

**Masarykova univerzita  
Filozofická fakulta**

**Psychologický ústav**



**Pavel Humpolíček**

**2011**

# Výpisky k vývojové psychologii vyučované na Psychologickém ústavu FFMU

Zpracovaly: Nikol Barochová, Pavla Radostová

Garant: Pavel Humpolíček

Revize: Veronika Ježková, Petra Léblová, Františka Lukáčová, Lenka Peterková

## Obsah dokumentu

Upozornění úvodem .....	3
Periodizace .....	4
Jména.....	6
Další otázky .....	7
Metody.....	9
Přehled podstatného z jednotlivých vývojových období .....	10
Prenatální období .....	10
Novorozenecké období .....	11
Kojenecké období .....	12
Batolecí věk .....	16
Předškolní věk .....	21
Školní věk .....	25
Adolescence .....	29
Mladá dospělost .....	31
Střední dospělost.....	39
Starší dospělost .....	42
Rané stáří .....	45
Pravé stáří .....	48
Použité zdroje .....	51

## **Upozornění úvodem**

**Tento dokument je sestaven z výpisků (viz *Použité zdroje*),  
je cílen pro studující Psychologického ústavu  
Filozofické fakulty Masarykovy univerzity  
a není určen pro jakékoli další šíření.**

**Dokument může obsahovat dílčí formální i obsahové chyby.**

**Děkujeme za pochopení,  
Autorský Kolektiv.**

# Periodizace

**Švancara:** nejpoužívanější pro didaktické účely

- **Prenatální období** – od početí po narození
- **Novorozenecké období** – do 6 týdnů
- **Kojenecké období** – do 1 roku
- **Batolivý věk** – 1-3
- **Předškolní věk** – 3-6
- **Školní věk** – 6-11
- **Pubescence, dospívání** – 11-15
- **Adolescence, mládí** – 15-20
- **Mladá dospělost** – 20-30/2
- **Střední dospělost** – 30/2-46/8
- **Zralá dospělost** – 46/8-65
- **Stáří** – 65-75
- **Vysoký věk** – nad 75

**Freud:** pouze do puberty

- **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 okolím, asketická vůči sobě, nebo análně impulsivní – bez sebekontroly, neodpovědnost, agrese)
- **Falické** -3-6 roků, zkoumání sexuálních orgánů, masturbace, Oidipův a Elektřin 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

**Eriksonova psychosociální teorie:**

- **1. Důvěra vs. Základní nedůvěra**, ctností je: **Naděje** (do 1 roku)
- **2. Autonomie vs. Zahanbení a pochybnosti**, ctností je: **Vůle** (2., 3. rok)
- **3. Iniciativa vs. Vina**, ctností je: **Účelnost** (4 – 7 let)
- **4. snaživost vs. Méněcennost**, ctností je: **Kompetence** (7 – 11 let)
- **5. Identita vs. Zmatení rolí**, ctností je: **Věrnost, oddanost zvolené životní filozofii** (11 – 20 let)
- **6. Intimita vs. Izolace**, ctností je: **Láska** (20 – 30 let)
- **7. Generativita vs. Stagnace**, ctností je: **Pečování, konstruktivní přispění společnosti** (30 – cca 50 let)
- **8. Integrita vs. Zoufalství**, ctností je: **Moudrost jako výsledek celkového vývoje jedince** (od cca 50 let)

### Kohlbergova stádia morálního vývoje:

- **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 vyhýbat se trestu, strach z trestu se stává prvořadým motivem v chování
  - **Stádium 2: Naivní instrumentální hedonismus** – 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 ti kdo dokážou uvažovat ve stádiu 6, mohou 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 dosáhnout až na sklonku života, člověk je jen nepatrnou součástí vesmíru, jednota s vesmírem či s bohem

### Piagetova kognitivně – vývojová teorie:

- **Senzo – motorické:** (do 2 let), vztahy mezi aktivitami a následky, stálost objektu, odděluje sám sebe od vnějšího světa
- **Předoperační:** (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 konkrétních operací:** (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

### Teorie Margaret Mahlerové:

Interakce dětí s matkami, tvoří základ pro 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 měs. do 3 let,
  - a. **diferenciace** – 4 až 10 měsíců, odlišuje matku od cizích, strach z cizího, ke konci separační úzkost
  - b. **procvičování (practising):** 10 až 16 měs., aktivní vzdalování od matky, ale nárůst separační úzkosti, základ asertivity a autonomie, zvládnuté pokládá základ asertivity a autonomie, nezvládnuté může vést k stagnaci a regresi
  - c. **rapprochement (navazování přátelských vztahů):** 16 až 25 měs., vztahy k řadě dalších lidí, zvyšuje se frustrační tolerance, bezmocnost vůči světu, ambivalence k matce
  - d. **individuace – object constancy:** 25 až 30 měsíců, mentální reprezentace matky, dítě může fungovat samostatně, zrození psychického já, snáší přiměřené situace

# Jména

## Světové osobnosti:

**Galton:** dědičnost, genialita, individuální rozdíly,

**J. Locke:** učení, Tabula Rasa

**J.J.Rousseau:** přirozená a svobodná výchova, individuální schopnosti dítěte, konzervativní ve výchově dívek

**Montbelliard:** pozorování vlastního syna,

**Darwin:** dětství jako pramen informací o vývoji druhu, deníkové záznamy pozorování vlastních dětí

**Pestalozzi:** zanedbávané děti v ústavech, důraz na práci a gramotnost, učení pozorováním, názornost

**Binet:** pařížská škola, experimentální psychologie, první měřil intelekt u dětí, paměť, myšlení

**Terman:** amer., úprava Stanford – Binetova testu, genialita a nadání

**Stern:** rané dětství, vývoj řeči, kognitivní schopnosti u dětí, inteligenční kvocient, díla: dětská řeč, psychologie raného dětství

**Hall:** otec adolescentní psychologie, předseda APA, ontogeneze je zkrácená fylogeneze

**Baldwin:** Baldwinův efekt

**Claparède:** ženevská škola, experimentální psych., děti, zakladatel institutu J.J.Rousseaua

**Piaget:** ženevská škola, adaptace, morální vývoj, teorie kognitivního vývoje

**Bühler:** würzburgská škola, prof. Na vídeňské univerzitě, vývoj myšlení, řeči, návyků, zobrazovacích schopností, kresba jako ukazatel vývoje

**Bühlerová:** vídeňská škola, terénní výzkumy, životní dráha člověka, vrchol života, s **Hetzerovou** vídeňské vývojové testy

**Watson:** behaviorismus, učení, podmíněné reakce, novorozenci

**Gessel:** výzkumy dvojčat, předškolní děti, klasický vývojový test, zákonitosti vývoje, vlčí děti

**Spranger:** psychologie a pedagogika, typologie osobnosti, duchovědná psych,

**Lewin:** teorie pole, vývoj jako sociální lokomoce, topologická osobnost, řešení konfliktu

**Werner:** celostní psych., ortogeneze (organismická vývojová psych.)

**Vygotskij:** rus. Psychologie a pedagogika, myšlení, zóna proximálního vývoje

**Luria:** jednovaječná dvojčata, psycholingvistika, patologie vyšší nervové činnosti, paměť a její poruchy

**Zazzo:** test zvířat (projektivní test osobnosti, postojů a vztahů)

**Oerter:** vývoj dětské hry

**Havighurst:** vývojové úkoly, tři zdroje vývojových požadavků

**Maria Montessori:** výchova dětí s mnohem větší svobodou, ale také zodpovědností, přizpůsobení stylu učení potřebám dítěte,

