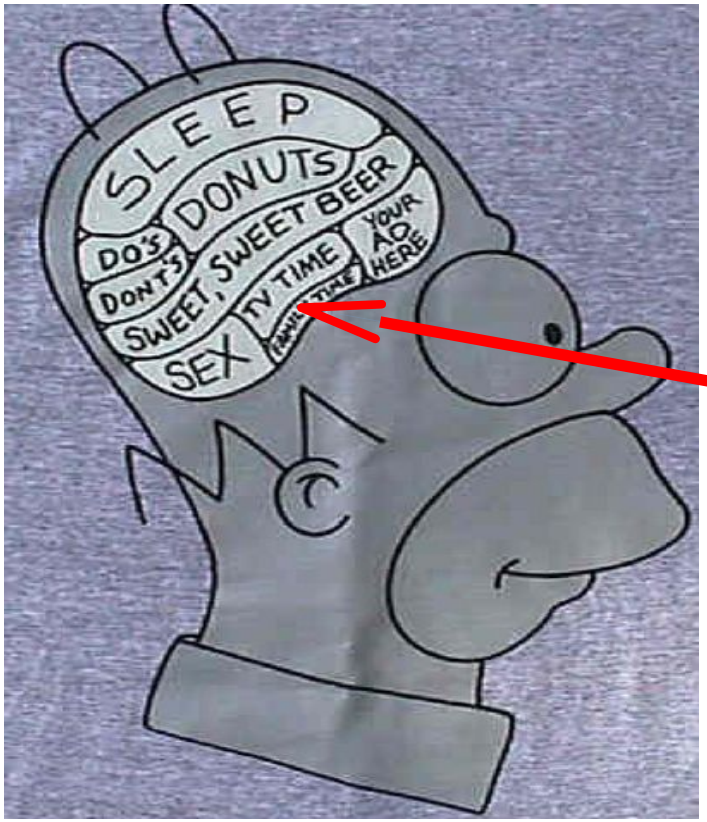
# Psychologie odměn a trestů




**PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.**

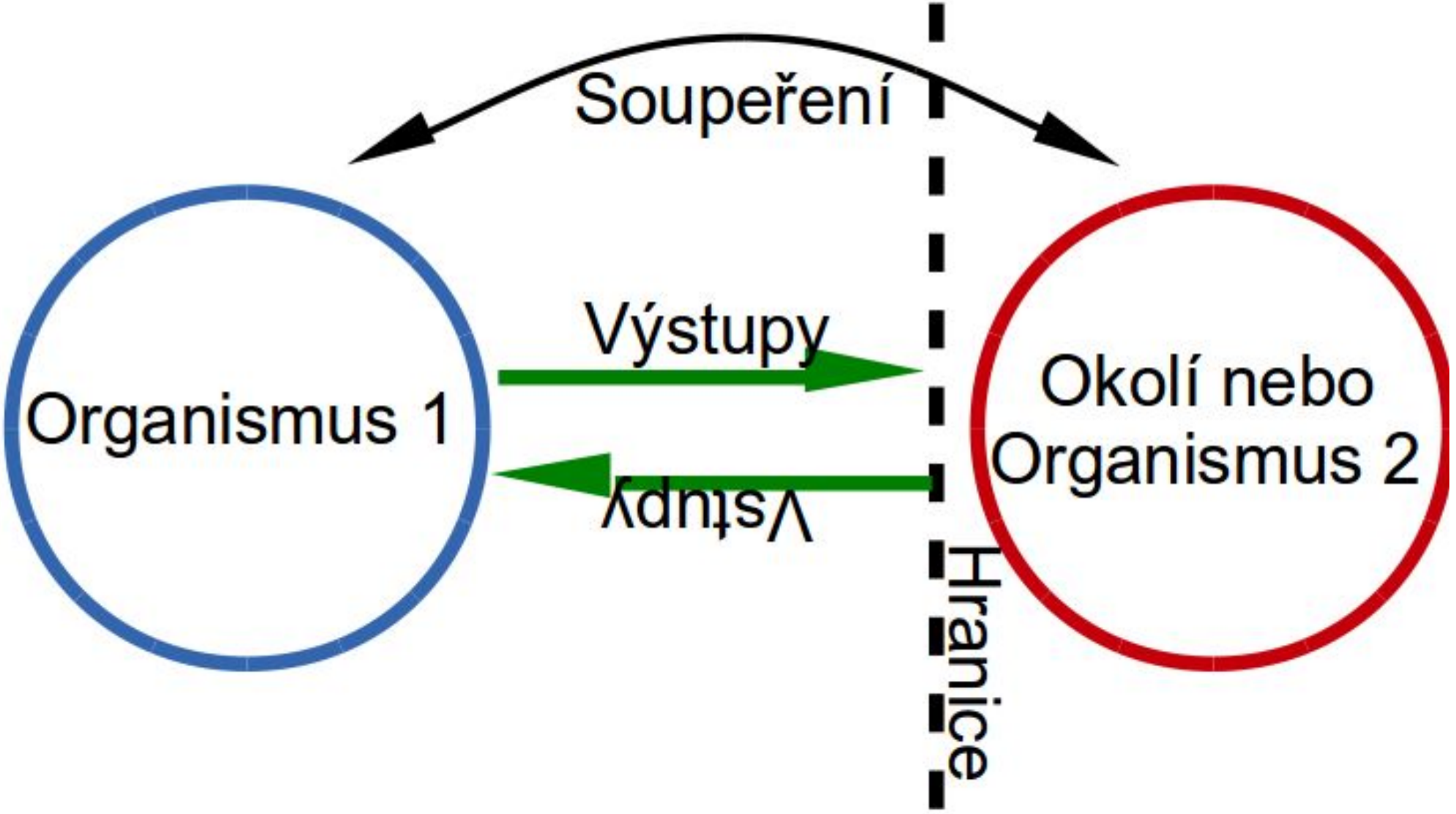
Jeronym.Klimes@seznam.cz
http://www.klimes.us

Family time

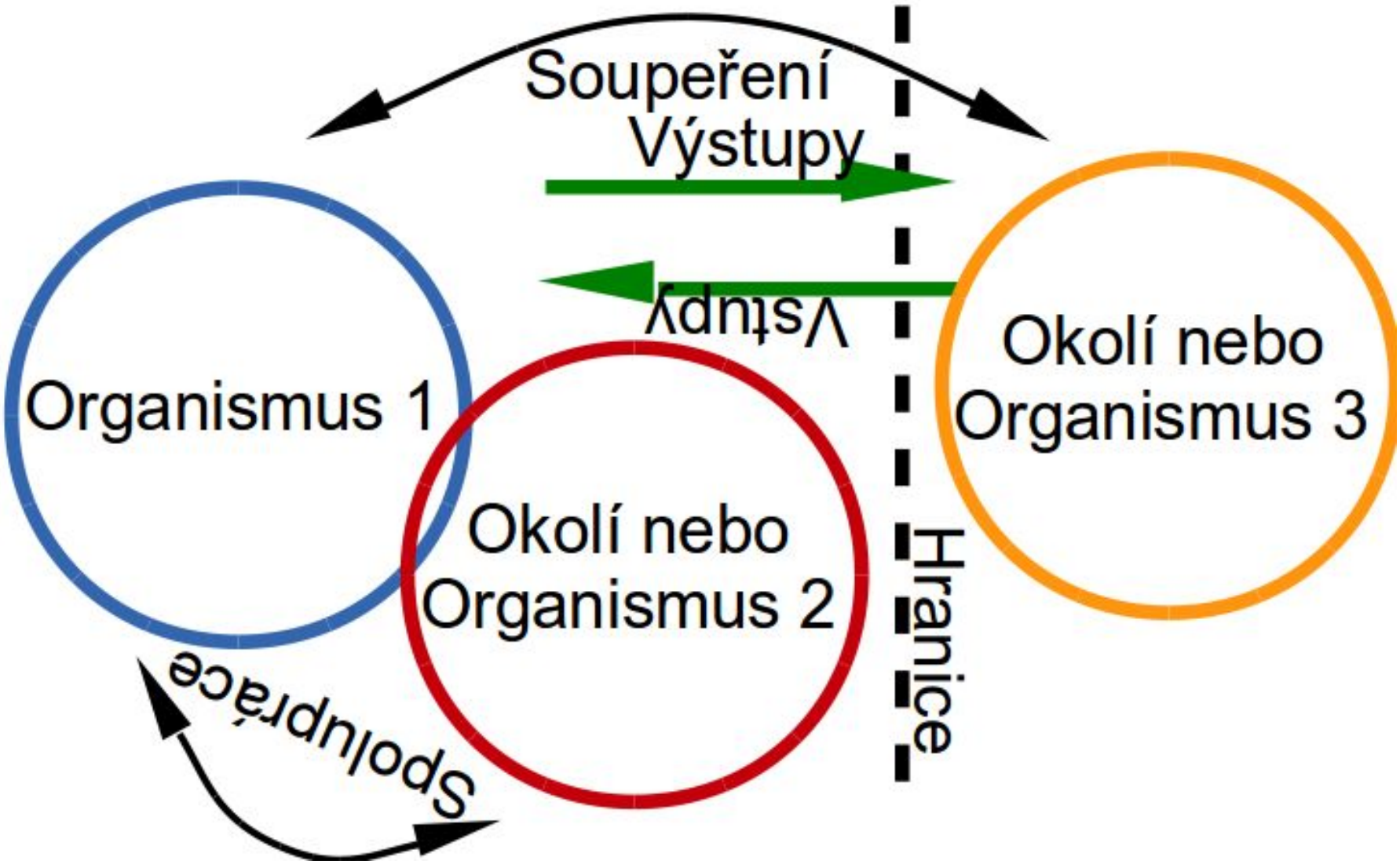
**Your AD here!**

JK: Křesťanství, vztahy a sex, 2016

# Dva axiomy evoluce - axiom soupeření a spolupráce

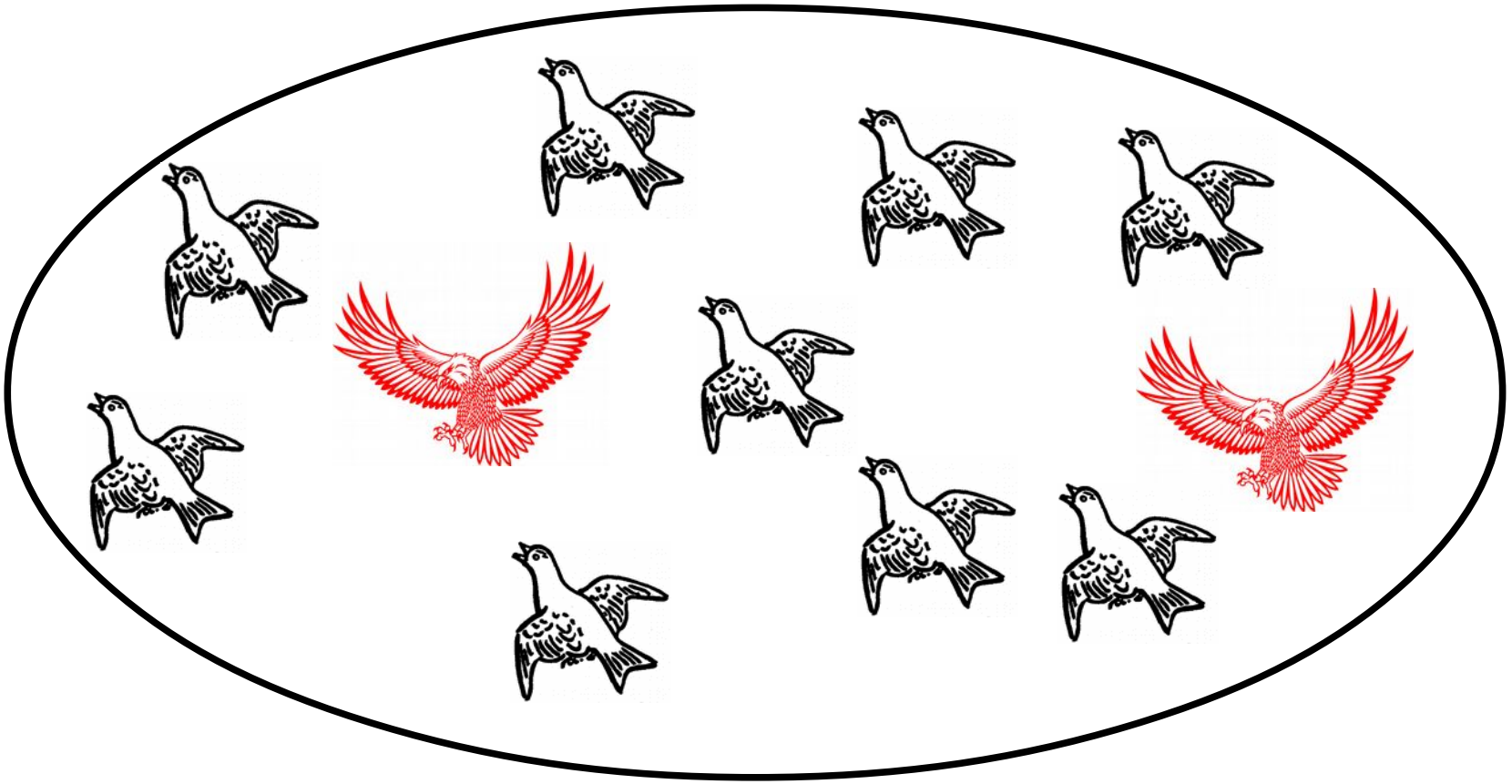


# Zájem organismů je spolupráce i konkurence



# Jsme na jedné lodi, aneb když jeden potřebuje inzulín, celá loď jede pro inzulín

# Jestřábi a Holubice - teorie her



Holubice mezi sebou spolupracují, srážka s jestřábem je středně vysaje. Jestřábi mohou odrbávat holubice, ale běda jim, když se srazí s jiným jestřábem - oba se zle poničí.

