek“. Vnímání není fotografie. Je výběr, doplnění, význam. Gestalt psychologie ukázala zákony celku: figura a pozadí, uzavřenost, blízkost. Proto dítě „nevidí“ pomůcku na přeplněném koberečku — figura se ztratila v pozadí.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Stroopův efekt: barva slova „červená“ napsaného zeleně se říká pomaleji. Automatické čtení ruší úkol. Analogie: když na nástěnku napíšete „KLID“ velkými červenými písmeny, děti čtou vzrušení, ne význam. Vjem a význam jdou někdy proti sobě.

Iluze nejsou ostuda vnímání. Jsou jeho zákon. Podobně sociální vnímání podléhá efektům — haló efekt, první dojem, projekce. K tomu se vrátíte v sociální psychologii. Už letos si hlídejte: „ta je zlatá“ po jednom úsměvu je haló, ne diagnostika.

Z PRAXE

Nové dítě ve třídě má ušpiněnou bundu a tichý hlas. Haló efekt řekne „zanedbané, plašší“. Deskripce

řekne: bunda od hlíny, hlas potichu, u kostek vydrželo osm minut, o pomoc požádalo gestem. Druhý zápis nechá prostor, aby zítra bylo jiné.

2.3.2 Představy a fantazie

Představa je názorný obsah bez přítomného podnětu: vybavíte si vůni prázdnin, tvář babičky, cestu do školy. Fantazie představy přetváří, kombinuje, tvoří, co ještě nebylo. U předškolních dětí je fantazie hlavní dílna myšlení a hry. Není to lež. Lež předpokládá úmysl klamat a představu, co druhý ví. To je pozdější výdobytek.

Pedagožka, která fantazii shazuje („vždyť je to jen jako“), shazuje poznání. Pedagožka, která fantazii bere jako doslovnou zprávu o světě, se lekne zbytečně. Umění je ptát se: co dítě v „jako“ zkouší — moc, útěchu, strach, řemeslo?

Z PRAXE

Dítě říká, že v noci v pokoji byl vlk. Laická psychologie: vymýšlí. Psychologie: má strach a hledá obraz. Praktický krok: uznat strach, nepotvrdit vlka jako nájemníka, nabídnit ritál bezpečí. Pravda vztahu tady víc než pravda zoologie.

2.3.3 Pozornost

Pozornost je zaměření a soustředění vědomí. Má ostražitost (bdělost), výběr (co pustím dál) a vytrvalost (jak dlouho). Není to charakter. Je to kapacita, kterou bere hluk, únava, hlad, strach a příliš podnětů. Broadbent a Treismanová modelovali filtr. Pro vás stačí: dítě nemůže vnímat všechno. To, na co ukazujete hlasem, očima a prostorem, se stává figurou.

Montessori okrajově: polarizace pozornosti — chvíle, kdy dítě práci samo hluboce drží. To není „soustředěnost na povel“. Je to stav, který připravíte prostředím a zničíte zbytečným vstupem. Celý výklad materiálů nechte pedagogice. Tady si zapamatujte psychologický fakt: hluboká pozornost je vzácná a zaslouží ochranu.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Dichotický poslech (Cherry, Broadbent): do každého ucha jiná zpráva. Člověk umí sledovat jednu a z druhé zachytí málo. Ve školce totéž: když mluvíte a zároveň pouštíte rádio a někdo otevírá skříň, dítě neslyší pravidlo. Slyší šum. „Ona neposlouchá“ často znamená „já jsem jí nedala figuru“.

2.3.4 Paměť

Paměť přijímá, drží a vybavuje. Ebbinghaus měřil zapomínání na slabikách a nakreslil křivku: nejvíc ztrácíme brzy, opakování křivku zvedá. Atkinson a Shiffrin rozlišili senzorickou, krátkodobou a dlouhodobou paměť. Baddeley popsal pracovní paměť jako dílnu, ne skladiště. Tulving oddělil epizodickou (příběh mého života) a sémantickou (význam) paměť. Implicitní paměť drží dovednost, aniž o ní umíte přednášet.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Miller (1956): kapacita krátkodobé paměti je zhruba 7 ± 2 prvky, později se odhady spíš snižují. Chunking

— slučování do celků — ji zvětšuje. Proto pět instrukcí za sebou („sedni, zatáhni židli, vezmi kelímek, počkej, nesahej“) předškolní dítě ztratí. Jedna instrukce a ukázka je slušnost k paměti, ne rozmazlování.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Bartlett, „Válka duchů“: lidé si cizí příběh při převyprávění upravili podle svých schémat. Vzpomínka je rekonstrukce. Proto se svědectví dětí po vedeném rozhovoru může vzdálit tomu, co se stalo. U podezření na ohrožení dítěte proto platí: zapisujte, nevyšetřujte, předejte dál.

Sacks, kterého budete číst, ukazuje kazuistikami, že paměť a vnímání umí selhat zvláště: muž, který si pletl manželku s kloboukem, není vtip. Je zpráva o mozku a o důstojnosti. Ve školce potkáte mírnější verze: dítě, které „nechce“ říkanku, si ji možná nevybaví, protože je unavené, nebo proto, že slova nadržují v pracovním paměti.

2.3.5 Myšlení a řeč

Myšlení je nenázorné poznávání vztahů: porovnává, třídí, usuzuje, řeší problém, tvoří pojem. Pojem není slovo. Je to uchopení podstatného. Dítě může říkat „pes“ a myslet „všechno chlupaté, co hýbe ocasem“. Vygotskij a Piaget se přeli, zda řeč myšlení vleče, nebo naopak. Pro praxi berte obojí: mluvením se myšlení třídí, a myšlení hledá slova.

Druhy myšlení, které máte umět poznat: konkrétní a abstraktní; konvergentní (jedna správná) a divergentní (více cest); analytické a intuitivní. Kahnemanovo rychlé myšlení (systém 1) šetří sílu a plete se předsudkem. Pomalé (systém 2) namáhá a koriguje. Ve stresu padáte do systému 1. Děti také.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Dunckerův problém se svíčkou: lidé dlouho nevidí, že krabice od připínačků může být podstavec. Funkční fixace — věc „je k něčemu“ a proto není k něčemu jinému. Ve školce: víčko je jen víčko, dokud někdo neukáže, že je i kolečko. Didaktika i psychologie se tu potkávají.

Řeč má stránku receptivní (rozumím) a produktivní (říkám), vnější a vnitřní, egocentrickou (Piaget) a sociálně-regulační (Vygotskij). Dítě, které „nemluví“, může rozumět. Dítě, které mluví hodně, nemusí myslet hluboko. Diagnostiku řeči nechte odborníkům. Vaším úkolem je jazyková lázeň: slova k věcem, čas na odpověď, otázka, která nenesí hotovou větu.

Otázky k zamyšlení

1. Ukažte na jedné stavbě z kostek všechny názorné procesy a potom myšlení a řeč.
2. Jakou instrukci zkrátíte, když vezmete vážně Millerovo číslo?
3. Proč je fantazie předškolního dítěte poznávací proces, ne důkaz lži?

Úkoly

1. Sestavte tabulku procesů (čítí, vjem, představa, fantazie, pozornost, paměť, myšlení, řeč). Ke každému: definice vlastními slovy + příklad z MŠ + jeden omyl pedagožky.
2. Navrhněte pětiminutovou činnost, která cvičí třídění (myšlení) a přitom šetří pracovní paměť. Zapište cíl, pomůcky, jednu otázku na dítě.

Moje poznámky a otázky k hodině

2.4 Osobnost a její struktura

Doporučená hodinová dotace: 4 hodiny

Cíle kapitoly

- Definovat osobnost a popsat její hlavní složky.
- Odlišit temperament, schopnosti, charakter a self.
- Představit jeden model osobnosti spolužačkám na konkrétním příkladu.

Osobnost je jedinečné, relativně stálé uspořádání prožívání, chování a vztahů, kterým se člověk liší od druhých a zůstává sebou v čase. Není to „mít osobnost“ ve smyslu šarmu. Osobnost má každý. I tiché dítě. I vy, když mlčíte.



Obr. 8 Složky osobnosti se v životě neoddělují. Tabulka je mapa, ne rozkládací skříň.

KLÍČOVÝ POJEM

Osobnost = jedinečnost + relativní stálost + jednota. Jedinečnost není výmluva („taková jsem“). Stálost není osud („už se nezměním“). Jednota není absence konfliktu. Je to pocit, že protichůdné hlasy patří jednomu životu.