**Freud, Erickson, Mahlerová, Kohlberg, Bowlby**

## Česká a slovenská:

**Komenský:** vzdělávání a věkové zvláštnosti dětí, každodenní pozorování dítěte

**František Čáda:** zakladatel české vývojové psych., zakladatel Sdružení pro výzkum dítěte

**Mihailo Rostohar:** psychologické základy čtení, velký vliv na Švancarů

Brněnští autoři:

**Vilém Chmelař:** vývoj optické a akustické pozornosti, kresebné pohyby v raném věku, založil brněnskou psychologickou poradnu

**Ferdinand Kratina:** eidetické vlohy mládeže,

Pražští autoři:

**Václav Příhoda:** ontogeneze lidské psychiky, souvislost mezi inteligencí a mravností

**Josef Váňa:** měření inteligence, hromadné zkoušky inteligence,

Po 2.sv.v.

**J. Kotásková:** role otce ve výchově, měření morálního vývoje dětí, socializací, sociálním a imitačním učním

**Langmajer a Matějček:** potřeby, deprivace, nechtěné děti,

**Jaroslav Šturma:** postižené děti, v centru Paprsek v pze,

**Papouškoví:** učení u kojenců a dětí, intuitivné rodičovské chování,

**Smékal, Říčan, Jirásek, Macek, Sobotková**

# Další otázky

## Předmět vývojové psychologie:

1. **vývoj psychiky** -
  - a. biosociální
  - b. kognitivní
  - c. psychosociální
2. **vývoj chování a činnosti**
3. **vývoj jedince jako celku**

## 4 základní okruhy obecné vývojové psychologie:(Schmidt)

1. **Fylogeneze psychiky:** kmenový vývoj organismů, srovnávání různých živočichů a jejich vývoj, z etologie a komparativní psych.
2. **Antropogeneze psychiky:** kulturně a historicky
3. **Ontogeneze psychiky:** vývoj člověka od početí až do smrti, souslednost vývojových změn
4. **Aktuální geneze:** vývoj určitých procesů ve vztahu k procesům ostatním, a ovlivňující jevy

## Vývojové fáze:

Vývoj neprobíhá ve skocích, ale střídají se jednotlivé fáze. Ve fázi plato je relativní klid, probíhají pomalé a nevýrazné změny, pak nastane skok ve vývoji, a po něm zase fáze plató. U zvířat jsou tyto fáze jasně odděleny, u člověka jsou plynulejší a více se prolínají.

## Senzitivní období:

Je takové období ve vývoji, kdy má dojít k rozvoji určité schopnosti. Pokud se tak nestane dochází k deprivaci – schopnost se nerozvine vůbec, nebo špatně.

## Attachment:

Bowlby a Ainsworthová – teorie připoutání (vazby) na matku, vyhledávání blízkosti pečujících osob, pocit bezpečí

1. nekritická sociabilita: do dvou měsíců, není selektivní péče ani projevy blízkost
2. utváření attachmentu: 2 – 7 měsíců, preference učí pečujícím osobám, projevy dítěte posiluje emoční reakce pečovatele, dočasně toleruje separaci za srovnatelnou péči od jiné osoby
3. jasně ohraničený atd.: 7 měs. Až dva roky, preferuje určité osoby více, hledání bezpečné vazby, separační úzkost
4. cíleně zaměřená att.: od dvou let, toleruje separaci od dospělých, kognitivní mapy

## Zóna nejbližšího vývoje:

Vygotskij, organismus se na přechod do další fáze vývoje připravuje, v tomto období je vnímavější, a pohotovější, za určitých podmínek může již plnit úkoly z další fáze (např. s pomocí dospělého), v tomto období se dá také vývoj urychlit

## Nature versus Nurture:

Hereditarismus: na vývoj má vliv dědičnost

Enviromentalismus: vliv sociálního prostředí

V současnosti se předpokládá že vliv má oboje

## **Hra:**

**Senzomotorická:** s prsty, radost z pohybu, 1-2 roky

**Informační:** explorační chování

**Konstrukční:** používá předměty, kreslí

**Symbolická:** s panenkou, na indiány

**Rolová:** sociální, na rodinu, na školu

## **S pravidly**

### **Pohybové hry**

### **Individuální vs. Sociální**

### **Instinktivní vs. Motorické vs. Intelektuální**

**Teorie hry** – snaží se odpovědět na otázku, proč si děti hrají

Dle **Flintera** – 2 pohledy :

- 1) **napomáhá rozumnému a účelnému životu** – vede k osvojování dovedností užitečných pro život, napomáhá k obnovení sil, k uvolnění i překonání sociálních nároků.
- 2) **hra má smysl sama o sobě** – je jednou ze základních životních potřeb člověka ve všech kulturách a nepotřebuje být obhajována jinými důvody. Souvisí se svobodou člověka, s jeho tvůrčí, fantazijní a uměleckou schopností.

**Fluidní inteligence:** Cattell, vrozená, mírně se zlepšuje, od středního věku klesá, jejím produktem je učení, závisí na produktech učení

**Krystalická:** získaná, osvojujeme si ji učním, ve stáří zůstává neměnná

**Adaptace:** obecná vlastnost organismů přizpůsobovat se podmínkám prostředí, ve kterém žijí

**Asimilace:** způsob přizpůsobení organismu; psychologický jev, kdy nově vnímané a pozorované objekty jsou upravovány v souvislosti s již dříve získanými a osvojenými poznatky; dle J. Piageta zapojení nové zkušenosti do již existující kognitivní struktury

**Akomodace:** činnost, jíž se organismus přizpůsobuje požadavkům vnějšího prostředí; změna kognitivní struktury poté, co původní nepostačovala pro zpracování nové zkušenosti (klíčový termín J. Piageta)

## **Biologické systémy: (Bronfenbrenner)**

1. **Mikrosystém:** s dítětem v přímém kontaktu – rodina, škola
2. **Mezosystém:** vztahy mezi mikrosystémy,
3. **Exosystém:** nepřímo ho ovlivňují – sousedé, místní úřady, nemocnice
4. **Makrosystém:** obecné názory, kultura, historie, hodnoty, zvyky, pravidla,..
5. **chronosystém:** časová dimenze všech systémů

## **Učení na subhumánní úrovni:**

**Habituační:** nutné odlišit od únavy a sensorické adaptace

**Imprinting:** fylogeneticky naplánováno pro určitý okamžik v ontogenezi jedince- imprinting period

**Asociativní učení:** klasické podmiňování, instrumentální podmiňování, záporné posilování

### **Imitační učení**

**Latentní učení:** schopnost bez podmiňování získat určité zkušenosti které se neprojeví přímo v dané situaci, ale v analogické situaci posléze,

1. diskriminační
2. explorační
3. skupinové – prosociální

## **Učení na humánní úrovni:**

To co na subhumánní plus

### **Senzomotorické**

### **Verbální**

### **Pojmové**

### **Problémové**

### **Sociální**



# Metody

Analýzou vnějších projevů:

## **Pozorování:**

1. v přirozených podmínkách
2. v upravených podmínkách
3. sebezpozorování

## **Experiment:**

### **Rozhovor**

1. strukturovaný
2. volný

### **Dotazník**

### **Analýza produktů**

**Kazuistika nebo Skupina (musí být reprezentativní,)**

**Longitudinální vs. Průřezové vs. zkrácený longitudinální**

# Přehled podstatného z jednotlivých vývojových období

## 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 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 jen plod, ale i matka
- **Pohlaví:** genetické pohlaví určeno chromozomy X a Y, ale pohlavní znaky určují hormony, všechna embrya jsou primárně samiččí, 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 fce se objevují ve specifickém období (některé vymizí ve specifickém období), ve fetálním období je četnost pohybové aktivity stabilní – zabírá 20-30% času, některé pohybové fce plodu jsou základem fci 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, rozdíl v denní a noční aktivitě, v době mezi 18. a 20. týdne 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..., Matějíčkův

výzkum ukazuje že nechtěné děti bývají častěji potraceny, než chtěné), stejně tak je aktivním účastníkem této komunikace plod

- **Nedonošené děti** (Langmajer, 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)...

## 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 fcí 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,
- **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 natáčí 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
- **Matka:** 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), matka má jisté intuitivní rodičovské chování (Papouškovi)

## 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 dokáží 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 kojenec nedokáže akomodovat, rychle se rozvíjí v prvním půl roce 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 kojenec 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 pohyb jsou velmi významné (instinktivní zaznamenávání ohrožení), také tak lze odlišit od pozadí předměty, který 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 kůry tlumit reflexivní chování (řízené subkortikálně), některé dovednosti (úchop,..) se posléze objeví znovu, ale tentokrát už ovládané kůrou, toto období končí ovládnutím pohybů hlavičky kůrou,  
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 v sedě  
v posledním trimestru pak rozvoj mozečku umožní zvládnout stání a chůzi
    - **Motorika jako prostředek poznávání:** rozvíjí se kefalokaudálním (od hlavy k patě☺) a proximodistálním (od celé končetiny až k jemné motorice), 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 potřeba dostatečný rozvoj rovnováhy a schopnosti udržet vzpřímenou polohu, percepce hloubky, a senzomotorickou koordinaci, aby dítě začalo chodit

- **Úchop a manipulace:** jemná motorika, slouží jak 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 sní, bouchá o postýlku, otáčí,...)

Po devátém měsíci se objevuje **klíšťový úchop** (mezi palec a ukazovák), k tomu je potřeba nejen rozvinutá koordinace prstů, ale i schopnost akomodace oční čočky

- **Senzomotorické aktivity:** zpočátku není specificky zaměřené a nelze odlišit 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 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:** fungovalo už v prenatálním období, závisí na dalším rozvoji sluchového ústrojí a sluchového kortexu, dávají přednost vysokým tónům, a lépe je dokáží 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 měsícům
  - **Vnímání řeči:** již od narození preferují zvuk lidského hlasu, lidská řeč je nejčastějším zvukovým podnětem, také je spojen s mnoha uspokojivými 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,
    - **Shrnutí principů jazykových teorií:**
      - Dispozice vnímat a osvojit si řeč je vrozená (Chomsky)
      - Závisí na učení, dítě musí mít možnost poslouchat mluvenou řeč, souhrn všech podnětů k naučení se řeči se nazývá Systém jazykové podpory (Language support systém – LASS, Bruner 1983, Jusczyk 1997)
      - Rozvoj jazykových schopností je propojen s kognitivním vývojem, dítě potřebuje porozumět významu slov aby je mohlo použít
    - **Kritická období pro učení řeči:** prvních osm měsíců je považováno za kritické období pro naučení fonémů,
      - Měsíční dítě rozliší znělé a neznělé souhlásky a samohlásky, dvouměsíční diferencuje i slabiky, potom dochází k pomalému poklesu obecné fonemické citlivosti, v jednom roce rozeznávají jen ty co patří do jejich rodného jazyka, zvýšení citlivosti ke zvukům rodného jazyka předchází poklesu schopnosti rozlišovat mezi zvuky které v tomto jazyce význam nemají (příklad vývojového principu: využij nebo zapomeň)
      - Diferenciace formy mluveného projevu** neboli odlišení intonace, dospělí mají tendenci komentovat aktuální dění, zapamatují si melodii řeči, rytmus, důležitá je i délka akcentů (preferují slova s akcentem na začátku protože tem se nejsnadněji rozpoznává) a pauz, předpokládá se vrozená citlivost ke vnímání segmentace verbálního sdělení, hranice slov odliší 6 – 7 měsíční, hranice vět 9 měsíční mezi 8 – 10 měsícem se objevuje schopnost **porozumět řeči** a to jednoduchým slovním výrazů (ne, nesmíš, dej, jméno...), závisí na stimulaci, **maminkovština = na dítě zaměřená řeč** (motherese) – vrozená (nezávislá na kultuře, zkušenostech,...), zpočátku jen afektivní, potom narůstá i kognitivně sdělovací fce
  - **Předřečová aktivita:** dospělí tento vývoj podněcují zpětnou vazbou, je plynulý, rozlišujeme 4 fáze:
    - **Křik:** od narození, vyjádření aktuálního stavu, mezi 1. a 2. měsícem přestává být reflexivní, vznikají různé druhy křiku
    - **Broukání:** asi ve 3. měsíci, podobné zvuk fonémům (zejm. souhláskám), zpočátku reflexního charakteru (projeví se i u neslyšících), pak kruhová reakce poslouchají vlastní hlasové projevy a reagují na ně, často je opakují, zatím neslouží jako prostředek komunikace, je zajímavá sama o sobě,
    - **Žvatlání:** po 6. měsíci, kombinování souhlásek a samohlásek do často podobných slabik, které si stále opakují, jednotkou řeči je v tomto bodě slabika, je už výsledkem učení, v každé řeči obsahuje fonémy: b, p, m, d, n. čím dál tím víc se přibližuje mluvené řeči, významná je zpětná vazba, v 10 měs. Začíná odrážet fonetické vlastnosti rodného jazyka,
  - **První slova:** v jednom roce, holofráze = jednotlivá slova s nějakým, i když ještě ne jasným významem, ve stejné době se rozvíjí i symbolická gesta,
- **Emoční vývoj:** stimulují rozvoj mnoha dalších oblastí, schopnost emočně reagovat je vrozená – základní nediferencované 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),

