

Model TAPATE a jeho implementace
v českém prostředí; reg. číslo:
CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

METODICKÉ MATERIÁLY



Creative Commons – Uveďte původ-Zachovejte
licenci 4.0 Mezinárodní – CC BY-SA 4.0



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání





Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

OBSAH

MODUL I: ZÁKLADNÍ FILOZOFIE TA.....	3
MODUL II: VÝVOJOVÝ CYKLUS A AFIRMACE.....	14
MODUL III: STRUKTURÁLNÍ MODEL EGOSTAVŮ, PRACOVNÍ STYL 24	24
MODUL IV: MODEL EGOSTAVŮ A TRANSAKCE.....	30
MODUL V: PSYCHOLOGICKÉ HRY	38
MODUL VI: MODEL GROUP IMAGO A PRÁCE SE SKUPINOU.....	48

Autoři metodických materiálů: David Kryštof, Jan Šimek, Renata Novobilská, Radmila Pikorová,
Alžběta Kryštofová, Iva Welton

Mendelova univerzita v Brně 2023

Kontakt: David Kryštof, krystof@mendelu.cz



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

MODUL I: ZÁKLADNÍ FILOZOFIE TA

CÍLE MODULU

- vysvětlení základní filozofie, konceptů a terminologie TA
- procvičení a osvojení si jejich praktického využití ve vztahu pedagoga a žáků/studentů, ve vztazích s rodiči a mezi pedagogy navzájem a pro rozvoj kompetencí pedagoga

ZÁKLADNÍ FILOZOFIE TRANSAKČNÍ ANALÝZY

Transakční analýza je psychologický směr, který vznikl v 60. letech v USA. Jejím autorem je Kanadčan, psychiatr Eric Berne. Transakční analýza v sobě zahrnuje velmi propracovanou teorii osobnosti a teorii komunikace a soustředí se na jejich účinné použití v praxi v oblasti psychoterapie, poradenství, edukace a v oblasti organizací.

Jazyk TA je záměrně jednoduchý, aby teorie byla přístupná nejen odborné ale také laické veřejnosti. Transakční analýza jako psychologická teorie vychází z myšlenek humanismu, existencialismu a fenomenologie. Staví na určitých filosofických předpokladech, které krátce definuje následujícím způsobem:

Lidé jsou OK, tzn. každý člověk má svou hodnotu a nikdo není nikomu lidsky nadřazen a zaslouží si respekt.

Lidé mají kapacitu myslet, tzn. mají schopnost vnímat a hodnotit svoje činy a nést si za ně zodpovědnost.

Lidé rozhodují o svém osudu a svá rozhodnutí mohou měnit tzn., že lidé rozhodují o svém životě, mohou se rozvíjet a tím měnit svá rozhodnutí a s nimi i kvalitu svého života.

Práce každého transakčního analytika vychází z těchto předpokladů a je postavena na rovnocenném vztahu s klienty, který je vyjádřen krátce Já jsem OK, ty jsi OK.

ZÁKLADNÍ POTŘEBY PODLE ERICA BERNEHO

Autor transakční analýzy E. Berne pracoval s myšlenkou, že každý člověk má tři základní potřeby

- Stimulace
- Struktury
- Stroky (uznání)

Potřeba stimulace



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

Potřeba fyzického, emocionálního a intelektuálního kontaktu s ostatními. Potřeba stimulace, přijímání podnětů, dráždění smyslů, je základní psychickou potřebou, je nutná pro uvědomění si sebe sama. Důležité druhy stimulace: doteky, sluch, zrak, vůně a chutě.

Příliš mnoho nebo příliš málo stimulace vede k různým formám závislosti nebo obranám. Mohou vést k emocionálním problémům.

Potřeba struktury

Struktury, které se opakují, poskytují jistotu. Pro dítě je struktura velmi důležitá, potřebuje ji, aby poznalo, že svět není chaotický. Dlouhodobý nedostatek struktury je příčinou nejistoty.

Potřeba uznání

Potřeba být uznáván ostatními jako jedinec, získávat jejich pozornost.

V transakční analýze pro to používáme termín stroke.

TA rozlišuje stroky: **pozitivní** a **negativní**, **podmíněné** a **nepodmíněné**, **verbální** a **neverbální**.

Nepodmíněné stroky se vztahují k bytí, existenci jedince, podmíněné k jeho jednání a chování.

Pokud se dostává dítěti/žákovi/studentovi (nebo i dospělému) příliš málo pozornosti, pozitivních stroků, postará se o to, aby získalo alespoň strok negativní.

STROKE pozitivní	STROKE negativní
NEPODMÍNĚNÝ Srdečné objetí, „Rád tě vidím!“, přátelský úsměv, pozdrav, oční kontakt, „Vy jste super třída!“ „Do vaší třídy se vždycky těším!“	NEPODMÍNĚNÝ „Nenávídím tě!“, plácnutí bez upozornění a důvodu, „Ach jo, zase vaše třída ... Co jsem komu udělal/a?!?“
PODMÍNĚNÝ, „Ty jsi nejlepší žákyně/studentka, vždy jsi řádně připravená.“ „Takhle jsi moje zlato, když doneseš jedničku!“ pochvaly a ocenění za dělání věcí správně, podle regulí, dohod či příkazů atp.	PODMÍNĚNÝ „Tento úkol jsi nenapsal podle zadání.“, „Nesnáším tě, když kouříš!“, „Ještě jednou to řekneš a dostaneš facku!“, „Ještě jednou přijdeš pozdě a dostaneš důtku třídního učitele!“

Cvičení STROKY:

- Jaké stroky dával učitel, kterého si vybavujete?
- Jaké stroky podle vás povzbuzují k práci a které působí naopak?



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

KONTRAKT

Kontrakt je termín, který transakční analýza používá pro český výraz smlouva, ale v širším kontextu než jen právním či obchodním. Kontrakt je důležitý atribut v transakční analýze. Na jeho základě probíhá každá vzájemná spolupráce. Kontrakt zahrnuje úroveň:

- Psychologickou: zda kontrakt uzavíráme vědomě s opravdovým respektem vůči stranám, s akceptací jejich názorů a potřeb. Zda je kontrakt jednoznačný a srozumitelný všem a je jimi akceptován. Zda je formulován pozitivně – žádná negativa.
- Profesní: zda je zaměřen na jasný přiměřený pozitivní cíl a jsou obsaženy adekvátní metody jeho dosažení, kroky a postupné cíle.
- Administrativní: zda jsou zahrnuty veškeré podmínky, termíny, měřitelné aspekty spolupráce a zda je kontrakt platný a kontrolovatelný všemi.

Kontrakt může být dvoustranný, třístranný až vícestranný, kdy mezi některými jednotlivými stranami existují další smlouvy. Například smlouva mezi učitelem a dítětem/žákem/studentem, rodiči, školou, zřizovatelem atd. ...

Kontraktujeme, pokud písemně či ústně upřesňujeme podstatné podmínky spolupráce:

- Formální podmínky: místo, doba trvání, frekvence a počet, náklady, jiné
- Způsob práce, metody, informování a účast dalších osob
- Práva a povinnosti, odpovědnost zúčastněných stran, etika, ochrana, svéprávnost (učitel, dítě /žák /student, škola, rodiče apod.)
- Cíl spolupráce: kognitivní, behaviorální, emoční cíle a jejich celková integrace do výsledného stavu

Kontraktujeme neustále i v drobnostech každodenního života. Podle druhu a rozsahu rozlišujeme:

- Všeobecný kontrakt – formální podmínky spolupráce
- Kontrakt o vzdělávání, poradenství apod. – dlouhodobý, obsahový cíl
- Kontrakt pro danou vyučovací jednotku – hodinu, den, workshop apod.
- Aktuální kontrakt – platí pro právě užívanou metodu např. dohoda s dětmi/žáky/studenty o tom, že si ve dvojicích připraví prezentaci na dané téma a na závěr povedou se spolužáky diskuzi.

Praktické využití kontraktu

Dobré kontrakty nám pomáhají vytvářet bezpečný rámec pro efektivní spolupráci a eliminovat nepříjemné situace nejen ve vzdělávání, ale i v komunikaci obecně. Nejistota a skryté konflikty spotřebovávají energii využitelnou pro dosažení cíle a zachování vztahů.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

Příklady:

- a) Kontrakt, který jsme společně vytvořili při zahájení, informační leták pro účastníky projektu.
- b) Škola: dohoda třídního učitele s třídním kolektivem o fungování ve třídě, dohoda o vzdělávání, individuální studijní plány, individuální výchovný plán, zvláštní situace: šikana, školní řád.
- c) Problematické vícestranné kontraktování o rozsahu domácí přípravy z jednotlivých předmětů zadávané při on-line výuce: obavy, zda se látka stihne probrat, přetíženost žáků, nespokojenost rodičů.

Cvičení KONTRAKT

- A) Uvedte příklad dobře fungujícího kontraktu
- B) Najděte ve své praxi alespoň jeden příklad, kdy vznikl problém díky chybějícímu nebo nedokonalému kontraktu mezi účastníky na jakékoliv úrovni. Navrhněte, jak by kontraktování mělo v daném případě vypadat.

ŽIVOTNÍ POZICE

V transakční analýze jsou definovány čtyři tzv. „základní životní pozice“, které slouží k popisu a k objasnění jednání a prožívání lidí. Popsal je zakladatel transakční analýzy E. Berne, a systematicky je zkoumá T. A. Harris v knize *“I’m OK, You’re OK”*. Česky *“Já jsem O. K., Ty jsi O. K.”* označuje pozici vyspělé integrované osobnosti, která reaguje autenticky a autonomně.

Celkem jsou rozlišovány čtyři životní pozice: „Já nejsem OK, ty jsi OK“, „Já nejsem OK, ty nejsi OK“, „Já jsem OK, ty nejsi OK“ a „Já jsem OK, ty jsi OK“. Zkráceně: JÁ -, TY +; JÁ -, TY -; JÁ +, TY -; JÁ +, TY +. Pro každou životní pozici je typické určité vnímání a prožívání situace, které následně ovlivňuje reakce člověka.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

Franklin Ernst (1971) znázornil tyto čtyři životní pozice graficky a vznikl tzv. **OK corral**. Následně ke každé pozici přiřadil způsob, jakým lidé v dané pozici řeší problémy.

		Ty +			
Já -	<p>Únik od problému</p> <p>"Já nejsem OK, Ty jsi OK"</p> <p>Pasivní chování</p>	<p>Vyrovnání se s problémem</p> <p>"Já jsem OK, Ty jsi OK"</p> <p>Aktivní chování</p>		Já +	
	<p>Pasivně-agresivní chování</p> <p>"Já nejsem OK, Ty nejsi OK."</p> <p>Žádné východisko pro řešení</p>	<p>Agresivní chování</p> <p>"Já jsem OK, Ty nejsi OK."</p> <p>Zbavení se problému</p>			
		Ty -			

V našem projektu se zaměřujeme na využití těchto životních pozic ve vztazích pedagoga a dětí/žáků/studentů, ve vztazích s rodiči a mezi pedagogy.

Životní pozice vymezuje v danou chvíli náš „manévrovací prostor“, který jako pedagogové máme a náš přístup následně ovlivní celý proces vzdělávání.

Pozice: JÁ +, TY +

Je to pozice, kterou by i pedagog měl zastávat, aby řádně probíhal proces vzdělávání.

Je charakterizována tím, že

- člověk je přesvědčen **o své vlastní hodnotě** bez ohledu na výkon, který podává, a **o možnosti ovlivňovat svůj život** v rámci vnějšího prostředí.
- Hledá možné způsoby řešení problémů, chová se aktivně. Je si vědom své možnosti volby a je ochoten nést zodpovědnost za svá rozhodnutí.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

- Jeho sebevědomí není založeno pouze na hodnocení ostatních.
- I když názory druhých umí vyslechnout, vždy si ponechává prostor pro své závěrečné vyhodnocení.
- Je si vědom svých limitů i silných stránek. Je schopen přijmout konstruktivní kritiku a přiznat svou chybu a tím se z ní poučit, tzn. neopakuje stále stejné chyby.
- Změnu vnímá jako výzvu nikoli jako ohrožení.
- Ve vztazích je autentický a respektující.

Takový pedagog

- přistupuje k dětem/žákům/studentům jako k rovnocenným bytostem, ne jako k těm „prostáčkům, kteří něco/ nic neví“.
- respektuje nejen sama sebe, ale i děti/žáky/studenty, rodiče, kolegy, jejich znalosti, dovednosti a zkušenosti.
- chová se vstřícně a přátelsky ke všem.
- vytváří bezpečné pracovní prostředí pro všechny tím, že poskytuje všem bez rozdílu potřebný dostatek vhodných stroků
- důsledně a jasně kontraktuje veškerou práci na všech úrovních.

Příklady slovních vyjádření, která používá: „Na tuto otázku neznám odpověď, ale rád Vám to zjistím...“, „Abychom tento problém vyřešili, potřebujeme...“, „Souhlasím s postupem za podmínek ...“, „Nechci to udělat, protože...“. Jeho vyjádření jasně vystihují jeho postoje – pro ostatní je srozumitelný.

Nebo:

Učitel: Děkuji vám za vaši práci při dnešní on-line hodině. Nevidíme se navzájem, jako když jsme ve třídě. Pojdme zbývajících pět minut využít na to, abychom si o dnešní on-line hodině promluvili. Domluvme se, jak ji můžeme upravit, aby vyhovovala všem co nejvíce a aby látku všichni zvládli. Souhlasíte? Udělejme diskusi takto: ...

Např.: Co bylo na dnešní hodině dobrého? ...Kdo jste se dnes zapojoval hodně? Kdo méně? Čím to podle vás bylo? Co by se dalo udělat, aby každý dostal příležitost? Jak vám, kdo jste se méně zapojili, vyhovovala rychlost? Co ještě by se dalo zlepšit? ...; Mně by pomohlo, kdybyste se hned přihlásili, když se potřebujete zeptat nebo nestíháte. ; Co z dnešní látky si chcete příště vysvětlit znovu? ...; Co mohu podle vás příště udělat jinak já? Co konkrétně ti vadilo? Děkuji, to je důležité, že jsi mne na to upozornil, (opravím to apod.) ...; Na co se ještě chcete zeptat nebo co chcete říct, co se ještě neřeklo?; ...Koho chcete dnes pochválit za přínos nebo mu poděkovat?; ...Děkuji všem za zpětnou vazbu. Kdo shrne, na čem jsme se dohodli pro příště? ; ...Připomínám tři příklady na domácí procvičení dnešní nové látky, které jsme si zadali. Projdeme je hned na začátku příští hodiny. Pokud budete mít nějakou nejasnost, kterou nevyřešíte ani ve vašich pracovních minutynech, poznamenejte si to,



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

prosím, probereme to znovu.; ... Užijte si hezké odpoledne a čerstvý vzduch a na slyšenou a na viděnou pozítří.