2.4.1 Temperament, schopnosti, charakter

Temperament je vrozenější stránka dynamiky: tempo, síla, vzrušivost, stálost nálady, vztah k novému. Hippokratovy čtyři šťávy jsou historie. Thomas a Chessová popsali u dětí „snadný“, „obtížný“ a „pomalu se zahřívající“ vzor; důležitější než nálepka je goodness of fit — soulad temperamentu a prostředí. Vaše třída nemá být ušitá jen na děti, které sedí v kruhu na první dobrou.

Schopnosti jsou pohotovosti k výkonu: obecná inteligence, speciální nadání, tělesné dovednosti. Gardnerova mnohočetná inteligence je ve školství oblíbená a odborně sporná; berte ji jako varování před jedinou metou, ne jako osm šuplíků k testování. Sternberg zdůraznil analytickou, tvůrčí a praktickou stránku. V 1. ročníku stačí: inteligence není totéž co poslušnost ani totéž co rychlá řeč.

Charakter je mravně-volní stránka: hodnoty, svědomí, vytrvalost, vztah k druhým a k sobě. Není vrozený jako barva očí. Roste z nápodoby, z hranic, z odpuštění a z toho, zda se dítě smí opravit. Jung by dodal: roste i z toho, co vychovatelka žije, když ji nikdo nechválí.

Složka	Otázka	Co smí pedagožka
Temperament	Jak rychle a silně reaguje?	Přizpůsobit tempo a místo k ústupu
Schopnosti	Co mu jde a kde potřebuje oporu?	Nabídnout výzvu v zóně nejbližšího vývoje
Charakter	Jak zachází s pravidlem a s druhým?	Být hodna nápodoby, držet hranici slušně
Motivace	Za čím jde teď?	Živit vnitřní chuť, ne jen odměnu
Self / já	Za koho se považuje?	Nelepit nálepky, vracet důstojnost po omylu

2.4.2 Velká pěťka jako pracovní model

Model Big Five (Costa, McCrae a další) popisuje pět širokých dimenzí: extraverte, přívětivost, svědomitost, neuroticismus (emoční labilita), otevřenost vůči zkušenosti. Není to jediná pravda o člověku. Je to srozumitelná mapa pro 1. ročník: sklony, ne škatulky. Extraverte není ctnost. Introverze (Cainová, kterou budete číst) není vada. Svědomitost bez přívětivosti umí být krutá. Nízký neuroticismus není hloubka.

JAK SE SKRIPTY PRACOVAT

Při představování modelu spolužačkám neříkejte „jsem extravert“. Řekněte: „v nové skupině získávám energii z řeči — a v hluku ztrácím trpělivost“. Druhá věta je psychologie. První je nálepka.

Otázky k zamyšlení

1. Jaký je rozdíl mezi temperamentem a charakterem na příkladu dítěte, které se vzteká?
2. Proč „obtížný temperament“ nesmí znamenat „obtížné dítě“?
3. Kterou dimenzi Velké pěťky u sebe nejvíc pletete s morálkou — a proč je to omyl?

Úkoly

1. Připravte pětiminutovou prezentaci jednoho modelu osobnosti (Velká pěťka, Freudova struktura, Rogersovo self, Eysenck). Jádro, stín, příklad z herny.
2. Popište sebe bez nálepek: tři sklony, jeden kontext, ve kterém se mění, jedna hodnota, která je má korigovat.

Moje poznámky a otázky k hodině

2.5 Teorie osobnosti

Doporučená hodinová dotace: 4 hodiny

Cíle kapitoly

- Porovnat nejméně čtyři teorie osobnosti podle toho, co považují za jádro člověka.
- U každé uvést důsledek pro práci s dětmi a jedno riziko.
- Zdůvodnit, proč pedagožka potřebuje teorii, i když „pracuje srdcem“.

Teorie osobnosti je pokus říct, z čeho je člověk složen a čím se mění. Freud vidí konflikt a vývoj pudů. Jung celek a individuaci. Behavioristé soubor naučených pohotovostí. Rogers organismus, který se chce aktualizovat, a self, které může být podmíněné. Rysové teorie hledají stálé dimenze. Kognitivní teorie (Kelly, Beck) slova a schémata, jimiž si svět skládáme. Říčan, kterého máte v seznamu četby, umí tyto hlasy srovnat slušně a česky — použijte ho jako průvodce, ne jako náhradu myšlení.

Teorie	Jádro člověka	Co by ve školce hlídala
Psychodynamická	nevědomý konflikt, rané vztahy	hra, odloučení, přenos na učitelku
Behaviorální	naučené chování	co posiluji, jaký jsem model
Humanistická	růst za přijetí	podmíněná láska, falešné self
Rysová	stálé dimenze	nesoudit sklon jako vinu
Kognitivní	schémata a vnitřní řeč	věta „já to neumím“ jako program
Biologická	dispozice a nervový systém	spánek, hlad, přetížení smyslů
Transpersonální	duchovní rozměr, celistvost, jednota	spojení s přírodou, proctor pro ztišení

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Rosenthal a Jacobsonová (1968), Pygmalion ve třídě: když učitelům řekli, že někteří žáci „vykvetou“, tito žáci se v testech zlepšili víc. Očekávání měnilo chování učitele, a tím i dítě. Replikace jsou smíšené, jádro drží: vaše teorie o dítěti se stává součástí jeho prostředí. Kdo věří, že „z téhle rodiny nic nebude“, učí to dítě každý den.

ZNÁMÝ EXPERIMENT

Seligman, naučená bezmoc: zvířata (a později lidé), která nemohla uniknout nepříjemnosti, přestala zkoušet, i když únik později šel. Ve školce: dítě, které opakovaně slyší „ty to nezvládneš“, přestane sahat po obtížnější skládačce. Dwecková to později četla jako nastavení mysli. Obě jména patří k vaší četbě i k vaší etice chvály.

Teorie není luxus. Je to brýle, které si stejně nasazujete — jen o tom nevíte. Laická teorie říká „dětí potřebují pevnou ruku“ nebo „dětí potřebují jen lásku“. Obě věty jsou poloviční. Profesionální teorie umí říct, kdy která polovina, a za jakou cenu.

Otázky k zamyšlení

1. Jak by Rogers a Skinner vyložili totéž dítě, které se odmítá zapojit do kruhu?
2. Která teorie vám lichotí (dělá z vás hrdinku) — a proto je nebezpečná?
3. Jak Pygmalion souvisí s vašimi poznámkami o dětech v kabinetě?

Úkoly

1. Napište dvě strany srovnání: jedna teorie, která vám je blízká, jedna, která vás dráždí. U obou jádro, stín, jeden experiment nebo kazuistika, jeden důsledek pro MŠ.
2. Převeďte laickou větu „on je prostě líný“ do řeči alespoň dvou teorií.

Moje poznámky a otázky k hodině

2.6 Poruchy osobnosti — první vhled pro pedagožku

Doporučená hodinová dotace: 2 hodiny

Cíle kapitoly

- Vysvětlit, čím se porucha osobnosti liší od nepříjemné vlastnosti.
- Zdůvodnit, proč předškolní děti tuto diagnózu nedostávají.
- Popsat, co smí pedagožka pozorovat a kdy musí předat dál.

ŠVP v obecné psychologii uvádí poruchy osobnosti. Ne proto, abyste v osmnácti letech diagnostikovaly spolužačky a rodiče. Proto, abyste věděly, že existují trvalé, tuhé vzorce prožívání a vztahu, které člověku i okolí působí utrpení — a že to není totéž co „má těžkou povahu“.

KLÍČOVÝ POJEM

Porucha osobnosti je v klinickém smyslu dlouhodobý, neohebný vzorec vnitřního prožívání a chování, který se odchyluje od očekávání kultury, zasahuje poznávání, emoce, vztahy nebo kontrolu impulsů a působí distres nebo narušení života. Diagnostikuje ji oprávněný odborník, zpravidla v dospělosti. Není to nadávka a není to nálada týdne.

Běžně se zmiňují tři okruhy (klastry): A — podivínské, uzavřené vzorce; B — dramatické, impulzivní, nestálé ve vztahu; C — úzkostné, vyhýbavé, rigidně pořádné. Jména konkrétních poruch (hraniční, narcistická, antisociální...) nechte učebnici klinické psychologie a lékaři. Vaším úkolem je zapamatovat si tři věci: trvání, neohebnost, utrpení. Bez nich je to jen charakter, který vám nesedí.