- Emoce v raném věku slouží především ke komunikaci, a stejně tak i naopak jsou kojenci schopni rozlišovat emoční projevy ostatních lidí, a interpretovat je, již u 10 týdenních dětí se dají pozorovat tzv. **Indukované emoce** (vyvolané jinými lidmi), 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 a tak ho stimulují k rozlišování různých zvuků, situací, nálad, komunikaci...
  - **Reakce na sociální stimuly:** i když ještě nemají cíleně sociální fci, tak upoutávají dospělé a vyvolávají v nich impulzy k další stimulaci dítěte
    - **Mimické projevy:** dokonce ještě před narozením, jsou vrozené, umožňují poznání stavu dítěte, pro dospělé jsou atraktivní a tak je dále podporují
    - **Oční kontakt:** je vrozenou reflexní reakcí, upoutává pozornost a zájem, aktivizuje pozornost a bdělost dítěte
    - **Úsměv:** primárně reflexní, postupně ovládan kůrou, slouží jako iniciátor aktivity,
    - **Pláč a křik:** jeden z nejčastějších afektivních projevů, různé typy
    - **Předřečová aktivita:** broukání, vyvolává v dospělých tendenci na dítě mluvit a stimulovat ho tak
  - **Nápodoba:** učení nápodobou probíhá oboustranně, tedy když rodiče napodobují chování kojence (baví je) a poskytuje zpětnou vazbu, a děti napodobují pohyby dospělých a tím si osvojují nové schopnosti, v určitém období se napodobují konkrétní projevy, může dojít k synchronizaci nápodob a reakcí na ně (probíhá asi ve 30%)
  - **Průběh socializace:** rozvoj socializace je opět stimulována rozvojem i ostatních fcí, obvykle se dělí na trimestry:
    - **První trimestr=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, a z nich nejzajímavější jsou lidé, začne navazovat oční kontakt, ve 3. měsíci sociální úsměv (cílený k vyvolání reakce)
    - **Druhý trimestr=fáze sociálně diferencující:** zpočátku pasivně receptivní, v kontaktu s lidmi je živější, mezi 3.-6. měs. první sociální hry dospělé je aktivní a dítě pasivní i když zaujaté (schovám se a zase vykuknu, několikrát za sebou, dítě má radost když vykuknu)
    - **Třetí a čtvrtý semestr=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:** v prvním roce se socializační rozvoj označuje jako **dyadický** protože většinou probíhá mezi dítětem a pečující osobou (tou je většinou zatím matka), sem patří i Mahlerová a Ainsworth,
  - **Vztah s otcem:** 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,

- **Mezníky vývoje sebepojetí:** odlišení se od okolí, orientace v nejbližším okolí a jeho stability, vytvoření vztahů k prostředí, zpětná vazba, pocit bezpečí
- **Paměť** – ze začátku hlavně krátkodobá paměť,
  - **Typy paměti:**
    - **Implicitní, procedurální pam.** – funkční už od narození, jen nemá schopnost svoje vzpomínky nějak vyjádřit, schopnost pamatovat se 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
  - **Způsoby uchovávání informací:**
    - **Asociace:** zapamatování spojení podnětu a reakce, už u novorozence
    - **Habituace:** už u novorozence, schopnost rozlišit neznámé od známého projevuje se odlišnými reakcemi, dvouměsíční dítě už udrží takovýto údaj v paměti dva týdny
    - **Nápodoba:** brzy po narození, opakují po dospělých (6 týdenní dítě už dokáže zopakovat vypláznutí jazyka), postupně se mění zpracování těchto informací z reflexivního na složitější, oddálená nápodoba až později (po 24h v 9 měsících)
    - **Operantní podmiňování:** zapamatují si vlastní reakci, pokud měla nějaký zajímavý účinek (kopnou do hračky, a ta vydá zvuk), 6 měsíční už si pamatují takto až šest týdnů,
    - **Generalizace a integrace zkušeností:** rychle vzrůstá a mění se, ve třech měsících reaguje stejně v různých situacích (omezená diferenciací), v 6 měsících by nový kontext aktivaci zablokoval, dítě by si uvědomovalo odlišnost situace = Haynův zákon
    - **Inhibice a resistance k překrytí vzpomínek:** schopnost eliminovat podněty, které by působily rušivě, inhibiční schopnosti zatím slabé,

## Batolecí období

Od 1 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)



- **Piagetovo symbolické myšlení:** už nezkouší všechny možnosti co ho napadnou aby dosáhlo řešení, ale možná řešení si přehraje v hlavě a vybere to co se mu zdá nejvhodnější
- **Symboły:** označování něčeho prostřednictvím něčeho jiného, může to být i představa, subjektivně zpracovaná zkušenost, značný význam v procesu učení se symbolickému myšlení má **odložená nápodoba** (v poslední době výzkumy o tom že se objevuje už u kojenců) a **fiktivní hra** (kamínek je bonbon) ve které dítě ví že je to jen jako, rozvíjí se současně i v řeči
- **Pojmy:** vyvíjí se na základě stálosti objektu, prvně vzniká **předpojem** (pes je jenom ten pes kterého zná ale ostatní psi už ne, a stejně tak si podobné objekty pojmenovává stejně, např kuň je kráva), jejich rozvoj je rychlý a dá se sledovat pomocí otázek, vývoj pojmů:
  - **Vymezení klíčových vlastností:** vychází z popisu podoby a fce (pes má 4 nohy, ptáci létají)
  - **Vymezení kategorií:** základní kategorie, nadřazené a podřazené nejsou tak důležité, kategorie nemají stejný obsah jako u dospělých, důležité je pomáhat s rozvojem kategorií, zpočátku kategorizují na základě podobnosti (nepodobné kategorie jako dopravní prostředek zvládají až v předškolním věku)
  - **Pochopení souvislosti mezi kategorizujícími znaky:** vlastnosti se nevyskytují náhodně
  - **Prototyp:** je reprezentativní příklad (prototyp psa je sousedův pes), obsahuje všechny znaky dané kategorie, ale zároveň i specifické znaky které matou
- **Implicitní teorie:** to čeho si batolata všimnou závisí na jejich úrovni vývoje
- **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 poze 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 reální 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 v tomto věku je **symbolická hra** a to 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 mnohé operace už nevyžadují takovou kapacitu jako dřív, komplexnější propojení neuronálních struktur
  - **Implicitní paměť:** její rozvoj dokazuje oddálená nápodoba (někdo ji považuje za už 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, je ale zatím omezená na spíše subjektivně významné oblasti
  - **Epizodická forma deklarativní pam.:** teprve se začíná rozvíjet, je 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 připůsobení
    - 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,
      - **Osvojování významu slov:**
        - **Pravidlo celého objektu:** vychází z předpokladu že pojmenování je pro celý objekt a ne jen pro jeho část
        - **Pravidlo taxonomie:** označení jednoho objektu používá na označení všech objektů v dané kategorii
        - **Pravidlo vzájemného vyloučení:** každý objekt (nebo jejich skupina) má jen jeden název, starší batolata jsou ochotna akceptovat dvě označení
        - **Pravidlo kontrastu:** automaticky předpokládá že slova mají jiný význam než ta co už zná, nechápe synonyma ani velmi podobné významy
      - **Jak se co pamatuje:** důležitá je opakovaná zkušenost, děti se nejspíše učí konkrétní názvy (a rodiče je také takto prezentují), slova se postupně stávají základem pojmů, hůř se pamatují adjektiva která mají relativní povahu (malý, velký), postupně se přidávají slovesa, pak příslovečná určení (více čokolády)
      - **Problémy při rozvoji slovní zásoby:**
        - **Nadměrná generalizace:** také se mu říká omyl přílišného rozšiřování (haf jsou všechna zvířátka nejen pejsci)
        - **Omyl přílišného zúžení:** láhev je jenom jeho lahvička na pití a žádná jiná
        - **Vytváření novotvarů podle analogie:** použijí pravidlo tvorby slov, ale nevhodně (trouba je pečidlo,..)
      - Rozvíjí se jak pasivní tak aktivní slovní zásoba
    - **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 měs., jednoslovné označení, „ham“ pro všechno co je k jídlu
      - **Kumulace holofrází:** 19-24 měs. volně řazené za sebou („ham bác“)
      - **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 hájá), majetnictví (mámy čepice), změny stavu (koko není)
      - **Věty bez podmínky 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
- V dnešní době se rozlišují dva způsoby užívání řeči, většinou se odvíjí od toho na co se v hovoru s dítětem zaměřuje matka:
- **Kognitivní referenční styl:** převážně popis okolního světa, převažují podstatná jména a adjektiva