**Přirozeně se ustanovuje rovnováha holubic/jestřábů dle parametrů.**

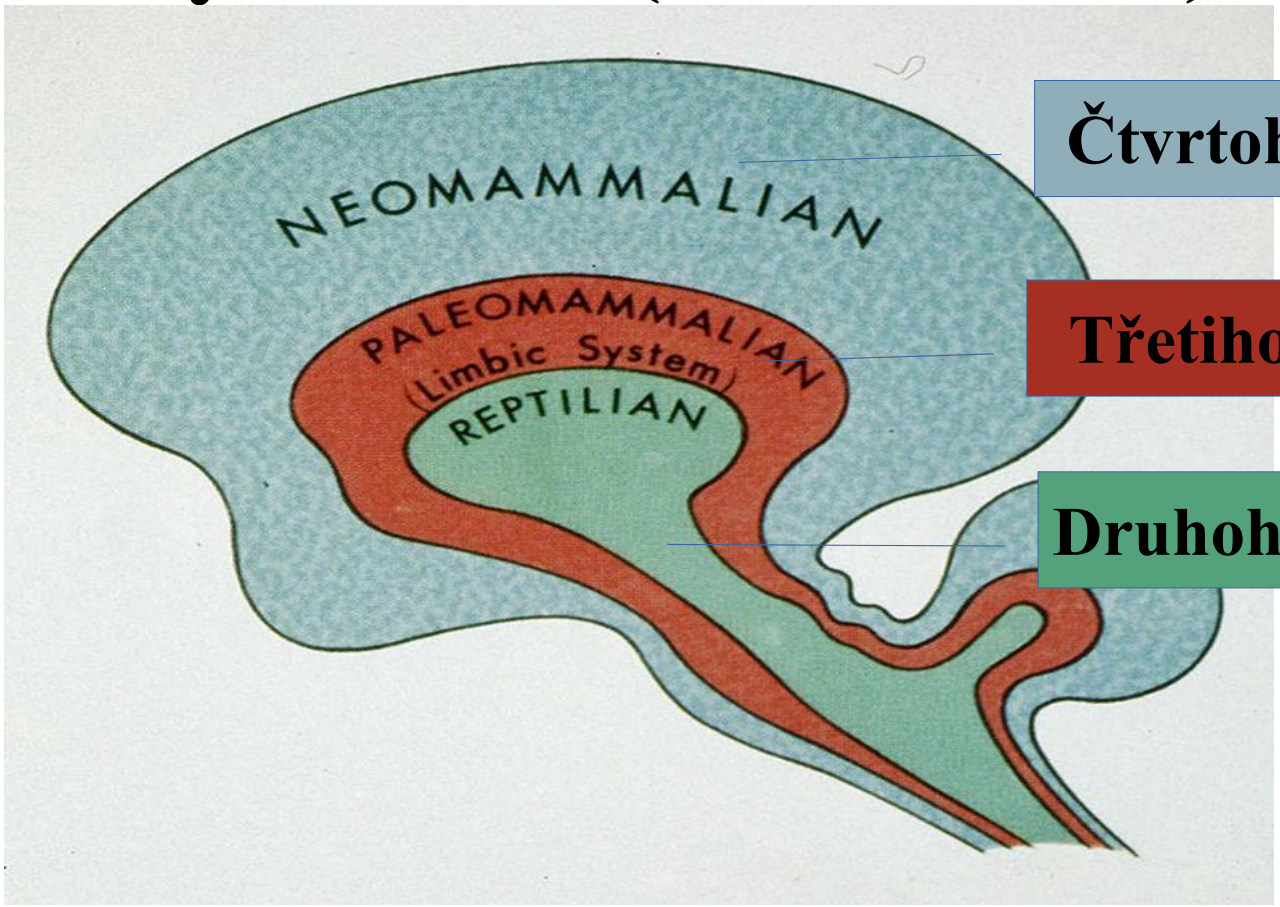
**Nestačí jen trestat ty, kteří ohrožují zájmy skupiny. Je třeba i trestat ty, kteří netrestají provinilé.**

V populaci se udržuje konstantní, mírně kolísající procento psychopatů (jestřábů), kteří jako datel jedou podle pravidla nevaž, odvaž se - následuj *svou* žízeň.

I když je člověk programově holubice, musí umět se vyhnout jestřábovi.

Hle, já vás posílám jako ovce mezi vlky; buďte tedy obezřetní jako hadi a bezelstní jako holubice. (Mt 10, 16)

# "Trojjediný" mozek (triune brain)




Čtvrtohory <2M

Třetihory <60M

Druhohory >60M

**neurovědec Paul D. MacLean (1913-2007) a jeho mozek**

The Triune Brain in Evolution, New York: Plenum Press, 1990.

| | | |
|---|---|---|
| Strach/bolest | = plazí trest (>60M let) | Ego = neosavčí odměna |
| City/odmítnutí | = paleosavčí odměna <60M | <2milióny let |

# Jak kynula mozková kůra

**Jistý nejmenovaný plaz**
před 60 miliony let

**Jistý nejmenovaný psycholog**
když jsem měl rýmu

# Nevědomé versus vědomé procesy

Zjednodušeně řečeno

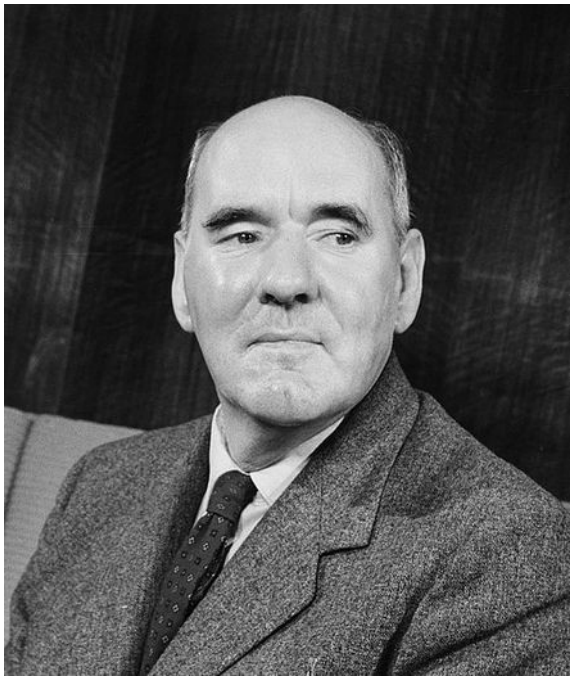
| **Podkorová centra „plazí mozek“** | **Mozková kůra „savčí mozek“** |
|---|---|
| pracují paralelně, souběžně | úkoly zpracovávají sériově, jeden po druhém |
| Zároveň zpracovává mnoho informací | Velmi omezená procesní kapacita |
| Podvědomá aktivita | Vědomé procesy |
| Reakční čas krátký<br>pod 0,5 sekundy | Reakční čas dlouhý<br>nad 0,5 sekundy |

reakcni_cas_1_gif-gracioso-jugador-futbol-pega-bofetada-a-uno-de-su-equipo.gif reakcni cas dite udela stojku.mp4

# Praktický dopad

platí i pro celou školu/firmu!

- Chceme se cítit dobře, ale city nemůžeme přímo ovládat.
- City vznikají jako vedlejší produkt dobrého/špatného chování a událostí.
- Pokus ovládat emoce (např. systematicky se vyhybat nepříjemným situacím), zpravidla končí chronickým propadem do špatných stavů.



- Cyril Northcote Parkinson rozlišuje ženské a mužské podniky právě podle důrazu na podnikové city versus výkon.

# Primární a sekundární odměna

## Dávky štěstí

Když máme úspěch – třeba při lovu – *primární odměnou* je samotný úlovek - to, že se najíme, že rodina netrpí hlady, že máme v krvi dost cukru...

To však nestačí! Jakmile mozková kůra zpracuje tuto událost a posoudí ji jako příznivou, tak vyšle signál do podkorových center a tam nějaká pumpička do mozku vstříkne **dávku štěstí, přesněji řečeno nucleus acumbens uvolní dávku dopaminu**, a to je *sekundární odměna*.

viz video popelari.mpg, amelie.wmv

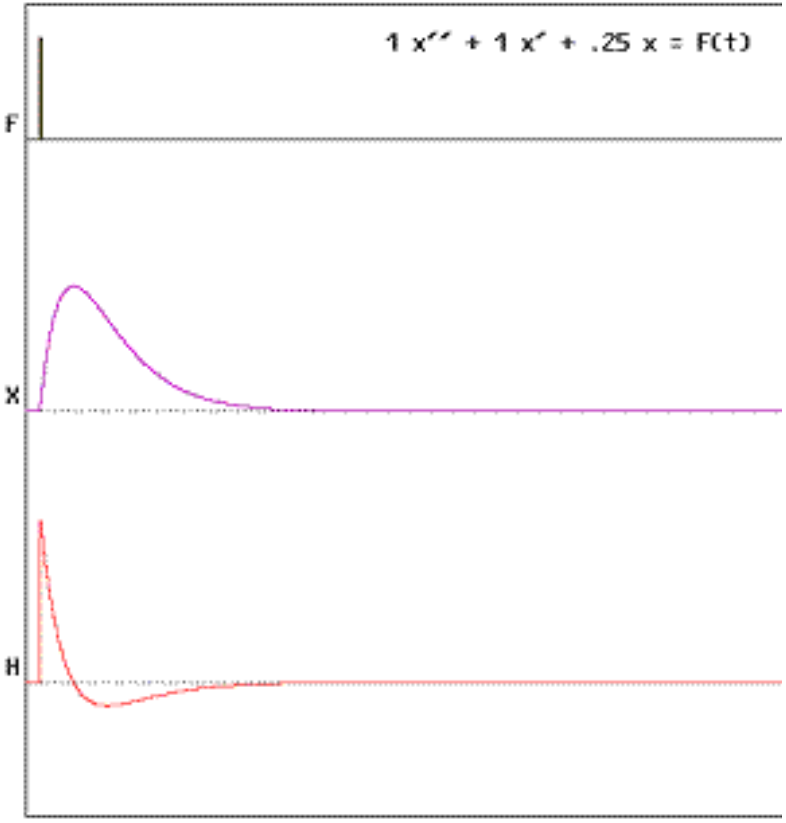
Podobně funguje i sekundární trest. Jakmile nějakou událost mozek vyhodnotí jako špatnou – nevedoucí k cíli – uzavřou se kohouty štěstí a člověk má nával špatné nálady.

Lidé jsou schopni si tyto dávky štěstí uvědomit. Například v hospodě chlapi jdou ze záchodu a říkají: *„Nebylo mi nic a je mi líp.“* Tyto dávky štěstí jsou evoluční ochranou proti zácpám. Podobně funguje orgasmus.

# Evoluce šetří s pocity štěstí

Nadprůměrně šťastný, např. zamilovaný člověk, neuvažuje realisticky, podceňuje nebezpečí, je odtržen od reality, ergo je na nejlepší cestě do záhuby – lvího chřtánu. Proto evoluce s pocity štěstí šetří.