POZOR

Předškolní a školní děti diagnózu poruchy osobnosti nedostávají. Osobnost se teprve staví. To, co u dětí vidíte — vzdor, lhaní, agrese, stažení — může být vývoj, temperament, vztah, trauma, porucha chování nebo něco úplně jiného. Nálepka „malý narcis“ je násilí. Ve vyšším ročníku budete probírat poruchy chování a psychopatologii slušněji a přesněji.

U dospělých, které potkáte — rodiče, kolegyně, někdy i vy samy — platí stejná pokora. Neohebný vzorec, který ničí vztahy, je důvod k hranici a k doporučení odborné pomoci, ne k večerní diagnostice sborovny. Pedagožka popisuje chování: „při předávání dítěte na mě křičí, dítě se křčí“. Nediagnostikuje: „to je borderline“.

Z PRAXE

Rodič opakovaně porušuje dohodu, střídá ideál a devalvací („vy jste jediná, kdo nám rozumíte“ / „všechny jste neschopné“), dítě je ve konfliktu loajalit. Vaše práce: držet pravidla školy, zapisovat, nevstupovat do spojení proti druhému rodiči, oznámit vedení, případně odkázat na poradnu. Vaše práce není zachraňovat dospělého výkladem jeho osobnosti.

Poruchy chování, s nimiž se v praxi setkáte u dětí, sem ŠVP také řadí jako výstup. Letos stačí rozlišení: jednorázový přestupek, opakovaný vzorec, ohrožení dítěte nebo druhých. Druhé a třetí patří do záznamu a do spolupráce s rodinou a odborníky. První patří do výchovy. Všechny tři patří do slušného jazyka bez hanby.

Otázky k zamyšlení

1. Čím se porucha osobnosti liší od „těžké povahy“ a od špatného dne?
2. Proč je věta „to dítě má poruchu osobnosti“ odborně i eticky chybná?
3. Jaký je první slušný krok, když vás chování rodiče opakovaně zraňuje a mate?

Úkoly

1. Napište desatero: Co jako pedagožka o poruchách osobnosti říkat nebudu. Každý bod jednou větou.
2. Převeďte tři pomlouvačné věty ze sborovny do deskriptivního jazyka.

Moje poznámky a otázky k hodině

Případová studie k modulu 2

V mateřské škole se čtyřletý Matěj po příchodu nového tatínka začal kousat. Vedoucí řekne: „to má po otci, agresivní povaha“. Kolegyně navrhne trestní židli. Vy jste právě prošly směry a procesy. Vidíte, že Matěj kousne hlavně, když se ruší jeho stavba; že u hadrové panenky vydrží dlouho; že na jméno nového muže nereaguje; že po obědě je horší. Rodič v šatně žádá, abyste „z toho kluka udělaly chlapa“.

Úkoly

1. Posviťte na situaci behaviorismem, psychodynamikou, humanismem, kognicí, biologií a sociokulturním pohledem. Ke každému jedna hypotéza a jeden první krok.
2. Které poznávací procesy u Matěje vidíte v stavbě — a které u sebe, když se zlobíte?
3. Jaká laická teorie o maskulinitě tu škodí? Jak byste ji rodiči slušně zpochybnily bez přednášky?
4. Kde končí vaše kompetence a koho přizvete, pokud kousání potrvá nebo se zhorší?
5. Napište záznam, který by obstál: popis, ne nálepka.

CO SI ODNÁŠÍM JAKO BUDOUCÍ PEDAGOŽKA

Který směr jste v případě použily jako první — a byl to směr, nebo váš charakter? To je otázka na vědomé já. Odpovězte si ji dřív, než případ odevzdáte.

Moje řešení případu Matěje

Shrnutí a procvičení k modulu 2

Obecná psychologie je řemeslo pojmů. Řemeslo se učí opakováním: tento směr, tento pokus, tato analogie z herny. Následující stránky jsou cvičiště.

Osm bateriek na jednu situaci

Dítě v kruhu pláče a nechce zpívat. Ke každému směru jedna hypotéza a jeden první krok, který neponíží.

Směr	Hypotéza	První krok
Behaviorismus		
Psychoanalýza		
Humanistická		
Kognitivní		
Biologický		
Sociokulturní		
Evoluční		
Transpersonální		

Pět řádků ke klasickým pokusům

Doplňte z paměti, pak otevřete skripta a opravte červeně. Oprava je učení.

Pokus	Otázka	Etická výhrada	Analogie z herny
Pavlov			
Malý Albert			
Skinner			
Bandura / Bobo			
Piaget / konzervace			
Loftusová			
Asch			
Milgram			
Zimbardo			
Harlow			
Ainsworthová			
Rosenthal / Pygmalion			
Seligman			
Miller 7±2			

Procesy na jedné stavbě

Anička staví most z kostek, spadne, řekne „už to umím“, zkusí znovu, zavolá vás, když chybí dlouhá kostka.

Úkoly

1. Přiřadte: cití, vjem, představa, fantazie, pozornost, pracovní paměť, myšlení, řeč.
2. Která vaše instrukce by most zabila (příliš slov, příliš rychle, příliš chvály na osobu)?
3. Jakou větu řeknete místo „ty jsi šikovná“, aby seděla k Dweckové?

Moje řešení stavby mostu

Modul 3 · Četba významných psychologických spisů

MODUL 3

Četba významných psychologických spisů

14 výukových hodin · 1. ročník

Četba není ozdoba roku a není to ani výkonová soutěž v počtu přečtených stran. Je to třetí celek tematického plánu, ve kterém se učíte číst člověka v knize dřív, než ho budete číst v herně, v situaci, kde bude potřeba rozumět něčemu více než je na první pohled zřejmé.

Především k tomu však potřebujete **odvahu**. Odvahu zastavit se, otevřít myšlenkově náročnější text a dát mu čas. Četba psychologického spisu je přímým opakem dnešního spěchu, přeskakování očima a rychlého hledání shrnutí na internetu. Vyžaduje od vás, abyste si slova, která jsou na stránkách zapsaná, promítaly v klidu. Je potřeba je velmi pomalu nechat pouštět do sebe a sledovat, co ve vás vyvolávají. Je to skoro jako by jste byli gurmány. Nespěcháte. Užíváte si času, kdy můžete být s někým významným. Čtete, dýcháte, žijete. Vnímáte, že jste. Vnímáte, že se sytíte čímśi zajímavým. Kořeníte si to vlastní fantazií.

Čtení je takové žití v mezerách. Je to prodloužení Vašeho života. Je to opak spěchu k maturitě, k prvnímu dítěti, autu, prvnímu domu, prvnímu pohřbu někoho blízkého a nakonec i vás samých. Když čtete, nespěcháte, je to jako když posloucháte dobrou hudbu, nebo jíte Vaši nejmilejší laskominu. Nespěcháte, ale ...

dýcháte ...

žijete i v prázdnotě mezer ...

jste sami sebou.

Není cílem dočíst knihu za každou cenu až do poslední kapitoly jen proto, abyste si mohly odškrtnout splněný úkol. Možná přečtete jen úvod knihy nebo několik málo stránek. Podstatou totiž není kvantita, ale hloubka setkání: **zda jste v ten daný moment prožívaly opravdový rozhovor s autorem knihy.**

Kniha v psychologii není dogmatická učebnice ani návod k použití. Je to pozvání k dialogu s myšlenkou jiného člověka. Když čtete, nespěcháte na závěry, ale rozmlouváte.

Seznam doporučené literatury v těchto skriptech je něco, co znají vaši průvodci. S největší pravděpodobností přijdete ještě s něčím dalším, co zrovna pro vás, co zrovna v tomto čase vás osloví a obohatí mnohem více.

3.1 Jak číst psychologický text

Doporučená hodinová dotace: 3 hodiny

Cíle kapitoly

- Použít čtyři kroky: situace — jádro — důkaz — praxe.
- Odlišit citát, parafrázi, anotaci a recenzi.
- Poznat, kdy kniha argumentuje a kdy jen vypráví.

Čtyři kroky čtení psychologického spisu



Obr. 9 Čtyři kroky čtení. Bez čtvrtého je četba koníček. Bez prvního je krádež kontextu.

Psychologický spis není detektivka, kterou „projdete“. Ani učebnice, ze které si vygumujete definice. Je to rozhovor s člověkem, který něco viděl — v klinice, v táboře, ve vězení, v sobě — a pokusil se to složit do řeči. Vaším úkolem je ten pokus pochopit, ne ho uctívat.

