



Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

PSYCHOLOGIE VÝVOJOVÁ

**studijní opora k předmětu
pro studenty kombinované formy studia
oboru Sociální patologie a prevence**

Doporučený semestr:	druhý
Prerekvizita:	není
Navazující předmět:	není
Kreditová dotace:	2
Ukončení předmětu:	zápočet
Garant předmětu:	doc. PhDr. Jan Lašek, CSc.

Osnova:

1. Periodizace a nástin vybraných vývojových teorií

2. Charakteristika jednotlivých vývojových období (Vágnerová, 2007)

- 2.1. Prenatální období
- 2.2. Novorozenecké období
- 2.3. Kojenecké období
- 2.4. Batolecí věk
- 2.5. Školní věk
- 2.6. Pubescence
- 2.7. Adolescence
- 2.8. Období mladé dospělosti
- 2.9. Období střední dospělosti
- 2.10. Období starší dospělosti
- 2.11. Období raného stáří
- 2.12. Právě stáří

3. Otázky pro samostudium

4. Přehled literatury



Průvodce studiem v žádném případě nenahrazuje nezbytné samostudium dnes velmi rozsáhlé a běžně dostupné odborné literatury.

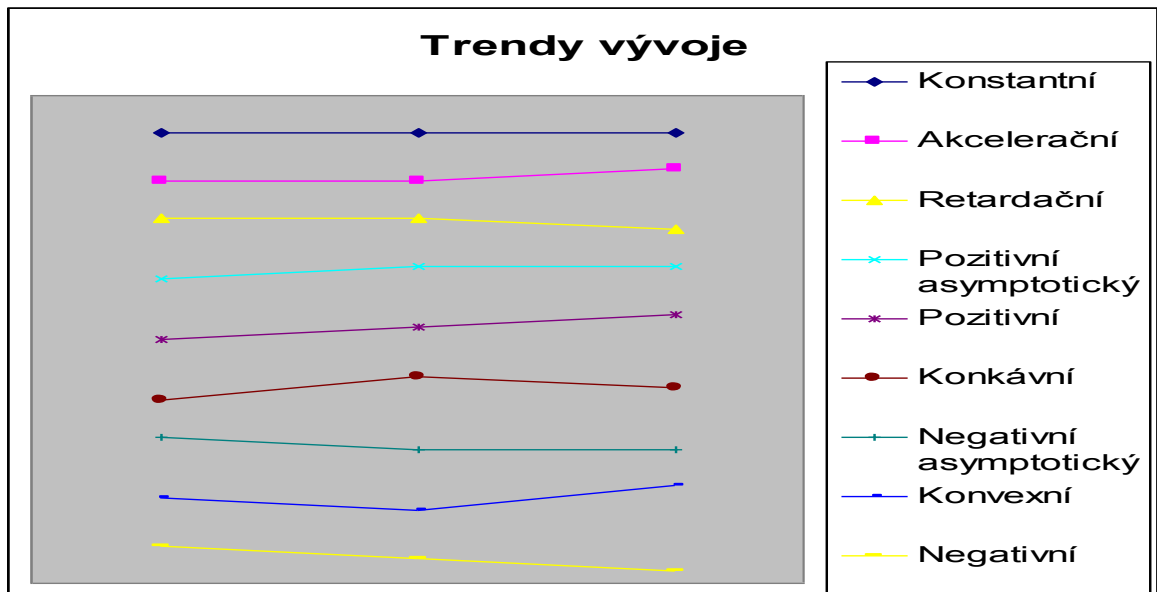
1. PERIODIZACE A VÝVOJOVÉ TEORIE

- rozčlenění životní dráhy člověka na určité fáze
- **life spend** x období, krizí, kritických období
- **principy periodizace** – vývojové stupně, mezi nimi fáze přechodu (charakteristická kritickým obdobím, změnou, menší mírou integrace, vyšší mírou diference)

Periodizace vývoje podle J. Švancary a M.Vágnerové:

Švancara (1978)	Vágnerová (2000)	
Prenatální období (početí až narození)	Prenatální období	Fáze oplození (0. – 3.t) Embryonální období (4. - 12. t) Fetální období (12.t - narození)
Novorozenecké období (do 6 týdnů)	Novorozenecké (přibližně 1 m)	
Kojenecké období (do 1 roku)	Kojenecký věk (do 1 roku)	
Batolivý věk (1-3)	Batolecí věk (1-3)	
Předškolní věk (3-6)	Předškolní věk (3-6)	
Školní věk (6-11)	Školní věk	Raný školní věk (6/7-8/9) Střední školní věk (8/9-11/12) Starší školní věk (11/12-15) = Pubescence
Pubescence, dospívání (11-15)	Pubescence	
Adolescence (15-20)	Adolescence (15-20)-ind.variabilita	
Mladá dospělost (20-30/32)	Období mladé dospělosti (20-35)	
Střední dospělost (30/32-46/48)	Období střední dospělosti (35-45)	
Stárnutí (46/48-65)	Období starší dospělosti (45-60)	
Stáří (65-)	Období raného stáří (60-75)	
Vysoký věk (75 -)	Pravé stáří (75-)	

Trendy vývoje pro třístupňové vývojové gradienty podle Josefa Švancary (1973):



STRUČNÁ KLASIFIKACE VÝVOJOVÝCH TEORIÍ

1. **Teorie determinace** duševního vývoje
 1. teorie **empiristické** (exogenistické; behaviorismus)
 2. teorie **nativistické** (endogenistické)
 - * **racionalistické** (např. Gesell)
 - * **iracionalistické** (instinktivistické, hédonistické; např. Freud)
 3. teorie **interakční** (syntetické, dialektické; např. Vygotskij, Piaget)
2. **Teorie periodizace** duševního vývoje
3. **Teorie individuace** duševního vývoje (např. Jung, Thomas & Chessová)

Stadia psychosexuálního vývoje podle Sigmunda Freuda

- **Orální** (do 1 roku): slast sání, polykání, s růstem zubů se centrum slasti mění na bolest; při ustrnutí v této fázi se stává osoba orálně závislou (přejídání, kouření...)
- **Anální** (1-3 roky): první střet s autoritou, přinucení k disciplíně; při ustrnutí osoba buď análně retentivní – lakomá k okolí, asketická vůči sobě, nebo análně impulsivní – bez sebekontroly, neodpovědnost, agrese
- **Falické** (3-6 roků): zkoumání sexuálních orgánů, masturbace, Oidipův a Elektrín komplex
- **Latentní** (6-12 roků): potlačení sexuality, libido odvedeno jinam, dřívější impulzy a zážitky jsou zapomínány
- **Genitální** (12-18 roků): jedinec se zaměřuje heterosexuálně, od sebelásky k lásce

Psychosociální teorie Erika Homburgera Eriksona

1. důvěra vs. základní nedůvěra, ctností je: naděje (0 – 1)
2. autonomie vs. zahanbení a pochybnosti, ctností je: vůle (1-3)
3. iniciativa vs. vina, ctností je: účelnost (3-6)
4. snaživost vs. méněcennost, ctností je: kompetence (6-12)
5. identita vs. zmatení rolí, ctností je: věrnost, oddanost zvolené životní filozofii (12-19)

6. intimita vs. izolace, ctností je: láska (19 – 25)

7. generativita vs. stagnace, ctností je: pečování, konstruktivní přispění společnosti (25-50)

8. integrita vs. zoufalství, ctností je: moudrost jako výsledek celkového vývoje jedince (50 a více)

Kognitivně – vývojová teorie Jeana Piageta

- **Senzo-motorické stádium:** (do 2 let), vztahy mezi aktivitami a následky, stálost objektu, odděluje sám sebe od vnějšího světa
- **Předoperační stádium:** (2-7 let), užití jazyka, vytváří objektové reprezentace představ, myšlení stále egocentrické, třídí podle jednoho rysu, jeden aspekt situace vždy dominuje a ostatní nejsou vnímány, dominují zrakové dojmy
 - * **stádium předpojmového a symbolického myšlení** (2.- 4 r.)
 - * **stádium názorného myšlení** (4.- 7r.)
- **Stádium konkrétních operaci:** (7-12), umí logicky přemýšlet o předmětech, stálost počtu, množství, hmotnosti, nové logické operace, utváří mentální reprezentace, používají abstraktní pojmy, ale jen ve vztahu ke konkrétním objektům
- **Stádium formálních operací:** (11-12) v podstatě stejný způsob myšlení jako dospělý, uvažování v čistě symbolických pojmech, formální myšlení

Stádia morálního vývoje Lawrence Kohlberga

- **Předkonvenční úroveň:** v prvních dvou stádiích je morálka vnější nikoliv vnitřní, dobro a zlo se posuzuje podle důsledku
 - * **Stádium 1: Zaměření na trest a poslušnost** – co se trestá je špatné, dobré je vyhybat se trestu, strach z trestu se stává prvořadým motivem v chování
 - * **Stádium 2: Naivní instrumentální hédonismus** – dobro je představováno výrokem: „Co z toho mám já?"; strach z trestu přetrvává, ale přidává se snaha o odměnu
- **Konvenční úroveň:** dostat se na tuto úroveň představuje značný skok, vyvine se etický kodex, který v sobě zahrnuje i potřeby druhých
 - * **Stádium 3: Hodní kluci a holky** – důraz především na vztahy, chtějí být považováni za dobré syny, dcery, manžele, žáky, občany,... občas se mohou vzdát i toho, co chtějí, protože jejich chování by poškodilo druhé
 - * **Stádium 4: Řád a zákon** – Co by se stalo, kdyby každý ve vaší situaci porušil zákon, protože by sis myslel že má dobrý důvod?
- **Postkonvenční úroveň:** málo lidí se dostane na úroveň postkonvenční, do 5. stadia se dostane asi jen 15% lidí a to pouze starších 25 let; stádium 6 nakonec označil za potenciální; i ten, kdo dokáže uvažovat ve stádiu 6, může mít problém ho sladit se svými činy
 - * **Stádium 5: Společenská smlouva** – zákony byly udělány pro člověka, a ne člověk pro zákony

- * **Stádium 6: Univerzální etika** - řídí se řadou individuálních zásad, které říkají, že jedinec má právo na život, svobodu a spravedlnost
- * **Stádium 7:** konečné stádium, náboženské; lze ho dosáhnout až na sklonku života; člověk je jen nepatrnou součástí vesmíru, jednota s vesmírem či s bohem

Teorie Margaret Mahlerové

Význam interakce dětí s matkami pro rozvoj sebepojetí.

1. **normální autismus:** do 1 měsíce; nerozlišuje matku od sebe ani od okolí
2. **normální symbióza:** 2. až 4. měsíc; dítě a matka vytváří jeden onnipotentní systém, liší se už od světa, ale ne od sebe navzájem
3. **separace – individuace:** od 4. měsíce do 3 let;
 - * **diferenciace** – 4 až 10 měsíců; odlišuje matku od cizích, strach z cizího, ke konci separační úzkost
 - * **procvičování (practising):** 10 až 16 měsíců.; aktivní vzdalování od matky, ale nárůst separační úzkosti, základ asertivity a autonomie, zvládnutí pokládá základ asertivitě a autonomii, nezvládnuté může vést ke stagnaci a regresi
 - * **rapprochement (navazování přátelských vztahů):** 16 až 25 měsíců.; vztahy k řadě dalších lidí, zvyšuje se frustrační tolerance, bezmocnost vůči světu, ambivalence k matce
 - * **individuace – object constancy:** 25 až 30 měsíců; mentální reprezentace matky, dítě může fungovat samostatně, zrození psychického já, snáší přiměřené situace

Dvojná vazba (double bind): narušení rovnováhy, porucha v oblasti komunikace, která není jasná a jednoznačná. Matka poskytuje dítěti vzájemně se vylučující informace (svým projevem ubezpečuje dítě o své lásce a zároveň ho odstrkuje). Jedno sdělení bývá verbální, druhé nikoliv; dítě není schopno porozumět a reagovat.

2. ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH VÝVOJOVÝCH OBDOBÍ

2.1 Prenatální období



devět měsíců, od oplození vajíčka až po porod

Člení se na tři fáze:

1. **Od oplodnění po uhníždění blastocysty** – končí vznikem tří zárodečných listů, trvá asi tři týdny, ve třetím týdnu vznik nervové trubice
2. **Embryonální období** – do 12. týdne (konec prvního trimestru), vznik všech orgánových základů, embryo citlivé - v tomto období mohou vznikat vývojové vady
3. **Fetální období** – dokončování vývoje orgánových systémů, některé už začínají i fungovat, trvá až do narození
 - v tomto období nereaguje se zvýšenou citlivostí plod i matka
 - **Pohlaví:** genetické pohlaví určeno chromozomy X a Y, ale pohlavní znaky určují hormony, všechna embrya jsou primárně samičí, ale rozvoj mužského pohlaví

určuje testosteron (produkovaný varlaty), pohlavní orgány vznikají v embryonální fázi, ve fetálním období pak působí pohlavní hormony i na vývoj mozku

- Plod má vrozenou schopnost reagovat na podněty (změna matčiny polohy, zvukové podněty), reaguje tak jak je pro něj výhodné, jeho reakce se postupně diferencují a přibývají, je schopen nejjednodušších forem učení, dokáže se naučit rozlišovat některé podněty a reagovat na ně různými způsoby (většinou změnou intenzity pohybu)
- rozvíjí se bazální pocit bezpečí
- chování je již individuálně typické, jeho znaky přetrvávají i po narození (zpravidla projevy temperamentu, intenzita, množství, frekvence pohybových reakcí)

Obecné znaky prenatálního vývoje: některé funkce se objevují ve specifickém období (některé vymizí ve specifickém období), ve fetálním období je četnost pohybové aktivity stabilní – zabírá 20-30% času, některé pohybové funkce plodu jsou základem funkcí postnatálních (sání, zívání, jiné mají svůj smysl již před porodem (změna polohy těla, polykání amniové tekutiny)

2. měsíc – v 7. týdnu první pohyby (málo znatelné), v 8. týdnu dostávají charakter záškubů, v 9. týdnu izolované pohyby končetin a posléze i hlavy

3. měsíc – reakce na dotek v okolí úst a nosu, pohybuje jazykem, zívání, sací pohyby, na podráždění sevření prstů, pohyb hlavy i končetin, otočí se kolem své osy

4. měsíc – střídavý pohyb rukama a nohama, reaguje na dotek kdekoliv na pokožce, otevírá a zavírá ústa, mění výraz tváře, na podráždění víček reaguje jen víčky (a ne celým tělem jako dřív), začínají se vytvářet základní reflexy

5. měsíc – reaguje na tlak a zvukové podněty (zejména z matčina těla – tlukot srdce), rozlišuje základní chutě, pohyb aktivnější a diferencuje se, rozdíly v denní a noční aktivitě, v době mezi 18. a 20. týdnem začíná matka vnímat pohyby plodu, matky registrují asi jen 40% pohybů

6. měsíc – zvětšuje se intenzita pohybů končetin, všechny pohyby stále nekoordinované, diferencují a prohlubují se reakce na podněty, reaguje i na zvuky z vnějšího prostředí (modifikované amniovou tekutinou)

7 – 9. měsíc – motorika i percepce se dále rozvíjí, zlepšuje se kvalita smyslů – vzrůstá propustnost placenty, takže se rozvíjí i chuť a čich, střední ucho ukončuje vývoj v 7. – 8. měsíci a s ním se rozvíjí i patřičná korová centra, vznikají specifické zkušenosti (matčin hlas, intonace mateřského jazyka,...), na konci těhotenství je děloha napjatá a ztenčená takže působí jako zesilovač, **rozvoj smyslů závisí na stimulaci**

- **Matka a plod:** pro rozvoj plodu je významné spojení s matkou, komunikace může probíhat fyzilogicky (krev přes placentu – hormonů, metabolismu...), smyslově (pohybem, tlakem, zvukem...), a emočně (tím že se matka na dítě soustředí, má k němu určitý vztah... (nechtěné děti bývají častěji potraceny, než chtěné, aktivním účastníkem komunikace je také plod
- **Nedonošené děti** (Langmeier, Krejčířová): bývají labilnější, dráždivé, současně méně reaktivní na smyslové a sociální podněty
- **Prenatální diagnostika:** ultrazvuk, alfa fetoproteinový test (z krve matky, rozštěp páteře, anencefalie), amniocentéza (Downův syndrom)