**Well-being – Sprottova teorie emocí**



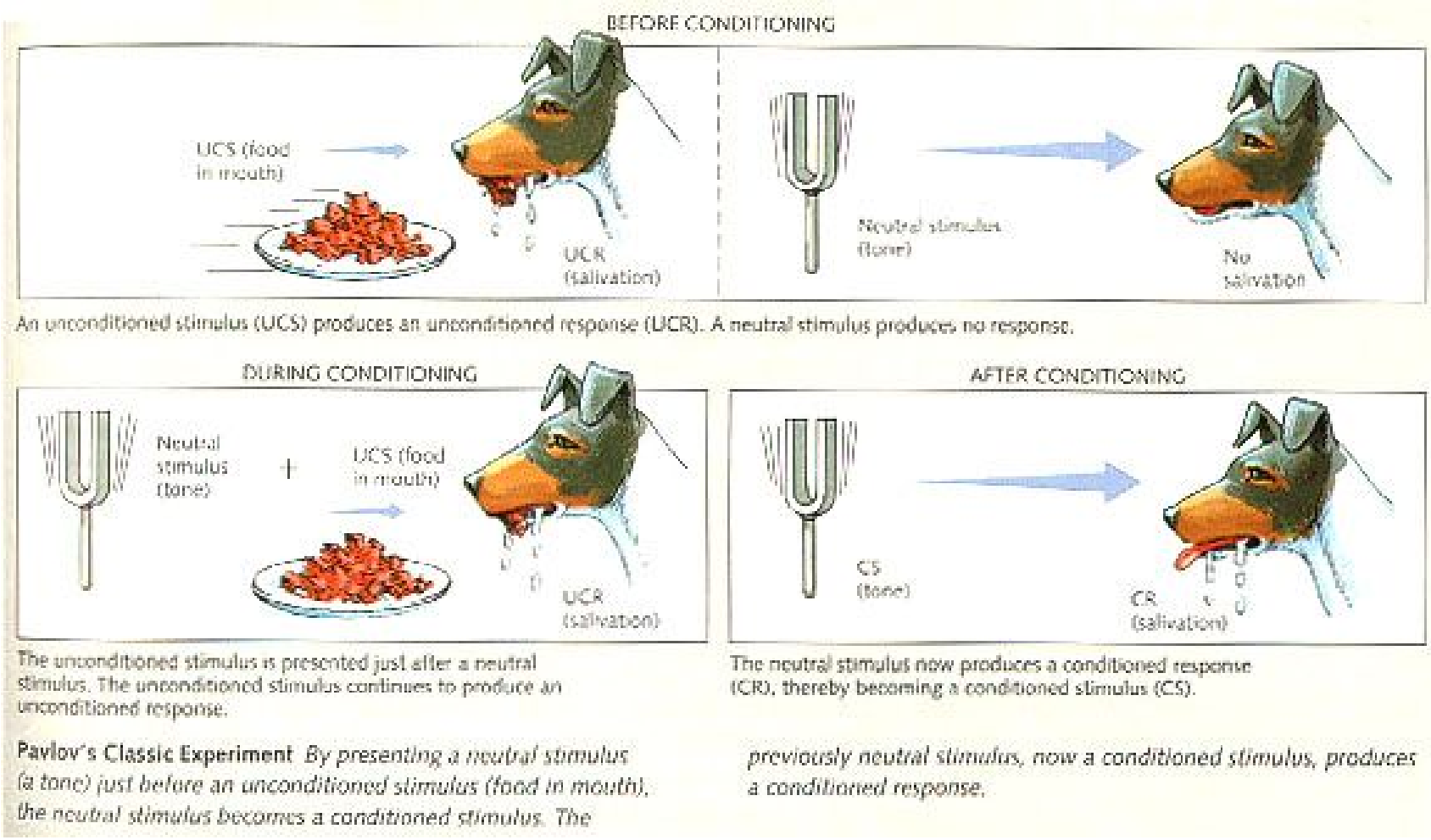

Jednorázová pozitivní **událost** (Diracův impuls)

**Hodnocení** události v čase (první derivace) – spokojenost - jak dlouho z dané události žijeme

**Emoce**: záblesk štěstí a následně mírná deprese (druhá derivace)

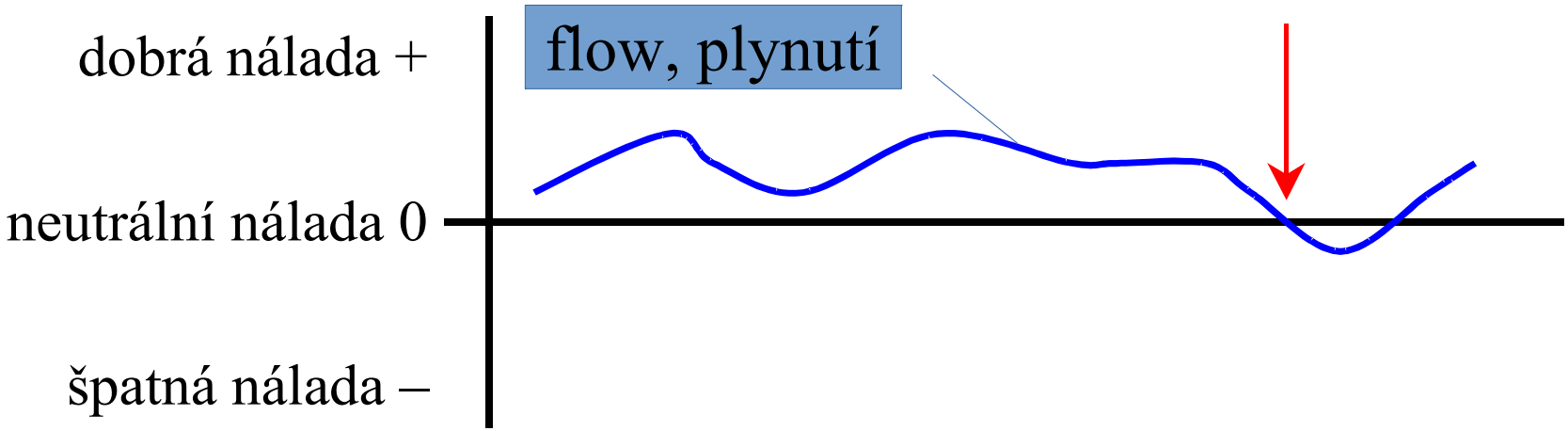
Pocity štěstí mají vždy charakter záblesku – **muška jenom zlatá**...

# Dávky štěstí fungují jako sebepodmiňující mechanismus




Jak koncový mozek nasedá na starší centra, tak využívá těchto pocitů štěstí, aby sám sebe učil. Sám sebe podmiňuje asi jako I. P. Pavlov psy.

# Prožívání normálního zdravého člověka



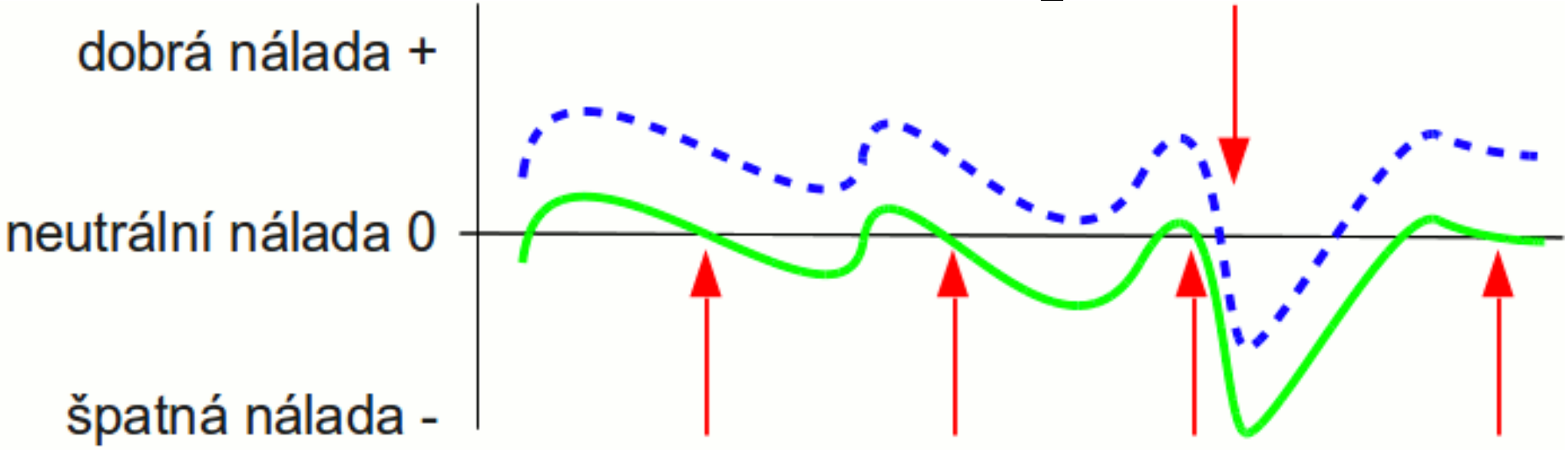

Teorie well-being ukazují, že lidé mají nastavený emocionální systém tak, aby bez ohledu na absolutní stav člověka kolísal mírně nad nulou.

**Jak se nálada překlopí z plus do mínus,**
**tak podle principu hedonismu následuje obranná reakce.**

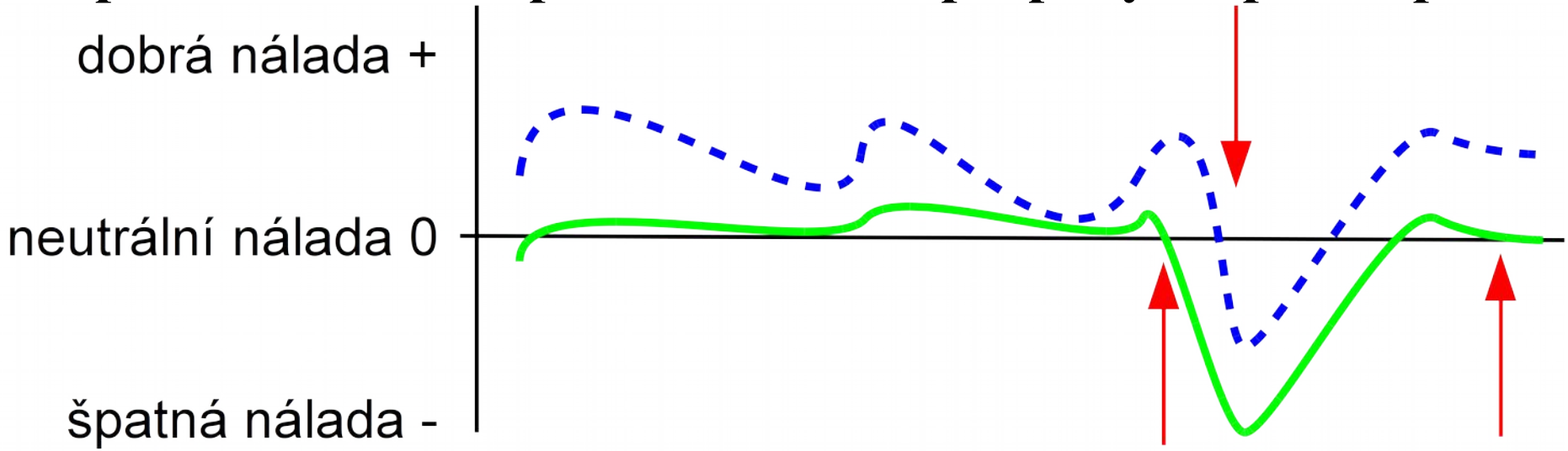
Takto člověk je pozitivně laděn po většinu doby, ale občas se propadne pod nulu (červená šipka). Objevuje se **přirozená emocionální indikace** – *„Děláš to dobře, máš dobré pocity (vnitřní odměna). Děláš to špatně, máš špatné pocity (vnitřní trest).“*

Jakmile se člověk dostane do **deprese** (např. reakce na rozchod), přestává emocionální indikace fungovat, **3 - 6 měsíců než sama odezní.**