3.1.1 Čtyři kroky

- Situace: kdo píše, komu, kdy, z jaké profese. Lékař Honzák není totéž co experimentátor Zimbardo, ani totéž co duchovní učitel.
- Jádro: jedna až tři věty vlastními slovy. Když jádro neumíte, ještě jste nečetly — jen jste se dívaly na stránky.
- Důkaz: o co se autor opírá? Pokus, kazuistika, statistika, vlastní život, tradice? Síla knihy stojí tady.
- Praxe: co z toho smím použít v MŠ nebo ŠD — a co by dítěti ublížilo, kdybych to vzala doslova?

KLÍČOVÝ POJEM

Anotace je stručný věcný výtah: autor, dílo, o čem text je, komu byl určen, jedna hlavní myšlenka, k čemu vám je. Není recenze („líbilo se mi“). Není první odstavec opsaný z přebalu. Není referát, který převypráví celou knihu.

3.1.2 Citace, která obстоjí

Doslovný citát patří do uvozovek a má stranu. Parafráze je vaše věta s myšlenkou autora a také má zdroj. Bez zdroje je to krádež, i když „jen do úkolu“. Bibliografický zápis držte jednotně: PŘÍJMENÍ, Jméno. Název. Místo: nakladatel, rok.

JAK SE SKRIPTY PRACOVAT

FRANKL, Viktor E. A přesto říci životu ano. Praha: Portál, 2016, s. 87. To je citace, se kterou se dá pracovat. „Někde jsem četla, že Frankl říkal, že smysl je důležitý“ je dojem. Ke zkoušce nestačí.

Otázky k zamyšlení

1. Jaký je rozdíl mezi tím, že knize rozumíte, a tím, že s ní souhlasíte?
2. Kdy je citát ozdoba a kdy je důkaz, že jste četly?
3. Proč nestačí přečíst shrnutí z internetu, když „jde o stejné myšlenky“?

Úkoly

1. Na jednu stranu sešitu napište čtyři kroky k jedné kapitole z knihy, kterou právě čtete.
2. Pořídte anotaci o 8–12 řádcích. Dodržte strukturu z rámečku. Neopisujte přebal.

Moje poznámky a otázky k hodině

3.2 Průvodce doporučenými knihami

Doporučená hodinová dotace: 7 hodin

Cíle kapitoly

- Ke každé knize ze seznamu umět jádro, proč je v 1. ročníku a jaké má riziko.
- Vybrat si jednu knihu k hlubší četbě a jednu k nahlédnutí.
- Spojit alespoň tři knihy s experimentem nebo pojmem z modulu 2.

Seznam vychází z tematického plánu 1. PM. Knihy nejsou stejně těžké ani stejně „vědecké“. To je záměr. Máte potkat klinický vtip, svědectví, esej, přehledovou psychologii i populární vědu — a u každé poznat, s čím máte co do činění.

Radkin Honzák — Všichni žijem v blázinci

Psychiatr píše o tom, že „normální“ a „bláznivé“ se v životě setkávají častěji, než si zdravý rozum připouští. Humor tu není únik. Je to způsob, jak unést lidskou křehkost bez pohrdání. Pro pedagožku: slušný jazyk o duševní bolesti a odpor k tomu, říkat dítěti nebo rodiči „ty jsi cvok“.

POZOR

Riziko: vzít si z Honzáka jen bonmoty. Jádro je úcta k člověku, který se nevejde do průměru — včetně vás.

Viktor E. Frankl — A přesto říci životu ano

Lékař a zakladatel logoterapie píše ze zkušenosti koncentračního tábora: i tam, kde nelze zvolit okolnost, zbývá volba postoje a hledání smyslu. To není výzva, aby předškolní dítě „bylo statečné“. Je to výzva vám: smysl práce s dětmi se neztrácí ve dnech, kdy je herna hlučná. Ztrácí se, když přestanete vidět, k čemu vaše přítomnost je. Spojení s modulem 2: humanistický a existenciální hlas.

CITÁT K PŘEMÝŠLENÍ

„Život má smysl za všech okolností.“ Frankl. Čtete to jako úkol hledat smysl, ne jako zákaz plakat. Kdo smyslem zakrývá trauma dítěte, knihu zneužil.

Jaro Křivohlavý — Mít pro co žít

Český psycholog o naději, cíli a opoře ve zátěži. Blízko Franklovi, srozumitelnější slovník, víc cvičení myšlení. Hodí se, když hledáte, jak mluvit o smyslu bez patosu. Pro praxi: otázka „k čemu ti to je?“ patří nejdřív vám, potom činnosti, kterou dětem nabízíte.

Oliver Sacks — Muž, který si pletl manželku s kloboukem

Neurologické kazuistiky: lidé, jejichž vnímání, paměť nebo rozpoznávání tváří selhaly zvláštním způsobem. Sacks umí psát tak, že z případu neudělá kuriozitu. Spojení s modulem 2: biologický přístup, vnímání, paměť. Pro pedagožku: důstojnost člověka, jehož mozek pracuje jinak — nácvik jazyka pro pozdější kapitolu o handicapu.

Pavel Říčan — Psychologie osobnosti

Přehledová učebnice, nejbliž „škole“ ze seznamu. Teorie osobnosti, vývoj, rysy, dynamika. Použijte ji jako mapu k kapitole 2.4 a 2.5, ne jako knihu k přečtení na jeden víkend. Ke zkoušce z ní umějte jeden model vyložit vlastními slovy a s příkladem.

Philip Zimbardo — Luciferův efekt

Otázka, jak obyčejní lidé páchají zlo, když je nese situace, role a autorita. Stanfordský vězeňský experiment znáte z modulu 2; zde je širší oblouk a etická sebereflexe. Pro pedagožku: moc, kterou budete mít nad dětmi, není malá jen proto, že „jen hlídáte“. Situace táhne. Vy za ni ručíte.

POZOR

Studie je ostře kritizovaná. Čtete Zimbarda i jeho kritiky. Umět spor je známka psychologie, ne neloajality k autorovi.

Carol Dwecková — Nastavení mysli

Fixní nastavení: schopnost je daná, omyl ohrožuje. Růstové: schopnost roste námahou, omyl je informace. Spojení se Seligmanovou naučenou bezmocí a s Pygmalionem. Ve školce: chvalte postup a vytrvalost, ne „ty jsi chytrá“. Riziko: z růstového nastavení udělat nové kázání a vinit dítě, že „nemá mindset“.

Erich Fromm — Umění milovat

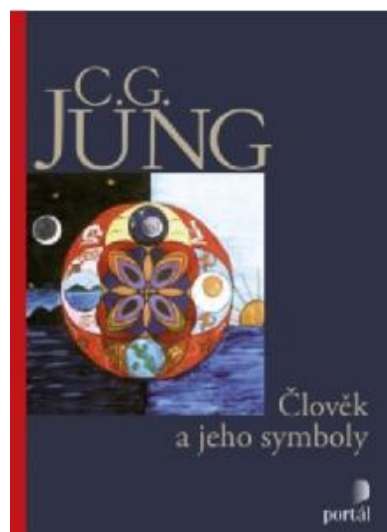
Láska jako umění, které chce znalost, péči, odpovědnost, úctu a vnímání — ne stav, který „přijde“. Pro pedagožku: „mít ráda děti“ je podmínka, ne kvalifikace. Fromm brání, abyste lásku pletly s potřebou být oblíbená. Okrajově se potká s Tolstým: vychováváte tím, kým jste.

Susan Cainová — Ticho

Síla introverze ve světě, který odměňuje hlasitost. Spojení s Velkou pětkou a s temperamentem. Ve školce i ve vaší třídě: tiché dítě není „pozadu“. Hlučná činnost není jediná cesta k učení. Navrhněte koutek, kde se smí být o samotě, aniž by to byl trest.

Carl Gustav Jung — Člověk a jeho symboly

Přístupný vstup do Jungova světa: nevědomí, sen, symbol, individuace. Z pedagogiky znáte stín a větu o změně vychovatele. Zde uvidíte, že symbol není ozdoba. Je to řeč, kterou duše používá, když pojem nestačí. Dětská kresba a pohádka sem patří jako předstupeň — hlouběji ve vyšších ročnících.



Kniha	Pilíř / směr, ke kterému sedí	Jedna otázka do sešitu
Honzák	etika jazyka, laická × profesionální	Komu bych touhle větou ublížila?
Frankl / Křivohlavý	humanismus, smysl	K čemu je dnešní činnost, když odpadne fotka?
Sacks	biologie, vnímání	Jak mluvím o dítěti, jehož mozek jde jinudy?
Říčan	osobnost, teorie	Který model umím vyložit bez listu?
Zimbardo	sociokulturní, etika moci	Co ze mě tahá role učitelky?
Dwecková	kognice, učení	Chválím bytost, nebo postup?
Fromm	vztah, charakter	Miluji děti, nebo potřebuji jejich lásku?
Cainová	temperament	Komu ve třídě беру ticho?
Jung	vědomé já, symbol	Co ve mně hra dětí dráždí?