2.2 Novorozenecké období



Porod ve 38. – 42. týdnu, průměrná hmotnost novorozence 3300 – 3400g, měří v průměru 50cm. Výrazná změna prostředí, zátěžový okamžik pro dítě, rychlý nástup funkcí mnoha orgánů (dýchání, trávicí trakt)

- Trvá asi jeden měsíc od doby porodu, je to adaptační období, reaguje pomocí reflexů, veškeré projevy chování závisí na biorytmu, krátké úseky bdění vyplňuje uspokojování biologických potřeb (až postupně se dá zaujmout i jinými podněty), bdělost se dá ovlivnit (např. změnou polohy)

Brazeltonova škála: rozlišuje šest základních stavů novorozence

- **Hluboký spánek:** dech pravidelný, oči zavřené, nízký svalový tonus, změna stavu je méně pravděpodobná než v ostatních
- **Lehký spánek:** REM fáze, rychlé pohyby očí, zavřená či přivřená víčka, dech nepravidelný, nízká úroveň aktivity s drobnými záškuby či nahodilými pohyby
- **Dřímota:** přechodný stav mezi spánkem a bděním, oči otevřené či polootevřené s kalným pohledem, nízké svalové napětí,
- **Klidný bdělý stav:** s jasným pohledem, veškerá pozornost zaměřena na pozorování a naslouchání, aktivita nízká, střední svalové napětí, zapojování se do sociální interakce
- **Aktivní bdělý stav:** oči otevřené, značná pohybová aktivita s velkými pohyby končetin, častější krátké hlasové projevy
- **Pláč:** oči otevřené nebo zavřené, velká pohybová aktivita, vysoké svalové napětí, dech nepravidelný, pláč

Apgarova škála: vzhled (barva), pulz (srdeční rytmus), grimasy (iritabilita), aktivita (svalový tonus), respirace

Brazeltonova neonatální škála hodnotí 4 dimenze:

1. Interaktivní chování
 2. Motorické chování
 3. Ovládání fyziologického stavu
 4. Reakce na stres
- **T. Berry Brazelton (1972) synchronizace interakcí matka – dítě;** rozlišujeme tyto fáze kontaktu: 1. vyladění vzájemné pozice (dítě zvedne hlavičku, matka přejde do polohy v úrovni jeho očí), 2. pozdravení – mimika, vokalizace, úsměv, 3. vrchol radostného setkání, excitace, zapojení všech smyslových modalit, 4. oslabení – odvrácení pozornosti bez jakýchkoli negativních pocitů. **Asynchronizovaná interakce** – matka nereaguje přiměřeně na vyzvání dítěte – buď ho dlouho zahrnuje podněty, nebo naopak nereaguje vůbec; dítě tak ztrácí zájem o sociální interakci, upadá do apatie, angažuje se v krátkých, neuspokojivých pokusech o kontakt; k asynchronii dochází občas normálně, nesmí však převažovat nad synchronií; bývá způsobena buď nedostatečnou schopností matky reagovat na potřeby dítěte, nedostatkem empatie, nebo může jít o dítě zvláště dráždivé, s nepravidelným biorytmem, které reaguje na jakýkoliv pokus matky negativní emocí
 - **Reflexy:** mají různý význam (adaptace, přežití, orientace v prostoru, základ dalšího vývoje), jsou specifické na konkrétní podnět, např. sací reflex; jiné byly užitečné v předchozích fylogenetických fázích a dnes se zachovaly jako pozůstatek (vymizí v prvních měsících života, slouží ke kontrole normálního vývoje, např. chodící, Moorův, plovací pohyby)
 - **Vrozené způsoby chování:** na rozdíl od reflexů nejsou vázány na specifické podněty, (tendence vnímat svoje okolí, reakce křikem...), mají i sociální význam, liší se podle potřeby (např. křik z hladu zní jinak než křik z bolesti), křik jiného dítěte má pro novorozence význam signálu, reaguje na něj

- **Smyslové vnímání:** má již určité zkušenosti ve sluchové oblasti, má značný rozsah, rozlišuje i vysoké tóny (tato schopnost s věkem vymizí), rozlišuje doteky, teplotu, změnu polohy, nejvýznamnější je kožní kontakt, přináší libé emoce a sociální stimulaci, rozvoj zrakového vnímání v podstatě začíná, vnímá obrysy objektu na vzdálenost 20-30cm
- **Učení:** spojeno se základními smyslovými stimuly, první pozorovatelné projevy učení ve 2. - 5. dni života (souvisejí s krmením, např. pozná matku a natačí hlavičku jejím směrem), postupně se vlivem zkušenosti modifikují i vrozené mechanismy (jinak se chová při sání z prsu, jinak z láhve), už v tomto věku je **učení typické snahou integrovat dílčí zkušenosti**, probíhá v rámci sociální interakce
- **Role matky:** čichem ji pozná již 45 hodin po narození, rozezná její hlas (tři dny staré děti matčin hlas preferují a reagují na něj živěji, tři týdny staré dítě se snaží dostat do takové polohy, aby matku lépe slyšelo), ve vhodné vzdálenosti rozpozná i obličej matky, v jejich vztahu je aktivní (pláče, hýbe se a jinak komunikuje s matkou), charakteristická je jejich stejná vyladěnost v čase - kontingentní reaktivita (okamžitá reakce matky na projevy dítěte).

2.3 Kojenecké období



od 1. měsíce do 1. roku

- **Poznávací procesy:** probíhá na základě učení a zrání, zráním CNS je postupně převzato subkortikální řízení chování nahrazeno kortikálním, **fáze senzomotorické inteligence**, probíhá v konkrétním kontaktu s reálným světem
Zrakové vnímání: snadno upoutá pozornost a dokáže ji udržet, významný prostředek orientace, je to senzitivní fáze pro rozvoj zrakové percepce (někdy se rozšiřuje na první tři roky), jeho rozvoji pomáhá i rozvoj motoriky, malí kojenci vnímají obraz jako jednotlivé prvky, ve třech měsících začínají diferencovat objekty jako koherentní jednotky, dítě se zabývá zejména předměty, které je dokážou zaujmout ☺, ve třech měsících rozezná známé a neznámé tváře a různé mimické výrazy, během prvního roku nerozezná příliš detaily a koncept (zpracovává je jiná část kůry a nejsou ještě propojeny)
- **Ostrost zraku:** malý kojeneček nedokáže akomodovat, rychle se rozvíjí v prvním půlroce života, makulární (centrální) část sliznice dozrává kolem 2. měsíce, periferní se rozvíjí od 3. měsíce, zorné pole se neustále zvětšuje, v půl roce už vidí na 1 metr, ale stále ani v optimální vzdálenosti nevidí dobře, kojenci preferují lidský obličej před ostatními vizuálními podněty, ze začátku vnímá obrysy, teprve ve třetím měsíci dochází k dozrávání vizuálního kontextu a ke změně percepčního zaměření
- **Barvocit:** zelená a červená již od narození, ve druhém měsíci základní barvy, preferují červenou a modrou před zelenou a žlutou, předpokládá se, že preference určitých barev je částečně vrozená
- **Vnímání pohybu:** malý kojeneček nedokáže aktivně sledovat pohyb, má minimum salár (oční pohyby), ke konci 8. týdne je schopno sledovat předmět (ale nedokáže překonat středovou čáru, tzn., že dokáže sledovat pohyb jen ze středu ke straně a naopak), napomáhá mu pohyb hlavičky, sleduje vlastní ruce; mezi 3. a 5. měsícem se výrazně zlepší schopnost sledovat horizontálně se pohybující předmět (zmizelo omezení středovou čárou), v 6. měsíci začne sledovat i vertikální pohyb; objekty, které upoutávají pohybem, jsou velmi významné (instinktivní zaznamenávání)

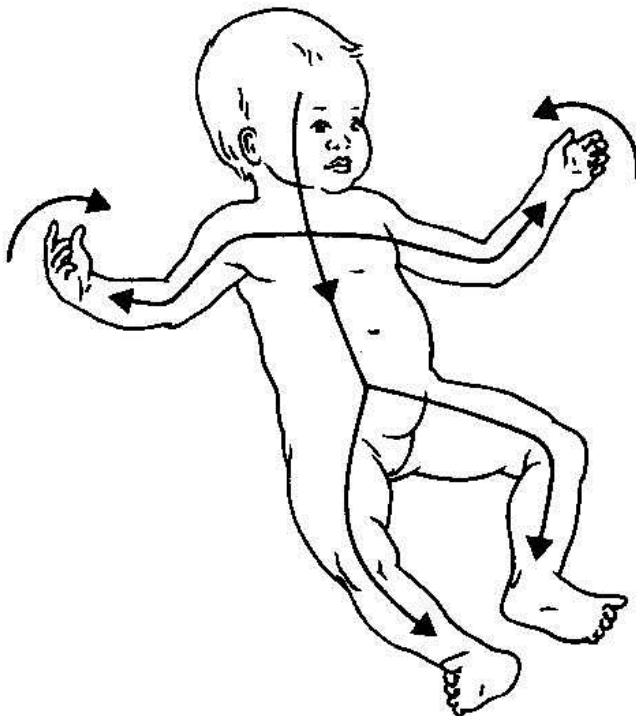
ohrožení), také tak lze odlišit od pozadí předměty, které by v klidovém stavu pro dítě splývaly

- **Vnímání prostoru:** první jednoduchý vjem vzniká, když začne pozorovat svoje ruce, kolem 8. týdne se začíná objevovat binokulární fúze, ta se zdokonaluje až do 13. – 14. týdne, závisí na zrakové stimulaci, první tři měsíce mají obě oči společnou dráhu do vizuálního kortexu, ve 4. měsíci se dělí a vzniká plastičtější obraz, projevuje se vliv zkušenosti
- **Motorické dovednosti:** subkortikální řízení je postupně nahrazováno kortikální regulací, různé tempo dozrávání jednotlivých mozkových struktur, jsou prostředkem k poznávání okolí
- **Mozkové struktury:** během prvních tří měsíců dozrává schopnost kúry tlumit reflexivní chování (řízené subkortikálně), některé dovednosti (např. úchop) se posléze objeví znovu, ale tentokrát už ovládané kúrou, toto období končí ovládnutím pohybů hlavičky kúrou, mezi 4. a 8. měsícem se kontrola kortexu postupně rozšíří i na horní končetiny, na konci 8. měsíce se na úchopu podílí jen paže a ne pohyb celého těla, umožnění polohy vsedě v posledním trimestru, pak rozvoj mozečku umožní zvládnout stání a chůzi
- **Motorika jako prostředek poznávání**

Zákony psychomotorického vývoje - Arnold Gesell:

1. Princip vývojového směru (gradientu)

- * Postup kefalokaudální
- * Postup proximodistální
- * Postup ulnoradiální



2. Princip střídavého proplétání antagonistických neuromotorických funkcí
3. Princip funkční asymetrie
4. Princip individualizace
5. Princip autoregulace

Prvním projevem rozvíjející se motoriky je snaha o změnu polohy těla, tak aby usnadňovala vnímání.

- **Ovládnutí hlavičky** (od 3. do 5. měsíce) zvětší zorné pole a tím přisun podnětů
- **Sezení** – zpravidla po 6-7 měsících, rozšíří okruh vnímání
- **Lezení** – počátek samostatné lokomoce, v 9-12 měsících, není jen prostředkem poznání, ale také obrany (Bronson, 1972: devítiměsíční dítě projevuje značný strach z cizího člověka, pokud sedí ve vysoké židli; když je na podlaze a má možnost lézt, nijak zvlášť nereaguje), dílčí schopnosti pro samostatný pohyb se objevují už dříve (mladší kojeneček už umí střídavě pohybovat nohama), ale je nutný dostatečný rozvoj rovnováhy a schopnosti udržet vzpřímenou polohu, percepci hloubky a senzomotorickou koordinaci, aby dítě začalo chodit
- **Úchop a manipulace:** jemná motorika, slouží jak k poznávání samému, tak k přiblížení předmětu k očím, ze začátku poznává jen ústy; ve dvou měsících se zapojuje i ruka, s ústy je aktivně propojená, do dvou měsíců řízeno subkortikálně, potom už kůrou, ke konci prvního trimestru už přibližuje nejen jídlo; ve třetím měsíci už odhadne vzdálenost dosahu svých paží, rozvíjí se zraková kontrola; v šesti měsících dokáže koordinovat pohyby obou rukou, manipulace má multimodální charakter (hračku mačká, chrastí s ní, bouchá o postýlku, otáčí); po devátém měsíci se objevuje **klíšťový úchop** (mezi palec a ukazovák), k tomu je potřeba nejen rozvinuta koordinace prstů, ale i schopnost akomodace oční čočky
- **Senzomotorické aktivity:** zpočátku nejsou specificky zaměřené a odlišitelné od jiných aktivit, zpočátku spíše náhodná, až později stimulovaná úmyslem, reaguje v okamžiku, kdy je zaujme nějaký předmět; **fáze senzomotorické inteligence** (Piaget) trvá asi do 18 měsíců, dochází v ní k přesunu z egocentrického zaměření na okolní svět
- **Primární kruhová reakce:** od 1 do 4 měsíců, koncentrace na vlastní tělo a jeho projevy, zejména na nové schopnosti; buď primárně reflexivní, nebo o nově se rozvíjející aktivity, když ho nějaká činnost zaujme, opakuje ji mnohokrát, působí mu potěšení
- **Sekundární kruhová reakce:** od 4 do 8 měsíců, zvyšuje se zájem o okolní svět, vlastní aktivita přestává být cílem, ale stává se prostředkem; opakování pohybů, které vedou k nějakému náhodně objevenému efektu (rozhoupání hračky nad postýlkou), objevuje příčinnou souvislost, to svědčí o **vědomí stálosti objektu**, i když ještě ne úplně přesné (aktivní hledání zmizelých objektů se objevuje až kolem 8 měsíce), to s sebou nese i vědomí o vlastnostech objektu; v tomto období se rozvíjí i **základní percepční konstanty: tvarová konstanta** – pozná daný objekt, i když se na něj dívá z různých úhlů pohledu; rozvíjí se od třetího měsíce života, ale jen velmi pomalu, v kojeneckém věku spolehlivě rozliší pouze kostku a kouli; **barvová konstanta** – rozvine se do 4 měsíců; **konstanta velikosti** – objevuje se kolem 6. měsíce, vzniká těsně před pochopením stálosti objektů, po určité zkušenosti s manipulací, děti ještě hodně chybují, chybí jim dostatek zkušeností
- **Terciární kruhová reakce:** od 8 do 12 měsíců, stanoví si prvně cíl a potom hledá vhodný prostředek, nejprve zkouší osvědčené způsoby a pak experimentuje a kombinuje různé činnosti, dokáže anticipovat pohyb předmětu a využít toho, uvědomuje si vztah mezi prostředkem a cílem, v 9 měsících dokáže v čase dodržet posloupnost dvou aktivit, ve 12 měsících tří kroků za sebou, někdy dokáže i překonat řešení, které bylo dříve účinné, ale teď už nezabírá; vznikají **percepční schémata**, která mají zatím jen implicitní charakter, slouží k znovurozpoznání, v posledním trimestru se začínají objevovat počátky **subsymbolického uvažování** (např. představy a pasivní porozumění slovním výrazům)

- **Sluch a řeč:** rozvoj závisí na dalším rozvoji sluchového ústrojí a sluchového kortexu, dávají přednost vysokým tónům a lépe je dokážou rozlišovat

Sluch: schopnost lokalizovat zvuk má už novorozenec, tato schopnost má tvar *u* křivky, na stejnou úroveň se dostane až ve 4. měsíci když kontrolu lokalizace převezme kůra, pak rychle roste do 5. měsíce a pomaloučku dozrává až do 18 měsíců

- **Vnímání řeči:** již od narození preferují zvuk lidského hlasu, lidská řeč je nejčastějším zvukovým podnětem, také je spojena s mnoha uspokojujícími podněty, sama je stimulací pro opakování a nácvik řeči, kojeneček rozlišuje fonémy, měsíční dítě rozliší řeč od jiných sluchových vjemů a pozná hlas matky, ve stejné době se začínají rozvíjet zpracování řečových a neřečových zvuků

- **Emoční vývoj:** schopnost emočně reagovat je vrozená – *základní nediferencovaná pocity libosti a nelibosti*; ve 2. měs. reakce úsměvem; ve 3.- 4. měsíci projevy radosti a nespokojenosti; po 5. měs. i strach, ale ještě si neuvědomuje, že je to ono, kdo prožívá; mezi 6. a 9. měsícem dochází k další diferenciaci a to především mezi úzkostí a strachem – strach z cizích lidí a separační úzkost (8. – 9. měsíc, ale má stejný základ). Kojenci jsou schopni rozlišovat emoční projevy ostatních lidí a interpretovat je, sladují se s projevy jiné osoby. Ke konci prvního půl roku dochází k posunu ve vnímání a díky tomu se mohou dále rozvíjet i emoce, v 7 měsících už dovedou rozlišovat emoční projevy různé intenzity, na různou vzdálenost a i cizích lidí, slouží k **orientaci v situaci, jako informace o míře přijatelnosti určitého chování, rozvíjí citovou vazbu a empatii**

- **Socializace** – převážná většina podnětů pro dítě má sociální charakter, dítě se je učí rozlišovat a reagovat na ně selektivním způsobem, má vrozenou preferenci sociálních podnětů; dospělí reagují a mluví i na velmi malé dítě, které jim ještě nemůže rozumět, a tak ho stimulují k rozlišování různých zvuků, situací, nálad, komunikaci. **Reakce na sociální stimuly:** i když ještě nemají cíleně sociální funkci, tak upoutávají dospělé a vyvolávají v nich impulzy k další stimulaci dítěte.

