

## OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Vlivy sociálního prostředí</b> .....	<b>8</b>
1.1 MAKROPROSTŘEDÍ .....	10
1.1.1 Technologický pokrok .....	11
1.1.2 Ekonomické a politické faktory vývoje člověka .....	12
1.1.3 Kulturní systém společnosti .....	13
1.2 MEZOPROSTŘEDÍ .....	18
1.2.1 Škola .....	19
1.3 MIKROPROSTŘEDÍ .....	23
<b>2 Činileté sociálního prostředí – mikroprostředí</b> .....	<b>24</b>
2.1 RODINA .....	24
2.1.1 Výchovné styly .....	27
2.1.2 Hlavní prostředky výchovy .....	28
2.1.2.1 Rozvíjení společných prožitků jako výchovný prostředek v rodinné edukaci	32
2.1.2.2 Didaktické hry v rodinné edukaci .....	34
2.1.2.3 Společné čtení .....	34
2.1.2.4 Společné výlety a outdoorové aktivity .....	35
2.1.3 Ztížené výchovné podmínky v rodině .....	38
2.1.3.1 Patologická rodina – znaky patologické rodiny .....	38
2.1.3.2 Náhradní rodinná péče .....	42
2.2 VRSTEVNICKÁ SKUPINA .....	43
2.2.1 Význam autority vrstevníka ve výchovném působení .....	46
<b>3 SOCIÁLNÍ INTERAKCE A KOMUNIKACE JAKO PROSTŘEDEK SOCIÁLNÍ INTERAKCE</b> .....	<b>50</b>
3.1 SOCIÁLNÍ INTERAKCE .....	50
3.2 KOMUNIKACE V SOCIÁLNÍ INTERAKCI .....	54
3.3 SOCIÁLNÍ SKUPINA .....	54
3.4 SOCIÁLNÍ ROLE .....	59
3.5 OBSAH SOCIÁLNÍ KOMUNIKACE .....	60
3.6 TYPY SOCIÁLNÍ KOMUNIKACE .....	60
3.6.1 Verbální komunikace .....	61
3.6.2 Neverbální komunikace .....	62
<b>4 KOMUNIKACE VE ŠKOLNÍ A RODINNÉ EDUKACI</b> .....	<b>65</b>
4.1 KOMUNIKACE VE ŠKOLE .....	65
4.2 TEORIE SEPJETÍ ŠKOLY A RODINY .....	65
4.2.1 Faktory ovlivňující komunikaci rodič – učitel – žák .....	67
4.2.1.1 Pojetí cílů edukačního procesu .....	69
4.2.1.2 Pojetí výstupů edukačního procesu .....	70

4.2.1.3	Pojetí práv a povinností.....	71
4.2.1.4	Pojetí výchovného stylu .....	71
4.2.1.5	Pojetí úspěšného žáka.....	72
4.2.2	Mediace - podpora komunikace ve školní edukaci.....	74
<b>5</b>	<b>SPECIFIKA KOMUNIKACE S LIDMI S TĚLESNÝM A ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM. 77</b>	
5.1	DOPORUČENÍ PRO KOMUNIKACI SE ZDRAVOTNĚ HANDICAPOVANÝMI .....	79
5.1.1	Doporučení pro komunikaci s klienty se sluchovým postižením .....	80
5.1.2	Doporučení pro komunikaci s klienty se zrakovým postižením.....	80
5.1.3	Doporučení pro komunikaci s klienty s pohybovým postižením.....	82
5.1.4	Doporučení pro komunikaci se seniory .....	82
5.1.5	Další možná doporučení při komunikaci s handicapovanými: .....	83
5.1.6	Specifika komunikace s klienty se somatomorfními poruchami.....	83
5.2	SPECIFIKA KOMUNIKACE V PRÁCI MASÉRA .....	85
<b>6</b>	<b>STRES V SOCIÁLNÍ INTERAKCI..... 88</b>	
6.1	STRES A MECHANISMY JEHO ZVLÁDÁNÍ.....	88
6.2	DIMENZE STRESU .....	90
6.2.1	Emocionální dimenze .....	91
6.2.2	Intelektuální dimenze.....	93
6.2.3	Sociální dimenze .....	93
6.2.4	Environmentální dimenze .....	93
6.2.5	Spirituální dimenze .....	94
6.3	STADIA STRESU .....	94
6.4	STRATEGIE A STUPNĚ ADAPTACE ORGANISMU NA STRES .....	95
6.4.1	Všeobecný adaptační syndrom.....	95
6.4.2	Coping – vyšší stupeň adaptace na stres .....	96
6.4.3	Obranné mechanismy.....	98
6.5	MOŽNOSTI OVLIVŇOVÁNÍ ÚZKOSTI (STRESU) PŘI PRVNÍM KONTAKTU S KLIENTEM .....	105
6.5.1	Empatie .....	105
<b>7</b>	<b>ASERTIVITA..... 108</b>	
7.1	VYMEZENÍ ASERTIVITY.....	108
7.2	ZÁKLADNÍ TECHNIKY ASERTIVITY.....	109
<b>8</b>	<b>KOUCINK – SPECIFICKÝ ZPŮSOB KOMUNIKACE S KLIENTEM V OBLASTI PORADENSTVÍ .....</b>	<b>113</b>
8.1	VYBRANÉ TECHNIKY/MODELY KE KOUČINKU/AUTOKOUCINKU .....	116
8.2	ZÁZNAMOVÉ LISTY PRO KOUČOVÁNÍ.....	126
<b>9</b>	<b>POSTOJE .....</b>	<b>127</b>
9.1	SLOŽKY POSTOJŮ.....	129
9.2	FUNKCE POSTOJŮ .....	130