# Prožívání člověka závislého na počítači a mobilu



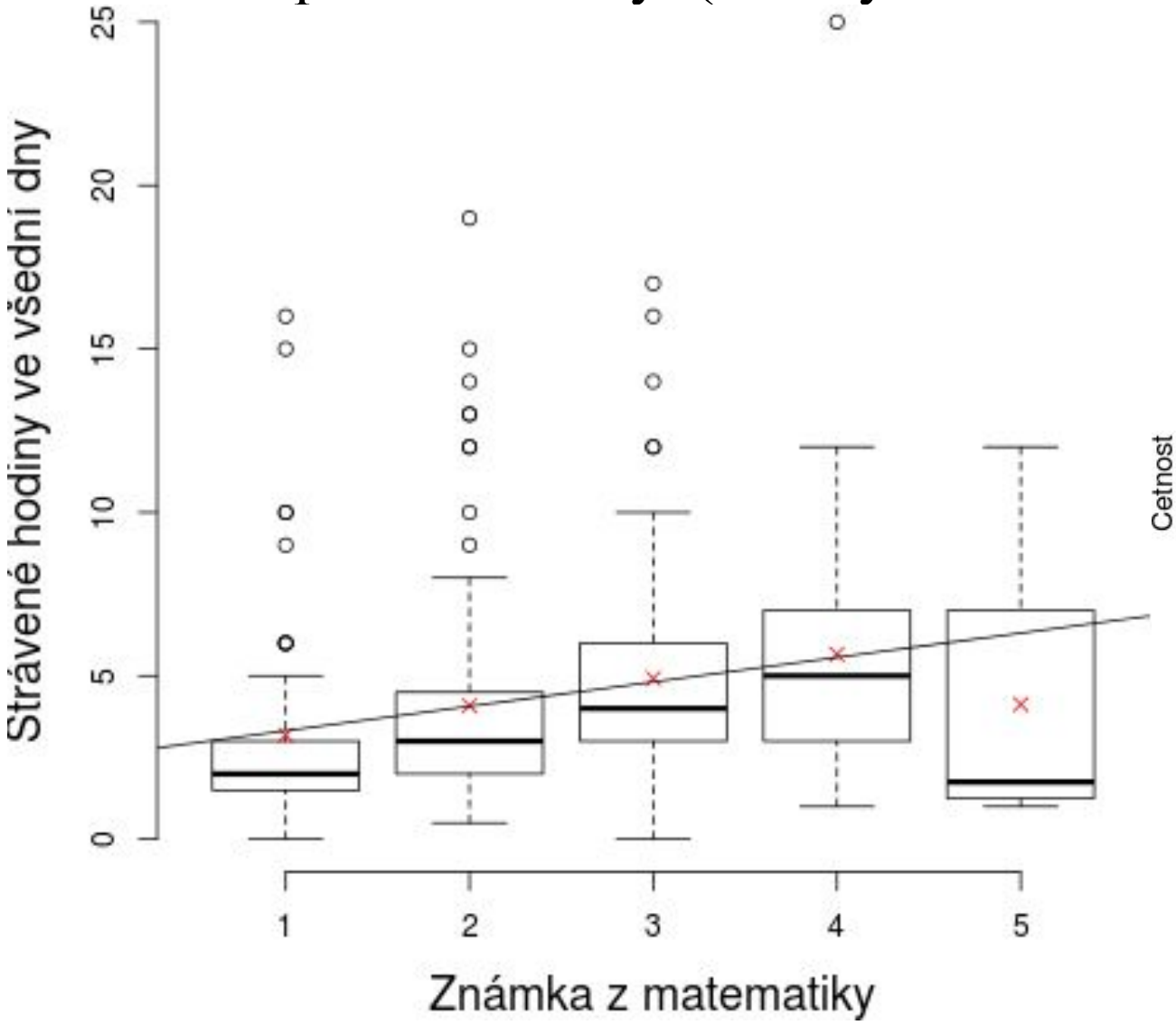

**Subdepresivní člověk trpí rekurentními propady do pocitů prázdna.**

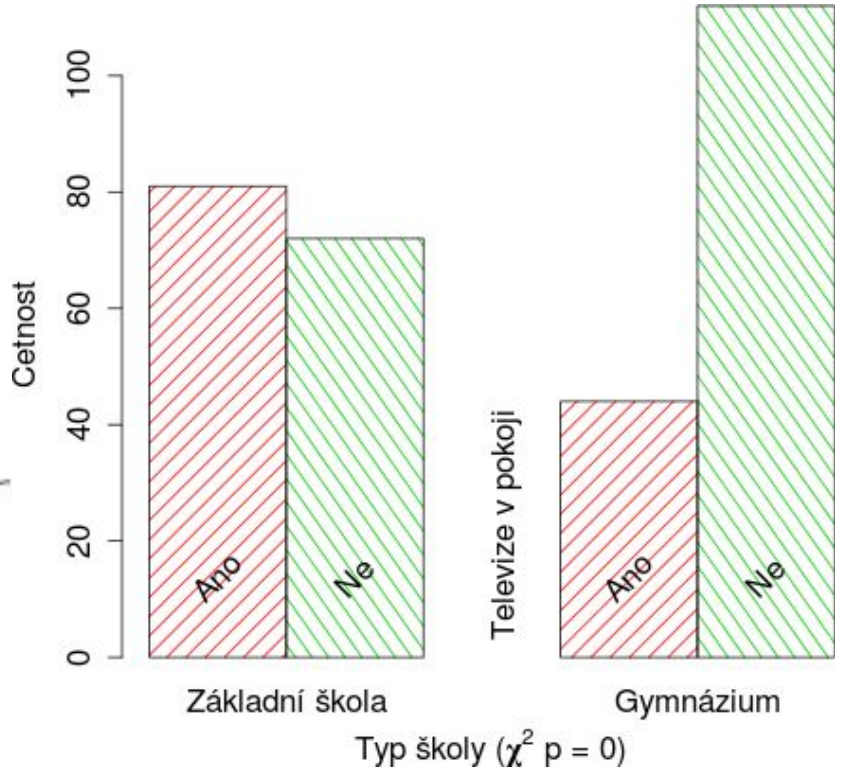



**Hraní hry normalizuje prožívání, ale za cenu osobnostního zploštění.**

# Počítačové hry nepoužívat jako odměnu

Má to stejnou logiku, jako kdybychom dětem za dobrý výkon ve škole dávali štamprdle Hanácký. (PC hry a TV = zábava neúspěšných.)

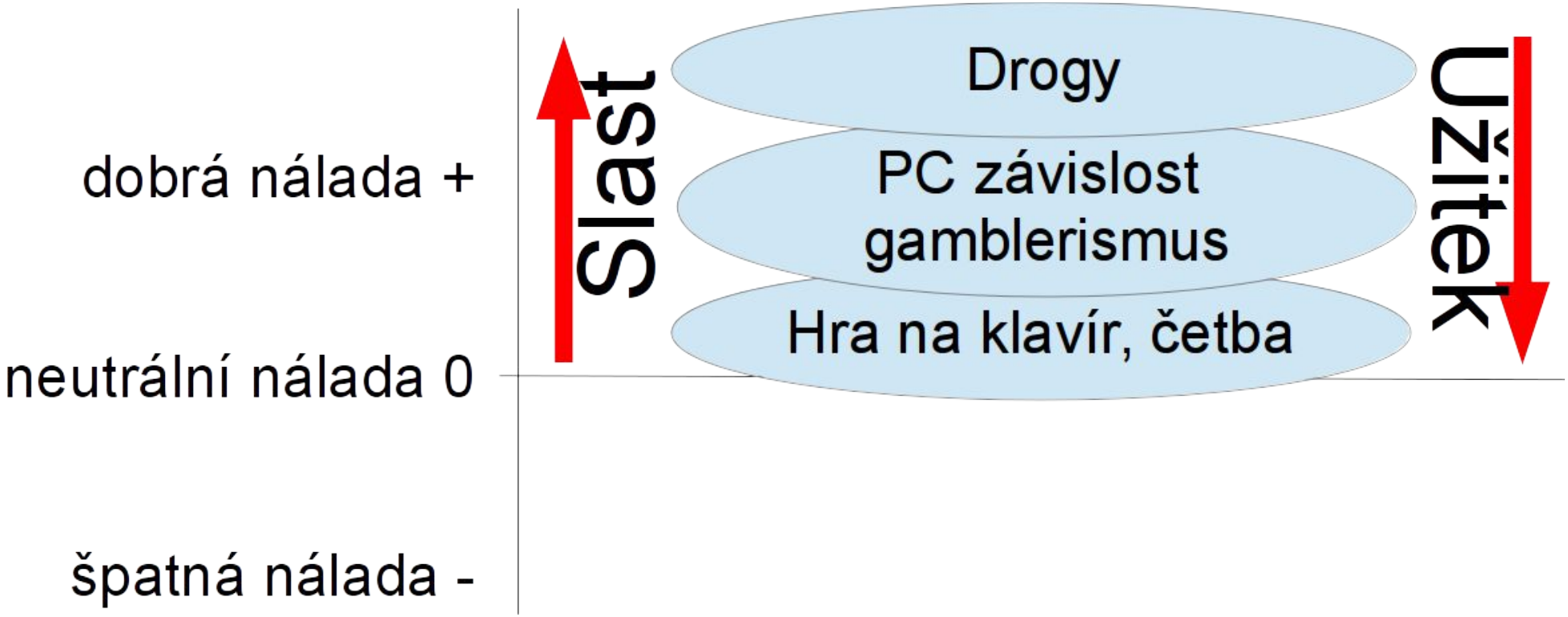


# Trénovat frustrační toleranci a oddálené uspokojení

**Frustrační tolerance** schopnost fungovat optimálně při nepříjemném prožívání.

**Oddálené uspokojení** je schopnost podávat výkon, i když odměna přijde za dlouho. (Marshmellow test)



# Tři druhy trestů a odměn

**Plazí úroveň** (druhohory >60MY)

Příjemný pocit (slast i sexuální), nepříjemný pocit - smrad, strach, hlad, fyzická bolest ap.
*Ve firmě: peníze, plat - funguje, ale není trvalé, plynutí (flow);*
*Ve škole známka, strach z trestu rodičů..*

**Starší savčí úroveň** (třetihory <60MY)

citovost a psychická vzdálenost
přijetí, odmítnutí, objetí, tělesný dotyk
psychická bolest.
*Ve firmě: pracovní přátelská pohoda, přízeň šéfa funguje, ale mnoha zaměstnancům nestačí*
*Ve škole: přijetí učitelem, kolektivem*

**Nová savčí úroveň** (čtvrtohory <2MY)

Ego, hrdost, sebepojetí, identita, smysl života, postoje
*Ve firmě i ve škole: Sounáležitost, firemní identita, osobní realizace*
*obtížné získat na stranu firmy podnikové psychopaty*

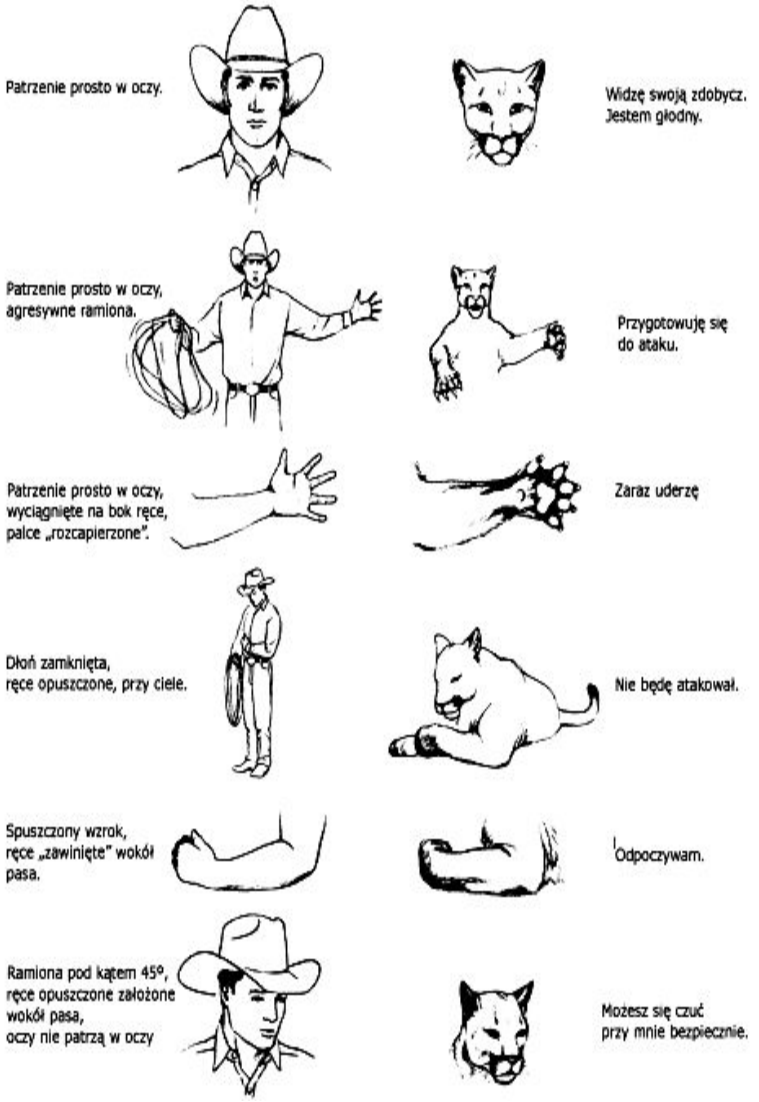
# Slepice dokonalý Tyranosaurus Rex

Tyranosaurus byl sice velký, ale inteligenci měl zřejmě ještě horší než slepice, která pravda není symbol vysokého IQ.