Průběh socializace: rozvoj socializace je opět stimulována rozvojem i ostatních funkcí, obvykle se dělí na trimestry:

1. **fáze základní sociální orientace:** podněty zatím moc nediferencuje, také se mu říká **preobjektální**, je zaměřeno především na sebe, neodliší pocity vyvolané sebou a okolím; po druhém měsíci se začíná zajímat o okolní podněty, z nich nejzajímavější jsou lidé, začne navazovat oční kontakt, ve 3. měsíci sociální úsměv (cílený k vyvolání reakce)
2. **fáze sociálně diferencující:** zpočátku pasivně receptivní, v kontaktu s lidmi je živější, mezi 3.- 6. měs. první sociální hry, dospělý je aktivní a dítě pasivní, i když zaujaté (schovám se a zase vykouknu, několikrát za sebou, dítě má radost, když vykouknu)
3. **fáze specifického objektu:** tím objektem je většinou matka, rozlišuje mezi známými a cizími (pocit bezpečí a strach z cizího je nový obranný mechanismus), začíná chápat příčiny a následky v sociální oblasti, vnímá i osoby způsobující různé akce (bere v potaz i to, kdo mu podává hračku)

Vztah s matkou a otcem: v prvním roce se socializační rozvoj označuje jako **dyadický**, protože většinou probíhá mezi dítětem a pečující osobou (tou je většinou zatím matka). pokud je s kojencem v častém kontaktu, stává se významnou osobou i on; mívají jiný styl chování k dítěti, a tak ještě obohacují jeho rozvoj; většinou navazuje na matku; může působit kompenzačně, pokud vztah s matkou není v pořádku

Sebepojetí: fáze mezi 3. a 6. měs. je fáze základního uvědomování vlastní bytosti – diferencuje sebe od okolí, ve druhé polovině prvního roku se zabývá hlavně sebou samým a vlastními pocity, objevuje se, dochází k **pochopení efektu svého jednání**, citové prožitky si začíná uvědomovat jako svoje, chápe stálost a

kontinuitu svojí existence, pomáhají mu také reakce jiných lidí a v nich obsažené hodnocení

- **Paměť** – ze začátku převažuje hlavně krátkodobá paměť

Typy paměti:

- * **Implicitní, procedurální paměť** – funkční už od narození, jen nemá schopnost svoje vzpomínky nějak vyjádřit, schopnost pamatovat si projeví různými reakcemi na různé podněty, uchovává informace nedeklarativním způsobem
- * **Explicitní deklarativní paměť** – na tuto úroveň se dostávají dětské vzpomínky až mezi 6. a 8. měsícem, později se mohou spojit s verbálním označením, závisí na řeči, a proto k dalšímu rozvoji dochází až kolem jednoho roku
- * **Epizodická forma deklarativní paměti** – v kojeneckém věku se neprojevuje vůbec, neschopnost vybavit si vzpomínky z tohoto druhu paměti se nazývá **dětská amnézie**, je to proto, že ještě není dostatečně vyvinutá kůra čelních laloků a řeč
- *

2.4 BATOLECÍ VĚK



Od 1 roku do zhruba 3 let, velký rozvoj dovedností a osobnosti, rozvolňují se silné vazby na matku a začíná autonomizace

- **Motorika:** zpočátku jsou pohybové aktivity zajímavé samy o sobě, později se stávají prostředkem dalšího poznávání, významný je také trénink ovládnutí svěračů, důležité jsou dva druhy pohybů: **retence** (udržení něčeho, setrvání někde) a **eliminace** (tendence pustit, zahodit, opustit)
 - * **Ve vztahu k vlastnímu tělu:** velmi důležitá je schopnost ovládat vyměšování, tato aktivita mu přináší uspokojení, dochází však také ke zpřesňování vlastního tělového schématu
 - * **K okolnímu světu:** umožňuje pronikání do prostoru a samostatné uspokojování potřeb, také si může vybírat podněty pro ně nejvýhodnější, pokud dochází k omezení aktivity, dítě reaguje emočně jemu dostupnými projevy (vztek, pláč, kompenzace)
- **Poznávací procesy:** závisí na motorice a samostatnosti, také na primárně pozitivním nastavení (dospělí by měli okolní svět prezentovat jako pozitivní); kojeneček dokáže uchovat **stálost objektu** (která se ještě dále vyvíjí), batole pak poznává pravidla, podle kterých funguje okolní svět; jejich dodržování mohou někdy rigidně vyžadovat (pohádka se vždycky čte tím správným způsobem)
- **Základní oblasti poznání:** vychází z implicitní teorie, jedná se o oblasti neživého světa, živého světa a lidské mysli – tyto oblasti se v batolecím věku rychle rozvíjejí, a to zejm.:
 - * **Orientace v prostoru:** díky rozvoji samostatné lokomoce, možnost srovnávání z různé vzdálenosti, odhady velikostí (zatím nebere v potaz vzdálenost od předmětu)
 - * **Orientace v čase:** koncentruje se zatím na přítomnost nebo nedávnou minulost, budoucnost zatím nebere v potaz, časové souvislosti se těžko názorně vysvětlují, takže jejich pochopení je pro dítě zatím obtížné, pocit jistoty má vázaný na aktuální dění

- * **Orientace v množství:** počet jako kategorie je teprve na začátku, zatím existuje pouze velmi bazální chápání množství – poznají, že něco z původního počtu chybí, zvládnou rozlišovat množství ve skupinách do 4 (na to stačí vizuální vnímání, počítat ještě nezvládnou)
 - * **Představa fungování lidské mysli:** u batolat tzv. **belief-desire theory**, zjednodušeně chápe veškeré jednání jako intencionální; pokud odhadují, jak se někdo zachová, projikují do něj sebe a své možné chování; už chápou, že představa psa je jiná než konkrétní pes, ale je založena na reálné zkušenosti
- **Řešení problémů:** mění se už samotné formulování problémů, batole se neptá co, ale proč nebo jak, využívají analogií a modelů řešení, vytváří strategie řešení problémů; toto obrovské množství modelů ale ještě není schopné propojit; významná je v tomto věku **symbolická hra**, jak sama o sobě, tak i emočním významem (dítě je pánem situace, zpracovává zkušenosti a frustrující zážitky)
 - **Paměť:** prodlužuje se doba uchování, rozsah vzpomínek a zkušeností diferencovanějším ukládáním i vybavováním
 - * **Pracovní paměť:** absolutní kapacita zůstává zachována, ale zlepšuje se její používání, to umožňuje automatizace, a tak mnohé operace už nevyžadují takovou kapacitu jako dřív; komplexnější propojení neuronálních struktur
 - * **Implicitní paměť:** její rozvoj dokazuje oddálená nápodoba (někdo ji považuje již za rozvinutou deklarativní paměť); dokážou scénáře i jen popsat
 - * **Explicitní paměť:** rozvíjí se hlavně její sémantická složka, uchovává ve formě představ, které dokáže popsat, vypráví jednoduchý příběh; ke konci batolecího období scénáře činnosti, jejichž dodržování vyžadují, ale zatím omezené na spíše subjektivně významné oblasti
 - * **Epizodická forma deklarativní paměť:** teprve se začíná rozvíjet, je to podporováno dospělými, kteří formulují vzpomínky a připomínají je, určitá jazyková úroveň je nezbytným předpokladem, ještě bývají snadno zapomenuty, jen velmi málo jich z tohoto věku přetrvá déle
 - * **Paměťové strategie:** ještě nejsou rozvinuty
 - **Jazykové schopnosti:** kognitivní a komunikační kód, základní nástroj sociálního přizpůsobení

Mechanismy rozvoje jazyka

- **Nápodoba:** napodobují řeč dospělých, často dochází k určité modifikaci
 - **Rozšířená nápodoba:** přidá něco k opakovanému sdělení
 - **Oddálená nápodoba:** opakuje s určitým časovým odstupem
 - **Selektivní nápodoba:** užívá stejnou formu sdělení, ale obsah je jiný
- * **Zpětná vazba:** dospělí opakují jeho sdělení, ale s opravenými chybami, obohacují je, jinak klasika
- * **Modelování:** rodiče přizpůsobují svoje mluvení možnostem dítěte, vyžadují od dítěte odpověď
- * **Specifická zaměřenost:** děti si všímají těch složek projevu, které značí význam (předpony, změna slovních forem, pořadí slov...)
- * **Sémantická složka:** pochopení vztahu znaku a označované skutečnosti
- * **Gramatická složka:** věty jsou základní gramatickou jednotkou, batolecí věk je senzitivním obdobím pro rozvoj gramatiky (a první rok předškolní), motivuje ho potřeba efektivní komunikace, oblíbená je hra s řečí, vyvíjí se těmito stádii:
 - **Holofráze:** 12-18 měsíců; jednoslovná označení, „ham“ pro všechno co je k jídlu
 - **Kumulace holofrází:** 19-24 měsíců.; volně řazené za sebou („ham báb“)

- **Dvouslovné věty:** asi ve dvou letech; kvalitativní změna, více slov, ale také jejich pořádek ve větě (ham není), tvoří je dvě kategorie: základní (ještě, není...) a variabilní (obměňuje se k základním, ham není, bonbon není...)
 - **Telegrafické věty:** vynechávají slova, která nejsou nezbytná, začínají používat slovesa a adjektiva, slouží k vymezení: atribuce (velký pes), činnost (mimi hajá), majetnictví (mámy čepice), změny stavu (koko není)
 - **Věty bez podmětu a negující:** po 2. roce; vyjadřují egocentrický postoj dítěte
 - **Úplné věty:** mezi 2. a 3. rokem; důležitější je obsah než sdělení, chápou pravidla, ale teprve se je snaží používat, nemají plně rozvinutý jazykový cit
 - **První souvětí:** ve třech letech; spojky, věty s příčinnou souvislostí
- **Emoční vývoj:** některé emoce mají v tomto období větší význam, než jiné; v tomto období je velmi významné zvládnutí emocí a dosažení rovnováhy
- Charakteristické emoční projevy:**

- * **Afekt hněvu a vzteku:** prožitek aktuální frustrace, často jako protest proti rozhodnutí dospělého
 - * **Stud:** souvisí s pochopením pravidel, často jsou i projevy **lítosti**, kdy se dítě snaží situaci napravit
 - * **Strach:** spojen se separační úzkostí
 - * **Sebehodnotící emoce:** jak **zahanbení**, tak **hrdost a pýcha**, když se mu něco povede
 - * **Úzkost:** separační, ke konci batolecího období úplně vymizí
 - * **Žárlivost, radost z kontaktu, soucit** (zatím spíše jako spoluprožívání)
- Emoční projevy slouží jako sociální signály a také jako regulační mechanismy
 - **Empatie** se značně rozvíjí, rozpozná emoční projevy rodičů a přizpůsobí se jim, dokáže napodobovat emoční chování, rychle se rozvíjí schopnost pojmenovat a popsat emoce
 - **Socializace:** probíhá zejména v rámci rodiny, ale už i širší rodina a známí, nejčastěji má povahu dyády, ale už i s jinými osobami než je matka, význam má bezpečné teritorium domova, to se od 2 let rozšiřuje na blízké okolí (zahradka, ulice, byt babičky), cizích lidí se už většinou nebojí, dospělí jsou vždy v nadřazené pozici, ale už rozlišuje míru nadřazenosti (přísný tatínek, babička, co rozmazluje), diferencují i specifické znaky; vztahy k vrstevníkům se zatím moc nediferencují, hra je paralelní (hrají si vedle sebe, ještě nedokážou spolupracovat), spolupráce se rozvíjí často za přítomnosti dospělého ve hře, který ji reguluje. Postupně získává různé role: dítěte (dané věkem), sourozence (role vrstevníka zatím význam nemá), genderová role (vyplývá z pohlaví)

Sociální učení:

- * **Nápodoba:** dítě se snaží uspokojit tendenci ke konformitě, model pro nápodobu musí být atraktivní, to je dáno subjektivními preferencemi, nejčastěji (logicky) rodiče, často už jde o identifikaci; umožňuje získat již hotový vzorec chování, často dělá prostě to, co dělají ostatní, problém může nastat s přílišnou generalizací napodobovaného chování nebo s regresivní nápodobou
- * **Identifikace:** je specifickým typem nápodoby, jde o ztotožnění se s modelem, nejčastěji opět rodiče; je to mimo jiné i způsob, jak si uchovat citovou vazbu, následuje většinou po uvolnění ze symbiotické vazby; může dojít k **identifikaci s obávanou osobou**, zejména s jejími normami, působí pro něj jako regulativní složka, může jít až do extrému

- **Osobnost:** důležitá je rovnováha mezi emancipací a stabilitou, úkolem tohoto věku je dosáhnout dostatečné důvěry sama v sebe. Předpoklady pro správný rozvoj osobnosti:
 - * **Odpoutání od symbiotické vazby s matkou:** citový vztah samozřejmě trvá, ale už má jinou podobu, v průběhu odpoutání si někdy nachází přechodné objekty, má je vždy s sebou, potřeba těchto objektů vymizí v předškolním věku
 - * **Schopnost symbolického uvažování:** schopnost uchovat si matku jako stálou
 - * **Osvojení si řeči:** schopnost přivolat si matku nebo se s ní porozumět, usnadňuje pochopení okolního světa
 - * **Samostatná lokomoce:** už nemusí bezmocně čekat, až se matka vrátí, ale může se k ní samo dostat
 - * **Citová vyrovnanost:** je schopno připustit občasnou frustraci a zvládne ji
- **Sebepojetí:** pokračuje diferenciaci od okolí, dá se mluvit o rozvoji interpersonálního self; často ještě nerealisticky předpokládají, že mají vliv na dění v okolním světě, ještě nebývají přístupni vědomé reflexi, ale už mají vědomí kontinuální existence vlastní bytosti; ve hře zkouší být někým jiným, ale ví, že je to jenom jako; sebepojetí není koherentní, spíše útržkovité, hodně ho ovlivňují i rodiče, dítě přijímá různé role
 - * **Sebehodnocení:** je dichotomické (černobílé), tvoří ho souhrn konkrétních vlastností a schopností, věcí a lidí, bývá nerealisticky pozitivní
 - * **Reprezentace sebe sama:** pozná se v zrcadle, na fotce, videu, předchází to vzniku komplexní představy sebe sama, ve hře zastupuje svoji osobu (třeba medvídkem), pro označení sebe sama používá slovní znak: nejprve jméno, a pak zájmeno já (těžce nesou, když se jiné děti jmenují jinak, nevidí, že dvě varianty jednoho jména jsou to samé jméno), osobní vlastnictví považuje za součást sebe sama (ve druhé polovině batolení přichází přivlastňovací zájmena)
 - * **Já jako aktivní činitel:** je schopný samostatně jednat; v tomto období jsou motivováni k učení se novým dovednostem, potvrzuje si hodnotu svých kompetencí (zpětná vazba je významná), už mu nestačí pouhé přijetí jako kojenci, začíná regulovat sám sebe, samo se hodnotí (emoční složka – zahanbení, hrdost)
- **Gender identity:** je významnou součástí sebepojetí; pohlaví je sice dáno biologicky, ale genderová role obsahuje soubor chování, které je sociokulturně podmíněné; je převážně naučená, je důležitým kategorizačním schématem
 - * **Identifikační teorie, kognitivní teorie, teorie sociálního učení**
 - *

2.5 PŘEDŠKOLNÍ VĚK



Od 3 do 6-7 let; konec této fáze je určen zejména sociálně, začátkem školní docházky; charakteristický stabilizací vlastní polohy ve světě, období iniciativy, potvrzování si své role ve světě, první spolupráce.