Otázky k zamyšlení

1. Kterou knihu byste doporučily spolužačce, která říká, že psychologie je „povídání“ — a proč právě tu?
2. U které knihy je největší nebezpečí, že ji vezmete jako návod na děti?
3. Jak Zimbardo a Dwecková k sobě patří, i když píšou o jiném?

Úkoly

1. Vyberte jednu knihu k souvislé četbě. Sestavte čtenářský plán na šest týdnů (strany, termín, otázka na každý týden).
2. Ke třem knihám napište jádro o pěti větách a jeden důsledek pro MŠ nebo ŠD.

Moje poznámky a otázky k hodině

3.3 Seminář, anotace, citace

Doporučená hodinová dotace: 4 hodiny

Cíle kapitoly

- Připravit desetiminutový seminární výstup bez čtení z papíru.
- Obhájit jednu myšlenku knihy a jednu výhradu.
- Zapsat zdroj tak, aby ho spolužačka našla.

Seminář není referát „o čem kniha je“. Je to krátký důkaz, že jste s textem promluvily. Držte strukturu: 1 minuta situace autora, 3 minuty jádro, 2 minuty důkaz nebo scéna, 2 minuty praxe, 2 minuty otázka pro třídu. Předmět v ruce pomáhá víc než dvacet slajdů.

Část výstupu	Čas	Čeho se vystříhat
Kdo píše a komu	1 min	životopis od kolébky
Jádro vlastními slovy	3 min	převyprávět děj
Důkaz / scéna / pokus	2 min	citát bez komentáře
Důsledek pro hernu	2 min	kázání spolužačkám
Otázka do diskuse	2 min	otázka, na kterou jde říct jen ano

VZOROVÁ ANOTACE

FRANKL, Viktor E. A přesto říci životu ano. Praha: Portál, 2016. Svědectví psychiatra o životě v koncentračním táboře a o tom, že i v krajním omezení zbývá volba postoje a hledání smyslu. Kniha je určená širší veřejnosti, ne jen odborníkům; opírá se o zkušenost a o zárodky logoterapie. Pro žákyni 1. ročníku je to primární pramen k humanistickému hlasu a k otázce, k čemu je pedagogická přítomnost, když „nic nejde“. Není návodem, jak utěšovat děti větou o smyslu utrpení.

Otázky k zamyšlení

1. Jak poznáte, že výstup byl seminář, ne referát?
2. Proč musí výhrada k autorovi znít slušně a konkrétně, ne jako „nesouhlasím“?

Úkoly

1. Napište scénář výstupu o 15–20 řádcích + jeden citát se stranou.
2. Připravte dvě otázky, které vám spolužačky smějí položit. Na jednu umějte říct „nevím, dohledám“.
3. Po výstupu zápis: co jsem uhájila, co jsem zjednodušila víc, než je slušné.

Moje poznámky a otázky k hodině

Případová studie k modulu 3

Kristýna má referovat o Zimbardovi. Přečetla dvě kapitoly a video o „zlých dozorcích“. Chce říct, že „situace z člověka udělá monstrum, takže za to nemůže“. Spolužačka má Cainovou a říká, že introverti „nemají ve školce co dělat, protože děti potřebují akci“. Obě žádají o radu den před výstupem.

Úkoly

1. Jak Kristýně vrátíte odpovědnost, aniž byste Zimbarda zahodily?
2. Jakou otázkou zchladíte větu o introverttech, aniž byste Cainovou shodily?
3. Napište oběma osnovu čtyř kroků na jeden list.
4. Který experiment z modulu 2 musí Kristýna umět slušně, včetně etické výhrady?

CO SI ODNÁŠÍM JAKO BUDOUCÍ PEDAGOŽKA

Kterou knihu jsem letos opravdu četla — a kterou jsem jen „měla přečíst“? Napište to sem dřív, než budete tvrdit, že čtete rády. Psychologie začíná pravdivostí k sobě i v tomto.

Moje řešení případu Kristýny a spolužačky

Shrnutí a procvičení k modulu 3

Četba se pozná podle toho, že umíte jádro bez listu a výhradu bez pohrdání.

Rychlá mapa knih

Kniha	Jedna věta jádra (vaše)	Jedno riziko
Honzák		
Frankl		
Křivohlavý		
Sacks		
Řičan		
Zimbardo		
Dwecková		
Fromm		
Cainová		
Jung		

Úkoly

1. Napište anotaci knihy, kterou opravdu čtete. 8–12 řádků, zdroj nahoře.
2. Srovnajte dvě knihy jedním odstavcem: v čem se drží a v čem se rozcházejí.

Anotace, kterou odnesu ke zkoušce

Čítanka krátkých úryvků k rozhovoru

Úryvky jsou podané vlastním jazykem skript jako podnět k četbě celku. Nenahrazují pramen. U zkoušky citujte z vydání, které máte v ruce.

Frankl: zbývá postoj

Frankl opakuje, že okolnost může sebrat téměř vše — ne však poslední svobodu zvolit, jak k okolnosti stanout. Ve školce to není výzva k stoicismu tříletých. Je to výzva vám: i ve dni, kdy pláče šest dětí a chybí kolegyně, zbývá tón, kterým vstoupíte do herny.

Otázky k zamyšlení

1. Jak byste tuto myšlenku řekly sobě před náročnou praxí — bez kázání dětem?
2. Kde by Frankl ublížil, kdybyste jím zakryly ohrožení dítěte?

Dwecková: chvála, která zavírá

Když chválíte bytost („ty jsi chytrá“), dítě se učí chránit nálepku. Když chválíte postup („zkusila jsi jinak a most se udržel“), učí se zkoušet. To není zákaz radosti z talentu. Je to zákaz z talentu dělat osud.

Otázky k zamyšlení

1. Přepište tři pochvaly z posledního týdne do řeči postupu.
2. Kdy je „ty jsi šikovná“ útěcha, která teď patří — a kdy je past?

Zimbardo: situace a role

Zimbardo tvrdí, že zlo není jen vlastnost zrůd, ale i výtvar situace, která obyčejnému člověku dá masku a svolení. Kritika studie platí. Otázka zůstává: co ze mě tahá zástěra „paní učitelky“, když mě dítě neposlechne a ve třídě nikdo třetí není?

Otázky k zamyšlení

1. Jaká drobná situace ve školce dává svolení k tvrdosti, kterou byste o sobě neřekly?
2. Čím se liší zdravá autorita od role, která se užívá strachem?

Cainová: ticho není díra

Cainová brání introverzi proti kultuře, která si plete živost s kvalitou. Ve vaší třídě i v MŠ to znamená: nabídnout cestu, která nevede jen přes jeviště. Tiché dítě se učí. Potřebuje čas a někdy i stěnu v zádech.

Otázky k zamyšlení

1. Koho ve vaší třídě pořád vyvoláváte, protože „aspoň něco řekne“ — a koho tím ztrácíte?
2. Jak vypadá koutek, který není trest?

Jung: symbol místo nálepky

Jung čte sen a obraz jako řeč, která ví víc, než umí pojem. Dětská kresba černého domu nemusí být diagnóza. Může být pokus říct strach. Vaše práce je nevtrhnout do obrazu výkladem a zároveň ho neshodit jako „čmáranici“.

Otázky k zamyšlení

1. Kdy jste naposledy obrazu dítěte daly význam, který byl spíš váš?
2. Jaká je hranice mezi úctou k symbolu a ezoterikou v herně?

Komenský a Tolstoj — jen okraj

Komenský by k těmto knihám dodal, že poznání patří k celému životu, ne k jedné zkoušce. Tolstoj by se zeptal, zda žijete to, co z knih kážete. Oba sem nepatří jako pilíře psychologie. Patří jako dvě větvy na okraj, když četba začne být sbíráním titulů.

Otázky k zamyšlení

1. Kterou knihu teď „máte“, a kterou žijete?

Úryvek, který si chci opsat z vlastního čtení

Kartičky k ústní zkoušce

Na každé kartě je pojem, minimální odpověď a rozšíření. Minimální odpověď vás udrží nad vodou. Rozšíření dělá dojem vzdělané pedagožky — a právem, pokud je pravdivé.

Psychologie

Minimální odpověď

Věda o prožívání a chování a jejich souvislosti s tělem, vztahem a kulturou.

Rozšíření

Odlišit psychiatrii a psychoterapii; jeden důsledek pro pedagožku.