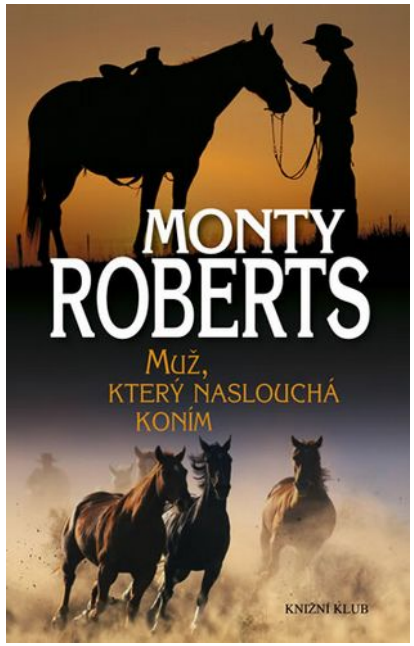
Každopádně i slepice má vyvinuté všechny důležité smysly, dovednosti, včetně odpovídajících emocí:
strach, sexuální touhu, bolest, dominanci a sekundární citovou odměnu za úspěšnou akci.

slepice_mys_Chicken_Attacking_and_Eating_a_Mouse-iubf1oJdQQQ.mp4

# Trestající mechanismus - sociální odmítnutí



Monty Roberts: Muž, který naslouchá koním.




Eisenberger: Sociální odmítnutí a pocity viny spínají neurální okruhy bolesti (video joining up)

# Nejlépe fungujeme s pocitem jako milované dítě

viz Otče náš - věřící se považuje milované adoptované dítě Boha

**Aby děti fungovaly musí být poměr pochval ku výtkám: 9:1**

a) neplýtvat výtkami
b) chválit za samozřejmosti
c) konsistentně hodnotit činy a události

**Nejlepší učitel**

Studenti/klienti mají pocit, že jsou milované děti v nějakém smysluplném řádu.

**Tolerovaný učitel**

Studentům je jedno, jestli je má rád, protože mu chybí smysluplný řád.

**Nenáviděný učitel**

Dává jim najevo, že ho jen otravují.

# Adolescenti jsou říditelní především ideologicky

- černobílé vidění světa
- citlivost pro charismatické vůdce
- adolescentní konverze
- učitel s nimi musí rád trávit čas, žvanit a zakecávat se o životě

# Psychické versus tělesné tresty

| Tělesný trest | Psychický trest |
|---|---|
| Rychlý nástup i ústup | Pomalý nástup |
| Dopad většinou jen na okamžité chování | Dlouhodobé (celoživotní) působení |
| Špatně se internalizuje | Dobře se internalizuje |
| Dobře srozumitelný předškolákům | Malé děti vůbec nechápou |
| | |

# Psychické tresty působí

**A) Snižování hodnoty ega (egodevalvace), sebepojetí** pomocí výtek: "Kdo lže, je zlobivý, špatný, nehezký, zlý, ošklivý atd."

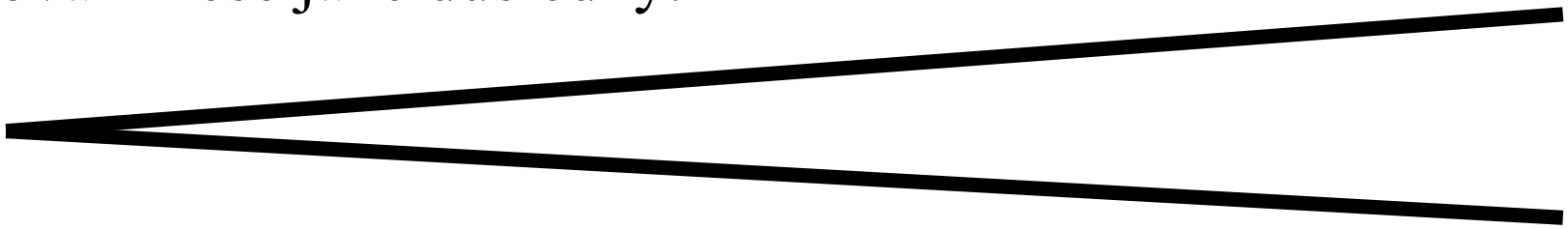
**B) Opuštění či zvětšení psychické vzdálenosti**: "Budeš-li zlobit, opustím tě, budu mlčet a nepromluvím s tebou ani slovo, budu ukazovat odmítnutí, umřu, vyhodím tě z bytu atd."

**C) Frustrováním jiných potřeb -** například zákaz hraní na počítači, domácí vězení, stání v koutě. Tyto metody používají tedy samotu, nudu, obecně sensorickou deprivaci k tomu, aby se dítě příště chovalo jinak.

Hranice nesnesitelného - Pulp Fiction

# Výchovné crescendo

Tvrdší tresty - tělesné či psychické - by neměly přicházet jako rána z čistého nebe. Svět by měl být pro dítě předvídatelný. Mělo by tušit, jaké chování nese jaké důsledky.



Tedy rodiče by měli zvyšovat postupně hlas i gesta, tak aby těžký trest přišel ve chvíli, kdy už dítě dávno ví, že to přepísklo.

# Trest jako referenční bod

Tělesné tresty by měly být vzácné, tzn. méně než jednou za měsíc.

Jinak dochází k inflaci trestů - přestávají fungovat - viz Tom Sawyer.

Tělesný trest pak funguje jen jako odkaz - referenční bod - na nejzazší mez, kam by to dítě ve svém zájmu nemělo nechat zajít.

**Křikem:** "Kolikrát ti mám ještě říct, že máš uklidit ty boty na verandě? Jestli sem budu muset jít ještě jednou, tak už dostaneš jako posledně..."

↑ toto je referenční bod

**Pochvaly ku výtkám: 9:1**

# Tělesný trest jako gesto

## Nebolí, nebolí...

**Přirozená reakce:**

Seřezat jako žito!

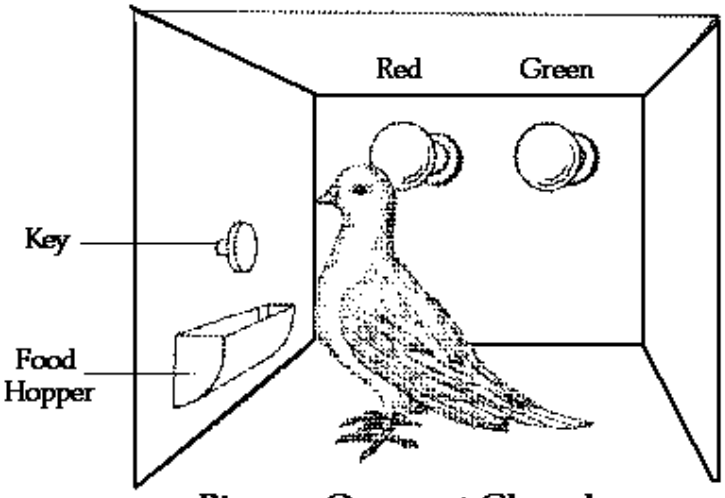
Lepší je zvládnout to argumentačně:

"**Já jsem snad chtěl, aby to bolelo?!** Já jsem chtěl, abys věděla, že jsi to udělala špatně. A to teďka víš. Každopádně mohu přitlačit, jestli chceš. Mám přitlačit?"

Dále se to převede do rozhovoru, kde už dítě dává pozor.

# Interminitentní podmiňování, občasné odměňování

## vytváří trvalé vzorce chování – věrnost firmě



Pigeon Operant Chamber

Když holub dostane zrno za každé klovnutí do terče, tak toto chování vyhasne, když nedostane odměnu 100×.

Když dostává odměnu nahodile – jeden z 10 – 100 pokusů – tak toto chování vyhasíná asi po neuvěřitelných 100 000 klovnutí do terče!

**Takto funguje:**

gamblering
láska (nedosažitelný, občas odměňující objekt)
mentální anorexie (odměňující pohled na váhu)
šéf/rodič, který chválí jen občas

Intermitentní podmiňování vytváří silný prožitek sekundární odměny.

**Manažerovi se nevyplácí odměňovat každý správný úkon**.
Zaměstnanci pak ztrácejí identifikaci s firmou

# Kognitivní disonance

Leon Festinger (8. květen 1919 – 11. únor 1989)

**Jsou-li dvě kognice v rozporu, vzniká napětí mysli (kognitivní disonance), které jedinec časem řeší změnou jedné kognice.**

Je-li v rozporu mé chování s mým názorem, objeví se nepříjemné napětí.

Například manžel, který nikdy nebyl nevěrný, se spustí se sekretářkou. Jeho manželka by na to nepřišla, kdyby on nebyl v napětí. Je divný, tak mu prošmíruje mobil.

On i ona dělají něco, co nikdy dělat nechtěli = kognitivní disonance

# Z teorie kognitivní dissonance vyplývá

**Změna chování, pokud je alespoň částečně dobrovolná (např. obchod), vede ke změně postojů.**

Američtí vojáci neměnili své postoje v těžkých zajateckých žalářích Vietnamu, ale vraceli se zcela pro-komunisticky indoktrinovaní z mírnějších táborů, kde ale byla možnost získat výhody (misku rýže) za referát proti americkému imperialismu.

**Mírné donucení s „obchodem“ vede ke změně postojů**
**Tvrdé donucení nevede ke změně postojů**

Děti pod tvrdým výchovným dohledem nezvnitřňují postoje vůči hračkám.

Represe versus změna postojů u korupce (http://korupce.klimes.us)
**Za prachy si koupíme tělo zaměstnance ne jeho duši**

Výrazné přeplácení nevede k identifikaci s firmou (změně postoje)

# Polední démon

žalm 91,6

**Zhouba (demon/nákaza) uchvacující o polednách.**

קֶטֶב יָשׁוּד צָהֳרָיִם

ketev jašud cohorajim

Již mnichy ve 4. století v Egyptě - synonymicky používané označení pro zcela různé jevy, které provází ztráta motivace uprostřed dne versus uprostřed života:

**circadianní útlum o poledním horku**

versus

**krize egovztažné motivace (identity)**

Zaměňuje se též s: prokrastinace, vyhoření, lenost, deprese (rozlada)

# Dětem v pracovní dny chybí dvě hodiny spánku

Není divu, že v 11:00 mají umakartové čelo.

Otázka koho trestat? Problém nejčastěji v rodičích.

Vypínat internet v 21:00!

**Spánková deprivace je jeden hlavní zdrojů rozlad a životní nespokojenosti dospělých**

Navíc nejsou schopni se potkat ani večer v posteli.