- **Poznávací procesy:** sice už chápou stálost objektu, ale nechápou trvalost podstaty a její nezávislost na změně vnější podoby, nerozumí souvislostem a vztahům mezi jednotlivými formami existence – ke konci už rozvíjí pojem zachování podstaty objektu, tato schopnost se rozvíjí postupně (nejprve je schopno pochopit stálost podstaty po změně jedné vlastnosti a více ne), nemá vytvořen pojem stálosti množiny předmětů; období **názorného intuitivního myšlení**, přejímají pravidla, některá jsou schopny vyvodit ze situací, ale většinou trvají na jejich rigidním dodržování

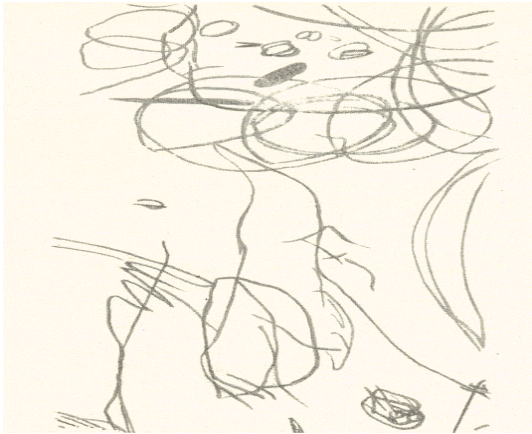
- **Vnímání světa a výběr informací:** informace, které by jim překážely, ignorují; váže se na statické znaky spíše než na dynamickou složku, výběr informací zatím neobsahuje systematickou aktivní exploraci
- **Zpracování informací:** magičnost, animismus, arteficialismus, absolutismus, konfabulace, klasifikace a třídění
- **Uvažování:** analogie, indukce a dedukce, kauzalita
- **Řešení problémů:** orientaci v běžných problémech napomáhají standardní scénáře, problém činí potlačení informací, které nejsou pro řešení problému klíčové; navrhovaná řešení často nerealistická, aplikace naučeného řešení, rozvíjí se schopnost plánovat; když neví, jdou hledat pomoc u druhých (maminky)
- **Chápání prostoru:** má egocentrickou perspektivu, přeceňují velikost blízkých objektů a podceňují tu vzdálených, rozliší nahoře a dole, ale vpravo a vlevo ještě ne
- **Chápání času:** zvládnou pojmy dříve a později, rozliší delší a kratší dobu, měří čas prostřednictvím určitých událostí, přetrvává **prezentismus** (vázanost na aktuální dění), při členění času ještě zvládnou dny v týdnu, ale složitější už ne, čas pro ně není důležitý, nemají důvod spěchat
- **Chápání počtu:** posuzují ho především vizuálně (percepčním odhadem), umí napočítat, ale pochopení významu číslic je pro ně velmi obtížné; chápou (málo, hodně, ubereme nebo přidáme) důležité je pochopení numerické rovnosti, v chápání počtu jsou patrné možnosti zóny dalšího vývoje, číslo může sloužit jako vlastnost objektu

Kresba: neverbální symbolická funkce zobrazuje realitu tak, jak ji dítě chápe → vývoj:

- * **Presymbolická, senzomotorická fáze:** čmárání, je zajímavé samo o sobě jako činnost, nezajímá se o výsledek



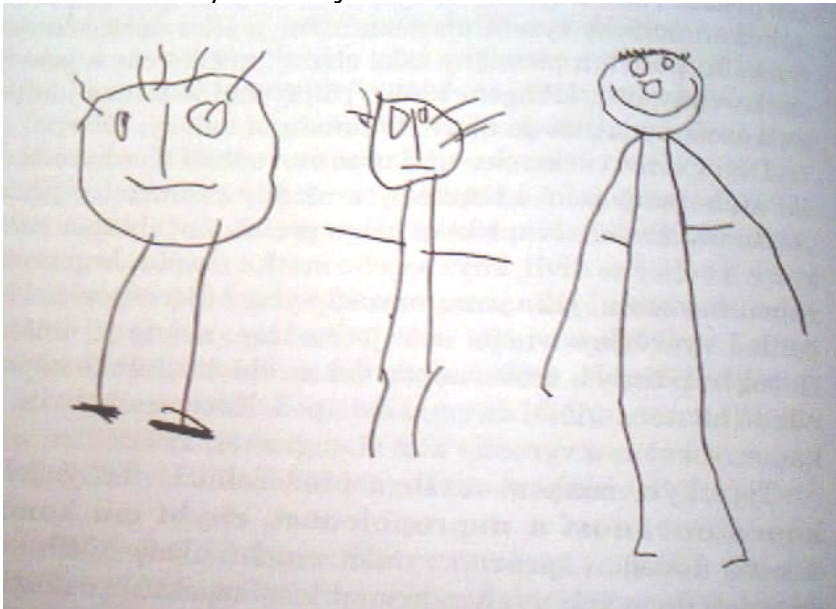
- * **Přechod na symbolickou úroveň:** obraz bývá dodatečně pojmenován, postupně dochází k pochopení kresby jako prostředku k zobrazení



- * Schopnost se vyjádřit, je závislá na stupni senzomotorického vývoje, mohou být zdůrazněny některé aspekty subjektivně pro dítě významné

Vývoj kresby lidské postavy:

- * **Stádium hlavonožce:** objevuje se asi ve třech letech, soustředí se na vyobrazení detailů hlavy a obličeje



- * **Stádium subjektivně fantazijního zpracování:** 4-5 let děti, typické akcentací detailů, které považují za důležité; knoflíky, pupík, miminko v břiše, dodatečně oblíkané
- * **Stádium realistického zobrazení:** přechod k realismu, také se této fázi říká reprezentativní, stále více se kresba podobá skutečnosti

- * **tvary:** 4. rok křížek, 5. rok čtverec, 6. rok trojúhelník

Paměť

Explicitní sémantická paměť:

- * **Zvýšení kapacity a rychlosti zpracování:** podmíněno rozvojem mozku, závisí na schopnosti zaměřit a udržet pozornost, roste s věkem, pomáhá jim využití logických souvislostí a míra informovanosti o dané oblasti, rychlost zpracování narůstá přibližně o 15-20% za rok
- * **Rozvoj paměťových strategií:** spontánně nepoužívají žádné paměťové strategie, nepamatují si cíleně, neúmyslné zapamatování je efektivnější
- * **Metapaměť:** na nízké úrovni, vědí, že zapamatovat si to, co znají, je snazší; znovupoznání stejně tak; málokdy si uvědomí, že něco zapomněly

Explicitní epizodická paměť:

První trvalejší vzpomínky se vytváří před 4. rokem, ale bývají útržkovité a je jich málo, jsou nepřesné, rozvíjí se v interakci s jinými lidmi, má sociální a emoční význam, vytváří si vlastní pojetí události, je důležitá pro vytváření scénářů (potvrzují si je a dále rozvíjejí)

Verbální schopnosti:

Úroveň schopností odpovídá stupni rozvoje poznávacích schopností, rozvíjí se v komunikaci, důležité je kladení otázek (proč a jak), nápodoba má selektivní charakter (neopakují všechno, co slyší), dochází k upřesnění gramatických pravidel, od 4 let začínají mluvit v souvětích, významná je

- **egocentrická řeč:** mluvení si sám pro sebe, nemusí se přizpůsobovat komunikačnímu partnerovi, slouží ke zjednodušení orientace, další funkce
 - * **expresivní:** bez ohledu na potenciální posluchače vyjadřuje slovně svoje pocity
 - * **regulační:** dávají si různé pokyny, připomínají si, co mají dělat...
 - * **kognitivní:** jako prostředek uvažování a zapamatování si

Emoční vývoj je více stabilní a vyrovnané, postupně se rozvíjí emoční paměť, ubývá negativních emočních projevů, bývají více pozitivně laděné. Typické způsoby prožívání:

- * **vztek a zlost:** nebývají už tak časté, při frustraci, nebo když selže kontrola emočních projevů
- * **projevy strachu:** vázány na rozvoj představivosti
- * **veselost a smysl pro humor:** z kognitivního hlediska jednoduché, za legrační považují opakování nesmyslných a tabuizovaných slov, sdílení legrace je významnou součástí mezilidských vztahů
- * **dokáže se na něco těšit**
- * rozvíjejí se i **vztahové emoce**, projevují se city jako láska, sympatie, soucit, sounáležitost; u dětí, které mají bezpečné zázemí, převažuje **pozitivní emoční ladění**, citová rovnováha je ještě velmi závislá na ostatních

Socializace: dochází k přesahu sociálních vztahů ven z rodiny → fáze přípravy na život ve společnosti, rozvoj osobnosti už probíhá v interakci s ostatními, učí se mnoha novým sociálním dovednostem, získává nové role.

- * **Rodina:** je zdrojem jistoty a bezpečí, teritorium rodiny se také rozrůstá o teritorium patřící jenom dětem (dětský pokoj), obsahuje plánování budoucnosti; rozpad rodiny v tomto období se snáší velmi těžce, protože nemohou pochopit proč, snaží se pak jakkoliv získat jistotu rodičovské lásky a bezpečí
- * **Vrstevníci:** rovnocenná skupina, nové hračky, zvířata, role vrstevníka, role kamaráda, vázanost na rodinu se uvolňuje, jak nastupují i další vztahy, nemá mezi nimi tak výsadné postavení jako doma, jsou jeho cílovou společenskou skupinou, **vztahy jsou symetrické**, poskytují méně jistoty, rozvíjejí další schopnosti a dovednosti, společné řešení problémů je ale zatím velmi obtížné, děti s bezpečnými vztahy v rodině mají spíše pozitivní sociální očekávání a naopak negativní zkušenosti vedou k nestandardnímu chování (některé nevhodné projevy mohou mít i vrozený základ samo), učí se prosadit vhodným způsobem, dochází k **soupeření** (je snazší a atraktivnější), **spolupráci** (je náročnější, vyžaduje lepší zvládnutí sebe sama), **projevům solidarity, zvládnání konfliktů, lítosti a zklamání**, začíná diferenciaci chování k vrstevníkům
- * **Mateřská škola:** první instituce, vstupuje do společnosti jako samostatný jedinec, je charakteristická absencí **intimního subteritoria** (všude mohou i ostatní), role žáka mateřské školy, je důležitým přechodovým stupněm mezi rodinou a školou, dítě musí respektovat novou autoritu, musí ji akceptovat emočně, odehrávají se v ní mnohé z kontaktů s vrstevníky

Socializace zahrnuje 3 vývojové aspekty:

- * Vývoj **sociální reaktivity** – vývoj bohatě diferencovaných emočních vztahů k lidem, selhání – autistické dítě bez zájmu o sociální kontakt
- * Vývoj **sociálních kontrol** a hodnotových orientací – normy, které usměrňují chování do mezí určených společností, selhání – mladiství delikventi...
- * Osvojení **sociálních rolí** – takové vzorce chování a postojů, které jsou od jedince očekávány ostatními členy společnosti vzhledem k jeho věku, pohlaví či společenskému postavení, dospělý má více rolí; v institucionalizovaných společenstvích je role člena vždy výslovně předepsána

Normy, morálka:

- Významnou potřebou je aktivita, ta ale musí být regulována, na počátku tohoto období je mnoho činností uspokojujících samo o sobě, ale postupně dostávají nový rozměr, získává schopnost regulovat sám sebe a projevovat svou samostatnost sociálně přijatelným způsobem.
- **Autoritou určující pravidla** jsou dospělí a ti jsou také garantem dodržování norem, jinak posuzuje dobré a špatné spíše podle důsledků pro sebe sama, uvědomují si rozdíl platnosti norem ve vztahu k dětem a dospělým.
- **Mezi vrstevníky vycházejí morální pravidla ze symetrie** (půjčím ti auto, ale jen když mi půjčíš bagr), normy se dítě učí zejména v rodině, ke konci předškolního věku dochází ke zvnitřnění norem a ztotožnění se s nimi, začíná se rozvíjet svědomí
- **Komunikace:**

Od asi 4 let už jsou schopni diferencovat způsob komunikace s ohledem na komunikačního partnera, často ještě zapomenou sdělit důležité informace, protože jim nepřipadají důležité, dělávají chyby ve výslovnosti

- * **Komunikace s dospělými:** zdvořilejší, někdy se od něj očekává pouze souhlas, rozvíjejí slovní zásobu, podněcují dětské vyprávění
- * **S vrstevníky:** zpočátku jde spíše o dva monology, až později se projevuje souhlas či nesouhlas s partnerovým sdělením, už se navzájem poslouchají, pokud jde o malé dítě, tak se dokáže přizpůsobit jeho možnostem a potřebám

Osobnost a sebepojetí: v tomto období se sebepojetí významně rozvíjí, uvažuje sám o sobě, hodně zapojuje fantazii, svoji osobnost zatím vyvozují ze zjevných znaků, tělové schéma je významné, váže se na kompetence, sebepojetí je aktuální; jsou ve svém sebepojetí **nereálně optimističtí**, nekritičtí, z toho plyne i jejich vychloubačnost, očekávání vlastní budoucnosti bývají často nekritická, vrstevníci začínají sloužit jako další referenční skupina; součástí identity se stává osobní teritorium, z toho plynou jejich majetnické sklony; identifikují se s rodiči

▪ **Gender identity:**

Dále se rozvíjí pochopení obsahu genderových stereotypů, jejich představy bývají rigidní, mají tendenci zveličovat rozdíly, proces diferenciací:

- * **Gender jako diferenciací kritérium:** ve třech letech, ale ještě ho nevidí jako stálý znak
- * **Uvědomění genderové stálosti:** ve 4 letech, mají tendenci genderových norem používat jako hodnotících kritérií, to se pak dále rozvíjí

Vymezují se proti rodiči opačného pohlaví a identifikují se s rodičem stejného pohlaví; pokud jeden z rodičů chybí, je dobré v tomto věku poskytnout náhradní vzor opačného pohlaví, vliv má i prostředí mateřské školy, tam se projevuje čím dál tím víc genderová segregace.

2.6 ŠKOLNÍ VĚK

Je významným sociálním mezníkem, období oficiálního vstupu do společnosti, fáze píle a snaživosti. **Věk strážlivého realismu:** dítě je zaměřeno na to, co je a jak to je – chce pochopit okolní svět „doopravdy“ (čtení encyklopedií, Robinsonek). Realismus školáka je zprvu závislý na tom, co mu řeknou autority = *realismus naivní*, později se dítě stává kritičtější a jeho přístup je *kriticky realistický* – ohlašuje se blízkost dospívání.



Dělí se do tří období:

- **Raný školní věk:** od nástupu do školy, až do 8-9 let, projevuje se zejména ve vztahu ke škole
- **Střední školní věk:** asi do 11-12 let, do doby kdy dítě přechází na druhý stupeň základné školy, do začátku dospívání, někdy se považuje za fázi přípravy na dospívání, neobsahuje žádný významný mezník (Erikson ho má jako období citové vyrovnanosti, Freud jako období latence), dítě se plynule rozvíjí ve všech oblastech
- **Starší školní věk:** období druhého stupně základní školy, až do ukončení povinné školní docházky (asi 15 let), z biologického hlediska jde o období pubescence, řadí se až k adolescenci

Percepce:

Vývojové změny jsou považovány za jednu ze složek školní zralosti, konstantnost vnímání, důležitá je koordinace a integrace různých způsobů vnímání. Vývoj pohybových i ostatních schopností je závislý na tělesném růstu. Významně se zlepšuje

hrubá i jemná motorika – pohyby jsou rychlejší, větší svalová síla, lepší koordinace všech pohybů.