Můj příklad, který na kartě chybí

Laická × profesionální

Minimální odpověď

Zkušenost a dohad × pojem, metoda, etika.

Rozšíření

Příklad nálepky z šatny a její deskriptivní přepis.

Můj příklad, který na kartě chybí

Otázka jako metoda

Minimální odpověď

Deskriptivní, explanační, praktická — v tomto pořadí. Hypotéza je ověřitelný odhad.

Rozšíření

Montessori jen jako dívání, ne jako systém.

Můj příklad, který na kartě chybí

Mýtus

Minimální odpověď

Obraz duše (Psyché, Narkissos...) nebo blud („on to dělá naschvál“).

Rozšíření

Jeden řecký příběh jako konflikt + jeden blud k vyvrácení.

Můj příklad, který na kartě chybí

Behaviorismus

Minimální odpověď

Chování, podmiňování, posílení. Pavlov, Watson, Skinner.

Rozšíření

Etika Malého Alberta + co ve školce odměňuji, i když „trestám“.

Můj příklad, který na kartě chybí

Psychoanalýza a Jung

Minimální odpověď

Nevědomí, konflikt, stín, individuace. Výklad bez vztahu je násilí.

Rozšíření

Hra jako zpracování, ne jako důkaz komplexu.

Můj příklad, který na kartě chybí

Humanistická

Minimální odpověď

Růst, smysl, Rogersovy podmínky, Franklův postoj.

Rozšíření

Přijetí není absence hranice.

Můj příklad, který na kartě chybí

Kognitivní

Minimální odpověď

Schémata, paměť jako rekonstrukce, Piaget, Loftusová, Miller.

Rozšíření

Jedna instrukce místo pěti; otázka, která nenapovídá.

Můj příklad, který na kartě chybí

Biologický a evoluční

Minimální odpověď

Mozek, tělo, dispozice, vazba. Gage, Harlow, Ainsworthová.

Rozšíření

Dispozice není osud; loučení v šatně je scéna vazby.

Můj příklad, který na kartě chybí

Sociokulturní

Minimální odpověď

Vygotskij, Asch, Milgram, Zimbardo, Bandura.

Rozšíření

Role táhne — odpovědnost zbývá. Pygmalion v kabinetě.

Můj příklad, který na kartě chybí

Transpersonální

Minimální odpověď

Přesah ega, spiritualita, celistvost, změněné vědomí. Grof, Maslow, Wilber, Howkins.

Rozšíření

Duchovní rozměr bez dogmatu; úžas jako brána. Prožitek sounáležitosti se světem v dětském tichu.

Můj příklad, který na kartě chybí

Názorné × nenázorné procesy

Minimální odpověď

Čítí, vjem, představa, fantazie × myšlení a řeč. Pozornost a paměť drží celek.

Rozšíření

Stavba z kostek popsaná všemi procesy.

Můj příklad, který na kartě chybí

Osobnost

Minimální odpověď

Jedinečnost, stálost, jednota. Temperament, schopnosti, charakter, self. Velká pětka.

Rozšíření

Goodness of fit; introverze není vada.

Můj příklad, který na kartě chybí

Poruchy osobnosti

Minimální odpověď

Dlouhodobý neohebný vzorec s utrpením; diagnostikuje odborník, zpravidla v dospělosti.

Rozšíření

Dítě tuto diagnózu nedostává. Popisovat chování, nepřednášet klastry v šatně.

Můj příklad, který na kartě chybí

Četba

Minimální odpověď

Čtyři kroky: situace, jádro, důkaz, praxe. Anotace není přebal.

Rozšíření

Jedna kniha ze seznamu s citací a výhradou.

Můj příklad, který na kartě chybí

Změnilo se něco?

Dvě hodiny týdně jsou málo, pokud je prokecáte, a dost, pokud z nich odejdete s jedním pojmem v těle a jedním úkolem na papíře. Skripta počítají s tím druhým.

CO SI ODNÁŠÍM JAKO BUDOUCÍ PEDAGOŽKA

Co si z celého roku odnáším jako budoucí pedagožka? Napište to sem v červnu. Jedna strana stačí. Schovejte ji. Otevřete ji ve čtvrtém ročníku před maturitou z pedagogiky a psychologie.

Dopis sobě — červen 1. ročníku

Slovníček základních pojmů

Slovníček shrnuje jazyk 1. ročníku. Učte se ho vlastními slovy. Definice není k odříkání nazpaměť, ale k použití v situaci.

Anotace

Stručný věcný výtah o obsahu textu, určení a hlavní myšlenky. Není recenze ani přebal.

Behaviorismus

Přístup, který zkoumá chování a jeho učení podmiňováním a posílením.

Big Five / Velká pětka

Pět širokých dimenzí osobnosti: extraverte, přívětivost, svědomitost, neuroticismus, otevřenost.

Citace

Doslovný přepis s uvozovkami a zdrojem, nebo parafráze s uvedením pramene.

Čití

Přijetí podnětu smyslovým orgánem. Ještě není vjem.

Deskripce

Popis toho, co lze vidět a slyšet, bez soudu o charakteru.

Determinace

Podmíněnost psychiky tělem, vztahem a významem. Není totéž co osud.

Evoluční psychologie

Výklad sklonů člověka z historie druhu. Není omluva agresivity.

Fantazie

Tvořivé přetváření představ. U předškolních hlavní dílna hry, ne důkaz lži.

Flow

Stav, kdy výzva a schopnost sedí a činnost nese sama.

Goodness of fit

Soulad temperamentu dítěte a prostředí. Prostor se smí přizpůsobit.

Haló efekt

Celkový dojem z jednoho výrazného znaku, který zkreslí zbytek vnímání.

Humanistická psychologie

Důraz na růst, smysl, přijetí a opravdovost vztahu (Rogers, Maslow, Frankl).

Hypotéza

Ověřitelný odhad. Není pravda a není nálepka.

Identita

Relativně stálý pocit, že jsem já napříč rolemi. V 1. ročníku se teprve otevírá.

Interiorizace

Vnější podnět se stává vnitřním nástrojem. Slyšet nestačí.

Kognitivní psychologie

Přístup ke zpracování informací: pozornost, paměť, myšlení, schémata.

Konformita

Přízpůsobení soudu nebo chování skupině. Asch: i zjevná pravda ustoupí.

Laická psychologie

Každodenní vědění o lidech. Cenná jako start, škodlivá jako důkaz.

Motivace

To, co jednání spouští, udržuje a směřuje. Vnitřní a vnější se liší zdrojem.

Mýtus (obraz)

Zhuštěný příběh kultury o opakovaném lidském konfliktu.

Mýtus (blud)

Rozšířený omyl, který se tváří jako zkušenost.

Nenázorné procesy

Myšlení a řeč: práce se znaky, pojmy a vztahy.

Nevědomí / nevědomé

To, co působí, aniž o sobě podává zprávu. Různé školy to modelují různě.

Názorné procesy

Čítí, vnímání, představy, fantazie: obsah se smyslovou podobou.

Osobnost

Jedinečné, relativně stálé uspořádání prožívání, chování a vztahů.

Paměť

Kódování, uchování a vybavení. Je rekonstrukce, ne záznam.

Porucha osobnosti

Dlouhodobý neohebný vzorec s utrpením. Diagnostikuje odborník, zpravidla v dospělosti. Dítě ji nedostává.

Pozornost

Zaměření a soustředění vědomí. Kapacita, ne charakter.

Pozorovatel

Chvilé odstupu, ve které spatříte vlastní program a vzniká volba.

Prožívání

Vnitřní stránka psychiky. Druhý ji nevidí, pokud ji neukážete.

Představa

Názorný obsah bez přítomného podnětu.

Psychoanalýza

Výklad nevědomých konfliktů, vývoje a přenosu. Stín: spekulace a moc vykladače.

Psychiatrie

Lékařský obor: diagnóza a léčba duševního onemocnění.

Psychologie

Věda o prožívání a chování člověka v souvislosti s tělem, vztahem a kulturou.

Psychoterapie

Léčebná práce vztahem a metodou. Chce výcvik a smlouvu.

Pygmalion efekt

Očekávání vychovatele se podílí na výkonu dítěte.

Self / já

Obraz sebe a pocit, kdo jsem. Může být podmíněný přijetím druhých.

Schéma

Úsporná mapa světa v mysli. Šetří sílu a plete se.

Sociokulturní přístup

Člověk roste ze vztahu, jazyka, role a skupiny.

Stín

Jung: to nepřijaté v sobě. Rád se stěhuje do druhých.

Temperament

Vrozenější dynamika: tempo, síla, vzrušivost, vztah k novému.