Pozice: JÁ -, TY +

Člověk v této pozici věří, že ostatní lidé mají větší schopnosti, sílu a že jsou lepší než on, v tomto směru je jeho vnímání zkreslené.

Je přesvědčen o tom, že nemůže svůj život ovlivnit a změnit. Cítí se velmi nejistý. Jeho sebevědomí je závislé především na hodnocení ostatních, proto se jim snaží vyhovět i na svůj vlastní úkor.

Takový pedagog se pokouší

- především všem zavděčit, jde mu hlavně o to, aby se „to líbilo“, byl oblíbený a byli všichni spokojeni. Jistým rizikem ale může být, že samotný obsah vzdělávání jde stranou a ona „libost“ je v popředí.
- Svých limitů a chyb si je pedagog vědom, ale stydí se za ně a snaží se před nimi utíkat. Spíše je emočně prožívá, než aby je racionálně vyhodnotil a následně zvolil opatření, aby se stejné chyby neopakovaly.
- Je nerozhodný a podřizuje se většině či autoritě, aniž by vyjádřil svůj názor. Změna je pro něho ohrožení. Snaží se přidržovat starých naučených způsobů řešení.
- Často zaujímá pozici „oběti“. Nejčastějšími pocity jsou nejistota, obava a strach a pocity viny, které vedou k pasivitě.
- Takový pedagog přistupuje k druhým s respektem, ten ale vůči sobě nemá. Svým chováním a jednáním může řadu žáků/ studentů, rodičů, kolegů vyprovokovat k antipatii vůči němu.
- Poskytuje často podmíněné pozitivní stroky verbální i neverbální s manipulativním záměrem.
- Typické věty: „Vy to asi víte líp než já...“, „Vy jste zkušenější než já...“, „Až....., tak...“ – „Až skončí tento školní rok, tak budu konečně v klidu...“, „Co když ...???“ - „Co když to nezvládnou?“, „Co když se jim to nebude líbit?“

Další příklad:

Pečlivý žák nezvládl písemnou práci na 1, ale na 3. Dělá si starosti, vnímá to jako problém. Vysvětluje, že byl nervózní a pod tlakem. Neslyší uklidňování. Stydí se.

Pozice: JÁ +, TY -

Člověk, který má svůj život založen hlavně na této pozici, věří, že může ovlivnit naprosto všechno, ale za své činy nepřijímá zodpovědnost. Jeho vnímání sebe sama



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

i ostatních je zkreslené. Potřebuje ostatní nějakým způsobem ponížit, zvítězit nad nimi, aby posílil svoje sebevědomí.

Tento pedagog

- má neustálou potřebu dokazovat, že on je lepší, chytřejší, znalejší než druzí, oni jsou „hlupáci“, kteří nic neví, a proto přišli, aby se něco dozvěděli. Podle takového pedagoga by měli druzí „držet ústa a krok“.
- vnímá sám sebe bez chyby a jakýchkoli nedostatků, zatímco ostatní neustále manipulativně kritizuje, čímž se utvrzuje ve své nadřazené pozici. Zaujímá pozici „pronásledovatele“. Svoje neúspěchy zdůvodňuje chybami ostatních.
- Zřídka buduje intimní vztahy, nechce si „připustit nikoho k tělu“, aby neodhalil jeho slabosti a nedostatky. Často se cítí osamělý. Málokomu věří, obává se zrady.
- Poskytuje převážně negativní podmíněné a nepodmíněné stroky.
- Příklady slovních vyjádření: „Řekl jsem Vám to dobře, jenom Vy jste to špatně pochopili...“, „Kdyby nebylo mě, tak to není.“, „Na nikoho není spoleh...“, „Co si neuděláš sám, to nemáš...“, „Když bys dával pozor, tak to víš...“, „Nebudu Vám to tady opakovat tisíckrát...“.

Nebo:

Kolegyně na poradě pravidelně vede dlouhé monology mimo téma, zabírá pro sebe příliš času a přehnaně kritizuje rodiče žáků.

Starší kolegové nepřijímají nováčky a naopak.

Pozice: JÁ -, TY –

Člověk v této pozici má velmi malou motivaci cokoli měnit či dělat. Typické jsou pocity prázdnoty, bezvýchodnosti, marnosti. Prožívá odpor vůči všemu a všem. Převažuje pasivně-agresivní chování.

Projevy takového pedagoga můžeme sledovat ve všech druzích komunikace.

- Působí sklesle, sedí za stolem, nenavazuje zrakový kontakt, dostatečně neartikuluje.
- Je mu jedno, co žáci/ studenti dělají a zda rozumí tomu, co říká.
- Neposkytuje téměř žádné stroky.
- Příklady slovních vyjádření: „K čemu to je?!“, „Vždyť to nemá cenu...“, „Je mi jedno, jestli tady budete...“, „Dělejte si, co chcete...“, „Takhle se to vždycky dělalo, tak proč to měnit?“

Nebo:

Žák se cítí být učitelem přijímán negativně, s posměšky a v duchu si říká. „V přírodopise jsem asi nejhorší ve třídě, nejde mi to, a když jsem se zkusil ozvat, ještě se to zhoršilo. Ale vy, pane učiteli, jste nespravedlivý...“ (Následuje další zhoršení v prospěchu a motivaci)



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

Třídní učitelka při „třídnické“ hodině na druhém stupni dostává od žáků negativní zpětnou vazbu na práci svého kolegy. Učitelka se napřed nepřesvědčivě snaží kolegu hájit. Vzhledem k objektivní argumentaci většiny žáků nakonec zaobaleně přiznává, že pokládá změnu za nemožnou (= nechce to řešit, protože má strach z konfliktu s nepříjemným kolegou).

SHRNUTÍ:

- Životní pozice odráží **postoj člověka k sobě a druhým lidem** a vzniká na základě zkušeností v dětství.
- Do dospělosti si nevědomě přinášíme určitý způsob reagování, který je založen na jedné z těchto pozic a ta je pro nás **základní**.
- Mezi jednotlivými pozicemi se můžeme **přesouvat**, přesto **v jedné trávíme více času**, což se projevuje v našich typických reakcích.
- V zátěžové situaci se nevědomě vracíme do naší původní – základní pozice a opět reagujeme **automaticky** a pro nás typickým způsobem.
- V tzv. „ztrátových“ pozicích používáme nevědomě naučený mechanismus překrucování a zkreslování reality, projevující se **přeceňováním/snižováním sebe sama a/nebo druhých**.

Podmínkou efektivního vzdělávání je co nejvíce času trávit v pozici „JÁ+, TY+“, ve které máme **největší potenciál pro aktivní řešení problémů a pro správný přenos vědomostí, znalostí a zkušeností**

CVIČENÍ ŽIVOTNÍ POZICE

Cvičení 1

Určete životní pozice jednotlivých výroků z hádky F a K:

F: Ty ušoplesku!	
K: Co si to dovoluješ se mnou takhle mluvit?	
F: Ty sis začal, ty debile!	.
K: Promiň, jsem nervózní z písemky. Nevím, co mluvím...	
F: To je sice super, že se omlouváš, ale začal sis!	
K: Já už fakt nevím, co mám udělat...Tobě furt něco vadí...	

Cvičení 2



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

a) Určete životní pozice jednotlivých osob při usilování o pracovní postup.

b) zkuste odhadnout pravděpodobný kariérní vývoj jednotlivých protagonistů v budoucnu:

Júlie se přihlásila do výběrového řízení na pozici ředitelky. Trvalo jí, než se k přihlášení odhodlala, protože si nebyla jistá, že na to má. Neuspěla. Neúspěch ji utvrdil v přesvědčení, že ostatní jsou určitě lepší než ona.	
Xenu opominuli, když se vybíral zástupce. Udělala si názor, že nadřízený nadržuje Standovi, který funkci dostal. Posílilo to její přesvědčení, že není dost dobrá. K tomu si také ale myslí, že Standa nadřízenému podlézá a proto uspěl. Pokud jde o nadřízeného, utvořila si názor, že upřednostňuje toho, kdo tancuje podle něj a navíc diskriminuje starší ženy.	
Ferdinand žádal o vedoucí pozici a nevyšlo to. Má vztek, protože věří, že je ten nejlepší. V rámci výběrového řízení měli připravit prezentaci a on je přesvědčen, že ostatní zvýhodnili a jemu nedali všechny informace. Rozhodl se změnit školu. V mezidobí se chová nadřazeně a dává najevo netrpělivost, jakmile někdo něco neudělá dost rychle nebo správně.	
Věromíra se ucházela o povýšení. Neuspěla, ale uznala, že uchazečka, která přišla odjinud, měla pro to místo více zkušeností. Svěřila se kolegyni Kristě, že to nevyšlo a ta odpověděla: "To se nedivím." Místo, aby se urazila, si Věromíra ověřila, jak to myslela. Krista se omluvila, že se vyjádřila nešikovně, ale že si myslí, že by Věromíra měla mít na vedoucí pozici trochu více zkušeností. Věromíra je s odpovědí spokojená a hned se rozhodne rozvíjet své dovednosti a zkušenosti, aby příště měla větší šanci.	



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

Cvičení 3

Popište příklad ve vztazích mezi učitelem a dítětem/žákem/studentem, nebo s rodiči, kolegy, kdy svou roli hrály mínusové pozice.

- a) Jak ovlivnila mínusová pozice chování jednotlivých aktérů?
- b) Rozeberte situaci ve dvojici/ ve skupině.

SHRNUTÍ MODULU

Dosažení JÁ +, TY + pozice ve smyslu autonomie a bezpodmínečného přijetí pomáhá pedagogovi vytvářet respektující vztahy se žáky/ studenty, rodiči a kolegy. Přispívá tak k efektivitě vzdělávacího procesu.

Každý z účastníků vzdělávacího procesu je tak vnímán jako hodnotná, důležitá bytost a je brán v potaz. Je naprosto v pořádku, že jsme každý jiný, že se nám nelíbí, co druzí dělají, ale stále jsme O. K.

Pedagog v pozici JÁ +. TY + umí vědomě a efektivně zacházet s různými typy stroků.

Pro efektivní komunikaci a spolupráci pedagog v JÁ +, TY + pozici důsledně vytváří s ostatními na cíle zaměřené kontrakty, které jsou jasné, platné, jednoznačné, srozumitelné a kontrolovatelné po stránce psychologické, profesní i administrativní. Pomáhá tak usnadňovat vzájemnou koexistenci, zvyšovat životní spokojenost a efektivitu vzdělávání.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

MODUL II: VÝVOJOVÝ CYKLUS A AFIRMACE

První myšlenky a výzkumy které se zabývají vývojovou psychologií a vývojem člověka provedl ve 40. letech Eric Ericson. Ten popsal vývoj člověka jako spirálu, která provází jednotlivými stádii celá život člověka. Jeho práce inspirovala Transakční analytičku Pam Levin, která v roce 1982 jeho myšlenky přetvořila do konceptů transakční analýzy. Hlavním rozdílem je, že v podání Pam Levin je vývoj člověka neukončený a probíhá v životě dál a jedinec má možnost i některé části života odžít ještě několikrát. Pam Levin se opírá o svá pozorování a výzkum, který jí umožnil pracovat s ranými zážitky z dětství.

CÍLE MODULU

- Účastník se dozví a pochopí teorii vývoje člověka dle Pam Levin.
- Účastník si vyzkouší v jednoduchých cvičeních, jak pracovat s afirmacemi a jak využít vývojový cyklus k diagnostice potíží žáka.
- Účastník se naučí, jak jednoduše podporovat své žáky pomocí afirmací v jejich zdravém růstu.

VÝVOJOVÝ CYKLUS – TEORIE

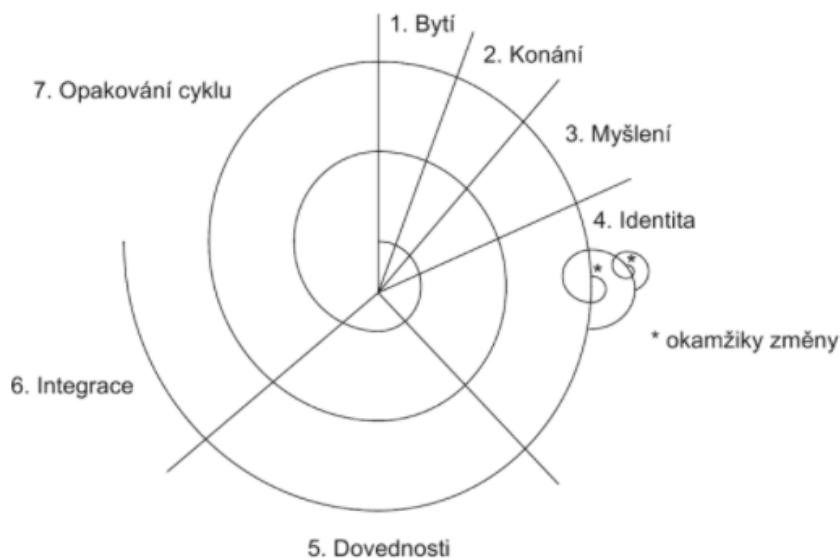
Pam Levin rozlišuje celkem sedm stádií lidského vývoje které se během našeho života vracejí v cyklech. Kromě cyklů odpovídajících různému věku zažíváme také kratší sekvence vyvolané konkrétními událostmi, jako je nové zaměstnání nebo vzdělávací kurzy. Kratší události jsou znázorněny jako menší spirálky na obrázku Obr. 1 dole.