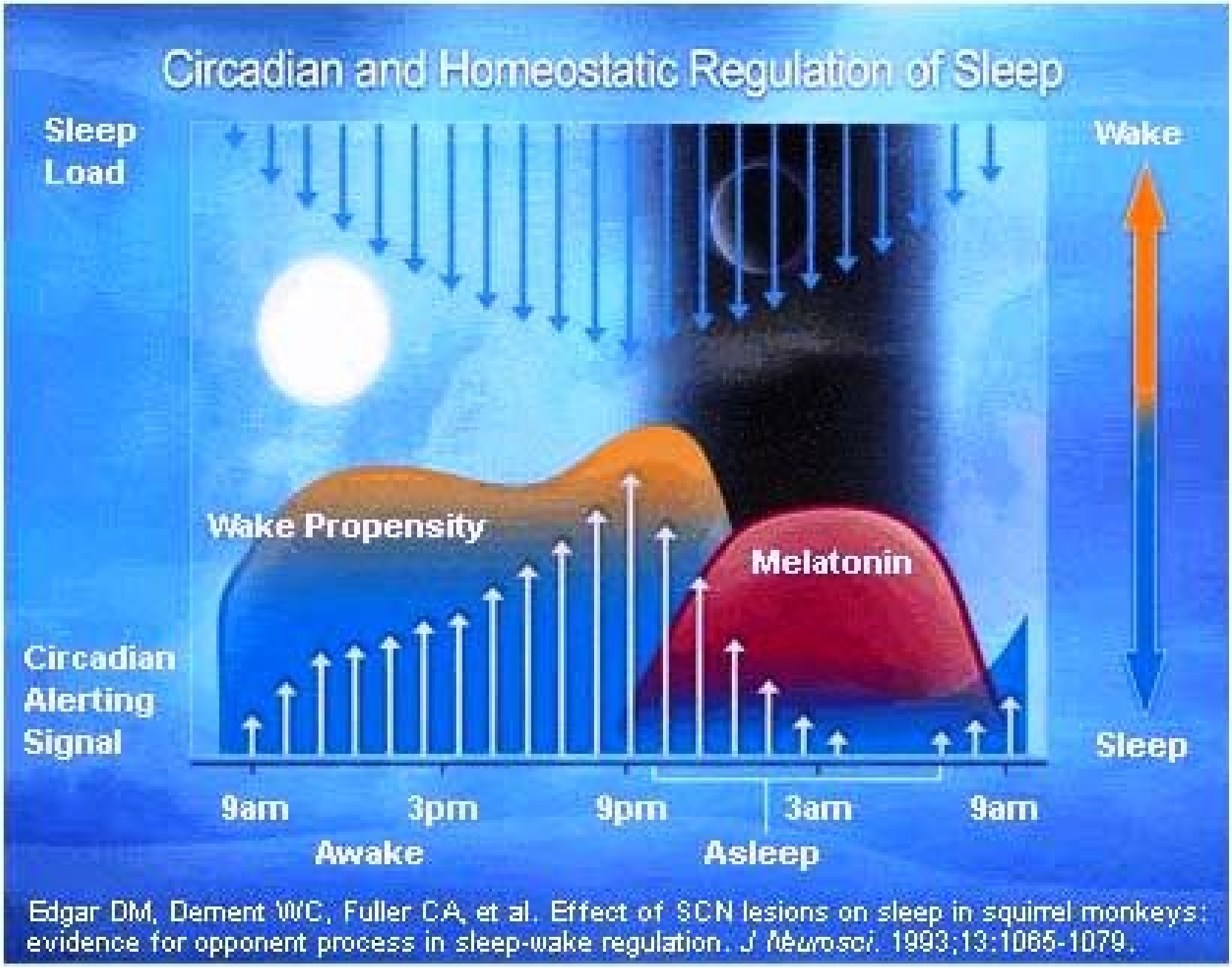
Společná ložnice - děti a rodiče

Přetáčení denního rytmu - oddalování spánku kvůli příjemným stavům před usnutím

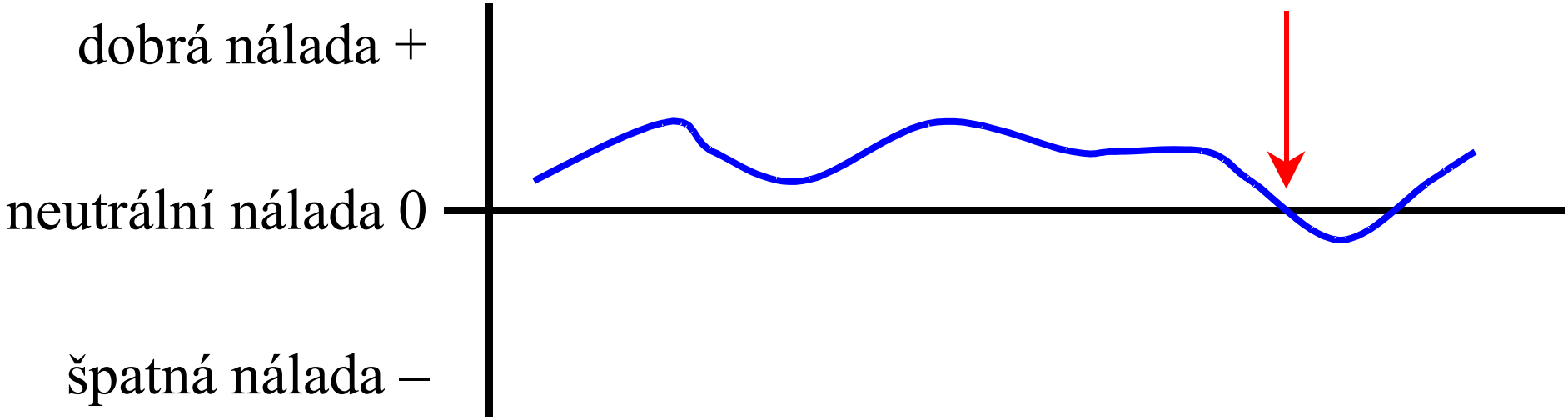
**Skřivani -** rychlý nástup melatoninu na večer

**Sovy -** pomalý nástup melatoninu večer, pomalý ústup ráno

**Přeučení skřivani** (vysokoškolská kolej) - překonávají 1. spánkovou vlnu cca v 21:00 a chodí spát v 23:00


Circadian and Homeostatic Regulation of Sleep
Sleep Load
Wake
Wake Propensity
Melatonin
Circadian Alerting Signal
Sleep
9am
3pm
9pm
3am
9am
Awake
Asleep
Edgar DM, Dement WC, Fuller CA, et al. Effect of SCN lesions on sleep in squirrel monkeys: evidence for opponent process in sleep-wake regulation. J Neurosci. 1993;13:1065-1079.

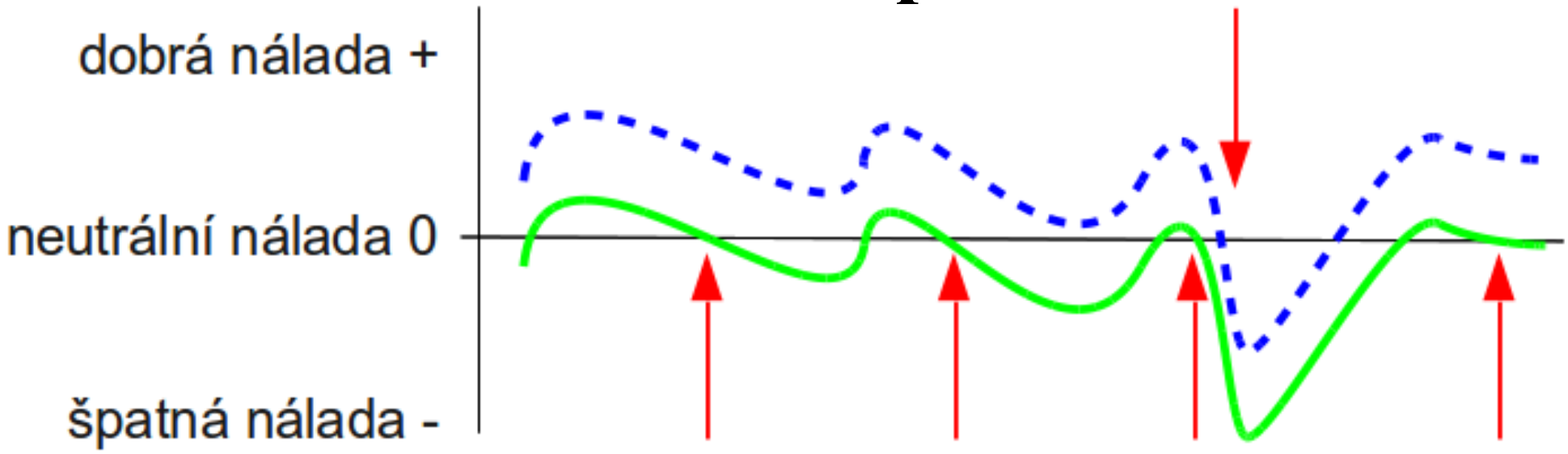
# Prožívání normálního zdravého člověka




Teorie well-being ukazují, že lidé mají nastavený emocionální systém tak, aby bez ohledu na absolutní stav člověka **kolísal mírně nad nulou**.
Takto člověk je pozitivně laděn po většinu doby, ale občas se propadne pod nulu (červená šipka). Objevuje se **přirozená emocionální indikace** – *„Děláš to dobře, máš dobré pocity. Děláš to špatně, máš špatné pocity.“*

**Člověk svými úvahami („savčím mozkem“) je schopen si v omezené míře navodit jak pocit štěstí, tak neštěstí**

# Normální versus subdepresivní člověk




Zatímco normální člověk má jeden propad do špatné nálady, většinou důvodný, tak subdepresivní lidé mají takové propady čtyři jen proto, že jsou na hraně prožitkové nuly. **Tři plané poplachy, jen jeden důvodný.**

<u>Plané poplachy:</u>

- vyžadují zvýšenou pozornost okolí
- když okolí nefunguje, tak se raději upíná na věci
- vedou k chaotickým obranným reakcím – impulzivní výbuchy
- neschopnost flow – práce studia, protože v tom brání citové propady

# Subdepresivní typy

Není to čistá deprese, ale prožitky jen málokdy se dostanou nad nulu
Nic je nebaví, mouchy sněžte si mě - chybí činorodost (vrtulka v zadku)
Sklon k manipulacím (sebelítost, pocity nároky)
Sklon k vyhybavému chování („lenost“)
Pozitivní motivace je nebere, ale funguje motivace strachem a trestem
Často následek citové deprivace v dětství či rozvodu rodičů

**Podobně jako hyperaktivní děti jsou citlivější na ztrátu než na odměnu**

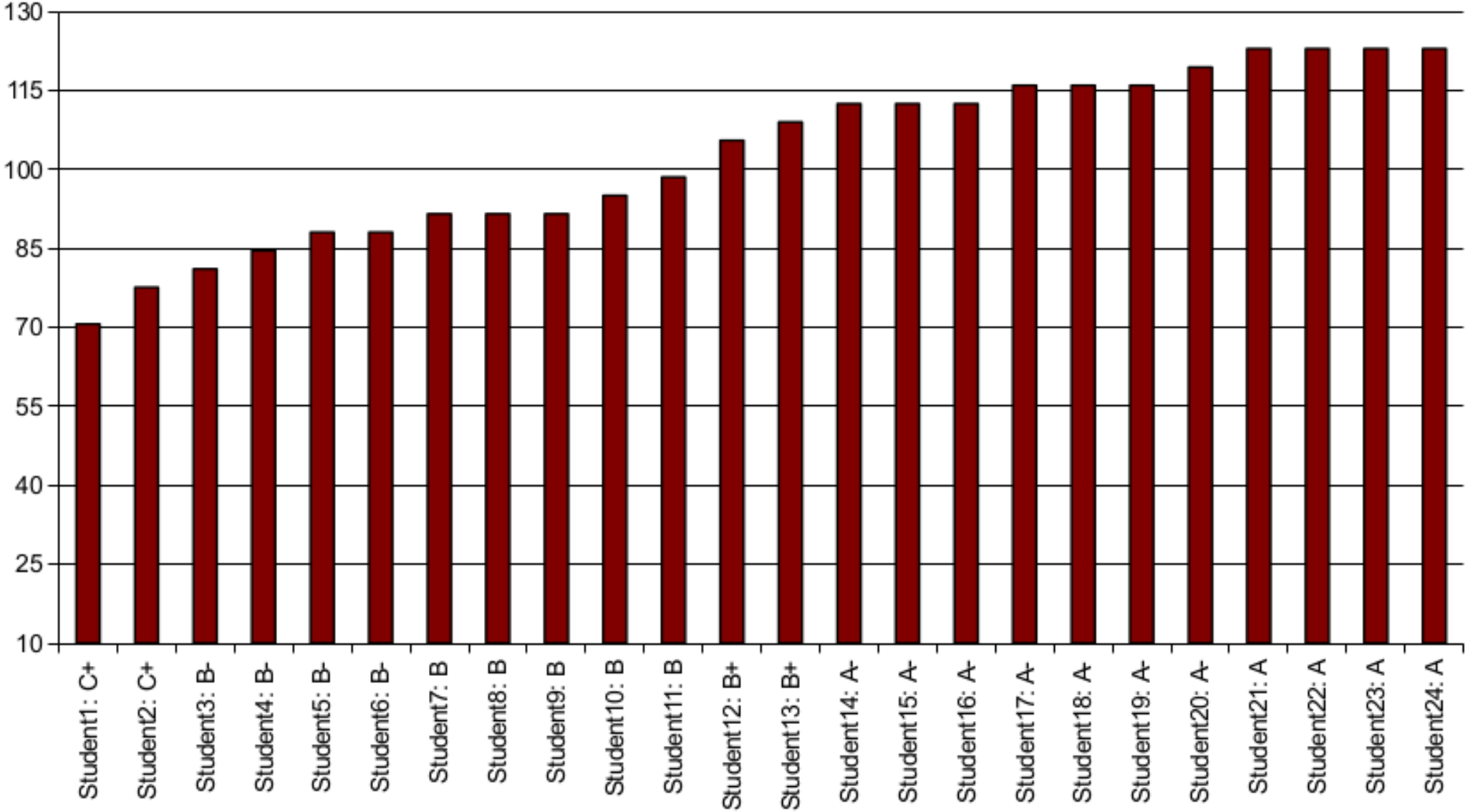
Tedy napřed dáme dítěti pytlík bonbonu před začátkem učení a domluvíme si, že za každou chybu musí jeden bonbon odevzdat.