Transpersonální psychologie

Zkušenosti přesahu běžného já. Ve škole střízlivě: úžas, ne ezoterika.

Vědomí

To, o čem právě teď můžete podat zprávu.

Vjem

Uspořádaný celek vnímání. Není fotografie světa.

Zóna nejbližšího vývoje

Vygotskij: to, co dnes umím s oporou, zítra sám.

JAK SE SKRIPTY PRACOVAT

Zkuste jednou týdně slovníček „naslepo“: spolužačka řekne pojem, vy uvedete definici vlastními slovy a jeden příklad z MŠ nebo ŠD. Třetí dívka hlídá, zda příklad opravdu sedí k pojmu.

Souhrnné otázky k pololetí a k závěru roku

Tyto otázky pokrývají učivo 1. ročníku podle ŠVP 7.9.2, bod 1, a tematického plánu 1. PM. Odpovídejte ve větách, s příkladem. Kde je citace, dodržte zápis.

K prvnímu pololetí — úvod a začátek obecné psychologie

Otázky k zamyšlení

1. Vymezte psychologii jako vědu. Čím se liší od psychiatrie, psychoterapie a od „zájmu o lidi“?
2. Co je interiorizace a proč nestačí zápis z hodiny?
3. Popište vrstvy otázky „kdo jsem já“. Která vrstva se ve školce nejčastěji plete s celým dítětem?
4. Jaký je rozdíl mezi automatickým programem a pozorovatelem? Uveďte příklad ze svého rána.
5. Charakterizujte deskriptivní, explanační a praktickou otázku. Proč nesmí praktická přijít první?
6. Čím se liší mýtus jako obraz duše od psychologického mýtu jako bludu? Ke každému jeden příklad.
7. Kde je laická psychologie užitečná a kde začíná škodit? Převeďte jednu větu z šatny.
8. Definujte prožívání, chování, vědomí, proces, stav a vlastnost. Ukažte je na jedné situaci.
9. Sestavte myšlenkovou mapu osmi přístupů. Ke každému jádro a stín.
10. Vyložte klasické podmiňování a operantní podmiňování. Co ve školce odměňujete, i když trestáte?
11. Proč je Malý Albert eticky nepřijatelný — a co z něj přesto platí o strachu?
12. Rogersovy tři podmínky vztahu. Která vám jde nejméně a proč?

K druhému pololetí — procesy, osobnost, četba

Otázky k zamyšlení

1. Vyjmenujte názorné a nenázorné poznávací procesy. Ukažte je na stavbě z kostek.
2. Proč je vnímání výběr, ne fotografie? Stroop nebo figura a pozadí.
3. Millerovo číslo a jedna slušná instrukce pro předškolní dítě.
4. Proč je paměť rekonstrukce? Loftusová a otázka po konfliktu.
5. Definujte osobnost. Odlište temperament, schopnosti a charakter.
6. Představte jeden model osobnosti (Velká pětka, Freud, Rogers). Jádro, stín, příklad.
7. Co je Pygmalion a naučená bezmoc? Důsledek pro chválu a očekávání.
8. Čím se porucha osobnosti liší od těžké povahy? Proč ji dítě nedostává?
9. Asch, Milgram, Zimbardo: jádro, etika, analogie z instituce, kde budete mít moc.
10. Čtyři kroky čtení psychologického spisu. Anotace jedné knihy ze seznamu.
11. Jungův stín a pedagožka. Příklad bez psychologizování dítěte.
12. Proč Dispenzův zážitkový úvod není náhradou obecné psychologie?

Doporučená studijní literatura

Seznam je pracovní. Primární četbu berte ze seznamu tematického plánu. Přehledové učebnice jako oporu. Internetový článek bez autora a data není pramen ke zkoušce.

Knihy tematického plánu 1. PM

- HONZÁK, Radkin. Všichni žijem v blázinci. Praha: Vyšehrad, různé vydání.
- FRANKL, Viktor E. A přesto říci životu ano. Praha: Portál, aktuální vydání.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Mít pro co žít. Praha: Návrat domů, různé vydání.
- SACKS, Oliver. Muž, který si pletl manželku s kloboukem. Praha: Dybbuk / Portál, různé vydání.
- ŘÍČAN, Pavel. Psychologie osobnosti. Praha: Grada, aktuální vydání.
- ZIMBARDO, Philip. Luciferův efekt. Praha: Academia, 2014.
- DWECK, Carol S. Nastavení mysli. Brno: Jan Melvil, aktuální vydání.
- FROMM, Erich. Umění milovat. Praha: Czech News Center / Portál, různé vydání.
- CAIN, Susan. Ticho: Síla introvertů ve světě, který nepřestává mluvit. Brno: Jan Melvil, 2012.
- JUNG, Carl Gustav. Člověk a jeho symboly. Praha: Portál / Nakladatelství Tomáše Janečka, různé vydání.

Přehledová opora k obecné psychologii

- PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia, aktuální vydání.
- NAKONEČNÝ, Milan. Obecná psychologie. Praha: Triton / Academia, různé vydání.
- ATKINSONOVÁ, Rita L. a kol. Psychologie. Praha: Portál, aktuální vydání.
- HUNT, Morton. Dějiny psychologie. Praha: Portál, aktuální vydání. (orientace v experimentech)
- LILIENFELD, Scott O. a kol. 50 největších mýtů populární psychologie. Praha: Portál, 2011.

Kurikulární prameny

- Rámcový vzdělávací program pro obor 75-31-M/01 Předškolní a mimoškolní pedagogika.
- Školní vzdělávací program INSPIRA. Předškolní a mimoškolní pedagogika. Pohořelice: Střední pedagogická škola INSPIRA, z. ú., 2026. Oddíl 7.9.2.
- Tematický plán Psychologie, 1. PM, školní rok 2026/2027.

Zážitkový úvod (jen příloha, ne zkouškový kánon)

- DISPENZA, Joe. Breaking the Habit of Being Yourself. Carlsbad: Hay House, 2012. Česky: Překonejte svůj vnitřní neklid / Zbavte se zvyku být sebou samým — podle vydání, které držíte. Populárně-naučný a zážitkový rámec prvních 10 hodin. Není náhradou učebnice obecné psychologie.

JAK SE SKRIPTY PRACOVAT

Povinnou knihu na měsíc stanoví vyučující. Lepší je poctivě přečíst sto stran Frankla než „projít“ pět titulů očima. Umělá inteligence smí pomoci hledat otázky, ne odevzdat anotaci jako vaši práci.

Dodatečná příloha · Zážitkový úvod

Prvních 10 hodin školního roku · pracovní listy k návratu

Tato příloha přepisuje zážitkový úvod, kterým 1. PM školní rok 2026/2027 začínala. Cílem deseti hodin nebylo vyložit obecnou psychologii. Cílem bylo, abyste na těle, dechu a všedním zvyku ucítily, o čem psychologie také umí mluvit: o automatickém já, o stresu, o stínu, o chvíli, kdy se dá program spatřit. Pracovaly jste s podněty z knihy Joea Dispenzy *Breaking the Habit of Being Yourself* (2012; česky podle vydání, které držíte).

Tři pilíře těchto skriptů zůstávají: otázka, experiment, vědomé já. Komenský a Tolstoj sem patří jen okrajově — jako připomínka, že poznání je celoživotní a že vychovááte i tím, kým jste. Jungův stín se s přílohou potkává oprávněně: cvičení pozorovatele je jedna z cest, jak ho spatřit.

P.1 Rámec a hranice přílohy

Cíle kapitoly

- Říct vlastními slovy, k čemu prvních deset hodin bylo — a k čemu nebylo.
- Najít v příloze jeden návyk, který chcete udržet, až začne teorie.

P.1.1 Proč vůbec zážitek před výkladem

Tematický plán začíná zážitkovými aktivitami a otázkou „kdo jsem já?“. Bez těla by zůstaly heslem. Deset hodin proto šlo od zkušenosti k slovu: nejdřív ticho, dech, zápis starého programu, teprve potom jména. To je slušný start studia. Špatný start by byl, kdyby zážitek nahradil knihu.

Otázky k zamyšlení

1. Čím se zážitkový úvod lišil od hodiny, ve které se učíte definici vjemu?
2. Jak vnímáte vztah teorie a praxe?

Hranice, kterou si z přílohy беру do roku

P.2 Kdo jsem já — program a pozorovatel

Cíle kapitoly

- Pojmenovat opakované myšlenky a emoce všedního dne.
- Odlišit automatické já od pozorovatele.
- Zapsat jeden zvyk, který už nechcete nechat běžet naslepo.