- **Zrak:** pro školu je důležitý rozvoj vidění na blízko, nedostatečně vyzrálé děti špatně rozlišují písmenka, rozvíjí se percepční strategie, už mladší školáci jsou schopni systematické explorace, jsou schopni vizuální analýzy a syntézy, sekvenční percepce
- **Sluch:** dozrává mezi 5-7 rokem, zejména fonemický sluch, má implicitní charakter (vnímá, co se říká, aniž by diferencoval, z čeho se to skládá), rozvíjí se i sekvenční percepce

Myšlení, zpracování informací, řešení problémů:

Fáze konkrétních logických operací - myšlení mladšího školáka je vázáno na realitu, je zaměřeno na poznání skutečného světa, nejraději vychází z vlastní zkušenosti, postupně začínají chápat pravidla, podle kterých svět funguje, zobecňuje reálné zkušenosti, lépe manipuluje se znaky a symboly.

Charakteristiky konkrétního logického myšlení:

- **Decentrace:** schopnost posuzovat situaci z různých úhlů pohledu (konec egocentrického pohledu), uvolňuje se vázanost na nápadné znaky, překonává vázanost na jeden aspekt; proměna způsobu myšlení se projeví i v úvahách o okolním světě, je to postupný proces
- **Konzervace:** chápou trvalost podstaty předmětů, chápe vztahy mezi jednotlivými stavy věci, ještě má někdy problémy s generalizací
- **Reverzibilita:** neboli vratnost, situace už nejsou chápány jako neměnné, její součástí je i **reciprocita**, ta představuje různé pohledy na skutečnost

Strategie myšlení a uvažování: také **učení** se opírá o řeč, je plánovitě, strategie učení = učí se, jak se učit

- **Klasifikace a třídění:** už si vybírají kritérium, jsou schopni třídit podle více kritérií, už dokážou odhlédnout od výrazného znaku, začínají chápat vztahy mezi různými třídami, chápou nadřazenou třídu, učí se dedukci (umožňuje integraci informací) a indukci, mají však ještě tendenci k povrchnímu přístupu
- **Řazení:** na základě kvantitativní rozdílnosti, chápe význam duální pozice, principy řazení
- **Kauzální uvažování:** zejména mladší děti jsou přesvědčeny, že všechno má nějakou příčinu, mají potřebu eliminovat nahodilost, skutečnost přijímají takovou, jaká je

Chápání času:

Dovedou řadit různé události podle toho, kdy se udály, vytváří se mapa prožitých událostí tzv. **osobní časové teritorium**, učí se znát hodiny a používat je jako časový rámeček, rozlišují různé délky dnů, chápou časovou nevrátlost

Chápání počtu:

Do školy už přicházejí s určitou představou o číslech:

- Každé číslo slouží k označení určitého počtu, počítají však pouze malé jednotky, nejčastěji názorně na prstech
- Chápou logiku číselné řady, významné je pochopení podstaty inkluze (tedy že větší číslo v sobě obsahuje menší čísla a jejich operace)
- Chápou počítání jako způsob obecnější klasifikace
- Rozumí principu rovnosti, ale zatím zejména pokud je vázáno na konkrétní kontext, sice chápou, ale ne vždycky správně použijí
- Důležité je pochopení reverzibility, tento princip pochopí nejdéle do 8-9let

- Rozvíjí se pochopení porozumění odlišnosti
- Komutativita (zaměnitelnost) a ekvivalence (rovnocennost různých kombinací), rozvíjí se dlouhodobě

Zpracování informací a řešení problémů:

Rozvoj se poznává schopností brát v úvahu více informací, diferencovat je a ty nevýznamné eliminovat, užívají strategie, které se postupně vyvíjejí:

- Strategie **pokus a omyl**: úkol nepochopilo, nebo nezná řešení a jen zkouší
- **mechanická aplikace naučeného pravidla**: osvojí si řešení určitého typu příkladů a pak je úspěšně používá pořád dokola, dokud se nezmění zadání, je všechno v pořádku
- **diferencované používání pravidla**: nezávislé na přesné formulaci zadání, je schopné kombinovat různá zadání

Metakognice:

Projevuje se dobrým odhadem vlastních schopností, rozvíjí se zejména v tomto období, ještě je generalizovaná, mladší děti zatím moc neodhadnou obtížnost úkolu a nedovedou využívat zpětné vazby.

V úvahách o **jiných lidech** je schopno akceptovat hodnotové žebříčky ostatních. Nepovažuje již za nejlepší to „své“.

Paměť a pozornost:

Vývoj pozornosti je závislý na rozvoji CNS. Délka soustředění je zpočátku omezená. Rozvíjí se schopnost udržet a přesouvat pozornost. Koncentrace na sluchové podněty je náročnější, zlepšuje se až mezi 8. a 11. rokem. Kapacita paměti se zlepšuje díky vývoji CNS a lepšímu systému ukládání (využívají logických souvislostí). Rychlost zpracování se také lepší.

Používají paměťové strategie (opakování 6-7 let, uspořádání informací 9-10 let, strategie vybavování).

Jazykové kompetence:

Nezbytným předpokladem školní úspěšnosti, mění se způsob uvažování o slovech, chápu synonyma, antonyma i podobné významy, postupně zvládají i **dekontextualizovaný jazyk** (o abstraktních věcech, nemůže využívat konkrétní kontext) a **metalingvistické vědomí** (vědomosti a schopnosti uvažovat o jazyku).

Výrazný vývin **řeči** – stoupá slovní zásoba (akt. i pas.): 7 let – 18600 slov, 11 let - 26500, 15 let - 30300.

Emoční vývoj:

Zvýšení **emoční stability**, schopnost **seberegulace** (sebehodnotící emoce), poznává, že pocity je možno skrývat (ne před sebou samým) a dokáže výraz svých citů potlačit vůlí, kolem 10 připouští ambivalenci pocitů.

Indukované emoce: učí modelovat své způsoby chování už nejen podle rodičů, ale i učitelů a spolužáků. Pokud jde o **způsoby sociální reaktivity**, dává skupina dítěti příležitost k četnějším a rozlišenějším interakcím. Jen ve skupině se může naučit takovým dovednostem jako je pomoc slabším, spolupráce či soutěživost. Trénuje si **emoční komunikaci, emoční oporu**.

Autoregulační mechanismy: Souvisí s vývojem poznávacích procesů a směřují od emoční regulace, jejich vývoj se projevuje změnou postoje k překážkám, zpočátku je zapotřebí kontrola dospělých, ale postupně dítě přejímá kontrolu nad sebou samým

Socializace:

Rodina: stále důležitou součástí identity školáka, rodiče bývají ještě zpočátku reálným modelem, zdrojem emoční podpory, ovlivňují potřeby seberealizace, nabízí model pro budoucnost, jsou formální autorita v mladším školním věku, bez výhrady akceptovaná, stanovují, jakou důležitost bude školák přisuzovat škole a celkově úspěchu v práci, v rámci rodiny má každý člen svoji roli

- * **Matka:** její role se nemění, zůstává oporou, autoritou, pečovatelem a ochranitelem, je s dětmi v každodenním kontaktu
- * **Otec:** může být zdrojem poznatků, představuje větší autoritu než matka
- * Vztahy mezi rodiči bývají modelem pro budoucí partnerské vztahy, pokud je vztah mezi rodiči narušený projevuje se to na celé rodině, při rozvodu se změní chování k dětem, do hry mohou vstoupit i nevlastní rodiče.
- * **Sourozenci:** ve školním věku se stabilizují, často soupeří, ale i spolupracují, mají společné zážitky, ovlivňují se přímo i nepřímo, specifická je role jedináčka

Škola: ve školním věku je kromě hry velmi důležitá **práce** = schopnost vykonávat úkoly, které nejsou samy o sobě příjemné, ale jsou konány pro zamýšlený cíl – je to jedna z charakteristik školní zralosti.

Umožňuje různé role (školáka, spolužáka, žáka). Slouží k postupné integraci do společnosti. Může zaujmout různé postoje k těmto rolím. V začátcích školní docházky je významný také vztah k učiteli.

Vrstevnická skupina: vedle sociální reaktivity a sociálních kontrol se ve školním věku rozvíjí i třetí složka socializačního procesu - **osvojování sociálních rolí** = vzorců chování očekávaných od každého jedince v určité situaci. Mohou uspokojovat potřebu seberealizace. Vstupují do hry nové síly jako konformita, loajalita, principy fungování malé sociální skupiny

Role spolužáka, sexuální role (velmi důl.) – ukazování genitálu, masturbační aktivity... Postavení dítěte ve třídě ovlivňují:

- **Míra sympatie, oblíbenosti:** otevřenost, přátelskost, schopnost empatie, důraz na sdílení zážitků, prosociální chování a pozitivní emoce (nepopulární děti tyto požadavky nenaplňují, zastávají podřadné role)
- **Míra vlivu:** odvaha, sebedůvěra, fyzická síla a atraktivita, obratnost, vlastnictví

Normy, morální uvažování:

Vývoj sociálních kontrol a hodnotové orientace byl zahájen už v předškolním věku – školák už tedy má zvnitřnělé elementární normy sociálního chování a základní hodnoty, vše je však labilní. Teprve během školního věku se začínají sociální normy morálního jednání stabilizovat. J.PIAGET: **autonomní morálka** (kolem 7, 8 let) – uznává určité jednání za správné/špatné samo o sobě, bez ohledu na autoritu - rigidní – platí pro všechny a za všech okolností stejně 11 – 12 let přihlížení k **motivům jednání** – bere ohled na vnější podmínky i vnitřní pohnutky

J.Langmeier – důležitější než výchovné techniky je **autentický způsob interakce** mezi členy rodiny:

- a) **skutečná vzájemnost** – tam, kde si v rodině mohou sdělit volně a nefalšovaně své pocity a přání – snáze se vyvíjí *autonomní morálka*
- b) **nedostatek vzájemnosti** – každý si žije sám „na svůj vrub“ – *heteronomní morálka*
- c) **pseudovzájemnost** – lidé jednají, jako by si rozuměli, ale jejich pocity jsou odlišné – *heteronomní morálka*

Osobnost a sebepojetí: ve školním věku odvozuje své sebehodnocení od referenční skupiny (vrstevníci ve třídě či kamarádi). Ta je však ještě málo vnitřně diferencovaná. Teprve kolem 10 let trvalejší *přátelství* založené na osobních vlastnostech.

Dítě jako aktivní bytost – sebesocializace – nevyklučuje socializační vliv významných osob, ale důraz klade na vnitřní procesy. Jak přijímá a jak si vysvětluje informace získané z prostředí – vytváří si o sobě „teorii“, která je pak základem vlastní *identity*. Z různých **rolí**, které přijímá i ze svého postavení ve skupině vrstevníků si osvojuje i uvědomělejší **sebeпоjetí** a **sebehodnocení**.

Gender: kolem 11 let pochopí, že genitální rozdíly jsou dominantní charakteristikou odlišující pohlaví. Ztotožňují se skupinou vrstevníků téhož pohlaví. Pocit superiority vlastního genderu. Rozdílný komunikační styl. Vliv na sebehodnocení. Rozdíly v dívčích a chlapeckých skupinkách.

2.7 ADOLESCENCE



1. raná adolescence (11-15let) = pubescence

- Tělesné dospívání, změna způsobu myšlení (abstraktní), emoční prožívání. Specifický životní styl (specifická úprava zevnějšku) za účelem odlišení se od dětí i dospělých.
- Emancipace napomáhá rozvoji kompetencí.
- Potřeba citové akceptace a přijatelné pozice ve světě.



2. pozdní adolescence (15-20 let)

- První pohlavní styk. Mění se osobnost dospívajícího i jeho společenská pozice → komplexnější psychosociální proměny.
- Sociální identita (potvrzení příslušnosti k věkově vymezené skupině).
- Hledání a rozvoj vlastní identity.

Hlavní psychologické charakteristiky dospívajících:

- emoční labilita, časté a nápadné změny nálad, impulzivita jednání, nestálost a nepředvídatelnost reakcí a postojů
- „období bouří a krizí“ (Václav Příhoda – „vulkanismus“)
- provázené zvýšenou unavitelností, obtížemi při koncentraci, drobnými neurovegetativními poruchami...
- vazba na vrstevníky se zvětšuje na úkor vztahu k rodičům
- podle **Eriksona** je dospívání charakteristické hledáním vlastní **identity**, **bojem s pochybnostmi** o sobě samém
- puberta je i biologický mezník. Sociálním mezníkem je ukončení školní docházky a volba povolání
- potvrzením vlastních kompetencí se snižuje závislost na rodině
- tělesná proměna je výrazným zdrojem sebehodnocení; zaměření na vlastní tělo a větší důraz na volbu oblečení je produktem sociálního hodnocení mezi vrstevníky
- **Proměna prožívání** - patrná kolísavost emočního ladění i na méně intenzivní podněty, často hraničící se ztrátou sebeovládání. Na druhou stranu pubescent své pocity považuje za intimní, dochází k absenci infantilní bezprostřednosti. Výkyvy v sebehodnocení přecházejí v osobní nejistotu. Významný obranný mechanismus

nabízí únik do fantazie, umožňuje odpoutání od reality a nabízí experimentování s různými rolemi.

- **Kognitivní procesy - stádium formálních logických operací (Piaget)** → schopnost uvažovat hypoteticky bez ohledu na realitu. Není cílem poznat svět jaký je, naopak dokážou uvažovat nad tím, jaký by být mohl. V okouzlení nad svou schopností imaginace řešení problémů dochází ke značné kritičnosti. Pubescent je nově schopen **anticipovat budoucnost**, to souvisí s potřebou seberealizace a s novým pohledem na hodnocení aktuálních výkonů.
- **Identita** - patrné **úsilí o hlubší sebepoznání**, pubescent překračuje hranici aktuálního sebepojetí usilováním o vymezení sebepojetí v budoucnosti

Biologické změny v souvislosti s duševními jsou příčinou toho, že se pubescent ve zvýšené míře zabývá sám sebou. Zvýšená labilita sebepoznání komplikuje. Nastupuje nový způsob: **introspekce**. Ideál, kterého si pubescent přeje dosáhnout, obsahuje i výkonové charakteristiky a představu své budoucí **sociálně-profesní role**. Ta vyplyne z míry identifikace s rodinou a jejími hodnotami. V této fázi se završuje **rozvoj identity**. Mnohdy jde o převzetí modelu, který je pro danou sociální pozici charakteristický. Součástí je rozvoj mužské a ženské role a navazování hlubších partnerských vztahů. Člověk je identifikován s tím, ke komu patří. Identita se odráží i ve způsobu prožívání a uvažování.

Projevuje se též potřeba oddálit dospělost tzv. **adolescentním moratoriem**. Adolescent je považován za dospělého a vyžaduje se od něj patřičné chování. Adolescenti již neodmítají radikálně normy a hodnoty prezentované dospělými, ale zujímají k nim radikální postoj.

- **Socializace** je ovlivněna jeho novými kompetencemi, které se projeví i ve způsobu zpracování různých sociálních vlivů. V průběhu dospívání se mění názor na jiné lidi. Proměnou procházejí i sociální role. Dospívající odmítá podřízenou roli. Komunikace dospívajících s dospělými je touto potřebou ovlivněna také. Mění se vztah ke škole, dobrý výsledek přestává být cílem, ale stává se prostředkem. Dochází ke stabilizaci individuální normy, která určuje i míru snahy pubescenta. Mění se vztah k učiteli, jako autorita je brána pouze, pokud něčím imponuje. Odpoutání se od rodiny je důležitým vývojovým mezníkem – dochází k modifikaci (nikoli ke zrušení) vztahu k rodičům. Dospívá ke zjištění, že rodiče nejsou neomylní. Už nechce být jako oni, snaží se od nich nějak odlišit. Odmítá nekritické přijetí rodičovské autority.
- **Vrstevníci slouží jako opora**. Skupinová identita nabízí přechodnou fázi v rozvoji osobní identity. Dospívající si určují generační standardy, které jsou znakem příslušnosti ke skupině a jsou striktně vyžadovány. Vrstevníci se tím sobě navzájem stávají neformálními autoritami, které mají značný vliv. Pomáhají uspokojovat různé potřeby. Emoční jistotu poskytuje stabilní přítel, který sdílí podobné hodnoty a zájmy. Zvětšuje se význam stálého sexuálního partnera.