**Musí to být dimenzované tak, aby mu vždy nějaké bonbony zůstaly.**

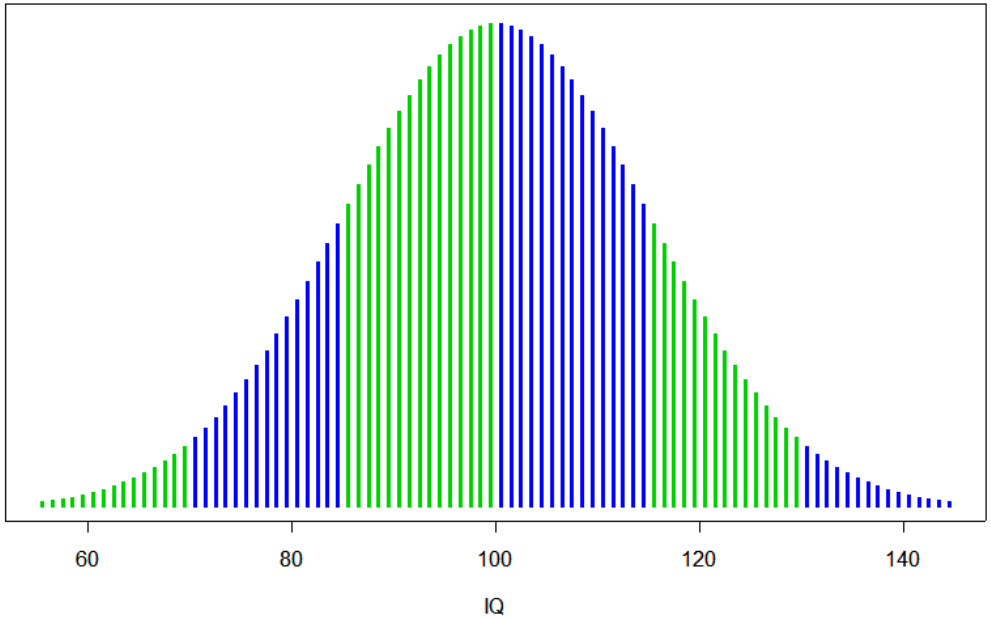
# Relativní známkování

Způsob, jak probudit spící třídu

Neporovnáváme děti s učitelovými představami, ale mezi sebou

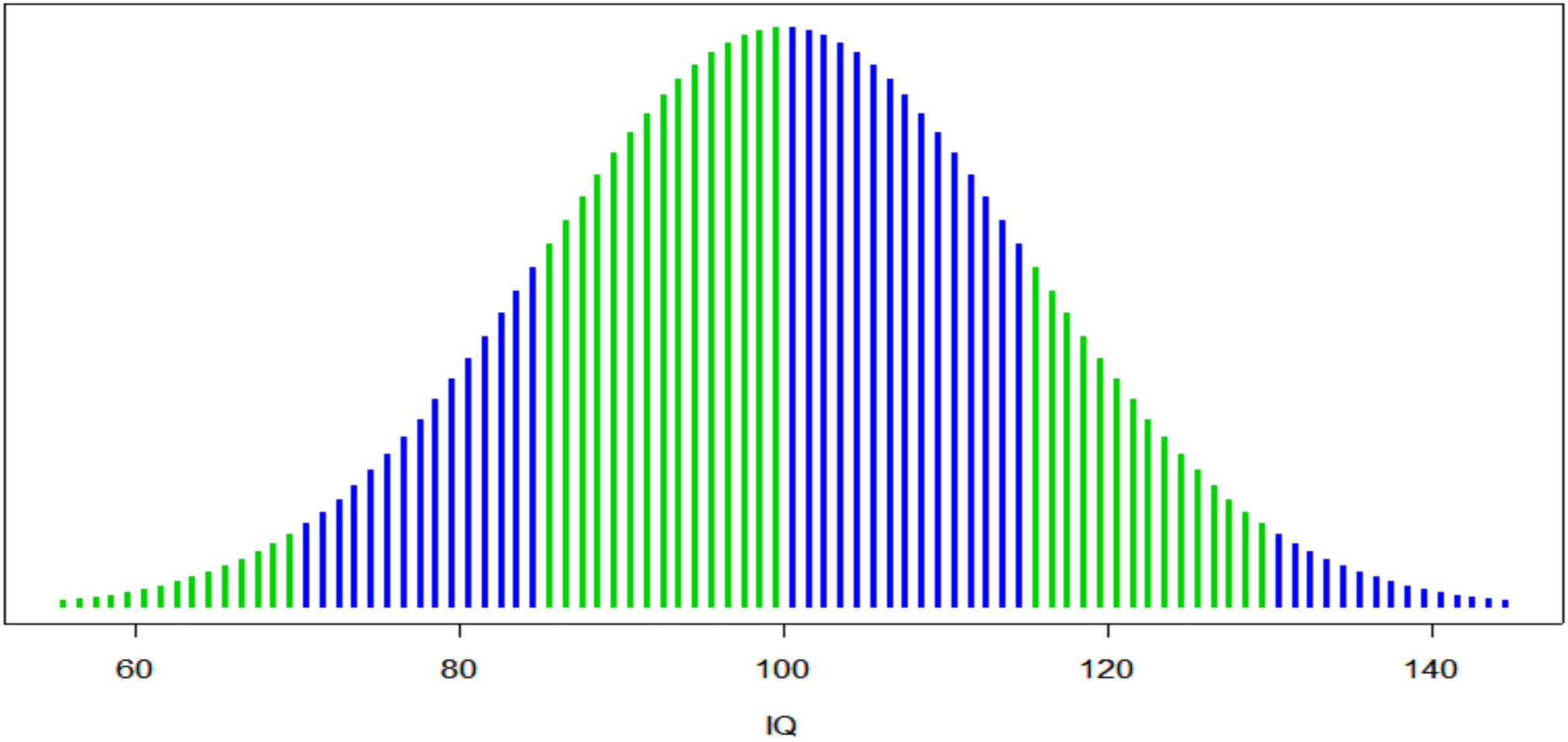


$$\frac{body - průměr\ třídy}{směrodatná\ odchylka} = \frac{TQ - 100}{15}$$




Vše spočítá Calc (Excel)

Výsledné TQ má stejné vlastnosti jako IQ, čili průměr 100 bodů a směrodatná odchylka $\sigma$ 15.


60
80
100
120
140
IQ

# Trest versus odpuštění

V morálce se rozlišuje přirozený trest, coby přirozený nepříjemný následek činu, od umělého trestu, který dává trestající autorita (výprask).

Přirozený trest může být nekonečně dlouhý, například zmrzačení při autohavárii.

Umělý trest se odvozuje od nebezpečnosti činů, které má kompenzovat. Dnes je krádež chleba přestupek, ve středověku se za to sekaly ruce. Kdyby ve středověku krádež chleba byl přestupek.... **:-)** Tedy průměrná tíže trestu v dané době je nepřímou vypovědí podmínkách, ve kterých lidé žili.

Odpuštění viny versus trestu jsou dvě různé věci. Odpuštění má charakter citového přijetí referenční autoritou - společností, manželkou, Bohem ap.

Sice jsi neumyl nádobí, jak jsem ti řekla, ale do toho kina běž.

# Páry s distribucí viny

partneři mezi sebou, nebo matka-syn

**Kluk a holka si domluví schůzku:**

*„Sejdeme se jako posledně.“*

*„Jasně“*

**Oba na schůzku přijdou, ale nesetkají se. Vznikne zlo a to vždy volá po určení viníka, který za to může.**

Při vyjasňování se ukáže se, že každý z nich jinak pochopil větu:

*Ona čekala v kavárně, kde strávili celý večer.*

*On stál u kašny, kde si tehdy dali sraz.*

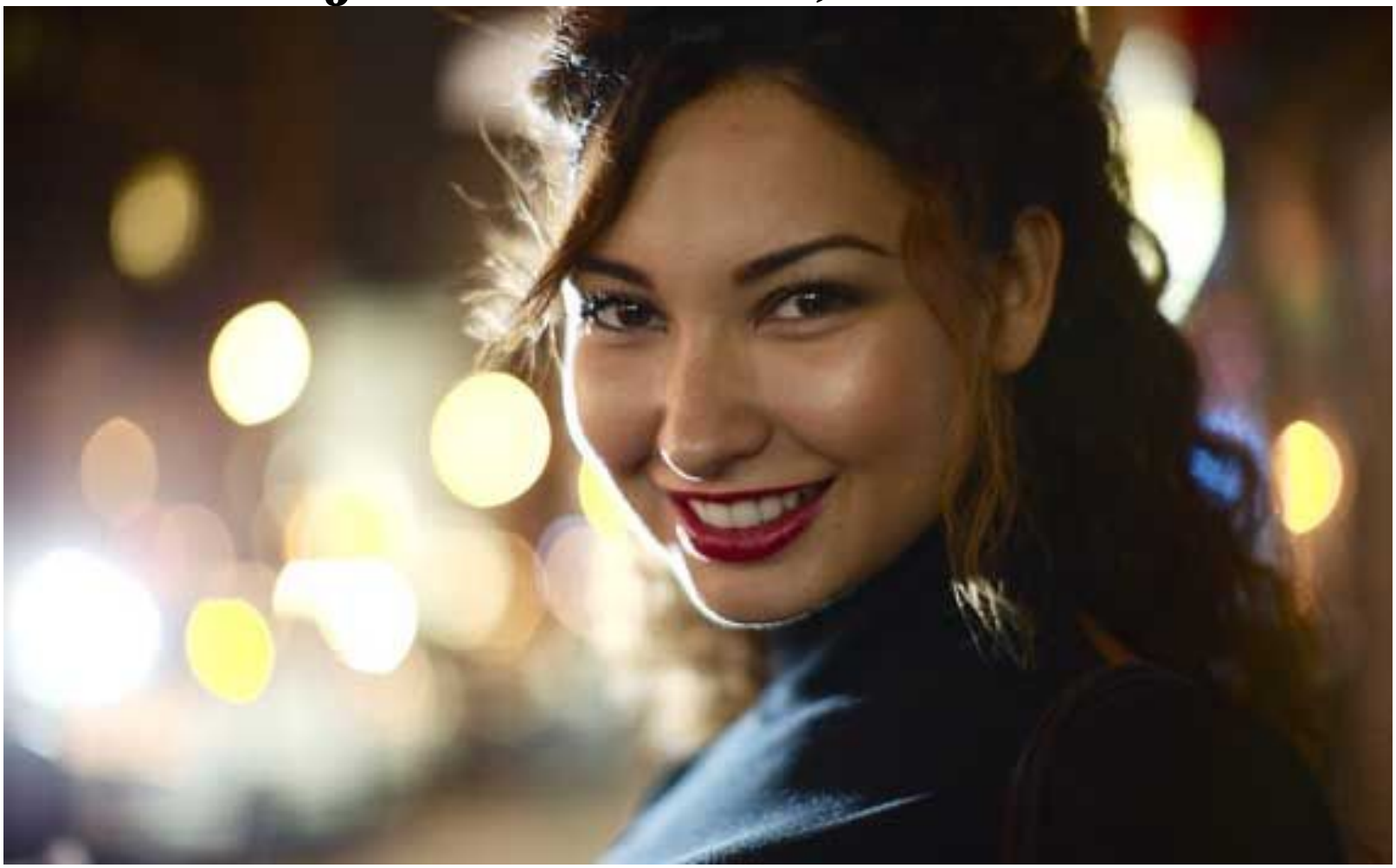
Nyní je jasné, proč se nemohli potkat, i když oba přišli včas. V tomto okamžiku se objeví napětí, které se může pokusit někdo z nich redukovat tím, že řekne:

*„Stejně je to tvoje vina, ty jsi to špatně pochopil(a).“*

Teď je zřejmé, kdo je **nositelem viny** a kdo **distributorem**.

Zároveň můžeme orientačně předpokládat, že nositel viny bude deflektor a její distributor bude retroflektor.

# Zářící oči jeho náročné, leč šťastné ženy



Motivací je triumfální pocit, když je obdivovaný (paleosavčí odměna)
Nositele viny není možno motivovat pozitivně či ho přesvědčit.
Velmi špatně se nechá motivovat argumentací - je to tak správné
Jakž takž funguje motivace strachem a bolestí (plazí).

# Orientační odhad míry distribuce viny

**Jestliže jeden z páru moc vyčítá, pak nositel viny:**

1) ***zvyšuje vlastní úsilí vyhovět distributorovi*****,** zavděčit se mu a uspokojit jeho přání. (Krátké období - cca půl roku)

2) ***resignuje a stahuje se do sebe*****,** vyhýbá se rozhovoru a kontaktům s distributorem. Typickým obrazem je muž, který se po příchodu z práce (z hospody) zavře v dílně, u počítače, u včel ap., zatímco manželka si stěžuje na samotu, na pocit, že žijí vedle sebe, a ne spolu ap.

3) ***objeví se odpor k sexu s distributorem, ale nesnesitelně roste sexuální atraktivita jiných lidí.*** Začne spávat raději na kanapi před televizí, aby nemusel do ložnice, vymůže si oddělená lože ap. Paradoxně ale zároveň narůstá atraktivita mimopartnerských vztahů, jiných žen či milenek.

4) ***ztrácí se pocity žárlivosti*****,** objevuje se lhostejnost a apatie k myšlence, že by si distributor našel milence, milenku.

5) ***impulzivní fyzické násilí.*** Zatmění před očima, rána pěstí, rychlé opadnutí agrese, masivní výčitky, odčiňování viny.