V každém stadiu počátečního cyklu máme určité vývojové úkoly – málokomu z nás se je ale podaří naplnit způsobem, který plně odpovídá našim vývojovým potřebám. Některým stádiem možná prolétneme, v jiném se zdržujeme příliš dlouho, nebo zažijeme nějakou traumatickou událost. Když se do cyklu vracíme v pozdějším stadiu života, máme víc příležitostí ho dokončit a růst. Možná se setkáváme se stejnými problémy jako v minulosti a opakuje tytéž strategie, které původně nebyli ani z daleka dokonale úspěšné, anebo se ním možná dostane podpora a dokážeme si počínat jinak.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421



Obr. 1 – Vývojový cyklus Pam Levin

Jednotlivá stadia jedna až pět a úkoly s nimi spojené jsou uvedené v textu níže. Také jsou v textu rozpracované o ujištění (afirmace) které dítě v daném stadiu vývoje potřebuje dostávat a úkoly pro pečovatele (rodičovské figury), kterými může pečovatel pomoci ve zdravém růstu. Ve stadiu 6, které odpovídá pubertě a adolescenci se je úkolem dítěte projít celý cyklus ještě jednou a potvrdit nebo vyvrátit si strategie, které mu umožňovali přežít do té doby. Ve stadiu 7 opakování cyklu je již dospělost a nastává opakování cyklu tam, kde je k tomu příležitost.

Další autoři jako je Jean- Illsley Clarke, Julie Hay, Trudy Newton a Giles Barrow přidali k vývojovému cyklu Pam Levin ještě další stadia a afirmace (ujištění), které necháme laskavému čtenáři k dalšímu studiu.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

VÝVOJOVÉ CYKLY: PRVNÍ STADIUM – BYTÍ (NAROZENÍ – 6 MĚSÍČŮ)

Úkoly dítěte:

- Domáhat se péče
- Plakat nebo dávat jiné signály k naplnění potřeb
- Přijímat doteky
- Přijímat péči
- Emočně se poutat – učit se důvěřovat pečujícím dospělým a sobě
- Rozhodnout se žít, být

Ujištění:

- Jsem rád, že tu jsi
- Patříš sem
- To, co potřebuješ, je pro nás důležité
- Jsme rádi, že tu jsi
- Smíš růst svým tempem
- Smíš cítit všechny své pocity
- Chceme, abys tu byl a chceme se o tebe starat

Užitečné způsoby chování učitele/pečovatele

- Podporovat dítě v plnění vývojových úkolů tohoto stadia
- Poskytovat trvalou péči, která je potřebná
- Myslet za dítě, když je to zapotřebí, a sledovat vývoj během stadia
- Užívat doteky, objetí, povídání, zpěv – a intuici v rozhodování o tom, jak a kdy
- Být spolehlivý a důvěryhodný
- Při nejistotě, jak na dítě reagovat, vyhledat pomoc



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

VÝVOJOVÉ CYKLY: DRUHÉ STADIUM – AKTIVITA (6–18 MĚSÍCŮ)

Úkoly dítěte:

- Zkoumat a prožívat okolí
- Rozvíjet smyslové vnímání užíváním všech smyslů
- Signalizovat potřeby: důvěřovat ostatním a sobě
- Pokračovat v utváření bezpečných vazeb s rodiči a/nebo pečovateli
- V okamžicích soužení vyhledat pomoc
- Začít se učit, že existují volby a že ne všechny problémy lze snadno vyřešit
- Rozvíjet iniciativu
- Pokračovat v úkolech ze stadia bytí

Ujištění:

- Smíš zkoumat a experimentovat a my tě budeme podporovat a chránit
- Smíš věci dělat tolikrát, kolikrát potřebuješ
- Při zkoumání smíš užívat všechny své smysly
- Co víš, smíš vědět
- Smíš se o všechno zajímat
- Máme tě rádi, když jsi aktivní i když jsi v klidu
- Rádi sledujeme, jak rosteš a učíš se

Užitečné způsoby chování učitele/pečovatele

- Podporovat dítě v plnění vývojových úkolů tohoto stadia
- Poskytovat bezpečné prostředí a chránit před jakoukoli újmou
- Poskytovat pečující doteky a povzbuzení
- Říkat častěji „ano“ než „ne“
- Nabízet rozmanité smyslové zkušenosti
- Naslouchat dítěti, zejména když má potíže něco vyjádřit
- Podávat zpětnou vazbu o chování a modelovat nový jazyk
- Reagovat, jestliže dítě iniciuje nějakou aktivitu



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

VÝVOJOVÉ CYKLY: TŘETÍ STADIUM – MYŠLENÍ (18 MĚSÍCŮ – 3 ROKY)

Úkoly dítěte:

- Vytvořit si schopnost samostatně myslet
- Testovat realitu, zkoušet posouvat hranice svého fyzického i sociálního okolí
- Naučit se přemýšlet a řešit problémy se zvažováním příčin a následků
- Začít poslouchat jednoduché příkazy, jejichž smyslem je bezpečí: zastav se, pojď sem, stůj tady, běž tam
- Vyjadřovat zlost a další pocity
- Odloučit se od rodičů bez ztráty pocitu bezpečí
- Začít se zbavovat přesvědčení, že je středem světa
- Pokračovat v dřívějších úkolech

Ujištění:

- Jsem rád, že začínáš samostatně myslet
- Smíš říkat ne a podle svých potřeb zkoušet, kam až můžeš zajít
- Je v pořádku, když se zlobíš a nedopustíme, abys ublížil sobě nebo druhým
- Smíš se naučit samostatně myslet a totéž směj i druzí
- Smíš zároveň myslet i cítit
- Smíš vědět, co potřebuješ, a požádat o pomoc
- Můžeš být sám sebou a my se o tebe přesto budeme starat

Užitečné způsoby chování učitele/pečovatele

- Podporovat dítě v plnění vývojových úkolů tohoto stadia
- Pomáhat v přechodu od jedné činnosti ke druhé
- Dávat jednoduché jasné pokyny včetně základních příkazů pro bezpečnost
- Být důsledný při stanovování hranic a zajišťovat jejich dodržování
- Přijímat veškeré pocity dítěte a nedostat se přitom do zápasů, v nichž jde o vítězství či porážku
- Uvádět důvody a poskytovat informace, a tak dítěti pomáhat rozvíjet samostatné myšlení
- Myšlení odměňovat pohlazením v podobě povzbuzování a oslavování
- Očekávat od dítěte, že bude myslet na vlastní pocity i pocity druhých
- Dopřát čas rozvoji nového myšlení, např. o příčině a následku



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

VÝVOJOVÉ CYKLY: ČTVRTÉ STADIUM – IDENTITA A MOC (3–6 LET)

Úkoly dítěte:

- Prosazovat svoji identitu odděleně od druhých
- Získávat informace o světě, o sobě, o těle a o roli svého pohlaví
- Objevovat své působení na druhé a své místo ve skupinách
- Naučit se uplatňovat moc k ovlivnění vztahů
- Nacvičovat sociálně vhodné chování
- Odlišovat fantazii od reality
- Naučit se znát míru osobní moci
- Pokračovat v osvojování dřívějších úkolů

Ujištění:

- Smíš zkoumat, kým jsi a zjišťovat to o druhých
- Smíš si zkoušet různé způsoby toho, jak být mocný
- Všechny tvé pocity jsou tady v pořádku
- Dokážeš zjistit výsledky svého chování
- Můžeš být mocný a současně požádat o pomoc
- Dokážeš rozeznat, co je předstírané a co skutečné

Užitečné způsoby chování učitele/pečovatele

- Podporovat dítě v plnění vývojových úkolů tohoto stadia
- Očekávat od dítěte, že bude vyjadřovat pocity a spojovat pocity s myšlením
- Jasně dítě učit, že je OK být tím, kým člověk je, a že obě pohlaví a všechny kultury jsou OK
- Otázky zodpovídat přesně, poskytovat informace a opravovat dezinformace
- Jasně vyjadřovat, kdo je za co zodpovědný ve třídě a na hřišti
- Povzbuzovat fantazii a přitom jasně rozlišovat, co je fantazie a co skutečnost
- Uznat vhodné chování a reagovat na ně



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

VÝVOJOVÉ CYKLY: PÁTÉ STADIUM – STRUKTURA (6–12 LET)

Úkoly dítěte:

- Osvojovat si dovednosti, učit se z chyb a rozhodnout se být „dost dobrý“
- Učit se naslouchat s cílem sbírat informace a myslet
- Procvičovat myšlení a činnosti
- Uvažovat o touhách a potřebách
- Ověřovat si rodinná/školní pravidla a struktury
- Učit se znát závažnost pravidel
- Zažít důsledky porušení pravidel
- Nesouhlasit s druhými a přesto být chtěný
- Testovat myšlenky a hodnoty
- Rozvíjet vnitřní kontrolní mechanismy
- Učit se, co je jeho vlastní odpovědnost a co je odpovědnost druhých
- Učit se, kdy utéct, kdy plout s proudem a kdy se pevně postavit
- Rozvíjet schopnost spolupracovat
- Testovat své schopnosti vůči ostatním
- Identifikovat se se svým pohlavím

Ujištění:

- Než řekneš ano či ne, smíš přemýšlet
- Smíš se učit z vlastních chyb
- Smíš důvěřovat své intuici, která ti pomůže rozhodovat se, co chceš dělat
- Dokážeš najít způsoby, jak dělat to, co ti vyhovuje
- Dokážeš se naučit pravidla, která ti pomohou žít s druhými
- Dokážeš se naučit, kdy a jak nesouhlasit
- Smíš samostatně myslet a vyhledat pomoc, místo aby ses trápil
- Chceme s tebou být, i když se neshodneme, a můžeme se společně učit



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

Užitečné způsoby chování učitele/pečovatele

- Podporovat dítě v plnění vývojových úkolů tohoto stadia
- Učit dovednosti, jak řešit spory a problémy
- Poskytovat spousty pohlázení za učení, myšlení a nalézání vlastních cest
- Povzbuzovat rozvíjení dovedností
- Stimulovat, projevovat nadšení, být spolehlivý a důsledný
- Respektovat názory a přesvědčení dítěte a připustit diskusi
- Jasně dávat najevo, že chyby jsou součástí učení
- Stavět se proti negativnímu chování a konfrontovat devalvování
- Podporovat účast na tvorbě pravidel a jasně sdělovat, o kterých pravidel lze diskutovat a o kterých nikoli

JAK PRACOVAT S VÝVOJOVÝMI CYKLY A AFIRMACEMI

V průběhu vývoje života jedince se může stát, že jedinec přeskočí a nedokončí všechny úkoly, které jsou určené pro konkrétní fázi vývojového cyklu. Pak tato zůstává neuzavřená a jedinec se v vědomě nebo nevědomě snaží ji v dalších opakováních cyklu doplnit. K naplnění úkolu může pomoci, když jedinec dostává verbální či neverbální afirmaci – jakési ujištění či ubezpečení. Toho se dá využít při práci se studenty, kteří ještě nemají vývojový cyklus plně uzavřený. K tomu identifikaci těchto částí se dá využít některé z těchto cvičení.

Cvičení 1

Vytiskněte všechny afirmace (ujištění), která patří ke všem vývojovým fázím cyklu. Rozmístěte je na zem a nechte své studenty si vybrat to, které jej oslovuje ze všeho nejvíce. Ke kterému mají nejintenzivnější emoci. To ať si studenti vezmou k sobě a v kruhu můžete se studenty sdílet které a proč si vybrali. V případě, že chcete pracovat s učitelem, je dobré cvičení zadat tak, že si učitel vybere jednoho studenta, se kterým řeší nějakou dlouhodobou potíž a vybere afirmaci, která nejvíce chybí tomuto studentovi. Tu pak může se studentem sdílet. Výběr Afirmací v tomto cvičení lze také využít k identifikaci toho, kterou vývojovou fázi má, ten který student neuzavřenou a identifikovat ty afirmace, které student potřebuje k tomu, aby dokázal zavřít tu konkrétní fázi vývoje.

Cvičení 2 – Práce s Behaviour Wall

Cvičení pro dvojice. Budete potřebovat vytištěnou tabulku Behaviour Wall z přílohy tohoto materiálu. Vybavte si studenta/ku se kterým řešíte dlouhodobě nějaký problém. Student něco nezvládá, některý typ chování mu nejde. Popište si jej a jeho chování co nejvíce do detailů. Sdílejte popis studenta a jeho chování během 15 minut ve dvojici. Pak si vezměte



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

tabulku Behavior Wall a procházejte ve dvojici z lícové strany od nejnižšího řádku k nejvyššímu jednotlivé řádky a zkoumejte ve dvojici, jestli váš případ zvládá chování, které je na v jednotlivých polích tabulky uvedeno. Pokud dojdete k poli, které student nezvládá, zapamatujte si barvu řádku a otočte tabulku na rub. Projděte si stejnou barvu řádku, jaká byla ta, kde student nezvládá nějaké chování a vyberte z něj jednu nebo více afirmací, které si myslíte, že by studenta mohli posunout dál. Tyto afirmace pak můžete v rámci intervence práce s ním mu sdělovat. To mu může pomoci uzavřít fázi vývoje a posunout se ve zdravém vývoji dál. Projití tabulky udělejte i s kolegou a můžete mu pomoci s identifikací problémů jeho studenta.

Vývojového cyklu a afirmací se také dá využít k popisu a podpoře procesu, kdy se člověk učí nové dovednosti. Jednotlivé fáze vývojového cyklu popisují jednotlivé fáze procesu, kdy se člověk učí nové dovednosti. Přehledně je vše uvedeno v tabulce níže. Tabulka popisuje jednotlivá stadia, klíčové chování studenta, potřeby jejichž vlivem dojde ke zhoršení možnosti učení se a nakonec potřeby a povolení, které student v jednotlivých stádiích potřebuje naplnit.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

Stadium	Klíče	zhoršení	Potřeby/povolení
Imobilizace/bytí	Pasivita, lekování	Nedostatek informací, nedostatek podpory	Čas k přivyknutí si na novou situaci, povolení být
Odmítání/konání	Dělá, jako by se nic nezměnilo, mrhání časem	Příliš tlačí na pilu	Trpělivost, jasnou autoritu, povolení propátrávat vlastním způsobem
Frustrace/myšlení	Neví, jak potřebnou změnu udělat	Skryté obvinování zahlcení	Tolerance/povolení myslet
Akceptace/identita	Vybírá možnosti, opouští minulé postoje	Srovnávání s minulou zkušeností, nebere v úvahu současnou realitu, příliš mnoho rad	Přijetí/ povolení být situaci sám sebou
Vývoj/dovednosti	Získává nové dovednosti a znalosti	Vyhýbá se rozhodování, neužívá dovednosti vztažené k současnosti	Podpora/povolení růst a mít být úspěšný
Aplikace/integrace	Užívá získané, vytváří si vlastní pohled	Neupevňuje identitu	Povzbuzení/ povolení přijmout odpovědnost
Završení/recyklace	Kompetentní k novému	Neupouští od kontroly	Dávání povolení sobě

Také lze využít modelu vývojového cyklu k popisu fází skupinové dynamiky a vývoje skupiny a afirmací k tomu, aby učitel pomohl překonávat studentům jednotlivé fáze vývoje skupiny a pomohl jim ve zvládnání skupinové práce.