Specifické výchovné problémy dospívajících v dnešní společnosti

- 1) **Rozpor mezi fyzickou a sociální zralostí** – sekulární akcelerace posunuje dolní hranici dospívání, zatímco složitost společenských požadavků a nároky na profesionální vzdělání oddalují dosažení sociální zralosti. Výrazné je to v oblasti sexuální aktivity – adolescent se pro ni cítí zralý a touží po ní, ale ze společenských důvodů ji musí odkládat
- 2) **Rozpor mezi rolí a statutem** – sociální status = soubor práv a povinností, které určují postavení jedince ve společenské hierarchii; v jednoduchých společnostech – status = role **x** v složitě společnosti (dnes) – rozpor (např. studenti)

- 3) **Rozpor mezi hodnotami mladé a starší generace** – převratné technické a společenské změny s sebou nesou rozdíly v názorech, hodnotách a postojích – starší generace lpí na svých hodnotách x mladá generace si hledá nové
- 4) **Rozpor mezi hodnotami rodiny a vnější společnosti** - rozpor mezi charakterem citových vztahů v rodině je během celého vývoje, v dospívání je však kritický; dospívající již není vázán na normy a postoje svých rodičů – kritizuje, revoltuje...

Vývojové úkoly pro adolescenci podle Havighursta („teachable moment“):

- * přijetí vlastní fyzické struktury a role svého pohlaví
- * vytvoření nových vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví
- * emocionální nezávislost na rodičích a dalších dospělých
- * získání jistoty a ekonomické nezávislosti
- * výběr povolání a příprava na povolání
- * vývoj intelektových operací a pojmů nezbytných pro získání občanské kompetence
- * dosažení sociálně zodpovědného chování
- * příprava pro manželský a rodinný život
- * vytváření hierarchie hodnot v souladu se světovým názorem

2.8 MLADÁ DOSPĚLOST

Vymezení dospělosti podle Vágnerové:

- **biologické vymezení dospělosti:** sexuální zralost (tzn. nový postoj k sexualitě – jako k prostředku ke zplodění dítěte)
- **psychosociální vymezení dospělosti** (psychosociální znaky dospělosti):
 1. **změna osobnosti** – komplexní osamostatnění, které přináší relativní svobodu v rozhodování, ochota přijmout zodpovědnost za své činy, realistický odhad vlastních sil a kompetencí (větší vyrovnanost; podle Říčana třetí fáze proměny sebeuvědomění a sebestvrzení, první fáze v batolecím věku, druhá v dospívání), lépe ovládá své emoce a jednání (ve prospěch druhých, společenských hodnot apod.)
 2. **změny v socializačním rozvoji** – přestává být závislý na rodičích, pův. rodině, klidnější vztahy s rodiči a objektivnější pohled na ně; symetrické vztahy s vrstevníky; párové soužití; zvládnutí vztahů v profesní oblasti (nadřízení, podřízení)
 3. **ekonomická nezávislost**
- další znaky *současné* dospělosti – individualismus (vlastní rozhodování ve všech oblastech života, osobní volba proti tradičnímu rodovému předurčení)

Vymezení dospělosti podle Říčana:

- výkon (příprava) produktivní práce -> soběstačnost
- schopnost spolupracovat, podřízovat se vedení / sám vést
- samostatné hospodaření
- vyspělé jednání s nadřízenými / podřízenými

- realistické plány do budoucna podle svých zájmů a sklonů
- domov mimo byt svých rodičů (u rodičů se cítí jako „host“)
- schopnost trávit čas sám; jeden nebo více blízkých přátel
- bez zábrán styk s druhým pohlavím, tendence k dlouhodobému vztahu
- cílevědomé rozšiřování své orientace v prostředí, v němž žije a pracuje
- aktivní zájem a péče o rodinu i širší společenství

Charakteristika mladé dospělosti



20 – 40 let (Vágnerová)

- biologický vývoj zpomaluje
- oslabuje se vliv společnosti na jedince (Říčan)
- přijetí nových rolí; období značné diverzifikace psychosociálního vývoje (větší rozdíly mezi vrstevníky než v dřívějších etapách); řada nových sociálních situací, které musí zvládnout; důležité je **sladění individuace a socializace**; doba nadějí, otevřených možností a jejich postupného naplňování, ale i doba rizika zablokování dalšího vývoje (Vágnerová)
- **role dospělého** – představuje větší práva, ale i nárůst povinností a odpovědnosti, větší soc. prestiž („sociální hodiny“ – obecně platný normativ vymezující dobu vhodnou k přijetí určitých, společensky důležitých rolí; v tomto případě roli dospělého); sociální tlak – různý, důležité je srovnávání s vrstevníky (generační skupinou)
- dvacetiletí – často ambivalentní postoj k vlastní dospělosti
- **dilema mladé dospělosti** – v rozporu potřeby svobody a nezávislosti s potřebou zkusit nové role, které přinášejí prestiž a nové podněty i zátěž (Vágnerová)
- **životní mezníky důležité pro stabilitu dospělého** – získání stabilnější profesní postavení, uzavření manželství, rodičovství
- **intimita, generativita** (rodičovství je projevem obojího)
- Sheehyová – základní jednotka biodromálního zkoumání v dospělém věku není jedinec, ale pár
- 25. rok – **vrchol** fyzických sil, tvořivosti, intelektuálních schopností
- **vývoj vs. involuce** – po 25. roku začíná proces stárnutí (snižuje se citlivost pro vysoké tóny, zhoršení adaptace oka na tmou, vidění do blízka), po 30. roce klesá produkce testosteronu a klesá intenzita mužského pohlavního života, kůže ztrácí pružnost, vrásky jsou zřetelnější, mužům se prodlužuje čelo, ženám řídnu a slábnou vlasy, zmenšuje se pružnost kloubů, ztenčují se páteřní ploténky; ženy v této době stárnou rychleji než muži
- **niterná sebejistota, zralé sebevědomí** kolem 30 let
- lidé před 30. rokem obecně spokojenější než lidé po 30. roku
- po 30. roce – **období prvního bilancování** (zhodnocení míry uspokojivosti vlastního života a naplnění získaných rolí), tendence ke změně; zároveň fáze stabilizace zodpovědnosti a zaměření na dlouhodobé cíle
- **krizová období** – první roky manželství, doba po narození dítěte, doba po odchodu dítěte z domu (ale to spíše až v další fázi)
- **krizová období podle Plzáka** – do tohoto období spadá tzv. první partnerská krize: 4. až 6. rok manželství; tzv. druhá partnerská krize pak následuje v 20. až 22. roku manželství (viz graf)
- jednoznačné přijetí role muž / žena
- sexualita – věrnost

první desetiletí (20. až 30. let) podle Říčana:

- velké naděje, optimistické budování, energický životní rozběh, pragmatická střízlivost (proti adolescentní hloubavosti), „**optimistická iluze 20. let**“ (termín Sheehyové a Goulda); začátek realizace toho, co se v adolescenci načrtlo jako program, „definitivní čístopis života“
- fáze sebevědomí – „niterná sebejistota“
- **rozvoj vlastností** (vědeckých, uměleckých) – podmínky: schopnost být sám, „plodná nečinnost“ (to zn. schopnost „vypnout“, ven z rutiny), denní snění, volnost myšlení, zpracování traumatických konfliktů (vracení se k nim -> sebepoznání -> poznání druhých; příklad z historie – Jung, Freud zápasili s duševní poruchou v nejtvorivějších letech života), bdělý, nezaujatý postřeh (i vůči nepříjemnému a trapnému), disciplína („vytrvat“)
- **problémy** – nevhodná volba oboru VŠ, nebo vůbec volba studia na VŠ; ženy – karéra x děti
- **erotika, sexualita, intimita** – harmonické spojení erotiky a sexuality ve vztahu k jedné osobě; tomu může předcházet „dionýsovské“ polygamní stadium; stále autosexualita (u mužů ustupuje ve 40, 50 letech, u žen jí naopak s věkem přibývá)

druhé desetiletí (30. až 40. rok) podle Říčana:

- **období stability** ve výkonnosti, tělesných a duševních sil, člověk je pevně usazen v životě, miluje a pracuje naplno, ještě znatelně a rychle nestárne
- jemně diferencované a stálé city, už nevzplane snadno
- z hlavních témat života je **rodina**; jedná se o období zakládání druhých – spokojenějších manželství, stále možnost porodit dítě
- **krize životního středu** (Jung – metafora Slunce, které se dostává za zenit, smrt už je na obzoru, i když stále daleko; odpoutání se od konvencí a honby za vnějším úspěchem a obrát ke svému pravému já) – ztráta iluzí, z mladých ambicí skutečně pouze zlomek; otázky (ožívá adolescentní téma identity) – *Jsem na dobré cestě? Co chci? Čemu věřím? Nezpohodlněl jsem?*; ještě čas na změnu; umělci mezi 35. a 40. rokem – tvůrčí přerod (opustit vše dosavadní a vydat se jinudy)
- vybudovaná pozice, zajištěná existence; vše už můžeme a smíme a také ještě můžeme a smíme
- hrozí syndrom vyhoření

Socializace

- posun v chápání běžných sociálních norem (už ho nikdo nehlídá)
- **fáze morálního pozitivismu** (bezpodmínečná platnost předpisů) v první polovině mladé dospělosti, v druhé polovině mladé dospělosti **hodnotově relativistické morální uvažování** (orientace na dodržování pravidel, ale ne absolutní)
- Gilliganová (2001) – změna postoje k lidem charakteristická pro mladou dospělost, orientace na mezilidské vztahy
- Papalia, Olds (1992) – dvě nejvýznamnější kategorie zkušeností v mladé dospělosti – řešení konfliktu osobně významných hodnot (nyní se musí rozhodovat sám za sebe), zodpovědnost k jiné lidské bytosti (vztah k dítěti, rodičovská role)
- ženská morálka – situačně senzitivní a flexibilní
- mužská morálka – situačně nezávislá, důraz na obecná pravidla a jejich dodržování
- proti adolescenci kontextuálnější a pragmatičtější morální usuzování
- **proměna rolí a vztahů** – partnerský vztah je důležitější než přátelství, přátelé a známí – rozsáhlá sociální síť, která slouží jako rezervoár pro navázání hlubších a

trvalejších vztahů, v průběhu druhé poloviny mladé dospělosti se zmenšuje; nově – profesní role a kontakty se spolupracovníky

- značná diferenciací genderových rolí pod vlivem biologicky podmíněných změn (rodičovství) i pod tlakem společenských očekávání

Profesní role

- součást identity
- **profil mladého pracovníka:** odvaha, optimismus, sebejistota, pružnost, netrpělivost, schopnost zvládat stres, pragmatismus, potřeba profesního růstu (někdy soutěživost místo kooperace, sebeprosazování)
- **fáze profesního startu** – nutné přijetí trvalejšího profesní role, může být spojena s tzv. šokem z reality, adaptace na práci (různá podle typu profese)
- **fáze profesní konsolidace** – smíření a postupná identifikace s určitým profesním postavením; ochotnější ke kompromisům
- ženy – dilema volby mezi (časově limitovaným) mateřstvím a kariérou, většinou snaha o kompromis

Přátelství

- důležitá jsou hluboká přátelství, ale není jich moc; užitečná je širší a variabilní síť proměnlivějších a povrchnějších kontaktů; přátelství v (manželském) páru
- mužská přátelství jsou méně intimní, jeden z prostředků potvrzování vlastního sebepojetí (ochota soutěžit mezi sebou na rozdíl od žen, které to v přátelství neakceptují), ženy – sdílení problémů, vzájemná podpora, náročnější na čas – kamarádka má být k dispozici

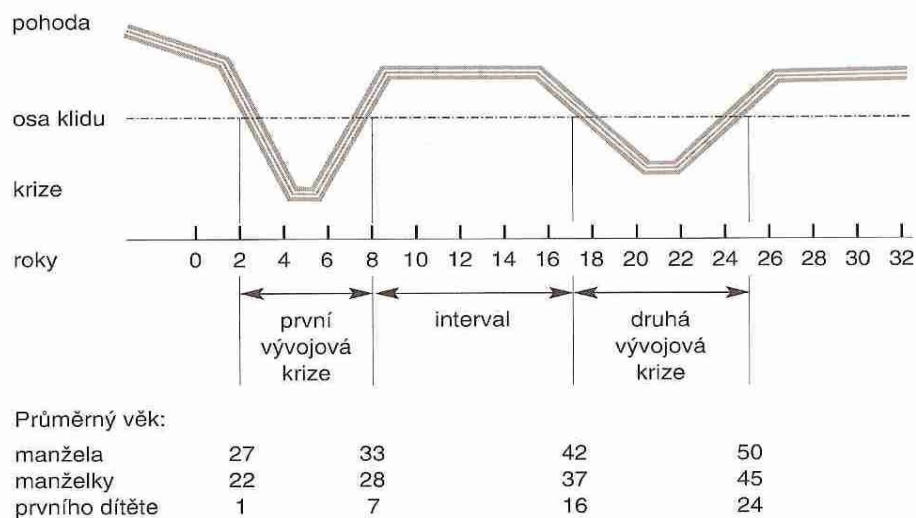
Partnerství

- partnerství má v tomto období větší význam, než přátelství, protože by se mělo stát základem nové rodiny
- nejdůležitější varianta intimního vztahu, kdy se člověk částečně vzdává vlastní identity a vytváří partnerství, tj. **párovou identitu**
- partnerský vztah je důležitým prostředkem osobního rozvoje v mladé dospělosti
- **dysfunkční partnerské vztahy** – příliš velké rozdíly mezi partnery, takže se nemohou shodnout; nebo tzv. neperspektivní vztahy, kdy je např. jeden z partnerů vázán v manželství s někým jiným (těmto vztahům chybí dva základní znaky párové intimity: výlučnost a otevřená budoucnost)
- **rozpad vztahu** – je zátěží (i když už to člověk čeká), ztrátou důležité hodnoty; muži i ženy prožívají podobné emoce: úzkost, smutek a vztek, i pocity viny; reakcí na jakoukoli ztrátu je proces truchlení, zvládnutí jeho nejtěžší fáze trvá minimálně šest týdnů, **fáze:** šok a popření -> prožitek ztráty a bolest -> vztek, zlost, lítost, deprese -> vyrovnání

Rodičovství

- projev generativity a specifické naplnění intimity
- **rodičovská role** – nadřazená role, nevratná, nezrušitelná vazba k partnerovi (druhému rodiči), změna životního stylu
- **motivace k rodičovství:**
 - * vnější stimulace vlivem sociálních norem (30 let je mezník pro bezdětnost), vliv zkušenosti z dětství (jsou-li negativní, buď člověk rodičovství odmítá, nebo si je v něm nejistý)
 - * vnitřní biologická stimulace (bio potřeba, pud zachování rodu)
- po 35. roce narůstá biologické riziko u matek (rizikové těhotenství, postižení plodu)

Obr. 9.1 Manželské vývojové krize podle Plzáka



Proměna kognitivních funkcí

- rozvoj myšlení ovlivňuje hlavně zkušenost
- diverzifikace přístupu k problémům
- fluidní inteligence převažuje krystalickou
- **fáze postformálního myšlení** (neboli dialektického podle Piagetovců) → jedinec bere v úvahu různé aspekty problému, jeho mnohoznačnost i celkový kontext (Vágnerová)
- změna původního kontextuálního dualismu (tj. rozlišení, co je dobré a co zlé) na **komplexní kontextuální relativismus** (Vágnerová)
- změna v **metakognici** → uvědomování si limit vlastního uvažování
- **větší tolerance** k názorům druhých, otevřenost ke kompromisům a ke změně přístupu k řešení různých problémů
- na začátku rané dospělosti značná otevřenost novým podnětům, po 35. roku klesá
- **základní znaky postformálního myšlení** (shrnutí): sebekritičtější, schopnost smířit se s nejednoznačností a proměnou, schopnost pracovat s protiklady (integrace do jednoho celku) uvažuje pragmatičtěji
- **fáze autonomního myšlení** (Labouvie-Vief, Hakim-Larson) – jako rovnováha užívání formálního a postformálního uvažování, abstraktní, objektivní formy a expresivní, subjektivní formy
- **rozvoj praktické inteligence** – uplatnění poznávacích schopností v konkrétních situacích zahrnuje i mnohé soc. kompetence a emoční inteligenci (jedná v souladu s kontextem a bere v úvahu i potřeby ostatních lidí)