## Typické pro tyto páry je:

dusno
partnerské rituály ukazování emoci
asymetrie ve vzdálenosti
absence hádek
Nikdo si s tím neví rady! Ani matka, ani syn ap.

Rozdíl mezi výtkou a postěžováním si či prosbou

# Pichlavá distribuce viny

Některé ženy bezdůvodně vyčítají při jakékoli frustraci. Hodnotící výroky jsou automatickou reakcí na vlastní nespokojenost:

- **Postěžování si a prosba:** „Dneska mě od rána bolí záda. Nebudeš mít chvilku mě namasírovat?“
- **Výtka:** „Od rána mě bolí záda a ty jsi mi ani nenamasíruješ záda! Sobče!“ Jinými slovy: Muž může za bolest zad. Buď ji způsobil, nebo neodstranil.

# Jak se dá změnit výtka v pochvalu

## Altruistické manipulace s dětmi

Blížíme se s Erlánkem k přechodu. Když jsme tak 10 metrů od něho, tak se ho zeptám: Erlánku, a to víš, že auta jsou nebezpečná?
EK: Ano.
JK: A co by ti mohly udělat?
EK: Přejet a byl bych v nemocnici.
JK: Co děláme na přechodě?
EK: Musíme se rozhlédnout, jestli nejede auto.
A zrovinka zrovna stojíme na přechodu a Erlánek se rozhlíží jak o život.
JK: Jé, ty jsi tak šikovný...
Když je na to čas a trpělivost tak je to lepší varianta než klasické: "Kam to lezeš, ty debile! To nevíš, že tě můžou auta zabít?!!!"

# Exklusivita pláče

## Altruistické manipulace s dětmi

Žofka (>2 roky) má takový ten pláč,
JK: Jééé, Žofka pláče! Já budu taky
JK: Béééé, béééé.
ŽK: Ne, ty ne. Já.
JK (smutně): Ale já chci taky plakat!
ŽK: Ne, ty ne.
JK (smířlivě): Tak dobrá, tak budeš
Žofka buď nic nebo slabý náznak.
JK (radostně): Jé, Žofka krásně pláče.
ŽK: Ne
JK: Dobrá tak ty...
a je po pláči.

Dítě instinktivně vnímá pláč jako jeho exkluzivní nástroj. Porušením tohoto pravidla se spontaneita pláče rozbijí. Opět využíváme principu nemísitelnosti emocí.

# Manipulace s dětskou antimanipulací

## Altruistické manipulace s dětmi

Jdeme zešeřelou ulicí, kde se děti začínají bát.
JK: Erlánku, bububu. (bez emoční intonace)
EK: Já se nebojím!
JK: Bububu. (bez emoční intonace)
EK. Nebojím, nebojím...

Lepší varianta než:
Neboj se, Erlánku, vždyť jsi velký kluk! Velcí kluci se nebojí.

Nebojím - je obrana proti mému pokusu nahnat mu strach, naštěstí to funguje i proti bubákům. Emoce se špatně míchají.

# Jak udržet v pozornosti středoškolské studenty

## Altruistická manipulace prof. Mrzeny

Prof. Mrzena měl před sebou vždy zasedací pořádek a přednášel. Když viděl, že někdo neposlouchá, tak se ho zeptal:

Nemyslíš si, doufám Vincíku, že Kafka byl nějaký druhořadý písálek?

JV (Naprosto zmaten spolehajíc se jen na svou krátkodobou paměť předchozí věty): "Neeeee, rozhodně ne."

VM: To bych ti ani neradil, protože Kafku znají i v Americe. Četl jsi jeho román Amerika?

JV: Ne

VM: To je škoda, protože to bych ti dal z fleku jedničku.

a Vincík, co seděl za mnou, dával zase chvíli pozor. Bez výtky či pokárání.

# Rodinné příběhy versus teorie

## aneb není kyselina jako kyselina

Už nevím, co kluci na katedře vyvedli, ale za trest dostali mytí rajonů. To si vezmete mazlavé mýdlo v kyblích, kydnete to na podlahu a všude to rozmažete. Tak to i oni udělali, ale gumám to přišlo málo. Prý je tam špína zažraná, a že na to nemají vzít psa Rexe, ale kyselinu. Hmm, ale kde vzít kyselinu solnou, co se s ní čistí záchody??? Nu, což. Tak je gumy poslali do vozového parku, kde si měli vyfasovat kyselinu do akumulátorů. Kyselina jako kyselina.

Kluci to udělali. Vylili tam ty kyseliny z demižonu asi pět litrů. Štiplavý puch se nedal vydržet, protože jste si připadali jak v baterce od auta. Opět to celé vymydlili mýdlem. A hle? Jaké překvapení: Co to? Co to? Dlaždičky nebyly zářivě bílé. Mouti věru, celá, celičká chodba byla popelavě našedlá. A to už nešlo umýt vůbec. Nikdo to nechápal.

# Jinými slovy, milí studenti

$CaCO_3 + HCl \rightarrow CaCl_2$

$CaCO_3 + H_2SO_4 \rightarrow \downarrow CaSO_4 . 2\ H_2O$

HCl + špína tvoří dobře rozpustné chloridy

$H_2SO_4$ + špína tvoří špatně rozpustné sírany, jako například sádrovec

Co by se stalo, kdyby byl sádrovec dobře rozpustný?

**Budete si to pamatovat?**

**Emory university - national narratives**

Znalost rodinných příběhů je nejlepší prediktor akademické úspěšnosti.
viz např. narodnipribehy.klimes.us

# Test "víte?"

Rodinné neformální rozhovory jsou nejsilnější výchovný nástroj, který rodiče mají. Jejich účinnost je doložena výzkumy od vyšší akademické úspěšnosti až po citovou stabilitu. Naopak jejich přítomnost dramaticky klesá v rozvodovém období, kdy rodiče mají jiné starosti než vyprávět dětem o svém mládí a dětství.

Marshall et all. (2003) přináší testovací škálu "Víte?", která zjišťuje fungování těchto rozhovorů. Tato škála má nejenom vědecký význam, ale může posloužit jako inspirativní seznam témat, které je vhodné s dětmi příležitostně procházet při společných aktivitách.

# Test "Víte?"

Odpovězte prosím následující otázky zakroužkováním odpovědi Ano či Ne. I když znáte odpověď na otázky, na které se vás ptáme, nepište je na formulář. Nás pouze zajímá, zda ji znáte.

1. Víte, jak se vaši rodiče seznámili?
2. Víte, kde vyrůstala vaše matka?
3. Víte, kde vyrůstal váš otec?
4. Víte, kde někdo z vašich prarodičů vyrůstal?
5. Víte, kde se seznámili alespoň jedni z vašich prarodičů?
6. Víte, kde se ženili vaši rodiče?
7. Víte, co se dělo, když jste se měl právě narodit (okolo cesty do porodnice ap.)?
8. Víte, jaký je původ vašeho jména?
9. Víte, co se dělo, když se narodili vaši sourozenci?
10. Víte, komu z vaší rodiny se nejvíce podobáte?
11. Víte, kdo z vaší rodiny má nejpodobnější povahu jako vy?

12. Víte, jaké choroby či zranění prodělali vaši rodiče, než jste se narodili?
13. Víte, jaké poučení si vaši rodiče vzali z jejich dobrých či špatných zážitků?
14. Víte, co se přihodilo vašim rodičům, když chodili do školy?
15. Víte, z jakého národa pochází vaše rodina? (např. česká, romská, německá ap.)?
16. Víte, kde zamlada pracovali vaši rodiče?
17. Víte, jaká ocenění získali vaši rodiče zamlada?
18. Znáte jména škol, do kterých chodila vaše matka?
19. Znáte jména škol, do kterých chodil váš otec?
20. Znáte nějakou historku o příbuzném, který nepochopil vtip, nebo se jinak ztrapnil? (Do you know about a relative whose face “froze” in a grumpy position because he or she did not smile enough?***)

# Sebeodměňování, sebetrestání

## Pozor na sebenenávist!

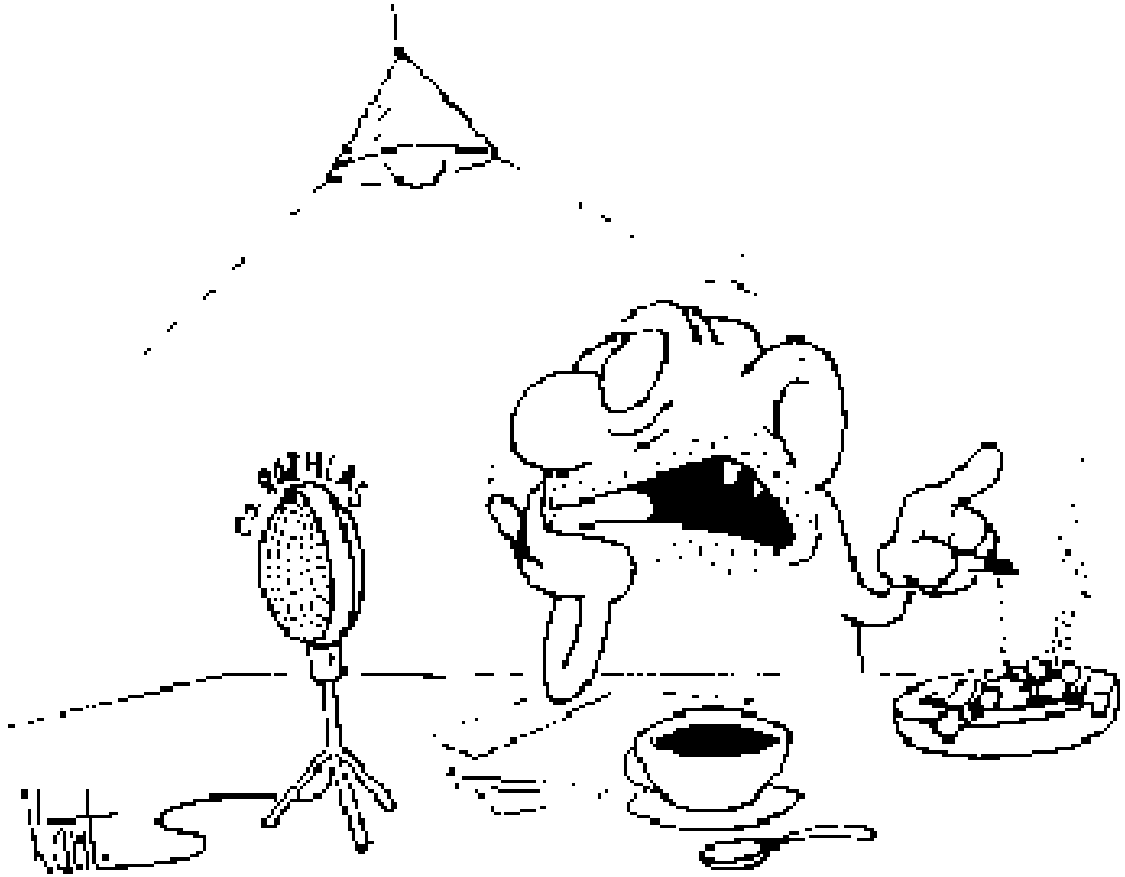
## Nevhodné techniky

Sebelítost
Nadávání sobě samému

## Vhodné techniky

Řízená samomluva
Vlídné sebepřemlouvání
Omluva sobě samému
Monitorování míry zátěže či přetížení

# Děkuji Vám za pozornost



"…a pro ty, kteří ještě nepůjdou spát,
což nepochopím, vysíláme taneční hudbu."

**PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.**

jeronym.klimes@seznam.cz http://www.klimes.us

# Anotace

Americký neurovědec Paul MacLean představil mozek jako trojvrstvou strukturu, kde každá vrstva odpovídá určité evoluční minulosti. Plazí mozek odpovídá druhohorám, starší savčí mozek třetihorám a nejmladší neosavčí pak čtvrtohorám. Tomu odpovídá i různé prožívání trestů a odměn.

Tedy fyzická bolest či strach na úrovni plazího mozku odpovídá v zaměstnání platu. Za peníze si sice můžeme koupit tělo zaměstnance, dokonce i ženy, ale ne jejich duši či srdce.

Jeho srdce a oddanost zaměstnance získáváme, když používáme odměny odpovídající starší savčí vrstvě našeho mozku. Tam jde především o citovou náklonnost, přijetí či odmítnutí. Na této úrovni je třeba využívat především intermintentního podmiňování, kdy manažer odměňuje jen občasný správný výkon a vytváří pocit rodinné či kolektivní sounáležitosti.

Na úrovni neosavčího mozku odměňujeme či trestáme zaměstnance, když pracujeme s jeho egem, hrdostí, profesním sebevědomím a postoji.

Ty ovlivňujeme kognitivní disonancí a tím, že dáváme zaměstnanci takové úkoly, které plně vyčerpají jeho schopnosti.