SHRNUTÍ

Vývojový cyklus Pam Levin nám umožňuje nahlédnout a popsat jeden z pohledů na to, jak se člověk vyvíjí. Pomáhá pomocí své struktury nám učitelům podporovat studenty ve zdravém růstu a uvědomovat si, v kterém věku studenti můžou budovat své dovednosti, schopnosti, strukturu a svou osobnost.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

MODUL III: STRUKTURÁLNÍ MODEL EGOSTAVŮ, PRACOVNÍ STYL

CÍLE MODULU

Cílem tohoto modulu je lépe porozumět sobě i svým studentům, rozpoznat, co vás pohání a jak to ovlivňuje vaši práci, a tak plánovat účinnější strategie vyučování a učení.

Tento modul přispívá k rozvoji kompetencí pedagoga „Učitel a jeho osobnostní rozvoj“ především při vědomém utváření profesního sebepojetí, reflektování vlastní praxe; „Učitel jako tvůrce příležitosti pro učení druhých“ především při plánování cílů učení a volby vhodných metod a forem učení.

CVIČENÍ

Cvičení: Zamyslete se nad uplynulými 24 hodinami. Byly zde momenty, kdy jste se chovali, přemýšleli, cítili, jako když jste byli dětmi? Byly zde chvíle, kdy jste se chovali, přemýšleli, cítili, jako vaši rodiče (nebo jiné důležité osoby vašeho života)? A byly zde momenty, kdy vaše chování, myšlení a pocity byly přímou odpovědí, na to, co se dělo kolem Vás? Napište alespoň jeden příklad, ke každému ze tří způsobů chování, myšlení a cítění.

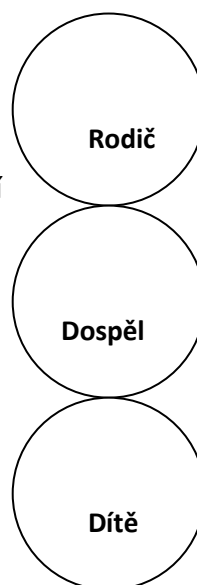
STRUKTURÁLNÍ MODEL EGOSTAVŮ

Strukturální model egostavů popisuje strukturu osobnosti. Osobnost člověka se skládá ze tří částí, tři způsobů bytí, které označujeme jako *Rodič*, *Dospělý*, *Dítě*. V transakční analýze se označují jako egostavy. **Egostavy** jsou jednotky prožívání, obsahují myšlení, cítění a chování, které dohromady tvoří ucelený tvar.

Rodič obsahuje myšlení, cítění a chování převzaté od rodičů nebo jiných rodičovských figur, autorit. Obsahuje hodnotový systém, etiku, morálku a tradici.

Dospělý zahrnuje myšlení, cítění a chování, které je odezvou na aktuální situaci „tady a teď“.

Dítě obsahuje myšlení, cítění a chování, které vznikaly během našeho vývoje v dětství.





Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

HNACÍ SÍLY (DRIVERS) A STYL PRÁCE

Pod vlivem různých rodičovských poselství jsme se v raném dětství rozhodli, že pokud se budeme určitým způsobem chovat, budou na nás ostatní pohlížet příznivě a budeme dostávat více pozitivních „pohlazení“.

Mohou to být následující rozhodnutí:

- Budu OK, když se zavděčím tobě a ostatním lidem
- Budu OK, když budu dokonalý
- Budu OK, když budu silný
- Budu OK, když se budu hodně snažit
- Budu OK, pokud budu spěchat.

Tato rozhodnutí jsou tím, co nás „pohání“. Rozlišujeme pět základních hnacích sil – **driverů**: „těš mě/ostatní“, „bud dokonalý“, „snaž se“, „bud’ silný“, „spěchej“.

Každý z nás má jeden nebo dva dominantní drivery, které ovlivňují naše chování především v situaci stresu. Věříme, že pokud se budeme chovat v určitém stylu, který odpovídá danému driveru, podaří se nám vyřešit problémy a získat „uznání“ okolí. Jde však o mylnou představu, ve skutečnosti neděláme nikdy dost z toho, co nám určitý driver ukládá. Snažíme se pak své chování dále stupňovat a dostáváme se do většího stresu.

Pokud se však naučíme udržet hladinu stresu v přijatelné míře, můžeme využít pozitivních rysů chování ovládaného drivery. V pracovním kontextu je pak označujeme jako **style práce**.

CHARAKTERISTIKY STYLŮ PRÁCE

Těš mě/ostatní

Rozšířené oči, přikyvování, široký úsměv. Pohled vzhůru se skloněnou hlavou. Informace ke konci věty, vyčkávací slova (jaksi, tak nějak, OK). Gesta dlaněmi vzhůru, v předpažení. Tělo se přibližuje.

Výhody: Dobří členové týmu, jsou rádi s druhými, chtějí je potěšit, aniž jsou o to žádáni. Jsou empatičtí, všimají si řeči těla a dalších signálů. Podporují harmonii v týmu, berou ohledy na pocity druhých. Pomáhají nenápadným členům.

Nevýhody: Neriskují, že někoho rozčílí, proto jsou opatrní s kritikou, nezpochybňují myšlenky (ani ty chybné). Vlastní názory prezentují jako otázky, nedostatečně se prosazují. Kritiku si berou osobně, i když je konstruktivní. Ohled vůči druhým může vést k tomu, že si nevyžádají dostatek informací, následně se cítí nepochopeni.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

Buď dokonalý

Rovný, vzpřímený postoj. Přesnost. Často vzhlíží. Rovnoměrný, pevný hlas. Snaží se o přesné vyjadřování, často však zahrnuje přílišnými podrobnostmi, užívá vsuvky. Výzvy jako „přesně“, „zhruba“.

Výhody: Přesná a spolehlivá práce. Kontroluje fakta, dobře se připravuje a je pozorný k detailům. Dobře plánuje, organizuje, předvídá.

Nevýhody: Kvůli pečlivé kontrole a hledání chyb se nelze se spolehnout na dodržení termínu. Je pro ně obtížné delegovat úkoly. Uplatňují vysoké standardy na sebe i na druhé, nerozeznají, kdy je to „dostatečně“ dobré. Mohou se cítit bezcenní a nepochopení.

Snaž se

Ruka v bok, na tváři nebo u ucha. Přiškrcený, přidušený hlas. Neukončené věty. Slova jako „snažit se“, „tvrdě“, „těžké“, „nemyslím“. Pohyb těla vpřed.

Výhody: Pouští se do věcí s nadšením, s velkou energií. Ostatní si cení motivace a schopnosti věci rozpohybovat. Řeší problémy, vyzkouší všechny možnosti. Dobrovolníci pro nové úkoly. Věnují pozornost všem stránkám úkolu, včetně těch, které ostatní přehlédli.

Nevýhody: Může být více odhodlán zkoušet a dělat než dosahovat a uspět. Počáteční zájem upadá dřív, než je úkol dokončen. Mění malé úkoly v obrovské, vytvářejí zmatky v časovém rozvrhu.

Buď silný

Vzpřímený, stoický postoj. Obrana tělem. Nehybný, rigidní, bez mimiky, málo vrásek. Monotónní hlas, dlouhé pauzy, krátké věty.

Výhody: Pod tlakem zůstávají klidní. V krizi jsou nabití energií. Myslí logicky, když druzí panikaří. Zůstávají emočně nezaujatí, řeší problémy, jednají s vystresovanými lidmi. Jsou považováni za spolehlivé a stabilní. Dávají poctivu zpětnou vazbu a konstruktivní kritiku.

Nevýhody: Neradi připouštějí jakoukoli slabost, zranitelnost nebo emoce. Raději se zavalí prací, než aby si řekli o pomoc. Vysoká míra sebekritiky. Mohou být vnímáni jako bezcitní a uzavření.

Spěchej

Nervózní gesta, pohledy na hodinky, roztěkanost. Těkající oči, grimasy. Rychlé tempo řeči, nedokončují věty. Slova jako „rychle“, „musím“, určení času.

Výhody: Pracují rychle a udělají hodně za krátký čas. Dobře reagují na krátkodobé termíny. Pod tlakem mají nejvíce energie. Jsou rádi, když mají hodně práce.

Nevýhody: Odkládají práci, dokud se nepřiblíží termín. Ve spěchu dělají chyby a odvádějí nekvalitní práci. Přepřlňují si díář věcmi, které je nutné udělat, zapomínají.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

CVIČENÍ: JAKÝ STYL UŽÍVÁTE?

- Co zpravidla děláte, když jste ve stresu?
- Co si myslíte?
- Co cítíte?

Zamyslete se nad situací, kdy jste se cítili nebo přemýšleli pod vlivem některého driveru.

- Jaké chování mohlo pozorovat vaše okolí?
- Jaké výhody váš styl přinesl?
- Vznikly kvůli němu nějaké problémy?



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

STYL PRÁCE VE VYUČOVÁNÍ A UČENÍ

V následující tabulce najdete některé pozitivní a negativní charakteristiky každého ze stylů práce, jak se mohou projevit u učitelů a studentů.

	Lektor/Pedagog		Učící se	
	pozitivní	negativní	pozitivní	negativní
Snaž se	Nadšení	Nacpe toho tam příliš	Plno otázek	Kritický, provokující Dělá jiné věci, neposlouchá
Těš mě/ostatní	Raport	Neautentický	Přikyvování a úsměvy Málo otázek	Tváří se vděčně, ale pomlouvá
Spěchej	Efektivní	Moc rychlý Parní válec	Přichází s nápady	Znervózňuje Odchází
Bud dokonalý	Precizní	Nekonečné věty	Uvažuje o kontextu a důsledcích	Obviňuje Nepřátelské poznámky a otázky
Buď silný	Klidný	Monotónní a nudný	Přijímá a integruje nápady	Přehlíží obsah, proces a lidi

Cvičení: Rozpoznání stylů učících se

Představte si následující studenty ve své třídě – určete jejich styl práce

- Jana přišla na hodinu pozdě, protože ztratila papír s pokyny. Často odchází dříve kvůli věcem, k nimž se už dřív zavázala. Někdy si všimnete, že si s sebou přinesla jinou práci. Rychle chápe a na vaše otázky, vždy odpovídá jako první.*
- Pavel si vždy všimne překlepů, chyb v materiálech. Když dáváte pokyny, pokaždé se několikrát ujistí, že všechno pochopil a každou aktivitu rád několikrát zopakuje, než je spokojen s výsledkem.*



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

- *Honza často působí úzkostně, ověřuje si, jak chcete, aby se zadání plnilo. Při práci ve skupině si není jistý, jestli má dělat věci tak, jak si myslí, že si to přejete vy, nebo pracovat se skupinou. Často se nabízí, že vám pomůže.*
- *Jitka při hodinách začíná nadšeně s novým tématem, pak chce ale přejít na další, ještě dřív, než je dokončeno téma první. Vybrala si několik kurzů (kroužků) a stále se ptá na další o možnosti.*
- *Michal vždy působí klidně, logicky a jednoznačně. Není nadšený, když má spolupracovat ve skupině. Zaujímáte k němu neutrální postoj, nevnímáte u něj nějaké zvláštní rysy.*

Který z následujících postupů zvolíte u kterého z těchto žáků/studentů?

- Oceníte schopnost všímat si detailů.
- Nenápadně zkontrolujete práci a ujistíte se, že skutečně došlo k pochopení.
- Když chcete, aby student na něčem pracoval sám, vysvětlíte, že je to nezbytná součást vyučování.
- Budete chtít, aby žák/student napsal poznámky pro celou skupinu.
- Poskytnete stručné odpovědi týkající se neobvyklých specifik vašeho předmětu.

Pokud se student zablokuje v chování podmíněném některým z driverů, může být užitečné předat mu vodné ujištění. Které byste zvolili pro každého z výše uvedených studentů?

- Klidně si dej na čas.
- Požádat o pomoc je v pořádku.
- Můžeš dělat, co ti vyhovuje.
- Udělat pár chyb je přijatelné.
- Dělat jen jednu věc je v pořádku.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

MODUL IV: MODEL EGOSTAVŮ A TRANSAKCE

CÍLE MODULU

Cílem tohoto materiálu je podpořit vás v následujících oblastech:

- uvědomit si, jak je tvořena osobnost člověka
- poznat, jak komunikujete s druhými,
- zvažovat možnost chovat se jinak s cílem zlepšit komunikaci, na níž se podílíte,
- pozorovat a rozpoznat interakce během vyučování a při komunikaci s ostatními pedagogy a rodiči žáků,
- zvýšit povědomí o tom, jak můžete zefektivnit proces komunikace.

Znalosti z tohoto materiálu a s tím spojeným seminářem vás podpoří v kompetenci pedagoga „Učitel a jeho intervence v oblasti vztahové“, především pak v oblasti vedení žáků k zodpovědnosti, utváření a rozvíjení prostředí důvěry a konečně utváření prostředí, ve kterém mají děti prostředí vhodné pro práci.

CO JE DŮLEŽITÉ PRO SPRÁVNÉ NASTAVENÍ KOMUNIKACE

Jak jste se již dozvěděli v předchozích materiálech a seminářích, důležité je při komunikaci nastavení mysli. Životní pozice Já jsem + Ty jsi + představuje jeden z klíčových předpokladů pro úspěšnou komunikaci. To můžeme například sledovat v následujících větách:

- „I když s druhým člověkem nesouhlasím, jeho názory se mi nelíbí, může to být dobrý člověk.“
- „Nejsme roboti, abychom byli neomylní. A ani já nejsem robot.“
- „Respektuji sama sebe. Když se mi na druhém něco nelíbí, je možné, že se tak někdy chovám i já sám.“

Pozornost je věnována osobnosti člověka. Vztahy se vesměs vyvíjí v mezilidské komunikaci, proto dnešní téma je zaměřeno na vzájemnou komunikaci mezi pedagogem a žákem, mezi pedagogy navzájem a mezi pedagogem a rodiči žáka.