Proměna emocionality

- postupná stabilizace emočního prožívání
- jednoznačnost citových prožitků
- hloubka (intenzita) emocí

- podle **teorie socioemocionální selektivity** je v této době důležitější rozvoj poznávací složky emočního prožívání než jeho harmonizace a optimalizace (Vágnerová)
- diferenciacie emočních prožitků, větší flexibilita ve způsobu vyrovnávání se s emočními zátěžemi
- postupné zlepšování schopnosti emoční regulace
- narůstá přívětivost, empatie
- emoční rozlady v těhotenství, šestinedělí
- odlišné emoční prožívání mužů a žen
- snadnější navazování většího množství různých vztahů (jsou schopní a ochotní přijmout větší emoční a sociální riziko)
- po 30. roku – redukce sociální sítě, aby maximalizovali sociální a emoční zisky a minimalizovali rizika; narůstá kvalita vztahů
- vztahy s druhými jsou nejvýznamnější součástí identity
- emoční zralost dospělého se projevuje ovládním vlastních emocí, aby ho příliš nezatěžovaly a udržel si pozitivní citové ladění (Vágnerová)
- ta vede k emoční resilienci – znamená odolnost, která člověku umožňuje zvládat zátěže dospělého věku a uchovat si přitom osobní integritu (Vágnerová)

2.9 STŘEDNÍ DOSPĚLOST

Charakteristika období podle Říčana:

- opatrnost v pohybech, soustředění se na životosprávu, hubnutí; podle lékařů období největšího strachu ze smrti a nosofobie (strach z nemoci – rakovina...) x hypochondrie; narcistickým lidem se po 40. roku hroutí jejich narcistická fikce
- **ageismus** = pohrdání, odpor, předsudky ke stáří, druhá strana kultu mládí, stáří nepředstavuje autoritu, ale nedostatek mládí; vede to ke snaze být mladý - ve vzhledu, chování, trávení volného času...
- zaměstnání – v některých profesích (chirurg, učitel) vrchol, v jiných (fyzicky náročná práce) sestup; (v ideálním případě) radost z práce jako takové bez honby za úspěchem a snahou někomu něco dokazovat
- generativita (zvládne-li dobře krizi středního věku)
- muž – poruchy potence nebo klesá zájem, žena – její sexuální zájem neklesá, někdy dokonce stoupá
- mezigenerační vztahy – „rodič“ svých vlastních rodičů, kteří potřebují pomoc (v péči i v rozhodování), mění se vztah k rodičům – větší shovívavost, nový pohled na dětství; adolescentní děti – brát je jako „partnery“, objevování sebe sama ve vlastních dětech (podobná gesta, vlastnosti...)



40 – 50 let (Vágnerová)

- spadá sem Plzáková **druhá manželská krize** – děti odrůstají, opouští domov
- zvýšená citlivost na psychosomatické poruchy
- žádné jasné mezníky, které by toto období oddělovalo od toho předcházejícího
- hlavní úkoly podle Vágnerové: udržení uspokojivé profese a dobrých vztahů v rodině

- období vrcholu zralosti, také nárůstu zodpovědnosti
- značná interindividuální variabilita v prožívání středního věku
- „subjektivní věk“ – na kolik se člověk cítí; obvykle 10-15% nižší, než ten chronologický
- doba protikladů (Vágnerová) – na vrcholu zralosti, životní kariéry, na druhou stranu už si uvědomuje, že sil začne brzy ubývat...
- C. G. Jung – člověk se obrací sám k sobě, **proces individuace**; muž se konfrontuje se svou Animou – femininní stránkou, žena se svým Animem – maskulinní stránkou; to vede vyrovnání maskulinních a femininních tendencí jako např. racionalita a emotivnost, soupeřivost a empatičnost atd.
- roste tendence zabývat se sám sebou (větší introverze)
- **bilancování středního věku (Vágnerová**; nepoužívá pojem „krize středního věku“):
 - * bilancování minulosti – jiný pohled na minulost, některé věci pro něj mohou nyní ztratit hodnotu
 - * představy o budoucnosti – hledání smyslu života; cíle vycházející z realistického posouzení svých možností
- stereotyp – na jedné straně nepřináší mnoho zátěží, na druhé straně poskytuje minimum nových podnětů (může vést k citovému vyhasínání, nezájmu, lhostejnosti)
- **krize středního věku (Říčán)** je pak takovým protestem proti stereotypu, rutině
- motivace ke změně dosavadního života je ovšem různě silná – u někoho zůstává potřeba změny jen v představách, v symbolické rovině; jiný – moratorium středního věku, kdy experimentuje s novými alternativami života, jen provizorium; promyšlené rozhodnutí – pozitivní změny; nebo pocit uzavření všech perspektiv
- změna postoje k mnoha hodnotám – odklon od formálního plnění standardních očekávání společnosti
- **proměny v oblasti intimity a generativity**:
 - * **intimita** - vzájemné porozumění důležitější než bouřlivý milostný vztah
 - * **generativita** – tendence k přesahu vlastního života (chce po sobě něco zanechat), tendence předávat vlastní získané zkušenosti
- opět se vynořuje problém vlastní identity, je třeba přehodnotit své sebepojetí

Tělesné změny

- stárnutí se neprojevuje ani tak změnou ve výkonnosti jako spíš úbytkem tělesné atraktivity (ženy), u mužů to tak být nemusí
- úbytek plodnosti (ženy; u mužů nevýrazný)

Psychické změny

- **proměna kognitivních funkcí**:
 - * myšlení ovlivňují zkušenosti
 - * rozvoj praktické a sociální inteligence
 - * stagnuje fluidní inteligence, krystalická inteligence se udržuje příp. se může i zlepšovat
 - * tempo myšlení se může zpomalovat, ale výsledek zase bývá kvalitní
 - * postformální uvažování se dále rozvíjí
 - * střízlivější, kontextuální uvažování
 - * v krajním případě pragmatismus (co je užitečné)
 - * stabilizované sebehodnocení
 - * praktická inteligence dosahuje vrcholu
 - * riziko zafixování stereotypů

▪ **proměna emocionality:**

- * relativní stabilita emočního prožívání a citového ladění
- * nárůst integrace emocionálních a kognitivních způsobů hodnocení (Gisela Labouvie-Vief, 1989)
- * intenzita prožívaných emocí spíše střední, extrémní citové prožitky vzácnější než v rané dospělosti
- * narůstá komplexita prožívaných emocí
- * přesněji rozlišují svoje emoce, přesnější vyjádření vlastních prožitků
- * nárůst flexibility regulace vlastních emocí (lépe se prostě ovládá)
- * zvyšuje se stabilita citových vztahů k druhým
- * teorie socioemocionální selektivity – upřednostňují kvalitu vztahů nad jejich kvantitou
- * emoční inteligence na vrcholu

▪ **proměna profesní role**

- * profesní kompetence se stabilizují
- * vrchol v profesním postavení, výdělku
- * uplatnění v profesi výraznou součástí identity, především u mužů
- * oživené úsilí o uplatnění a sebeprosazení
- * může se objevovat zvýšená koncentrace na profesi
- * riziko pracovního vyhoření
- * přehodnocování vlastní kariéry
- * fáze vývoje vztahu k profesi – **období finální diferenciacce a stabilizace**
- * nezaměstnanost postihuje více ženy než muže v tomto věku
- * žena – děti odrostlé, může se naplno věnovat práci, vlastní kariéře

Partnerství

- největší **nárůst nespokojenosti** v manželství po 20 – 24 letech (Orbuch, 1996)
- důvody krize, příp. až rozpadu manželství ve středním věku:
 - * rozdílný vývoj osobnosti obou partnerů
 - * stereotyp
- bilancování, pokud je manželství alespoň přijatelné, partneři akceptují snižující se atraktivitu druhého i jeho psychickou proměnu a stereotyp společného soužití
- „pocit poslední šance“ – pokusy navázat nějaký milostný vztah
- ke konci středního věku – strategie rezignace (raději zůstat ve stereotypním, ale jistém a pohodlném svazku, než riskovat při hledání nového)
- konec fáze klasické partnerské intimity → **fáze střízlivého sdílení** (Vágnerová), člověk se více uzavírá do sebe
- **skupinová vývojová krize** (Satirová, 1994) – když dochází k zásadním vývojovým změnám u více členů rodiny (bilancování rodičů ve středním věku a dospívající děti)
- **mimomanželský vztah** – kompenzační funkce; může uspokojovat potřebu nových zážitků, potřebu sebepotvrzení, potřebu citové jistoty a bezpečí
- „Nevěra bývá spíše důsledkem rozpadu manželského páru než jeho příčinou.“ (Vágnerová)

Rodičovská role

- transformace vztahu mezi rodiči a dospívajícími dětmi, vzájemný vliv - **interakční socializační působení**
- mezigenerační konflikt

- mění se dosud jednoznačná asymetrie rolí rodičů a dětí
- snaha dětem radit × mezigenerační přenos zkušeností není možný, nepříjemné
- **stereotyp generalizovaného hodnocení adolescentů ve společnosti** – jako lehkomyšlní, nezodpovědní, neukáznění; Friedenberg (1967) – charakterizoval adolescenty jako „diskriminovanou skupinu“
- poslední možnost zplodit dítě (v roce 2004 z narozených dětí bylo 1,4% dětí matek starších 40 let)

Vztah k vlastním rodičům

- vzájemná nezávislost a solidarita
- vzájemná rovnocennost
- ale rozdílné potřeby, zájmy a hodnoty mohou vést k neshodám a napětí
- Whitbournová (2001) – „**vývojové schizma**“
- rodiče stárnou (odchází do důchodu, trpí chronickými chorobami, někteří umírají), musí to nějak přijmout a postavit se k tomu
- poprvé získává dominantní postavení vůči svým vlastním rodičům

2.10 STARŠÍ DOSPĚLOST



50 – 60 let (Vágnerová)

- 50. rok je mezníkem, který **definitivně potvrzuje počátek stárnutí**
- před člověkem už je poslední čtvrtina jeho života, ta nejhůře hodnocená, proto si více cení všeho pozitivního
- mění se vztah k příslušníkům různých generací, posiluje se pocit většího porozumění s lidmi stejného věku
- netouží po změnách, životní stereotyp mu vyhovuje
- biologické a psychické změny nejsou tak velké, aby naráz příliš omezily životní komfort jedince
- **hlavní úkol starší dospělosti** – zvládnout první signály stárnutí a přizpůsobit tomu své životní tempo
- mění se postoj k vlastnímu životu – ztráta možností seberealizace, odchod ze zaměstnání, už nelze založit rodinu
- změna v pojetí intimity – více zaměřena na sdílení, jistotu akceptace a opory
- změna v pojetí generativity – těšit se z toho, co bylo dosaženo, předáno; dál předávat životní zkušenosti; vnoučata – generační kontinuita, uspokojují generativitu i intimitu
- to, co člověk vytvořil je podstatnou složkou identity, s tím se nyní ztotožňuje; podobně také rodinné vztahy jsou důležitou součástí identity
- „**sendvičová pozice**“ – člověk se nachází dvěma generacemi – mezi svými stárnoucími rodiči a vlastní rodinu zakládajícími dětmi; očekává se od něj, že bude schopen zvládnout řadu rolí, leckdy protichůdných (např. pohlídat vnoučata, postarat se o vlastního stárnoucího rodiče atp.)
- doba vyrovnání se se svými úspěchy a neúspěchy
- Jung – snaha o autentičnost, rozvoj bytostného Já, ústup od persony (masky, přes niž se člověk prezentuje druhým)

- změna některých hodnot – rodina na prvním místě
- změna postoje ke světu a sobě samému:
 - * upřednostňuje stereotyp před novými zážitky, introverze
 - * jiná kritéria při posuzování lidí, hůře se seznamuje
 - * proměna postoje k sobě samému – proměna identity; svědomitost, zásadovost, menší flexibilita
- obecná sociální pozice stále ještě dobrá
- celkový úpadek a smrt vlastních rodičů představuje pro 50leté biologické zrcadlo

Tělesné změny

- pozvolný úpadek všech tělesných funkcí → pomalý proces, nezvratnost změny bývá spojena se zátěží
- zřetelný pokles tělesné výkonnosti
- klesá pohybová koordinace a tělesná síla
- ubývá svalových tkání a to vede k ochabnutí držení těla
- zpomaluje se metabolismus, snadno se tloustne
- zhoršuje se zrak (akomodační schopnost oka – problémy s viděním na blízko) a sluch (vysoké tóny)
- **tempo stárnutí různé**; biologický věk (aktuální úroveň tělesných a duševních funkcí) x chronologický věk; vliv dědičnosti a exogenních faktorů
- stárne se různým tempem i v rámci jednoho jedince – ledviny x vzhled x duševní schopnosti...)

Psychické změny

- **proměna kognitivních funkcí:**
 - * značný vliv zkušenosti a způsobu života, dědičnosti
 - * postupný pomalý pokles fluidní inteligence
 - * krystalická inteligence se nemění a může se dále rozvíjet
 - * selektivní rozvoj některých schopností a zásoby určitých informací (vlivem dlouhodobé specifické zkušenosti)
 - * zhoršení paměti (rozpomínání, bezděčného zapamatování, zhoršení všípivosti), zhoršení postřehu, zvýšená duševní unavitelnost
 - * zpomalení tempa, úbytek flexibility, výkyvy pozornosti a krátkodobé paměti, zhoršená efektivnost mechanického učení
 - * cílem je spíše udržení dosažených kognitivních schopností než získání nových poznatků a dovedností
 - * zpravidla se nemění schopnosti, ale aktuální výkon (kolísá)
 - * postformální myšlení - příliš se nemění; účinné využívání informací a používání vlastních schopností, preferují kompromis jako řešení různých situací, narůstá kognitivní rigidita (nechtějí k novým postupům v zaměstnání apod.)
- **proměna emočnosti:**
 - * zralost emočního prožívání na vrcholu
 - * stabilizace ovládnutí vlastních emocí
 - * regulace emocí (tedy udržet ty pozitivní) je účinnou adaptační strategií
 - * charakter emočního prožívání (tj. tendence k prožitkům určitého druhu) se nemění; ke konci dospělosti se může bazální emoční ladění zhoršit (vlivem závažných ztrát, nadměrných požadavků...)
 - * preferuje klid a pohodu; emoční resilience (= schopnost udržet si žádoucí pocit klidu a pohody) na vrcholu

- * vliv hormonů (pocit vyhaslosti, ztráty životního elánu, kolísání nálad u žen i mužů)
- * nárůst významnosti citových vztahů, jejich prohloubení a zklidnění
- * „emoční moudrost“ – nadhled nad běžnými výkyvy, nepříjemnostmi, stresy, zklamáními nová citlivost, smyslovost (více si užívá toho, co vidí – „krásy světa“)
- * introverze
- * žena v muži, muž v ženě (Říčan) – proměna vlastností (vlivem hormonů); muži laskavější a méně agresivní, ženy ráznější apod.