- **Expresivní, emočně-regulační styl:** především na emoční oblast a regulaci chování, pocity, zákazy a příkazy, iniciátory kontaktu,..
  - **Fonologická složka:** závisí na úrovni sluchové percepce a koordinaci mluvidel, některé hlásky jsou náročnější než jiné, sami poznají že nevyslovují správně, mají tendenci vybírat taková slova, která se jim dobře vyslovují
- **Emoční vývoj:** některé 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 prtest 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 když se mu něco povede tak **hrdost a pýcha**
    - **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 diády ale už i s jinými osobami než je matka, význam má bezpečné teritorium domova, to se od 2 let rozšiřuje na blízké okolí (zahrada, ulice, byt babičky,..), cizích lidí se už většinou nebojí, dospělí jsou vždy v nadřazené pozici, ale už rozlišuje míru nadřazenost (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 hru reguluje  
Postupně získává různé role: dítěte (dané věkem), sourozence (role vrstevníka zatím význam nemá), genderová role (vyplývá z pohlaví)

  - **Vztah s matkou:** viz. Mahlerová, separace
  - **Vztah s otcem:** liší se od výchovného stylu matky, méně času, stává ten čas intenzivněji, jinak si hrají, iniciují jiné chování, pro chlapce jsou modelem mužského chování, v dcerách často vidí matku, větší důraz na dodržování řádu, více podporují rozvoj samostatnosti, dobrý vztah s otcem usnadňuje separaci od matky, může vzniknou stejně pevná vazba na oba rodiče (dítě na to má citovou kapacitu)
  - **Vztah se sourozenci:** alternativní zdroj sociální zkušenosti, narození sourozence může působit jako ohrožující událost, mezi sourozenci může být rivalita, starší děti mohou na nového sourozence reagovat regresí, zároveň je to ale možnost si poprvé vyzkoušet nadřazenou roli (někdy vede k jejímu zneužívání), na druhou stranu je starší sourozenec velmi atraktivním modelem ve vývoji
  - **Komunikace:** interakce v dialogu chápou už mezi 9. a 18. měsícem, je podmínkou vzniku diferencovanějších sociálních kontaktů, a jedním z předpokladů emancipace (z pasivního příjemce se stává rovnocenným partnerem v komunikaci), umožňuje nejenom přijímat, ale i vyjadřovat, učí se vnímat i neverbální komunikaci
  - **Normy, chování, premorální uvažování:** odpovídá předkonvenčnímu stádiu, ví jak by se měli chovat (to neznamená že to ale dodrží), jedou na odměnu a trest, hodně záleží na rodičích, ti by se měli podle norem chovat jít příkladem, přijetí norem také závisí na kvalitě vztahu s rodiči, pokud dojde k pochopení norem a pravidel, mají tendenci hodnotit sami sebe (často na verbální úrovni, nebo svoje chyby projikují do jiných – poučují je)
    - **Informace o sociálních normách:** získává jednak pozorováním (u opakujících se situacích dokáže vyvodit pravidlo) a taky pomocí verbálního sdělení, rodiče o často podávají i vysvětlení, aby bylo pravidlo dobře přijato musí být chování v souladu s ním
    - Dítě často z izolovaného pokynu ještě pravidlo nevyvodí, a nebo naopak nesprávně zobecní

- Poznání pravidel má kognitivní základ, ale jejich přijetí je ovlivňováno hodně emocemi (pozitivní i negativní zpětná vazba vyvolává emoce)
- Potřeba bezprostředního uspokojení potřeb stále dominuje, ale začínají se už projevovat počátky autoregulace
- **Prosociální chování:** se objevuje už před 2. rokem
- **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 už 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 sami v sebe
  - **Předpoklady pro správný rozvoj:**
    - **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 sebou, potřeba těchto objektů vymizí v předškolním věku
    - **Schopnost symbolického uvažování:** schopnost uchovat si matku jako stálou, ..
    - **Osvojení si řeči:** schopnost si matku přivolat, nebo se s ní dorozumět, 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,
  - **Mezníky osobnostního vývoje:**
    - **Separace od matky**
    - **Uvědomění si svých možností a snaha jejich uplatnění:** snaží se uplatňovat vlastní řešení situace, „já sám“, „já chci“, většinou jde o prosazení vlastního cíle, klade důraz na formu, ale ne na obsah, hlavně chce prosadit svoje☺  
K tomu se váže **negativismus**, označuje se jako projev nezralé dětské vůle, nejlépe se pozná tak, že když se zeptáte na důvody rozhodnutí tak žádné nejsou, pokud svůj názor prosadí posiluje se mu sebevědomí, jde o tzv. **cvičnou formální vůli**, nejsou ale schopni se rozhodovat na základě posouzení situace, nemají dost zkušeností
  - **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 skouší 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 (to má emoční složku – zahanbení, hrdost)
- **Gender identity:** 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,
    - **Teorie:**
      - **Identifikační teorie:** Freud, dochází k identifikaci s rodičem stejného pohlaví, dochází k ní až v předškolním věku
      - **Kognitivní:** když pozná, že má nějaké pohlaví, začne zpracovávat informace týkající se genderových charakteristik
      - **Teorie sociálního učení:** zdůrazňuje mechanismus podmiňování, dítě je pozitivně odměňováno za plnění vzoru, učí se nápodobou
    - **Vývoj gender identity:** je to důležité kategorizační schéma, ještě si není jisté, že je tato identita trvalá, má obavy aby se nezměnila změnou zevnějšku, má i svůj emoční význam, vznikají rozdíly v sebehodnocení v závislosti na pohlaví a chování odpovídající jednotlivým stereotypům
      - **Fáze uvědomování rozdílů:** typické znaky rozliší už kojenci, ale opravdové rozlišení začíná až v batolecím věku
      - **Fáze pochopení vlastního pohlaví:** má skupinový charakter, patří do skupiny, mají tendenci svou příslušnost zdůrazňovat, zajímá se a vyptává
      - **Fáze přijetí:** nese nelibě když je považováno za příslušníka opačného pohlaví, implicitně akceptuje i svou genderovou roli, to co patří k jeho pohlaví akceptuje a co nepatří to odmítá

## 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 (ostříhané ovečky už nejsou ty původní ovečky), 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 schopni 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,
  - **Centrace:** ulpívání na jednom obvykle percepčně nápadném znaku, redukuje ostatní informace, nedovedou vzít v úvahu víc jak jeden aspekt situace
  - **Egocentrismus:** ulpívání na subjektivním názoru a opomíjení jiných odlišných úhlů pohledu (rukama si zakrývají oči když nechtějí aby je někdo viděl, „můj bratr bratra nemá“), je významnější pohled subjektu než kvalita objektu
  - **Fenomenismus:** svět je takový jaký se zdá, hlavní je jak se situace jeví, neakceptuje to co s jeho představou nesouhlasí (nepřijme že velryba není ryba)
  - **Prezentismus:** přetrvávající vázanost na přítomnost, souvisí s fenomenismem, dodává subjektivní jistotu (je to doopravdy tak protože to vidí)
- **Zpracování informací:**
  - **Magičnost:** tendence pomáhat si při interpretaci dění fantazií, nečiní velký rozdíl mezi skutečností a produktem fantazie