Transakční analýza je teorie komunikace, která pomáhá pochopit vzájemný vztah a analyzovat mezilidskou interakci.

Cvičení:

Zkuste si vzpomenout na 1-2 pedagogy, kteří vás učili a u kterých vnímáte, že vás pozitivně ovlivnili. Byli pro vás inspirací v tom, co děláte teď. Jaký měli přístup k žákům, jaké měli hodnoty? Jak se chovali? V čem vám vyhovovali a v čem nikoliv?



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

STRUKTURÁLNÍ MODEL EGOSTAVŮ

Transakční analýza rozlišuje tzv. strukturální a behaviorální model osobnosti. Strukturální model představuje strukturu naší osobnosti, behaviorální model potom projevy naší osobnosti v mezilidské komunikaci.

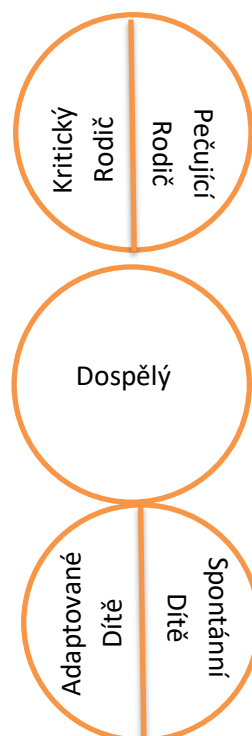
Strukturální model egostavů vychází z předpokladu, že v našem já lze rozlišit tři základní části (stavy, ve kterých funguje – takzvané egostavy): *Rodič*, *Dospělý* a *Dítě*. Každý má svůj způsob cítění, myšlení a chování. Zjednodušeně si to lze představit tak, že:

- **Rodič** je ta část, která myslí, cítí a jedná jako rodičovské a jiné autoritativní postavy (které byly pro nás důležité). Je především nositelem hodnot, „ví“ co je dobré a co ne. Ochraňuje, pečuje, kárá, trestá, nabádá, zakazuje, hodnotí, je nositelem tradice.
- **Dospělý** je část, jejíž cítění, myšlení jednání se vztahuje k aktuální situaci, ve které se ocitáme. Vyhodnocuje vnitřní a vnější podmínky, dělá racionální rozhodnutí, za která nese zodpovědnost.
- **Dítě** je ta část, která myslí, cítí a jedná způsobem, který ve člověku zbyl z doby, kdy byl dítětem. Zahrnuje tedy především emocionální část osobnosti.



BEHAVIORÁLNÍ MODEL EGOSTAVŮ

Behaviorální model zahrnuje projevy chování, které jsou pozorovatelné. Model je velmi obdobný jako u strukturálního modelu, zahrnuje tedy egostavy Rodiče, Dospělého a Dítěte. Egostav Rodiče se dále člení na Rodiče Kritického a Pečujícího. U obou egostavů můžeme sledovat jak pozitivní, tak negativní projevy. Dospělý se dále nečlení, jeho projevy můžeme vidět v tom, že myslí, řeší, umí, jedná, pracuje, uzavírá dohody. Dítě se podobně jako Rodič dělí na dvě podoby. Je jak přizpůsobené tlaku okolí (Adaptované Dítě), tak Spontánní Dítě. Jak Adaptované, tak Spontánní Dítě mají pozitivní a negativní projevy. Blíže viz následující tabulka.





Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

VÝHODY A NEVÝHODY JEDNOTĚLIVÝCH EGOSTAVŮ V BEHAVIORÁLNÍM MODELU

Kritický Rodič

Pozitivní projevy

- vytváří jasné hranice a pravidla,
- je asertivní,
- v krizových situacích se umí rychle rozhodnout,
- klade „vysokou laťku“,
- přejímá odpovědnost,
- normy a tradice dávají jistotu.

Negativní projevy

- poukazuje na chyby druhých,
- je despotický,
- není tolerantní,
- na každém hledá chybu,
- reaguje rozzlobeně a zlostně,
- ve všem hledá nevýhody.

Pečující Rodič

Pozitivní projevy

- dává podporu,
- ostatní ví, že se na něho mohou obrátit,
- ochrana zaručuje bezpečnost,
- v krizových situacích přebírá vedení,
- trpělivě naslouchá a má pochopení.

Negativní projevy

- ostatním říká, co mají dělat,
- vyvolává pocit závislosti,
- podřizuje si ostatní,
- je nedůvěřivý,
- „s ostatními to myslí dobře“.

Dospělý

Pozitivní projevy

- sbírá informace,
- hledá podstatu věci,
- konflikty řeší konfrontací,
- je rozhodné a aktivní,
- je nezávislé.

Negativní projevy

- je málo emotivní,
- je nudný a fádní,
- je „jako robot“.

Adaptované Dítě

Pozitivní projevy

- hledá nové způsoby řešení,
- nejede v zaběhnutých kolejkách,
- je ochotné přistoupit na kompromis,
- bere ohled na ostatní,
- je skromné.

Negativní projevy

- přizpůsobuje se až příliš,
- má strach udělat něco špatně,
- než aby udělalo špatné rozhodnutí, tak radši neudělá žádné, případně řešení předá někomu jinému,
- rychle rezignuje.

Spontánní Dítě

Pozitivní projevy

- vytváří pozitivní vztahy s druhými,
- je nadšené,
- je vtipné a šarmantní,
- umí se radovat, je spontánní,
- má fantazii.

Negativní projevy

- je nekontrolovatelné,
- je lehkomyšlné,
- je bezohledné,
- je nezodpovědné,
- je impulzivní.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

CVIČENÍ: MOJE VZORCE CHOVÁNÍ

Vzpomněli jste si na svého pedagoga, který vás do života a k vaší pedagogické dráze pozitivně ovlivnil. Zkuste si zapsat do tabulky, jaké měl projevy.

		výraz obličeje	gesta	postoj těla	tón hlasu	slova
Kritický Rodič	+					
	-					
Pečující Rodič	+					
	-					
Dospělý	+					
	-					
Adaptované Dítě	+					
	-					
Spontánní Dítě	+					
	-					

Zamyslete se, jaké vzorce chování jsou pro vás typické. Kdykoliv si vzpomenete, můžete připsat do tabulky.

Zamyslete se nad svým přehledem chování. Vidíte nějaké vzorce? Některý egostav, který v určitých situacích často využíváte? Zakreslete je. Můžete se inspirovat příklady.



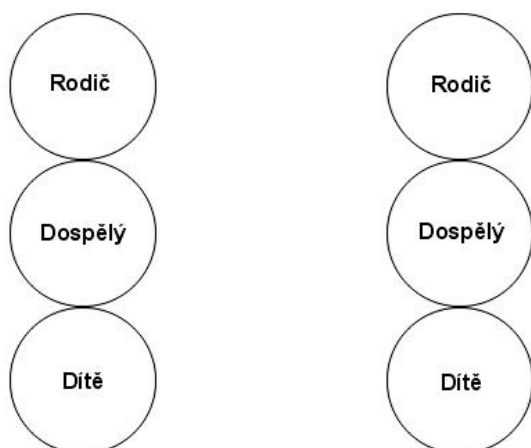
Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

ANALÝZA TRANSAKČÍ

Název transakční analýza vystihuje zaměření této metody na transakce – tedy výměny sdělení mezi lidmi. Transakcí existuje velké množství, my se ovšem zaměříme na komplementární, zkřížené a skryté.

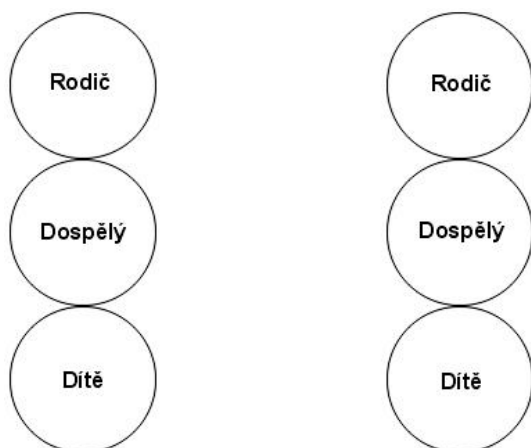
Transakce komplementární



Jestliže jedna osoba zve druhou osobu k reakci z konkrétního egostavu – a druhá osoba reaguje způsobem, který tomuto pozvání odpovídá, výsledná interakce je komplementární.

Potenciálním rysem transakcí je tendence zůstat ve stejném egostavu, takže tyto interakce pokračují „donekonečna“. Tak se stane, že s některým žákem/studentem uvízneme v neměnném vztahu. Tyto transakce nemusí být negativní. Zajímavé diskuze mohou být na úrovni Dospělý-Dospělý, legrace na úrovni Dítě-Dítě nebo pečování a přijímání péče při transakcích Pečujícího Rodiče a Dítěte.

Transakce zkřížené



Ke zkříženým transakcím dochází, jestliže reakce přichází z jiného egostavu, než který byl osloven.

Jakmile dojde ke zkřížení transakce, hovor skončí, nebo se ustálí transakce komplementární – dokud nedojde ke zkřížení jiné transakce.

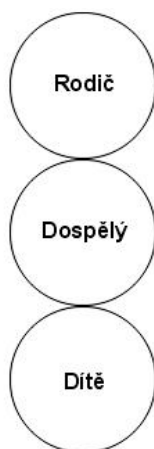
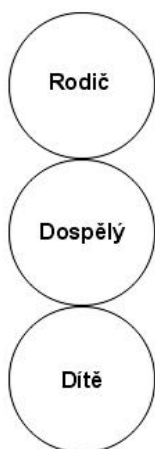
Pokud můžete transakci zkřížit z pozitivní podoby egostavu, zřejmě interakci přerušíte způsobem, který vám oběma bude připadat OK. Pokud to ovšem uděláte z negativní podoby egostavu, mohou nastat problémy. Při zkřížení se komunikace zpravidla přeruší a jeden nebo oba mluvčí změní egostav.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

Transakce skrytá



Ke skrytým transakcím dochází, když se zdá, že sdělení na sociální úrovni přichází z jednoho egostavu, ale na psychologické úrovni je sděleno z docela jiného egostavu. Nepatrná změna výrazu nebo tónu hlasu často lehce naznačuje skryté sdělení – a toto sdělení je vždy přijato na psychologické úrovni.

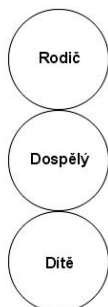
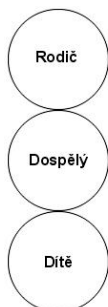
Série skrytých transakcí je potom podklad pro psychologické hry, o kterých se dozvíte v dalším modulu.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

CVIČENÍ: TRANSAKCE

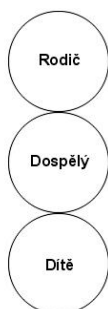
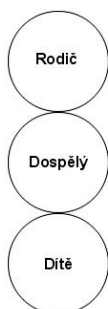


Mé příklady komplementárních transakcí

.....

.....

.....



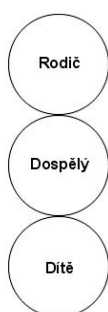
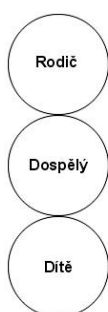
Mé příklady zkřížených transakcí

.....

.....

.....

.....



Mé příklady skrytých transakcí

.....

.....

.....

.....



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

NÁCVIK URČOVÁNÍ TRANSAKČÍ

- Podívejte se na televizní seriál se ztlumenou hlasitostí tak, že uslyšíte jen melodii řeči. Jaký typ transakcí slyšíte? A s jakou doprovodnou neverbální komunikací? Občas hlasitost zesilte a všimněte si, jak mohou být slova v nesouladu s tónem hlasu a řeči těla – nepochybná známka skrytých transakcí.
- Když sedíte na nudné poradě, vyhradte si určitý čas na sledování typů interakcí.
- Nahrajte si útržek své konverzace na telefonní záznamník – jak si podle tónu a slov představujete, že vypadala neverbální komunikace? Jak se mohla změnit, pokud byste mluvili tváří v tvář? Kolik procent sdělení se předává tónem? Jaký vliv to má na vaše pocity týkající se užívání telefonu?
- Nahrajte si několik minut své výuky. Při prvním poslechu sledujte tón, jako by to dělal dirigent – výška a hloubka, důrazy, rytmy. Jakých vzorců jste si všimli? Jak odrážejí vaše myšlenky, pocity a chování? Jaká sdělení váš tón zřejmě předává druhým? Jak reagují? Přemýšlejte o tom, jak jinak to chcete dělat příště? Potom si udělejte další nahrávku a sledujte případné změny ve svém hodnocení hodiny v reakcích druhých lidí.

SHRNUTÍ

Oblast vztahu a vzájemné interakce mezi pedagogem a žákem je jedna z klíčových oblastí v pedagogické intervenci. Koncepty teorie egostavů a transakcí podporují pochopení různých komunikačních situací a podporují nastavení úspěšného, bezpečného a respektujícího vztahu.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

MODUL V: PSYCHOLOGICKÉ HRY

CÍLE MODULU

- pochopit co jsou psychologické hry v komunikaci a naučit se je na základní úrovni identifikovat
- naučit se rozpoznávat různé „pozvánky“ do psychologických her
- uvědomit si, jaké psychologické hry sám/sama rozhrávám a do jakých mám tendenci se chytat
- vyzkoušet si, jak se psychologické hře bránit a jak se do ní nenechat vtáhnout

Znalosti a dovednosti získané v tomto modulu vám umožní posílit atmosféru respektu a důvěry, předcházet a zastavovat manipulativní komunikaci a efektivně řídit konflikty.

O PSYCHOLOGICKÝCH HRÁCH...