P.2.1 Automatický program

Dispenza opakuje, že velká část dne neběží z volby, ale z paměti těla a z opakovaných myšlenek. V populárním výkladu se uvádí desetitisíce myšlenek denně a vysoký podíl stejných jako včera. Berte to jako obraz, ne jako spolehlivý údaj: důležité je, že se myšlenky a emoce opakují dost na to, aby si je tělo zapamatovalo jako „normu“.

Když se stejný výklad a stejný pocit vrací roky, tělo se učí žít minulost. Stává se jakoby podvědomou myslí. Pozorovatel je chvíle, kdy ten běh uvidíte s odstupem. Přestáváte být jen programem. Neznamená to, že jste „čisté vědomí“ bez biografie. Znamená to, že vznikla mezera, do které se vejde volba.

Pracovní list · Zmapování mého denního programu

Pište konkrétně. „Jsem ve stresu“ je málo. „V 6:40 sáhnu po telefonu a první věta je, že nestíhám“ už je psychologie.

Úkoly

1. Jaké myšlenky se mi v hlavě opakují každé ráno po probuzení?
2. Jaké automatické emoce prožívám během školního dne? (spěch, obava z hodnocení, podrážděnost, srovnávání...)
3. Která z nich se mi stěhuje do těla? Kam přesně (čelist, břicho, ramena)?
4. Kdy jsem dnes byla pozorovatelem aspoň na tři nádechy?

Můj denní program — zápis do portfolio

Pracovní list · Inventura starého návyku

Dispenza i Jung se tu potkávají: dokud program nevidíte, řídí vás a vy tomu říkáte osud nebo „taková jsem“. Inventura není sebemrškačství. Je to seznam, aby bylo co pustit.

Zápis	
Myšlenky, které už nechci nechat běžet	např. „To se nikdy nenaučím.“ / „Ostatní jsou lepší.“
1.	
2.	
Reakce a chování, které chci opustit	např. útěk k telefonu / přikývnutí, i když nesouhlasím
1.	
2.	
Co z toho je stín, který ráda vidím na druhých?	

Jedna věta, kterou už nechci žít naslepo

P.3 Stres, stín a přítomný okamžik

Cíle kapitoly

- Rozlišit tělesný, chemický a emoční stres.
- Vyržet krátké cvičení přítomnosti a zapsat, co udělalo tělo.

P.3.1 Anatomie starého já — stres

Když organismus žije v ohrožení, přepíná do režimu útok nebo útěk. Energie jde do záchrany, ne do učení a tvoření. To je slušná fyziologie. Dispenza k tomu přidává varování, že opakovaný stresový koktejl si tělo může začít „objednávat“ — hledá situace, které známou chemii vrátí.

Typ stresu	Příklad ze života žákyně 1. ročníku	Co pozoruji na těle
Fyzický	nedostatek spánku, vyčerpání, vynechané jídlo	
Chemický	přemíra kofeinu, energetické nápoje	
Emoční	strach ze selhání, sítě, spor ve třídě	

Úkoly

1. Zapište tři emoce způsobené stresem, které u sebe vidíte nejčastěji.
2. U jedné napište, jakou situaci si kvůli ní možná sama připravujete.
3. Jaký první drobný krok (spánek, jídlo, pauza před odpovědí) je slušnější než „změním se“?

Tři stresové emoce a jeden drobný krok

P.3.2 Neutrální pozorovatel a stín

Jungovská individuace chce odvahu posvítit do toho, co o sobě nechcete vědět. Dispenza totéž překládá do jazyka „zvědomit staré já“. Spojení je užitečné, pokud neuděláte z dítěte cvičební objekt svého stínu.

CITÁT K PŘEMÝŠLENÍ

„Dokud neučiníte nevědomí vědomým, bude řídit váš život a vy tomu budete říkat osud.“ Myšlenka spojovaná s Jungem. V příloze k ní patří otázka: kterou ostrou větu o spolužačce nebo o dítěti bych mohla říkat o sobě?

Otázky k zamyšlení

1. Který dětský nebo spolužaččin projev mě teď nejvíc dráždí?
2. Jaká vlastnost ve mně by pod tím podrážděním mohla stát?

Stín, který se mi stěhuje do druhých

P.3.3 Cvičení přítomnosti

Mezi známou minulostí a předvídatelnou budoucností je jediný bod, kde se dá program přerušit: teď. Dispenza zve k tomu, na chvíli položit tělo, prostředí i čas — ne proto, abyste zmizely ze světa, ale aby bylo slyšet něco jiného než úkolovník. Tři až pět minut stačí. Když mysl uteče, jemně ji vraťte. To není výkon. Je to návyk.

- Zavřete oči. Vnímejte prostor za víčky a dech v nose nebo v břiše.
- Když přijde povinnost nebo spor, pojmenujte ho jedním slovem a vraťte se k dechu.
- Nehodnoťte, „jak dobře meditujete“. Zapište, co udělalo tělo.

Jak reagovalo tělo, když jsem se pokusila zastavit?

P.4 Mozkové vlny, koherence a záměr

Cíle kapitoly

- Pojmenovat hrubý rozdíl mezi rychlým stresovým stavem a pomalejším soustředěním.
- Vyzkoušet krátké sladění dechu a pozornosti v hrudníku.

P.4.1 Frekvence jako obraz stavů

Mozek střídá rytmy (beta, alfa, théta, delta, gama). Měří se elektroencefalografem a souvisejí s bdělostí, uvolněním, usínáním, někdy s hlubokým soustředěním. Dispenza z toho skládá návod: zpomalit ze stresové bety do alfy a thétu, aby šlo „přepsat“ zvyk.

P.4.2 Koherence — záměr a emoce

Dispenza spojuje „nový stav bytí“ s jasným záměrem (mysl) a povznášející emocí (srdce). Slušné jádro: myšlenka bez citu je předsevzetí na papíře; cit bez záměru je nálada. V pedagogice totéž: cíl činnosti a vztah, ve kterém se děje.

Cvičení, které jste dělaly: pozornost do středu hrudníku, nádech a výdech přibližně po pěti sekundách, vyvolat vděčnost, radost nebo úžas — ne jako předstírání, ale jako vzpomínku na konkrétní drobnost. Když emoce nejde, nelžete si. Zůstaňte u dechu.

Záměr na dnešek + emoce, která ho má nést — konkrétně

P.4.3 Kvantový obraz — jen metafora

Příprava pracovala s obrazem, že pozorovatel „si vybírá z vln možností“ a že kam jde pozornost, tam jde energie. Může vám pomoci ptát se, čemu dáváte pozornost.

Otázky k zamyšlení

1. Čemu jsem dnes dala 90 procent pozornosti — a jaký výřez mi z toho zůstal?
2. Jak přeložíte „kam jde pozornost, tam jde energie“?

Moje poznámky a otázky k hodině

P.5 Nové já

Cíle kapitoly

- Sestavit malý, ověřitelný obraz Pedagožky, kterou chci zkoušet být.
- Podepsat závazek, který unese všední den, ne jen slavnostní hodinu.

Pracovní list · Symbol možnosti

Dispenza zve k tomu, stát se „architektkou“ dalšího já: zvolit hodnotu, dát jí znak, připojit myšlenky a pocity. Jung doporučoval malovat, vyjevovat, co přichází do našeho vědomí.

Kresba znaku / písmena

Autorská poznámka

Tato skripta napsal ředitel školy pro žákyně, které teprve začínají. Nejsou náhradou velkých učebnic ani živé hodiny. Jsou mostem: mezi ŠVP a každodenním učním, mezi laboratoří a hernou, mezi otázkou a dítětem, které zrovna pláče v šatně.

Tematické rozvržení a hodinová dotace vycházejí z tematického plánu 1. PM 2026/2027 a z učiva ŠVP INSPIRA. Vývojová psychologie, psychopatologie, psychologie zdraví a sociální psychologie sem záměrně nepatří; přijdou v dalších třech letech, až budete mít na čem stavět.

Pokud v textu najdete nejasnost, spor nebo chybu, přineste ji do hodiny. Tím skripta dokončíte vy. Psychologie, která se nedá opravit, už není věda. Je dogma. A dogma se ve škole, kde se má dobře dýchat, nenosí.

Děkuji kolegyni Mgr. Ing. Báře Beránkové, s níž se o předmět dělíme, a děkuji vám předem za to, že slova z těchto stránek nebudete jen opakovat, ale zkoušet naživo — nejdřív na sobě.

Mgr. Bc. Jiří Štágl

Pohořelice, září 2026