Profesní role

- postupné uzavírání kariéry, bilancování
- menší a menší angažovanost
- změna postoje k profesi (možnosti):
 - * nárůst jejího významu (jako kompenzace neúspěchů v jiných oblastech, nebo jako poslední možnost ještě něco udělat)
 - * vyzrálý postoj (nadhled, omezení ambicí, šetření sil, žádná tenze)
 - * ztráta zájmu (vlivem únavy, vyčerpání, osobních problémů)
 - * vyčerpání a vyhoření (ztráta důvěry ve vlastní schopnosti a smysl své práce)
- fyzická činnost – poznamenána úbytkem fyzických sil x intelektuální činnost – může dosahovat vrcholu

Partnerství

- **tzv. kognitivní konzistence** – tendence posuzovat partnerství jako dobré už jen kvůli délce jeho trvání (Alan, 1989)
- hodnocení manželství se v průběhu dospělosti mění, spolu s potřebami lidí a způsobu uvažování a prožívání
- význam společně stráveného života, vázanost na další generace (děti, vnoučata)
- proměna vztahové intimity – redukce sexuálního života, důležitější je jistota a bezpečí
- děti odchází z domu – problém dalšího směřování manželství
- rozchod, jen je-li k tomu závažný důvod; bilanční rozhodnutí spíše než nový partner
- nové vztahy výjimečně, tendence vracet se k bývalým (zidealizovaným) láskám
- eroticko-sexuální disharmonie (Říčan) – muž nemůže nebo nechce, žena chce

Vztah k dospělým dětem

- fáze prázdného hnízda
- rodiče často mívají větší potřebu kontaktu s dětmi (než děti s nimi)
- soužití mladých manželů s rodiči – tzv. fáze přečpaného hnízda (napětí, riziko konfliktů)
- snaží se mladým lidem pomáhat, což je projevem generativity, ale mladí to někdy mohou chápat jako obtěžování

Role prarodiče

- významná součást identity, potvrzení generativity
- zároveň potvrzení vlastního stárnutí
- znaky:
 - * posun generační příslušnosti jedince
 - * změna vztahů uvnitř rodiny
 - * potvrzení normality rodiny (splnění sociálních očekávání)

- * prarodič nemá stejná práva a povinnosti jako rodiče

Proměna vztahu k rodičům

- stabilizovaný vztah
- sklon radit a pomáhat starým rodičům, až manipulovat s nimi a rozhodovat za ně
- nárůst asymetrie, staří rodiče bývají na dětech závislí
- konflikt svědomí – pocit povinnosti postarat se o starého rodiče a strach, zda to zvládne
- reakce na smrt rodiče – silná citová reakce, vliv okolností jeho smrti (po dlouhé nemoci x zničehonic); úmrtí rodičů posunuje generační příslušnost (člověk je teď příslušníkem nejstarší generace se všemi výhodami a nevýhodami)

Přátelství

- přispívají duševní pohodě
- stále přátelské vztahy různé blízkosti
- frekvence kontaktů – od doby, co odrostly děti narostla
- muži – prohloubení intimity dlouhodobých přátelství, velmi důležité

2.11 RANÉ STÁŘÍ



60 – 75 let (Vágnerová)

- stáří můžeme nazvat také postvývojovou etapou
- hlavní vývojový úkol (**Erikson**) **dosáhnout integrity** v pojetí vlastního života → podmínky dosažení integrity:
 - * pravdivost k sobě samému
 - * smíření se s vlastním životem
 - * stabilizace a generalizace postoje k životu, což umožňuje nadhled
 - * kontinuita (vlastní život jako součást generační posloupnosti)
- stáří dle **Junga** – výsledek procesu individuace, rozvoje vlastní osobnosti, archetypy Moudrého starce a Velké matky, představující moudrost a sílu, člověk nalézá své pravé já, spojující vědomí a nevědomí
- postoj k sobě a ke světu je převážně bilancující
- **Frankl** – optimismus minulosti, je třeba najít smysl zbývajících života
- neustálé přizpůsobování novým problémům a nepříznivým změnám
- **ageismus** = postoj, který vyjadřuje obecně sdílené přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří (Vágnerová); předsudek
- přirozené stárnutí + chronické nemoci → bolest, nejistota, bezmocnost
- **odchod do důchodu** – různé reakce; celkově se s důchodem snadněji smiřují ženy; otázka, jak naplnit volný čas – vhodné je začít už před důchodem (kluby pro seniory, hudební nástroj, malování, zahrádka...)
- manželství – šťastná (už se dokonale znají)/ nešťastná – „ponorková nemoc“, pokud nevyhledávají i jiné kontakty; zraňují se, protože znají svoje slabá místa; spory o tom, co bylo v minulosti; více starších žen než mužů
- **stereotyp asexuálního stáří** x čtvrtina osmdesátiletých mužů je ještě schopná styku

- Erikson: **integrita x zoufalství**; integrita = pravdivost k sobě samému, smíření s minulostí, domov, životní filosofie a moudrost díky celoživotní zkušenosti (zároveň vědomí toho, že všechny životní filosofie jsou relativní), zralý názor na lidské vztahy; svou integritu musí „hájit“ před pocity zoufalství a beznaděje, které se občas objevují
- smrt – Elisabeth Kübler-Rossová

Tělesné změny

- tělesná involuce (Říčan): poloviční síla bicepsů, poloviční vitální kapacita plic, nedoslýchavost, oči přecitlivělé na ostré světlo, přibývá očních chorob, vedoucích ke zhoršení zraku, srdeční choroby, vysoký tlak, nemoci páteře a nohou; zlomeniny se špatně hojí, menší odolnost vůči infekcím a zhoubným bujením; častá příčina smrti – úraz, nejčastěji ovšem nemoci srdce a celé oběhové soustavy; důležitá je životospráva
- individuální variabilita (genetické dispozice – základ tzv. primárního stárnutí, vnější faktory – tzv. sekundárně podmíněné stárnutí)
- různé tempo stárnutí = **heterochromie**
- **polymorbidity** – staří lidé trpí větším počtem různých, často chronických chorob
- kardiovaskulární, cerebrovaskulární a nádorová onemocnění jsou nejčastější příčinou smrti lidí nad 65 let

Psychické změny

- **obecná charakteristika** (Říčan): špatné snášení změn; snížení zájmu o okolí až netečnost; plošší, chudší emoční prožívání, u někoho převažují negativní emoce (mrzutost, nespokojenost...), zjednodušení osobnosti, zhoršení některých složek inteligence, postřehu, odolnosti ke stresu; v osobnosti se mohou projevit negativní stránky a sklony, které se předtím dařilo „hlídat“; přibývá deprese (reakce na ztrátu, nemoc...), endogenní deprese – porucha mozkové biochemie
- **duševní involuce** (Říčan): zpomalení duševní činnosti vlivem zvýšené opatrnosti, menšího zájmu, motivace nebo mu to prostě méně zapaluje
- stárnutí má následek různé strukturální i funkční změny mozku – úbytek mozkové tkáně (atrofie)
- kognitivní plasticita (tj. schopnost využít svůj potenciál) po 60. roce klesá
- celkové zpomalení poznávacích procesů
- dále se zhoršuje zrak a sluch
- vnímání je obtížnější, tím pádem se více zatěžuje pozornost, což pak vede k únavě a emočním rozladám s ní spojeným
- zhoršení schopnosti rozdělování a přenášení pozornosti
- zhoršují se paměťové funkce a s nimi spojené učení (různé příčiny – může souviset s obtížnější koncentrací, unavitelností nebo somatickými chorobami CNS nebo i kolísání hladiny cukru v krvi); vliv vzdělání a míry užívání paměti; nejnápadnější je úbytek paměťových kompetencí u epizodické paměti (týká se to hlavně každodenních situací – zda si vzali lék, zda něco sdělili partnerovi apod., už po 55. roce), nárůst reminiscencí (vzpomínky z dávnější minulosti)
- pokles fluidní inteligence, krystalická se stále zásadně nemění
- emocionalita – negativní vliv kumulace ztrát a zátěží, neurofyzilogické příčiny; zklidnění na jedné straně, větší dráždivost na druhé; lepší porozumění vlastním emocím; klesá intenzita a frekvence mnoha prožitků, může se změnit i jejich kvalita; pocit pohody se ale nemusí ve stáří výrazně snižovat; kompenzace idealizovanou interpretací minulosti

- vyrovnanost sama se sebou
- intimita – stabilita a spolehlivost
- snaha vyhýbat se konfliktům a stresům
- změna potřeb, především, co se týče způsobu jejich uspokojení
- možná je akcentace některých osobnostních vlastností

Změny v oblasti socializace

- proměna či redukce sociálních schopností
- **komunikace** – vliv percepčních problémů (nedoslýchavost), pomalejší vyjadřování, paměťové problémy, tendence opakovat se, změny jazykových kompetencí (popis událostí, jména, porozumění textu)
- konzervativní přístup k morálce a sociálním normám, ulpívání na zažitých pravidlech
- **nové role** – role vdovy/vdovce, role nemocného
- odchod od důchodu – ztráta profesní role a společenské prestiže

Partnerství

- manželská spokojenost ve stáří mírně stoupá
- trend k eliminaci genderových rozdílů
- proměna vztahu s odchodem do důchodu
- proměna dominance – žena se může stát dominantní
- posílení párové identity („my“ převažuje nad „já“)
- nemoc manželského partnera – náročná životní situace; sociální očekávání manipuluje do role výlučné pečovatelky především ženy
- smrt manželského partnera – ztráta celoživotního partnera – ztráta části smyslu života, důležité složky identity, zhroucení navyklého denního režimu, zborcení perspektivy společného života, případně zhoršení ekonomické situace; různě dlouhá doba zármutku; v symbolické rovině probíhá kontakt s partnerem i po jeho smrti
- u nových partnerů nehledají náhradu, spíš přátelství

Vztah k dětem a vnoučatům

- vyrovnané, stabilizované vztahy s dětmi, pozitivní vazby
- postupně jsou stárnoucí rodiče na dětech více závislí až trvale závislí
- mění se vztah k vnoučatům – na začátku jsou prarodiče autorita, pak se to vyrovná, když vnoučata dospívají, nakonec mohou být vnoučata další osoby, které starému člověku pomáhají a pečují o něj

Vztah k sourozencům

- sourozenecký vztah je obvykle nejdéle trvajícím vztahem v životě člověka
- tři dimenze sourozeneckého vztahu (Vágnerová):
 - * citová vřelost
 - * četnost konfliktů
 - * míra vzájemné rivality
- sblížení (častější kontakt) ve stáří
- hodnota sourozeneckého vztahu s věkem obvykle narůstá

2.12 PRAVÉ STÁŘÍ



75 a více (Vágnerová)

- kvalita života a s ní související subjektivní pocit pohody může být individuálně rozdílný
- obecně platí, že kvalita života spíše klesá
- **úkol pravého stáří** – udržení přijatelného životního stylu (udržení autonomie proti bezmocnosti a závislosti, udržení sociálních kontaktů a vztahů proti izolaci a osamělosti, udržení sebeúcty)
- zátěžové situace typické pro pravé stáří:
 - * nemoc a úmrtí partnera, přátel (20-25% starších seniorů pravděpodobně žije v sociální izolaci)
 - * zhoršení zdravotního stavu, úbytek fyzických a psychických kompetencí (pouze 51% lidí nad 75 let soběstační)
 - * ztráta jistoty a soukromí (domov důchodců, LDN)
- **vývojový úkol stáří – integrita** – už je v tomto věku většinou splněn, smíření se svým životem, netrápí se nevyužitými příležitostmi apod.
- může narůstat základní nedůvěra ve svět (může se mu zdát cizí, nepřátelský), negativismus jako reakce na ztrátu autonomie vlastního života, identita – může sám sebe chápat jinak než dříve, akcentovat složky, které pro něj nebyly dosud tak důležité
- **gerotranscendence** (Tornstam, 1996) – přesah na vyšší úroveň, k jiným dimenzím, které nejsou zatěžovány úpadkem těla a vědomím blízkosti smrti; to může vést ke změně chápání života, sebe sama i vztahů k lidem; výsledek – „klid mysli“
- jediný cíl, který by měl mít člověk v pozdním stáří – úspěšné definitivní dotvoření vlastní identity, která dává retrospektivní význam uplynulému životu a prospektivní význam jeho konci, tj. smrti (přijmout smrt) (Vágnerová)

Tělesné změny

- 87% lidí nad 70 let trpí nějakou chronickou chorobou, v 85 prakticky všichni, častá **polymorbidita**
- **jiné pojetí zdraví** – jako schopnost radovat se ze života a být soběstačný (ne jako nepřítomnost nemoci)
- nejčastěji – chronická onemocnění oběhové soustavy, četné jsou cévní mozkové příhody (následkem je snížení kognitivní výkonnosti, emoční labilita – ale člověk sám si to neuvědomuje)
- **demence** (závažnější úbytek rozumových schopností)
 - * nejčastější příčina demence ve stáří – Alzheimerova neurodegenerativní choroba, méně častá je demence vaskulárního typu
 - * 12% 70letých trpí demencí, u 80letých je to už 20%
 - * první signál – zhoršení paměti
 - * typický projev je bradypsychismus (ztráta schopnosti logicky uvažovat)
 - * zhoršení kontroly emocí a sociálního chování
 - * osobnostní změny (k horšímu; případně ztráta kontroly pudů)
- 40% lidí starších 60 let trpí nemocemi pohybového ústrojí
- 3-13% starých lidí trpí depresivními rozladami
- zvyšuje se četnost dokonaných sebevražd

Proměna psychických funkcí

- zpomalení, vliv zhoršování zrakových a sluchových funkcí
- zhoršení pracovní paměti, zhoršení prospektivní paměti (důležité pro plánování třeba i běžných činností)
- po 85. roce – dediferenciace intelektových schopností (stírají se rozdíly, úbytek všech funkcí)
- další pokles fluidní inteligence, zhoršování krystalické inteligence

- stereotypní užívání osvojených znalostí a způsobů uvažování
- další úbytek komplexity uvažování (koordinace jednotlivých kognitivních funkcí)
- zhoršení časového odhadu (např. se jim zdá mnohem kratší než dříve)
- emocionalita – změna v tomto období nemusí být nápadná, mění se postupně už od 60. roku
- potřeba stimulace je ve stáří nízká, ale přesto potřebují nějakou činnost
- značná potřeba bezpečí
- potřeba sociálního kontaktu a citové vazby významná
- potřeba autonomie, alespoň symbolická autonomie – např. moci si zvolit co a kdy bude jíst
- potřeba akceptace a uznání (snaha vymáhat si pozornost, udělat něco užitečného)

Socializace

- ztráta mnoha sociálních kontaktů může vést k osamělosti
- důvodem osamělosti může být vedle izolace od společnosti i proměna okolního světa, který se člověku jeví jako cizí
- různé způsoby zvládání samoty – kontakty se sousedy, telefon, zvíře, tv a rozhlas
- komunikace – problémy v oblasti porozumění, i ve vlastním vyjádření, zhoršení jazykových kompetencí (slovní zásoby, plynulosti řeči)
- sklon k nutkavému mluvení (povídají si sami pro sebe)
- často komunikují o tělesných potížích (možnost, jak upoutat...)
- další redukce sociálních rolí

Otázky pro samostatnou práci:

- Vyjmenujte a zhodnoťte faktory ovlivňující bidromální vývoj člověka.
- Kriticky zhodnoťte jednotlivé vývojové teorie, porovnejte hlavní koncepce.
- Existuje kritické období pro vývoj řeči? Jakým způsobem probíhá diferenciací formy mluveného projevu? Co je podstatou předřečové aktivity a jaké má fáze?
- Kdy můžeme pozorovat tzv. indukované emoce a co je jejich podstatou?
- Jaké jsou základní reakce na sociální stimuly? Jak probíhá učení nápodobou?
- Co je to sociální úsměv? Co je pojem a předpoklad?
- Objasněte podstatu zákonů psychomotorického vývoje.
- Co je to dvojná vazba?
- Popište základní etapy vývoje morálky dle J. Piageta
- Popište tzv. 8 věků života E.H. Eriksona
- Popište vývoj sociálních rolí v průběhu bidromálního vývoje člověka.



Povinná literatura:

BOWLBY, J. Vazba. Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem. Praha: Portál 2010
 ERIKSON, E.H. Dětství a společnost. Praha: Argo 2002. 387 s.
 LANGMEIER J., KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing 2006. 368 s.
 LANGMEIER J. a kol. Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie. Praha: H&H 1998
 PIAGET J., INHELDEROVÁ, B. Psychologie dítěte. Praha: Portál 2010

ŘÍČAN, P. Cesta životem. Praha:Portál 2004. 387 s.

Rozšiřující literatura:

MERTIN, V., GILLERNOVÁ, I. Psychologie pro učitelky mateřské školy. Praha:Portál 2003. 230 s.

PETERSON LW., HARDIN ME. Děti v tísní. Příručka pro screening dětských kreseb. Praha:Triton 2002.103 s.

ŠULOVÁ L. Raný psychický vývoj dítěte. Praha:Nakladatelství Karolinum 2010. 247 s.

VÁGNEROVÁ M. Kognitivní a sociální vývoj žáka základní školy. Praha:Nakladatelství Karolinum 2002. 302 s.

VÁGNEROVÁ M. Psychologie problémového dítěte školního věku. Praha:Nakladatelství Karolinum 2002. 170 s.

ŘÍČAN P., KREJČÍŘOVÁ D. Dětská klinická psychologie. Praha:Grada Publishing 1995.395 s.

Témata pro esej vycházející ze studia odborné literatury

- Moje cesta životem.
- Co děti potřebují.
- Smysl života.