Nejprve si zodpovězte následující otázky:

„Opakují se mi v životě některé situace s určitými lidmi stále dokola? Jsem tím nepříjemně překvapen/a a na konci z toho mám „divné“ pocity, kterých se těžko zbavuji?“

Pokud vaše odpověď je „ANO“, dostáváte se s těmito lidmi do psychologické hry.

Vycházejme z předpokladu, že pro každého člověka je typická jedna ze 4 životních pozic. Lidé v tzv. mínusových pozicích (tj. JÁ+ TY-, JÁ- TY+, JÁ-TY-) mají tendenci manipulovat sami se sebou i s ostatními tak, aby se v těchto svých pozicích udrželi a ještě více se v nich utvrdili. Sice jim v nich není často dobře, ale je to něco, co dobře znají, a to jim poskytuje pocit bezpečí, kterého se bojí vzdát. Z tohoto důvodu se nevědomě uchylují k manipulativní komunikaci, během níž **snižují sebe, ostatní nebo celou situaci** a tím zvou ostatní do tzv. „**psychologické hry**“.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

Existuje mnoho podob psychologických her, kterým E. Berne dal různé názvy, např.: Nakopni mě, Chudáček, Kdyby nebylo tebe..., Podívej se, kam jsi mě dostal atd. Každá psychologická hra přináší hráčům negativní pozornost (v transakční analýze tzv. strokes), což je lepší než žádná pozornost. Psychologická hra může proběhnout během okamžiku, ale může trvat i několik let.

V každé psychologické hře se vyskytují tři role:

- „ZACHRÁNCE“
- „OBĚŤ“
- „PRONÁSLEDOVATEL“.

Člověk může hrát v danou chvíli pouze jednu ze tří rolí, ale mezi těmito rolemi může přepínat, což celé situaci dodává moment překvapení a tím i dramatičnost.

Definice E. Berneho:

„Psychologická hra je série skrytých transakcí vedoucích ke známému a předvídatelnému výsledku“ v komunikaci mezi dvěma či více lidmi.

Definice V. Joinesa:

"Hra je procesem provádění něčeho se skrytým motivem, přičemž tento proces:

1. je mimo vědomí Dospělého,
2. nastane v okamžiku, kdy účastníci hry „přepnou“ na jiný způsob chování,
3. končí vždy negativními pocity - např. zmateností, nepochopením, obviňováním, pocity viny, smutkem, bezmocností, pocity neschopnosti“



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

TYPICKÉ RYSY PSYCHOLOGICKÝCH HER

- Psychologické **hry se lidem v jejich životech opakují**. Každý člověk má svou „oblíbenou“ hru. Druzí hráči a prostředí se mohou měnit, ale podstata hry a role zůstávají vždy stejné.
- Hry **jsou hrány bez vědomí Dospělého**. Přestože lidé opakují hry znovu a znovu, přehrají svou oblíbenou hru bez toho, aniž by si byli plně vědomi, co dělají. Až po uzavření poslední fáze hry se mohou hráči ptát sami sebe "Jak se to zase stalo?". Většinou si neuvědomují, že se sami podíleli na spuštění hry.
- Hry **spouštějí výměnu skrytých transakcí** mezi hráči. Vždy se děje něco jiného na psychologické, tj. skryté úrovni, a něco jiného na sociální úrovni, kterou můžeme sledovat v komunikaci.
- Hry vždy zahrnují **moment překvapení či zmatení**. Jedná se o moment, kdy jeden z hráčů změní své chování a přepne z jedné role do jiné.
- Hry vždy končí tím, že hráči prožívají nepříjemné, tzv. **zástupné pocity**: např. zmatenost, nepochopení, obviňování, pocity viny a smutku, bezmocnost, pocit neschopnosti. Jedná se o pocity, které jsme se naučili v dětství cítit místo svých autentických pocitů radosti, strachu, vzteku a smutku.

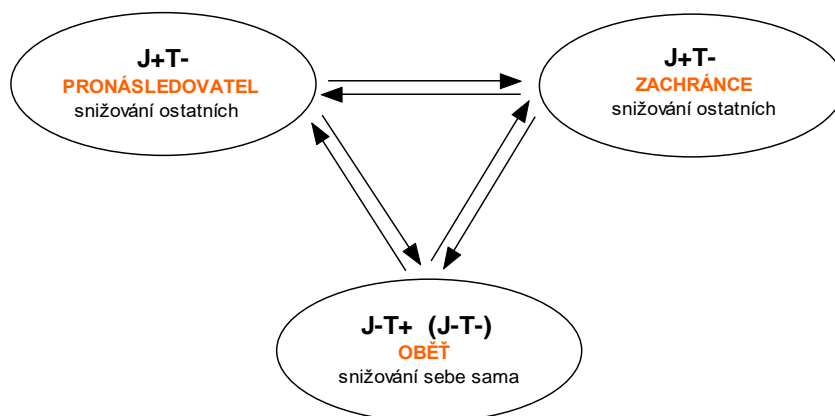


Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

DRAMATICKÝ TROJÚHELNÍK

Dramatický trojúhelník (viz obr. č.1) - S. Karpmann, 1968



obr. č.1

= nástroj, pomocí něhož můžeme psychologické hry analyzovat a porozumět vzorcům chování, a to jak vlastním, tak i ostatních.

= nástroj, který umožňuje sledovat průběh problematické komunikace mezi lidmi. Díky němu můžeme identifikovat jednu ze tří rolí, do kterých se jednotliví „hráči“ nejčastěji dostávají a pak sledovat, jakým způsobem a kdy přepínají do role jiné.

= nástroj, který nám ukazuje moment komunikace, kde se s druhou osobou právě nacházíme, a v jakém bodě neefektivní komunikaci můžeme zastavit.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

Popis jednotlivých rolí v psychologické hře:

Zachránce – je stále připraven pomáhat a chránit druhé, často i na svůj vlastní úkor, aniž by ho o to někdo žádal. Druhé lidi podceňuje, snižuje jejich schopnosti řešit problémy, přebírá za ně zodpovědnost. Základní životní pozicí je JÁ-TY+, kterou si však v komunikaci s ostatními kompenzuje pomocí pozice JÁ+ TY- a dává ostatním najevo, že ví /umí lépe než oni, a proto potřebují od něho pomoci. Příklady jeho vyjadřování: „Snažím se vám jen pomoci.“, „Myslím to s vámi dobře.“, „Tohle je to, co potřebujete.“

Pronásledovatel - je zaujat uspokojováním svých potřeb a dosahováním svých cílů a zájmů na úkor ostatních. Snižuje jejich hodnotu a důležitost, o jejich pocity a potřeby se nezajímá. Základní životní pozicí je JÁ+ TY-. Příklady jeho vyjadřování: „Rozhodl jsem se, že..., vaše názory mě nezajímají.“, „Takhle to bude.“, „Není podstatné, co si myslíte.“, „Udělejte, jak to říkám, nejste tu od toho, abyste mysleli.“ ...

Oběť – chová se pasivně, protože je přesvědčena, že řešení jejích problémů může přijít pouze zvenčí, čímž přesouvá zodpovědnost za svoje rozhodování a celkově za svůj život na ostatní. Snižuje svou schopnost myslet a řešit své problémy, a naopak ostatním připisuje větší moc a lepší schopnosti. Základní životní pozicí je JÁ-TY+ nebo JÁ-TY-. Příklady vyjadřování: „Já nevím.“, „A co byste dělal na mém místě vy?“, „Vůbec tomu nerozumím.“, „Jsem v koncích.“, „Mám v hlavě úplně prázdko.“... Oběť také často používá mlčení a vyhýbá se očnímu kontaktu.

Cv. 1:

- Prodiskutujte, jak by vypadaly projevy chování učitele v jednotlivých rolích v Dramatickém trojúhelníku?
- Co vás dokáže nejvíce naštvat / zranit / vyprovokovat? Jak se pak chováte? Je podle vás toto chování nějakým způsobem spojeno s nějakou rolí z Dramatického trojúhelníku?
- K jaké roli máte nejbližší vy sami, pokud vystoupíte z pozice JÁ+ TY+? Do jaké role nejčastěji následně přepínáte? Jaké jsou vaše výsledné pocity?



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

ÚROVNĚ HRANÍ PSYCHOLOGICKÝCH HER

Psychologické hry mají různou intenzitu a dopady do života člověka.

Hry prvního stupně – hrají se v běžném životě, na veřejnosti, jsou sociálně tolerované.

Př.: Žák občas přijde pozdě a lacině se vymlouvá. Učitel si ho před třídou dobírá a paroduje ho: „Tak on se ti zase zasekl budík a tramvaj na tebe nepočkala?“ Třída se baví. Učitel mu na základě školního řádu udělí bez předchozího upozornění třídní důtku.

Hry druhého stupně – probíhají za „zavřenými dveřmi“, neprezentují se na veřejnosti, jsou doprovázené psychickým či fyzickým násilím. Často již vyžadují odbornou intervenci (tj. léčbou, konzultací, mediací atd.)

Př.: Vystupňovaný konflikt mezi učitelem, žákem a rodiči, který vygraduje podáním stížnosti na Českou školní inspekci.

Hry třetího stupně – spojené se značným psychickým či fyzickým násilím. Končí v nemocnici, na psychiatrii, u soudu nebo v márnici.

Př.: Šikana žáka či učitele končící vážným zdravotním poškozením nebo vyšetřováním policie, zhroucení / sebevražda žáka či učitele atd.

Cv. 2:

Uveďte příklady her různých stupňů ze své praxe.

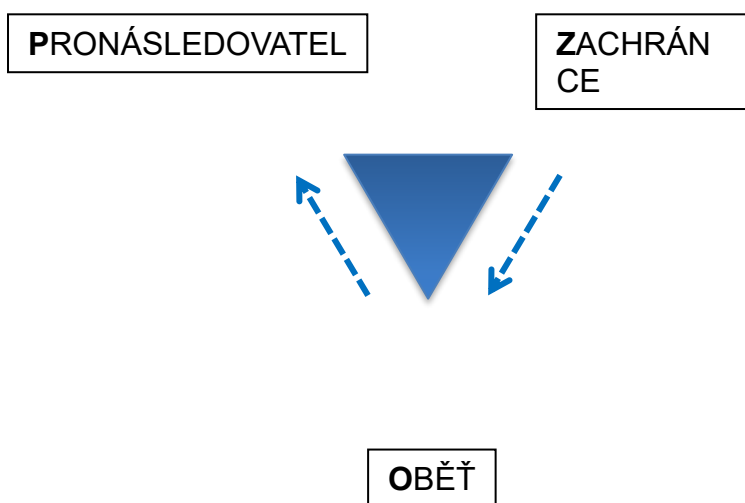


Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

Příklady přepínání rolí:

1. Zachránce, který vychází druhým vstříc a neustále se stará o jejich pohodlí bez ohledu na svoje potřeby, začne být vyčerpaný, zahlcený povinnostmi, začne se cítit nedoceněný a bezmocný a dostane se do roli Oběti, přičemž následně může přepnout do role naštvaneho Pronásledovatele, který ostatním vyčítá, jak zneužívají jeho vstřícnosti a začne se mstít a trestat.



Př.: Učitel/ka vychází žákům vstříc a posouvá termíny odevzdání jejich projektů, změkčuje kritéria hodnocení a přijímá jejich výmluvy, když nedodrží dohodu. **(Z)** Cítí, jak ztrácí svoji autoritu ve třídě a práce ji přestává těšit a ubírá jí energii. **(O)** Trpělivost přeteče, naštvete se, bez varování zadá obtížnou písemku a „nasází“ celé třídě špatné známky. **(P)**

Cv. 3:

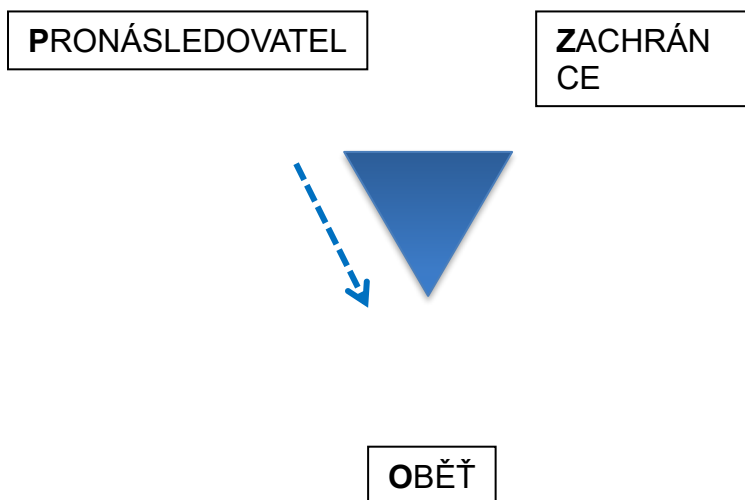
- V jaké roli byli původně žáci vůči učiteli? V jaké roli skončili? Do jaké role by mohli přepnout a jak by konkrétně vypadalo jejich chování?
- Jak by se celá situace mohla dále vyvinout? Vymyslete různé scénáře.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

2. Pronásledovatel, který je zahleděný do svých potřeb a představ, se dostane do role Oběti, když ostatním dojde trpělivost a začnou mu oplácet to, co dělal on jim.



Př.: Učitel považuje svůj předmět za nejdůležitější a má na žáky nadměrné nároky, nebere v potaz, že se musí připravovat i na jiné předměty. (P) Žáci jsou zahlceni úkoly, kritéria hodnocení jsou posunuta tak, že uspěje jen malé procento žáků. Žáci nahrají učitele při výuce a dají to na sociální síť s devalvujícím komentářem.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

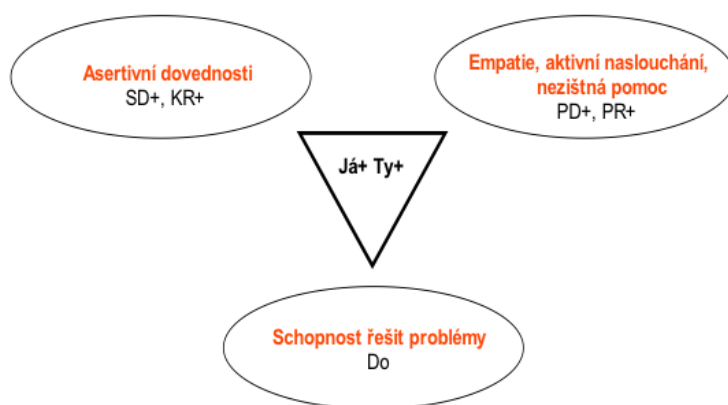
Cv. 4:

- V jaké roli byli původně žáci vůči učiteli? Do jaké role přešli?
- Jak by se celá situace mohla dále vyvinout? Vymyslete různé scénáře.