- **Animismus:** (antropomorfismus), přiřítání lidských vlastností neživým objektům, usnadňuje mu pochopení světa, sice už dokáže živé od neživého rozlišit, ale snadno tyto rozdíly přehlíží
- **Arteficialismus:** způsob výkladu okolního světa, předpokládá že všechno někdo udělal (nějaký člověk zřejmě, na nebe dal hvězdy, prší protože jsme doma)
- **Absolutismus:** každé poznání musí mít definitivní a jednoznačnou platnost, relativita názorů dospělých je nepochopitelná
- **Konfabulace:** interpretují situaci, tak aby jim byla srozumitelná a přijatelná, zapojují fantazii, a dochází ke konfabulacím
- **Klasifikace a třídění:** má problémy pokud je více třídících kategorií, nadřazené a podřazené vztahy, mají tendenci libovolně měnit kritérium klasifikace, rozvíjí se třídění podle kategorií (čtyřleté ještě dá červenou papriku k červeným jablkům, 6leté už k zelenině), starší děti už třídí podle složitějších kategorií: **funkční vlastnosti** (vlak i auto vozí věci), **příčinné souvislosti**, **stupně vyjádření** (velký nebo malý pes)
- **Uvažování:**
  - K tvoření pojmů často používají **analogie**, bohužel často také chybně, protikladné analogie jsou pro ně snazší
  - **Induktivní a deduktivní:** nedokážou mezi nimi rozlišovat, mají potřebu si vše empiricky potvrdit
  - **Kauzální:** často kladou otázku proč, mají tendenci hledat příčinný, nemusí být logický, ale subjektivně uspokojující, pokud naleznou souvislost tam kde ve skutečnosti není, nazývá se to **transdukce**
- **Řešení problémů:** orientaci v běžných problémech napomáhají standardní scénáře, problém jim činí potlačení informací které nejsou pro řešení problému klíčové, jejich navrhovaná řešení jsou často nerealistická, často se jedná o aplikaci 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:** jako jedna z možných klasifikačních kategorií, posuzují ho především vizuálně (percepčním odhadem), sice umí napočítat, ale pochopení významu čísel je pro ně velmi obtížné, chápou co je málo, hodně, že když něco 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 fce, 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
- **Fáze primárního symbolického vyjádření:** dovede uskutečnit úmysl kresbou něco vyjádřit, je závislá na stupni senzomotorického vývoje, mohou být zdůrazněny některé aspekty subjektivně pro dítě významné,
- **Vývoj kresby postavy:**
  - **Stádium hlavonožce:** objevuje se asi ve třech letech, soustředí se na vyobrazení detailů hlavy a obličeje
  - **Stadium subjektivně fantazijního zpracování:** 4-5 let děti, typické akcentací detailů které považují za důležité, knoflíky, pupík, miminko v břiše, dodatečně obličkané
  - **Stadium realistického zobrazení:** přechod k realismu, také se této fázi říká reprezentativní, stále více se kresba podobá skutečnosti

(4. rok křížek, 5. rok čtverec, 6. rok trojúhelník)

## Paměť:

### Vývoj explicitní sémantické:

- **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:** je na nízké úrovni, vědí že zapamatovat si to co znají je snazší, znovupoznání stejně tak, málokdy si uvědomí že něco zapoměly

### Explicitní epizodická:

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 fce
  - **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,

Vývoj:

- chápou **aktuální význam emocí**, ve 4-5 letech už dokážou odhadnout budoucí citové prožitky, od ostatních však častěji čekají negativní emoce, zatímco sobě přičítají ty pozitivní,
- orientace v základních emocích už je snadná, ale komplexnější jsou obtížnější, nechápou že lidé mohou cítit více emocí současně, po 5.roce už pochopí současnost emocí, ale jen těch kompatibilních, porozumění **emoční ambivalenci** přichází kolem 6 roku
- příčiny emočních reakcí už odhadují docela dobře, ale stále jsou příliš ovlivněni projekcí vlastních emocí do druhých
- ve 4-5 letech začínají svoje emoce ovládat, a ví že by měli, dokonce mohou mít náhled na to jak jsou v ovládání svých emocí úspěšní
- rozvíjí se orientace v emocích ostatních, chápou že vnější výraz nemusí mít vždycky jednoznačný význam a často chápou i proč
- jsou si vědomi vlastní **indukce stejného prožitku či hodnocení** (cítí se smutně protože ostatní jsou smutní)
- mají **sebehodnotící emoce**

**Socializace:** dochází k přesahu sociálních vztahu ven z rodiny, je fází přípravy na život ve společnosti, rozvoj osobnosti už probíhá v interakci s ostatními, učí se mnoha novým sociálním dovednostem, získává nové role, existují tři základní oblasti:

- **Rodina:** soukromé prostředí, 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
  - **Rodiče:** dítě je stále přesvědčené o rodičovské onnipotenci, složí jako vzor k identifikaci, potřebu být jako rodiče uspokojují zejména ve hře, zkoušejí si různé role, dochází k interpretaci specifčnosti vztahu s matkou (je silnější než ten s otcem), v chování matky a otce začíná být komplementarita, navzájem se doplňují,
    - **Matka:** tráví s dětmi obvykle více času, spíše klidnější hry v běžném prostředí, je zdrojem jistoty a bezpečí,
    - **Otec:** bývají vzácnější, plnívali roli kázeňského garanta, spíše pohybové hry, pošťuchování, vztah s otcem bývá variabilnější,
  - **Sourozenci:** jsou možným zdrojem zkušenosti, může být spojenec i soupeř (často se tyto dvě stírají), nadřazená a podřazená role, někdy má problém s přijetím novorozeného sourozence, v sourozeneckých vztazích se odráží vztah rodičů,
- **Vrstevníci:** jako rovnocenná skupina, obsahuje 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, zvládnutí konfliktů, lítosti a zklamání**, začíná diferenciaci chování k vrstevníkům

Vznikají první **dyadické vztahy** výběr „dvojníka“ má tyto parametry:

- **Efekt blízkosti:** na základě fyzické blízkosti
  - **Podobnost věku a kompetencí**
  - **Pohlaví a genderová role:** důležitá příslušnost ke stejnému pohlaví, a sdílení této příslušnosti
  - **Zevnějšek:** jaké nosí oblečení, atraktivita
  - **Vlastnictví zajímavého předmětu:** chtějí se podílet na této výhodě
  - **Chování:** přátelské, dobře laděné a sociálně zdatnější jsou žádanější
- **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

Rysy morálního uvažování:

- **Vazba na konkrétní situaci**
- **Normy chápe stereotypně a rigidně**
- **Jeho normy jsou egocentrické**

### **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 **neréálně 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

Freud do tohoto období umísťuje Elektřin a Oidipův komplex

## **Školní věk**

Je významným sociálním mezníkem, období oficiálního vstupu do společnosti, fáze pýle a snaživosti

Věk **střízlivého realismu:** D. 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:

- **Ranný 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 vyvrálé děti špatně rozlišují písmenka, rozvíjí se percepční strategie, už mladší školáci jsou schopni systematické explorační, 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 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 plánovité, strategie učení = učí se, jak se učit

- **Klasifikace a třídění:** už si vybírají kritérium, jsou schopni třídit podle více kritérií, už dokáží 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 přesvědčeni 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 rámec, 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 použijou
- Důležité je pochopení reverzibility, tento princip pochopí nejdříve 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 **metaligvistické vědomí** (vědomosti a schopnosti uvažovat o jazyku)

Výrazný vývin **řeči** – stoupá slovní zásoba (akt. i pas.) – 7 let (18600), 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 se zapotřebí kontrola dospělých, ale postupně dítě přejímá kontrolu nad sebou samým samo

### 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 je 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 přím i nepřím, specifická je role jedináčka,

**Škola:** Ve školní věku kromě hry je velmi důležitá **práce** = schopnost vykonávat úkoly, které nejsou samy o sobě příjemné, ale jsou konány za 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 je 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 sílení zážitků, prosociální chování a pozitivní emoce (nepopulární děti tyto požadavky nenaplnují, 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.

**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

Hoffman – výchovné postupy :

- a) **vnější** (předkonvenční) typ svědomí – podporován technikami, které kladou důraz na **mocenskou převahu** vychovatele nad vychovávaným (tělesné tresty, hmotné odměny)
- b) **konvenčně – rigidní** typ svědomí – výchova se opírá o **odnětí lásky** při neposlušnosti
- c) **postkonvenční** typ svědomí – užití velmi **diferencovaných** výchovných prostředků, které vždy odpovídají dané situaci = užívá i mocenských prostředků i odnětí lásky, ale vždy s **vysvětlením**, odkazem na následky toho či onoho jednání

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 jakoby 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** – nevylučuje 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 **sebepečetí a sebehodnocení**. Kolem 7 let si uvědomuje stabilitu osobnosti v čase. Ví, že mají druzí stále psychologické charakteristiky – mohou se s druhými srovnávat – tvoření vyšší úrovně sebehodnocení.

V 10 letech schopno introspekce a spontánní sebereflexe („mentalismus“ starších školáků) – často mluví o svých pocitech.

Rodiče mají vliv na kladné/záporné sebehodnocení – 2 teorie:

- *zrcadlová teorie* – rodiče mu dávají najevo, jak si ho váží nebo jak je podceňují, a tím mu jako v zrcadle ukazují jeho vlastní hodnotu.

- *teorie modelu* – rodiče jsou vzorem chování- podle nich D. modeluje samo sebe.

### **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.

## **Adolescence**

= období dospívání 10 – 20let

### 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, impulsivita jednání, nestálost a nepředvídatelnost reakcí a postojů.

„období bouří a krizí (V.Příhoda – vulkanismus)

Provázené zvýšenou unavitelností, obtížemi při koncentraci, drobné neurovegetativní poruchy ...

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:** je 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.

Piaget označuje toto období jako stadium formálních logických operací. Jsou schopni uvažovat hypoteticky bez ohledu na realitu. Není cílem poznat svět jaký je, naopak dokáží uvažovat nad tím, jaký by být mohl. V okouzlení nad svou schopností imaginace řešení problémů dochází ke značné kritičnosti. Pubescent je nově schopen

1. anticipovat budoucnost.

2. Což souvisí s potřebou seberealizace a s novým pohledem na hodnocení aktuálních výkonů.

Pubescent je radikální – což plyn z jeho nejistoty.

## Identita

1. je patrné úsilí o hlubší sebepoznání.
2. 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 vyplývá 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 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 jako dospělý a vyžaduje se od něj patřičné chování. Adolescenti již neodmítají radikálně normy a hodnoty prezentované dospělými, ale zaujímají k nim radikální postoj. V adolescenci se mění i sociální role, především v profesní oblasti. Tato proměna se odráží ve vztahu k učitelům i rodičům; nezávislost na jejich autoritě se mění za závislost na vztazích s vrstevníky

## Socializace

je ovlivněna jeho novými kompetencemi, které se projevují i ve způsobu zpracování různých sociálních vlivů. V průběhu dospívání se mění názor na jiné lidi. Proměnou procházejí i sociální role. Dospívající odmítají 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 brán 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.

**Navazování vztahů k vrstevníkům** – tou měrou, jak se dospívající emancipuje od rodiny, navazuje nové a diferencovanější vztahy k vrstevníkům. Rozšiřování vztahů bývá popisováno v několika stupních :

- 1) **Skupinová izosexuální fáze** – v období puberty – sklon vytvářet skupiny složené z jedinců stejného pohlaví, jedinci opačného pohlaví jsou aktivně odmítáni
- 2) **Individuální izosexuální fáze** – ozývá se potřeba intimního párového přátelství, kterou styk ve skupině neuspokojuje - výměna vlastních pocitů a osobní zkušenosti, svěřování se a sdílení nejsoukromějších pocitů druhého (přítele)
- 3) **Přechodná etapa** – ohlašování zájmu o druhé pohlaví (tápavý, bázlivý) – často CH i D zůstávají ve skupině, ale projevují zájem jen „na dálku“
- 4) **Heterosexuální fáze polygammí** – na přelomu pubescence a adolescence se objevují skutečné vztahy CH a D. Převládajícím prvkem těchto vztahů bývá zvědavost a přání ujistit se o vlastní ceně a přitažlivosti.
- 5) **Etapa zamilovanosti** – o hodně později (konec adolescence, práh dospělosti) vztah jedince k druhému pohlaví vyústí v hlubokou vázanost, hlubší porozumění a oddanost založenou na shodných či doplňujících se rysech osobnosti.

Základní potřeby v toto období:

- potřeba jistoty a bezpečí (infantilní jistota je pryč a potřeba usilovat o novou)

- p. seberealizace
- p. otevřené budoucnosti

### 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 – AD. se pro ni cítí zralý a touží po ní, ale ze společenských důvodů ji musí odkládat.
- 2) **Rozpor mezi rolí a statusem** – sociální status = soubor práv a povinností, které určují postavení jedince ve společenské hierarchii. V jednoduchých společnostech – status = role x v složité 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..