9.3	POSTOJ KE ZDRAVÍ A ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU.....	131
9.4	UTVÁŘENÍ POZITIVNÍHO POSTOJE K POHYBU A KE ZDRAVÉMU STRAVOVÁNÍ .....	131
<b>10</b>	<b>MOTIVACE .....</b>	<b>133</b>
10.1	MOTIVAČNÍ MECHANISMY V PORADENSKÉM PROCESU.....	135
10.1.1	Maslowova teorie hierarchie potřeb .....	135
10.1.2	Alderferova teorie tří kategorií potřeb (E-R- G) .....	136
10.1.3	Vroomova expektační teorie .....	137
10.1.4	Herzbergova dvoufaktorová teorie .....	138
10.1.5	McGregorova motivační teorie .....	138
10.2	DALŠÍ MOTIVAČNÍ PROSTŘEDKY – PRÁCE S CÍLI, TIMEMANAGEMENT.....	139
<b>11</b>	<b>VÝKLADOVÉ MODELY CHOVÁNÍ KLIENTA – VÝCHODISKO PRO VEDENÍ PORADENSKÉHO PROCESU .....</b>	<b>143</b>
11.1	KLASICKÉ PODMIŇOVÁNÍ.....	143
11.2	OPERANTNÍ PODMIŇOVÁNÍ.....	144
11.3	SOCIÁLNĚ KOGNITIVNÍ TEORIE.....	144
11.4	NÁZOROVÝ MODEL ZDRAVÍ JAKO ZDROJ POSTOJŮ KLIENTA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU .....	147
<b>12</b>	<b>TECHNIKY PODPORUJÍCÍ OSOBNOSTNÍ ROZVOJ KLIENTA I PORADENSKÉHO PRACOVNÍKA.....</b>	<b>151</b>
12.1	CESTA KE ZMĚNĚ .....	153
12.1.1	Náročná cesta k navození duševního klidu .....	153
12.1.2	Technika odreagování .....	156
12.1.3	Já sám jsem zdrojem pozitivních myšlenek .....	156
12.1.4	Změna destruktivních myšlenek na konstruktivní .....	156
12.1.5	Bilancování .....	157
12.1.6	Inventář pozitiv konkrétní profese .....	158
12.1.7	Odstup od problému .....	158
12.1.8	Metoda koncentrace „Kredenc“.....	159
12.1.9	Přerušeni negativních pocitů .....	159
12.1.10	Protipodmiňování.....	160
12.1.11	Ovládání podnětů .....	160
12.1.12	Sebeposilování .....	160
12.1.13	Je mi úzko .....	161
12.1.14	Pozitivní scénář života .....	161
12.1.15	Přerámování .....	162
12.1.16	Slunce za mraky .....	162
12.1.17	Vizualizace příjemného podnětu .....	163
12.1.18	Vzpomínkové album .....	163

12.1.19	Vrcholy a údolí mého života .....	164
12.1.20	Moje úspěchy .....	164
12.1.21	Sdílení radosti.....	164
12.2	TECHNIKY ROZVOJE SEBEPOZNÁVÁNÍ .....	165
12.2.1	Kdo vlastně jsem? .....	165
12.2.2	Sebemonitorování.....	165
12.2.3	Podnětová kontrola.....	165
12.3	METODY ROZVOJE PROFESNÍHO HODNOCENÍ/SEBEHODNOCENÍ JAKO SOUČÁST PROFESNÍCH KOMPETENCÍ.....	167
12.3.1	Supervize .....	167
12.3.2	Autodiagnostika jako východisko rozvíjení zdravé reflexe a sebereflexe.....	167
12.3.3	Sebereflexivní deník .....	167
12.3.4	Sebereflexivní inventář .....	168
12.3.5	Sebereflexivní rozhovor .....	169
12.3.6	Báseň mého života .....	169
12.3.7	Profesní portfolio .....	170
12.4	TECHNIKY ROZVÍJEJÍCÍ ZDRAVOU REFLEXI A SEBEREFLEXI JAKO SOUČÁST ZDRAVÉ KOMUNIKACE .....	170
12.4.1	Analýza pozitivních/negativních reakcí .....	170
12.4.2	Změna úhlu pohledu .....	172
12.4.3	Koláč činností .....	173
12.4.4	Sebereflexe – moje „profesní“ prožitky.....	174
<b>ZÁVĚR.....</b>		<b>177</b>
<b>LITERATURA .....</b>		<b>178</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>		<b>189</b>