Cv. 5: Najděte další příklady přepínání rolí ze své praxe.

VÍTĚZNÝ TROJÚHELNÍK

„Vítězný trojúhelník“ (viz obr. č.2) - Acey Choy, 1990



obr. č.2

- = Jedná se o nástroj, který nám dává návod, jak se nechytit do psychologické hry a nenechat se zmanipulovat. Každá role v Dramatickém trojúhelníku je nahrazena souborem komunikačních dovedností ve Vítězném trojúhelníku.
- = Uvedené dovednosti jsou vázané na jednotlivé části naší osobnosti, tzv. ego-stavy,



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

kteří znáte již z předcházejících modulů.

= Soubor těchto komunikačních dovedností umožňuje člověku udržet se v pozici

JÁ+ TY+, kdy nikoho a nic nesnižuje / nedevaluje a jedná s respektem vůči sobě

i druhým.

Cv. 6: Vraťte se k příkladu 1 a zodpovězte následující otázky:

- Jak zabránit tomu, aby se konflikt mezi třídou a učitelem/kou neprohloubil?
- Co by učitel musel udělat, aby vystoupil z role Oběti a dostal se do pozice JÁ+ TY+? Jak by vypadalo jeho chování?

Cv. 7: Vraťte se k příkladu 2 a zodpovězte následující otázky:

- Jaké kroky by museli žáci udělat, aby se dostali z Dramatického trojúhelníku do Vítězného trojúhelníku a celou situaci řešili z pozice JÁ+ TY+?
- Co by učitel musel udělat, aby vystoupil z role Pronásledovatele a dostal se do pozice JÁ+ TY+? Jak by vypadalo konkrétně jeho chování?

Cv. 8: Jaké z uvedených ego-stavů a s nimi spojených dovedností potřebujete rozvinout vy sami?

SHRNUTÍ

Schopnost identifikovat psychologické hry v komunikaci vám umožňuje předcházet konfliktům, protože se nenecháte vtáhnout do jedné z rolí v Dramatickém trojúhelníku. Naopak je třeba rozvíjet dovednosti z Vítězného trojúhelníku, kterými se lze udržet v pozici JÁ+ TY+, což zvyšuje pravděpodobnost efektivního řešení dané situace.



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

MODUL VI: MODEL GROUP IMAGO A PRÁCE SE SKUPINOU

CÍLE MODULU

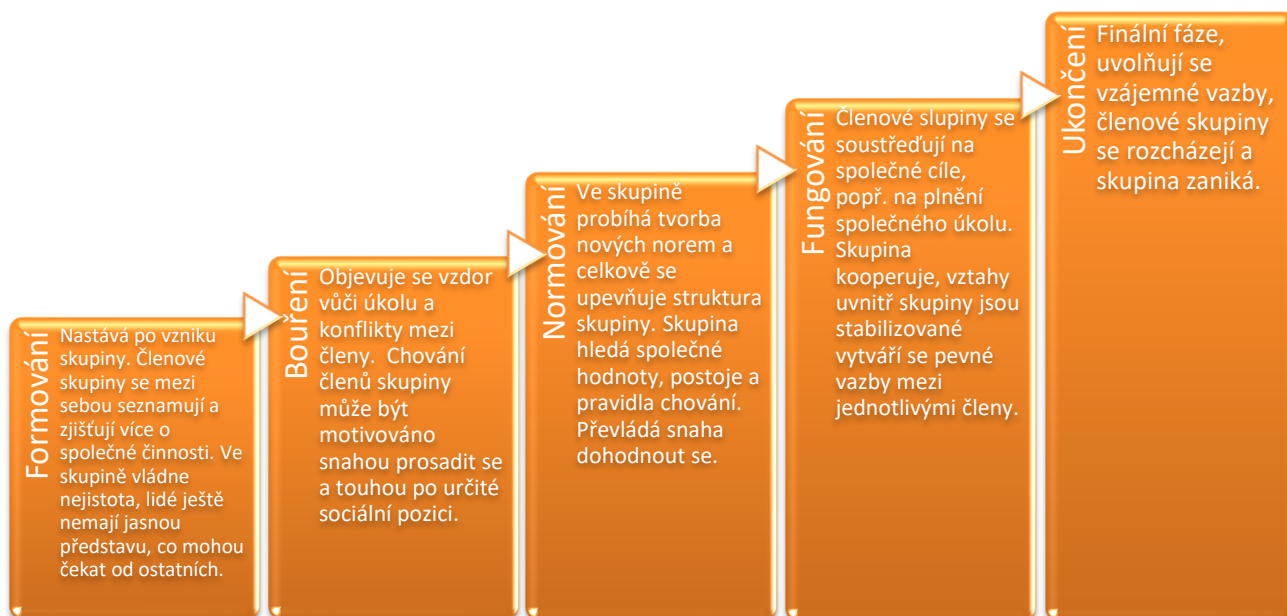
Cílem tohoto materiálu je podpořit vás v následujících oblastech:

- lépe chápat procesy vývoje skupiny,
- podpořit vás v práci se skupinou v jednotlivých stádiích vývoje.

Znalosti z tohoto materiálu a s tím spojeným workshopem vás podpoří v kompetenci pedagoga „Učitel a jeho intervence v oblasti vztahové“, především pak v oblasti utváření a rozvíjení prostředí důvěry, dále pak utváření prostředí, ve kterém mají žáci/studenti prostředí vhodné pro práci.

FÁZE VÝVOJE SKUPINY DLE BRUCE TUCKMANA

Jeden z nejznámějších modelů umožňujících popsat a pochopit, co se odehrává ve skupinách, sestavil Bruce Tuckman. Ilustrativní pojmenování stádií umožňuje snadno si je zapamatovat. Jejich trefnost nás ujišťuje o tom, že ony někdy frustrující procesy, kterými skupiny procházejí, jsou ve skutečnosti součástí normálního růstu a zrání.



SKUPINOVÉ IMAGO – OBRAZ SKUPINY DLE ERICA BERNEHO



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

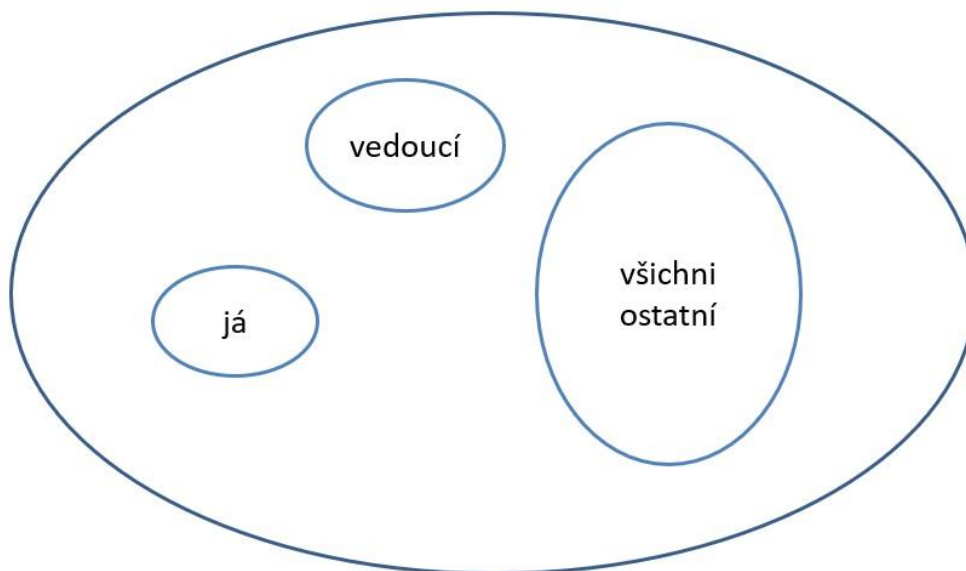
Přibližně ve stejné době, kdy Tuckman pracoval na svém modelu, Eric Berne pracoval na své teorii strukturování skupiny a skupinového imaga. Teorie byla dále rozpracována Petruskou Clarkson. Termín „imago“ označuje obraz, který podvědomě nosíme v hlavě. Jedná se o obraz toho, jaká bude skupina, do níž vstoupíme – nebo jejíž jsme součástí. Vychází z minulých zkušeností z naší primární skupiny v rodině, přes dospívání až k čerstvým zkušenostem se skupinami. Zpravidla bude náš obraz zpočátku obsahovat vyhrazené místo pro vedoucího (pedagoga) a místo pro nás, zatímco zbytek bude mít jen hrubé obrysy.

V dalším textu se podíváme na jednotlivé fáze skupiny včetně poznatků, jaké chování ze strany pedagoga je konstruktivní a jaké oslabuje proces vývoje skupiny. Jedná se o propojení teorie Tuckamana a transakční analýzy.

1. fáze - formování (forming)

Nastává po vzniku skupiny. Členové skupiny se mezi sebou seznamují a zjišťují více o společné činnosti. Ve skupině vládne nejistota, lidé ještě nemají jasnou představu, co mohou čekat od ostatních.

Předběžný obraz skupiny / formování





Materiál vznikl v rámci projektu:

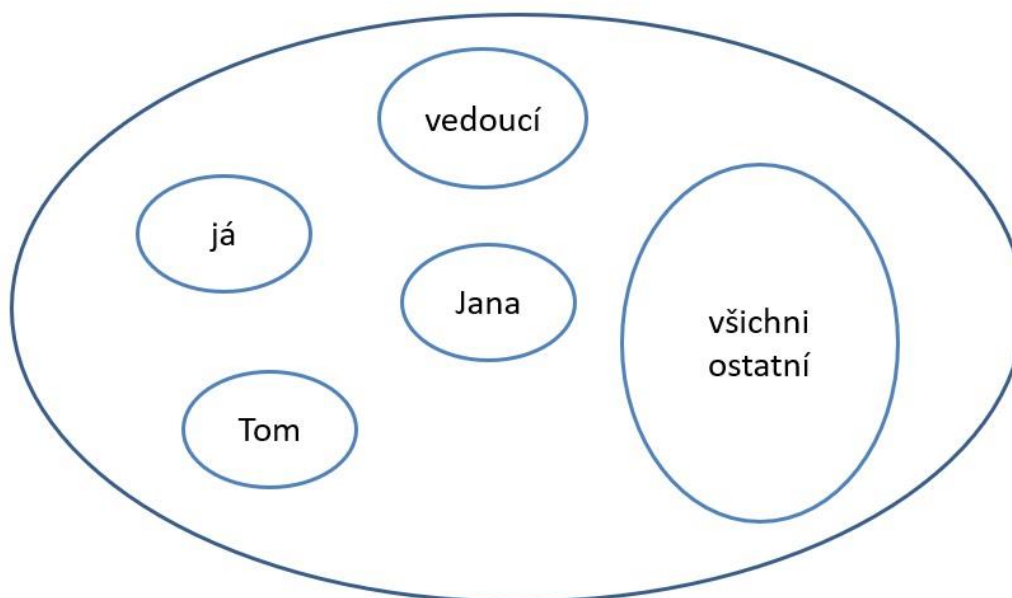
Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

ROLE PEDAGOGA	
KONSTRUKTIVNÍ CHOVÁNÍ	OSLABUJÍCÍ CHOVÁNÍ
<ul style="list-style-type: none">jasné kontraktyjasná časová struktura, informace o programu, přestávkách apod.převzetí odpovědnosti za strukturu a ochranu, jasné nastavení hranicposkytnutí času, aby se členové skupiny navzájem poznalipozice +/+, úcta, zájem	<ul style="list-style-type: none">nedostatečná struktura, nejasnosti ohledně úkolu a účelu, nevhodné uspořádánímíšení rolí, nejednoznačná sdělení o tom „kdo co dělá“přílišná orientace na cílpříliš mnoho pravidelagresivní či manipulativní chovánítajnosti, pozice +/-

2. fáze – bouření (storming)

Objevuje se vzdor vůči úkolu a konflikty mezi členy. Chování členů skupiny může být motivováno snahou prosadit se a touhou po určité sociální pozici.

Přizpůsobený obraz skupiny / bouření





Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

ROLE PEDAGOGA	
KONSTRUKTIVNÍ CHOVÁNÍ	OSLABUJÍCÍ CHOVÁNÍ
<ul style="list-style-type: none"> • naslouchá kritickým hlasům, aniž by se zřekl role vedoucího • reaguje z pozice +/+ • je odolný vůči manipulaci členů skupiny • váží si pocitů a názorů členů skupiny (dává jim právo na vlastní názor), aniž by se vzdal práva na vlastní pocity / názory ... • je pružný ve vztahu k tématům nebo přáním ke změně skupinové kultury • uvědomuje si rozdíl mezi změnami / kompromisy, které podporují rozvoj skupiny a těmi, které ji brzdí • podporuje členy skupiny v samostatném řešení problémů • postupně deleguje odpovědnost, práci na skupinu • umožňuje ukázat silné stránky a schopnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • přehlíží agresi nebo konflikty • na hněv / rebelii členů nahlíží jako na individuální patologii (v negativním významu) • vytváří dojem, že je slabý, snaží se zavděčit, vše urovnat • vstupuje do jedné z rolí dramatického trojúhelníku • podporuje polarizaci nebo hledání „černé ovce“ • žádné nebo nespravedlivé sankce (důsledky) • ponechá skupinu psychologicky osamělou

3. fáze –normování (norming)

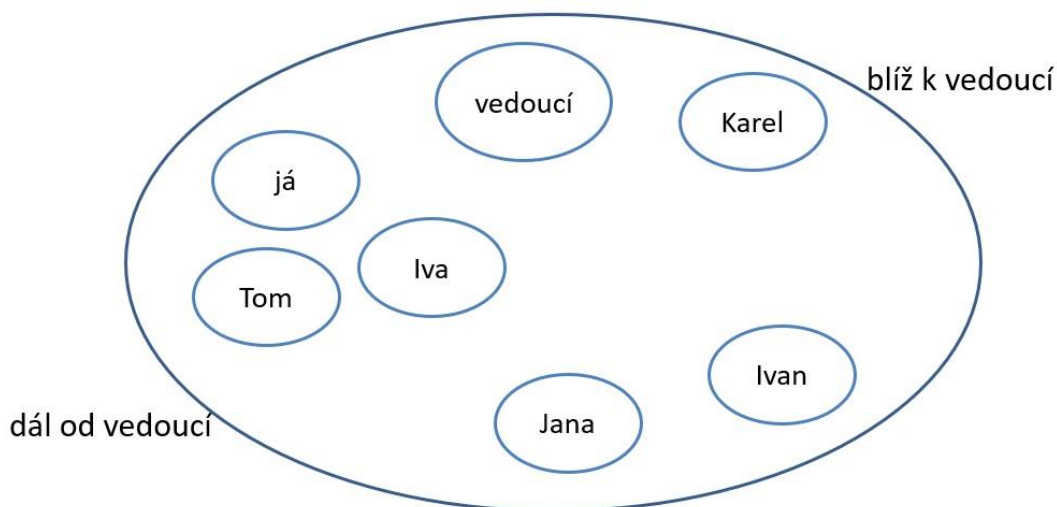
Ve skupině probíhá tvorba nových norem a celkově se upevňuje struktura skupiny. Skupina hledá společné hodnoty, postoje a pravidla chování. Převládá snaha dohodnout se.

Funkční obraz skupiny / normování



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421



ROLE PEDAGOGA	
KONSTRUKTIVNÍ CHOVÁNÍ	OSLABUJÍCÍ CHOVÁNÍ
<ul style="list-style-type: none">• oceňuje, když členové otevřeně a kriticky testují normy• je flexibilní a otevřený k různým způsobům dosažení cíle skupiny• podporuje skupinu ve vytváření vlastních pravidel• uvědomuje si a konfrontuje, pokud jsou normy vytvářeny na základě automatických introjektů• na základě dobré reflexe / supervize vyčlení destruktivní členy skupiny• respektuje skupinu a jednotlivé členy• jasně dává najevo vlastní postoje a hodnoty	<ul style="list-style-type: none">• oceňuje rigidní myšlení a chování• brzdí vývoj skupiny směrem k autonomii (nechce ztratit ústřední roli)• nezpochybňuje destruktivní chování členů• nechce se vzdát vlastní představy o identitě skupiny• pravidla místo norem

4. fáze – fungování (performing, working – fase)

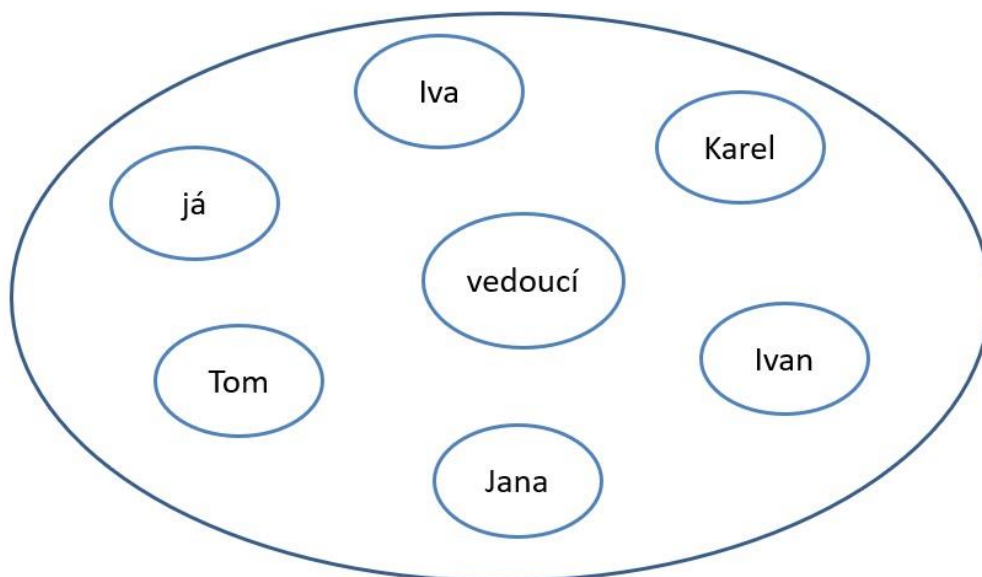
Členové skupiny se soustřeďují na společné cíle, popř. na plnění společného úkolu. Skupina kooperuje, vztahy uvnitř skupiny jsou stabilizované vytváří se pevné vazby mezi jednotlivými členy



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

Druhotně přizpůsobený obraz skupiny / fungování



ROLE PEDAGOGA	
KONSTRUKTIVNÍ CHOVÁNÍ	OSLABUJÍCÍ CHOVÁNÍ
<ul style="list-style-type: none"> více a více ustupuje z ústřední role a odpovědnosti vedení (je více součástí skupiny) minimální kontrola a maximální ochrana oceňování „bytí“ a „konání“ povoluje skupině rozhodovat se, experimentovat podporuje autonomii, autenticitu, kompetence dává najevo radost z práce 	<ul style="list-style-type: none"> destruktivní kritika nedostatek ocenění (strokes), přílišný důraz na časovou strukturu podporuje chování motivované drivery (zaměření na nedostatky, není to <i>dost dobré...</i>) v chování chladný, neosobní drží si odstup zaměřuje se především na úkol, cíl, ne na skupinovou kohezi neumožňuje autonomii skupiny

5. fáze – ukončení/truchlení (mourning, adjourning)

Finální fáze, uvolňují se vzájemné vazby, členové skupiny se rozcházejí a skupina zaniká

Fáze ukončení



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

ROLE PEDAGOGA	
KONSTRUKTIVNÍ CHOVÁNÍ	OSLABUJÍCÍ CHOVÁNÍ
<ul style="list-style-type: none">• dává čas a prostor procesu loučení• iniciuje ukončovací rituály• stimuluje realistické plánování budoucnosti• otevřeně mluví o svých pocitech, aniž by vyzýval k symbióze	<ul style="list-style-type: none">• má problém nechat skupinu (nebo členy) odejít, chce je zadržet• přehlíží potřebu truchlení• nedává čas, spěchá s ukončením• předkládá rituály, které skupina nechce• projikuje své problémy s ukončováním



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

PŘEHLED JEDNOTLIVÝCH FÁZÍ

	ZAMĚŘENÍ NA ÚKOL	POVAHA INTERAKCÍ	STRUKTURA SKUPINY	POSTOJ K PEDAGOGOVÍ	STADIUM UDRŽOVÁNÍ SKUPINY	NÁLADA SKUPINY
FORMOVÁNÍ	nejisté	soutěživé	každý za sebe nebo dvojice	vážený, respektova ný	začleňování	netrpělivost , úzkost, unikání
BOUŘENÍ	přehlížení, odpor	konfliktní	nestálá nebo dílčí skupinky	nepřátelství , přehlížení	kontrola	zmatek, frustrace
NORMOVÁNÍ	vyjasnění	rozvíjení spolupráce	objevuje se integrace	vzniká identita role a důvěra skupiny	kontrola, náklonnost	bezpečí, důvěra, uvolněnost, zájem
FUNGOVÁNÍ	pracuje se na něm	spolupráce	integrovaná a pružná	přijímán jako osoba představujíc í zdroje	rostoucí náklonnost	bezpečí, důvěra, uvolněnost, zájem
UKONČENÍ	úkol naplněn nebo je od něj upuštěno	soutěžení a konflikt nebo nečinnost	nestálá, rozpadající, štěpící se	odpor, nepřátelství , závislost	rozpad náklonnosti, kontrola, začlenění	úzkost, apatie, nostalgie

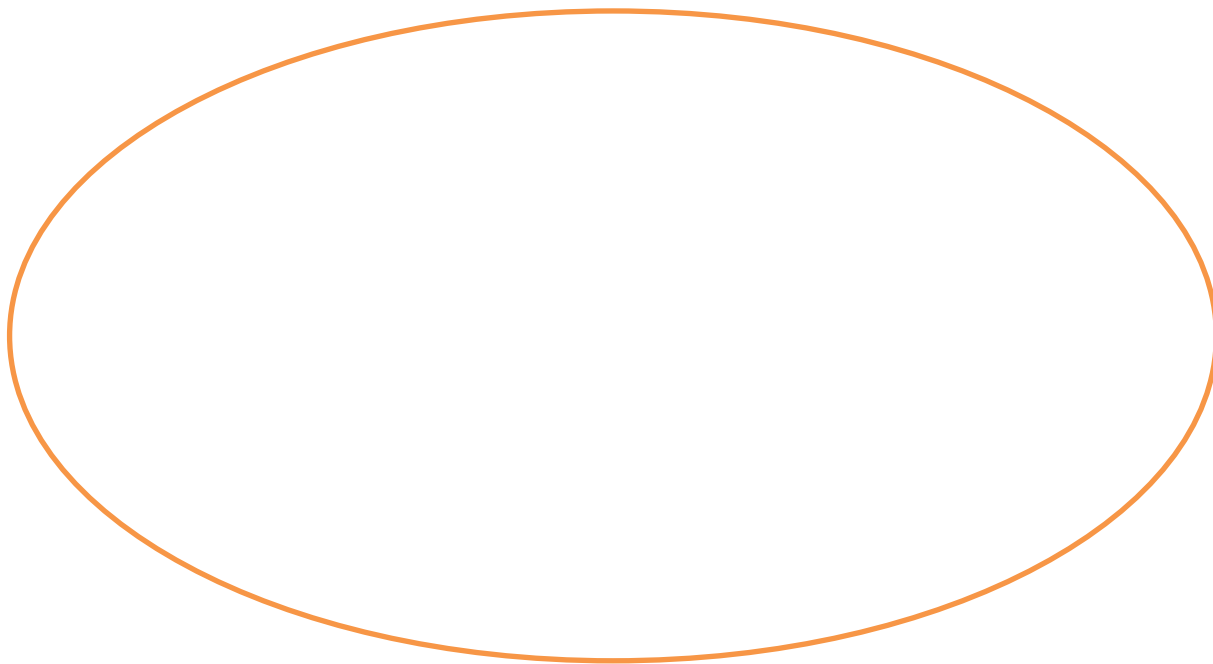


Materiál vznikl v rámci projektu:

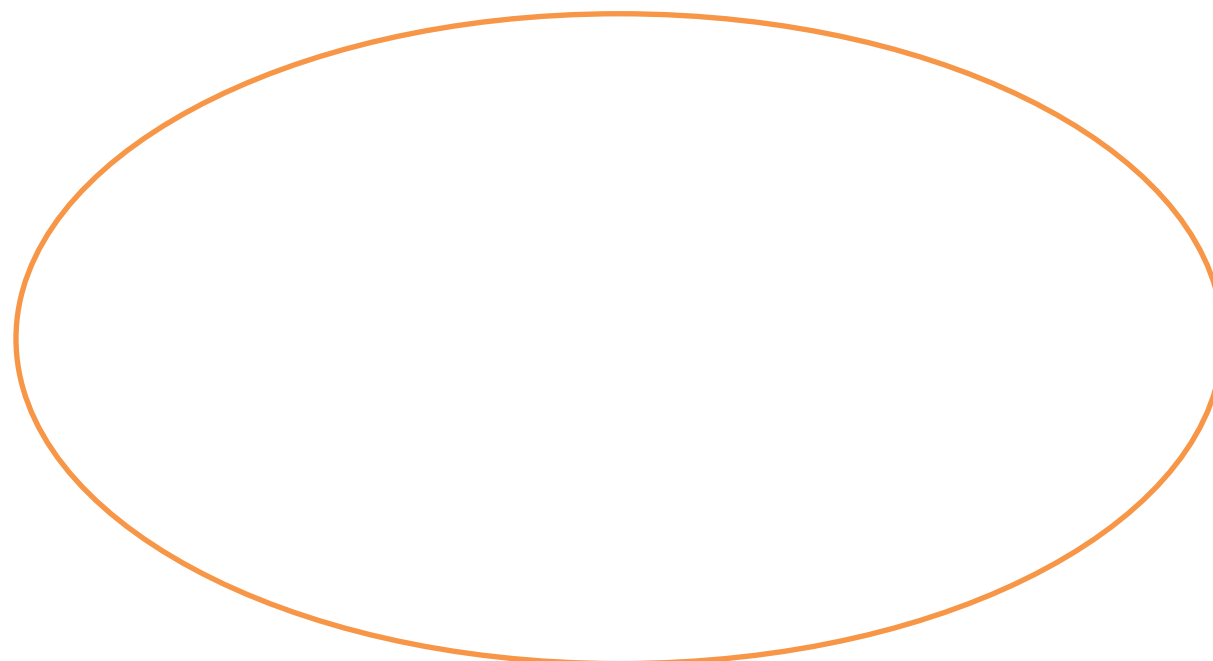
Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

CVIČENÍ – SKUPINOVÉ IMAGO

Zkuste se zamyslet nad jednou konkrétní třídou, ve které se cítíte dobře, a pokuste se vytvořit imago skupiny.



Zkuste se zamyslet nad jednou konkrétní třídou, ve které se necítíte dobře, a pokuste se vytvořit imago skupiny.





Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

CVIČENÍ - FÁZE SKUPINY A ČINNOST PEDAGOGA

Co konkrétně děláte v jednotlivých fázích při zadání skupinové práce, abyste podpořili skupinový proces?

FORMOVÁNÍ	
BOUŘENÍ	
NORMOVÁNÍ	
FUNGOVÁNÍ	
UKONČENÍ	



Materiál vznikl v rámci projektu:

Model TAPATE a jeho implementace v českém prostředí; reg. číslo: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016421

SHRNUTÍ

Práce se skupinou je stejně důležitá jako práce s každým jednotlivým žákem. Znalost těchto teorií vám pomůže chápat procesy ve skupině a podpoří vás v tom, jak na ně reagovat. Tuckmanova teorie zahrnuje celkem pět fází: formování, bouření, normování, fungování a ukončení. Role pedagoga je v každé fázi podstatná. Ten může být konstruktivní a podpořit fungování skupiny. Ovšem jsou i konkrétní projevy, které naopak fungování skupiny oslabí. Užitečným nástrojem chápání skupin je i skupinové imago, které pomáhá pedagogům vnímat vztahy s některými žáky/studenty.