### Sexualita v období dospívání

- *Autoerotické praktiky* jsou obecně rozšířeny
- První zkušenost s *heterosexuálními styky* mezi 14. – 16. rokem (polibek – fr. Polibek – sahání na prsa –...- petting – koitus). U nás – koitus okolo 17 let.
- Časnější zahájení sexuál. života bývá spojeno s kouřením a abusem alkoholu
- Motivací pro první sex – CH : spíše zvědavost ,D: zvědavost + emoční vazba na chlapce
- Obecně *klesá věk* prvního pohlavního styku a současně se *sblíží doba* u D a CH – důsledek překonávání stereotypů
- *Předmanželské sexuální zkušenosti* jsou univerzální – sex až po svatbě naprosto výjimečně

## Mladá dospělost

20 – 40 let (Vágnerová)

### 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 sebepotvrzení, 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 zábran 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

### Vymezení dospělosti podle G. Allporta (zdroj: přednáška):

- posun od „já“ k „my“ (autoři jako Fromm nebo Jung toto posouvají do pozdějšího věku)
- extenze sebe - souvisí s morálním vyspěním; soc. zodpovědnost; vlastní zkušenosti se promítají do chování, postojů..., žádný egocentrismus
- emocionální jistota, reflexe emocí, práce s nimi (ovládnu se)
- realismus
- schopnosti a kompetence (za co jsem a za co nejsem zodpovědná)
- snaha o sebepoznání, vlastní vývoj
- implicitní filosofie (dojem, že už mám dostatek zkušeností pro to, abych dělala závažná rozhodnutí; ale ve skutečnosti to tak být nemusí)
- změna ve vztazích k druhým

### **Charakteristika mladé dospělosti**

- bio 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 (Seifert, Hoffnung – „sociální hodiny“ – obecně platný normativ vymezující dobu vhodnou k přijetí určitých, společensky důležitých rolí; v tomto případě rolí 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 řídnou 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
- jednoznačné přijetí role muž / žena
- sexualita – věrnost
  
- Erikson: intimita x izolace
  - intimita = tělesná a duševní něha, sebeotevření partnerovi (nechat se poznat v kladných i slabých stránkách), důvěra bez výhrad (ne absolutní, ale „trpělivá“), vzájemná úcta a respekt (k partnerovým odlišným postojům apod.), pravdivé poznání partnera, pravdivé poznání vlastních citů k partnerovi, společné dílo a sdílená budoucnost, hravost, tvořivost a humor, neustálé objevování, úžas a obdiv, výlučnost (jen oni dva)
  - izolace = pseudointimita, žena -> závislost, žije život partnera, muž -> „couvá“ od intimity
  - staví se na solidní, pevné identitě
  - citová entropie – do každého dalšího erotického vztahu jde jedinec s menší schopností naděje, nadšení, obdivu
- generativita (Erikson) = veškerá lidská činnost konaná pro dobro potomstva
  
- 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 čistopis života“
  - 3. 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 nejtvořivějších 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 obrat ke svému pravému já) – ztráta iluzí, z mladých ambicí uskutečněn pouze zlomek; otázky (ožívá adolescentní téma identity) – Jsem na dobré cestě? Co chci? Čemu věřím? Nez pohodlně 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
- Stenrberg (1987) – teorie partnerského vztahu založeného na triádě základních vztahových komponent:
  - intimita – potřeba sdílení přítomnosti, potřeba poznání a otevřenosti, vzájemná důvěra a respekt, výlučnost (intimita je záležitostí jen tohoto páru), potřeba sdílení budoucnosti, potřeba společných cílů a jejich naplňování

- milostná touha – převažuje na začátku vztahu nad intimitou
- připoutání – vazba na partnera, která se vytváří v průběhu vztahu; signál stability vztahu
- různé kombinace těchto složek mohou vytvářet různé typy partnerství (vášnivé partnerství, přátelské partnerství)
- výběr partnera:
  - v mladé dospělosti komplexnější než v adolescenci, s přihlédnutím ke kvalitě a trvalosti případného vztahu
  - teorie volby partnera:
    - teorie podobnosti (podobné hodnoty, víra, trávení volného času)/ komplementarity (př. submisivní muž + dominantní žena)
    - W. Toman (1976) – teorie komplementarity sourozeneckých rolí – žena, co vyrůstala s mladším bratrem, se dobře shodne s mužem, který má starší sestru
    - podle jiné teorie – hledáme svou matku / svého otce nebo naopak preferujeme jejich opačné projevy
  - výzkumy ukazují, že si lidé volí partnera na základě podobnosti (homogamie) i komplementarity; stálejší pár se do značné míry shoduje věkem, úrovní inteligence, vzděláním, základní hodnotovou orientací, příslušností k určité sociální vrstvě nebo profesní skupině; komplementarita některých osobnostních charakteristik naopak může usnadňovat kooperaci ve vztahu
  - muži a ženy mají odlišné představy o partnerství
    - muži: více si cení fyzického vzhledu a pěkného vystupování partnerky, jsou ovlivňováni jinými signály než ženy, primárně neočekávají, že by se mohl vztah rozpadnout, hůře odhadují vlastnosti protějšku důležité pro udržení vztahu; menší sociální a emoční citlivost; Cornaeu (2000) – „syndrom oprátky“ – muži chtějí být partnerkami obdivováni, ale nechťejí být vztahem pohlceni (-> Vágnerová cituje vysokoškolačka: „Žena, která je nezávislá, ale ráda se přitulí.“)
    - ženy: kladou větší důraz na vnímavost a citlivost partnera, na jasné vyjádření citů; „Měl by mi být partnerem, kamarádem i milencem“; potřebují potvrzovat, že jsou pro partnera stále atraktivní; vedle požadavku citlivosti i pragmatický důraz na společenskou pozici a materiální zázemí; více vztah prožívají (různorodější emoce, i intenzivnější); jsou přizpůsobivější, protože jejich potřeba udržet partnerství je silnější; Corneau (2000) – „syndrom lasa“ – žena chce bezproblémový romantický vztah a může ovlivnit vztah mírou poskytované (více či méně zdánlivé) svobody i emocionality
- v mladé dospělosti může být vztah obrannou proti samotě; riziko pseudointimity – udržováním nefunkčního vztahu za každou cenu;
- 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 zátěž (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
- vývoj partnerského vztahu v mladé dospělosti:
  - období zamilovanosti a romantické lásky neboli narcistická fáze lásky – emocionální hodnocení partnera, idealizace aktuální situace, iluze, pocit výlučnosti vztahu, sebestylizace (co nejvíce se přiblížit partnerovým představám), milostná touha; trvá asi jeden rok; má-li vztah pokračovat, musí se změnit jeho obsah a směřování; ulpívání na představě idealizované romantické lásky – „syndrom Romea a Julie“ už méně než v adolescenci
  - období realistického vztahu – založené na prohlubující se intimitě, po fázi splnutí fáze autonomie (jeden ponechává druhému částečnou osobní svobodu), citová vazba a identifikace s daným partnerstvím („soudržnost vyrůstající z toho, co jsme spolu prožili“); znaky zralého partnerského vztahu – realistické hodnocení partnera, vztahu, vlastní role ve vztahu, možností vztahu, nejen emotivní ale i racionální posuzování, rovnoprávnost,

prohloubení intimity a výlučnosti; může uspokojovat základní lidské potřeby orientace a učení (rozvoj různých sociálních kompetencí), potřebu citové jistoty, seberealizace, autonomie, otevřené budoucnosti

- nesezdaná soužití – rozpadá se snáze než manželství, důvody: ekonomické, forma přípravy na manželství, typ revolty proti společenským normám
- obřad – dnes formalita, dříve to byl rituál obsahující loučení s rodiči, změnu společenského postavení – vstup mezi „ženáče“ a „vdané“; (před uzavřením manželství doporučuje Říčan minimálně půlroční známost, vyzkoušet si společné bydlení, styk s oběma rodinami, něco spolu zažít – „něco spolu ukrást“ :-); manželství má být svobodným se zřeknutím svobody, proto není dobré, dojde-li k jeho uzavření jenom kvůli tomu, že je na cestě dítě
- po sňatku (příp. začátku společného soužití) tzv. adaptační stadium řešící otázku moci (Říčan), ukazují se rozdíly v „komunikačním kódu“ daného výchovou, původní rodinou (co je pro jednoho urážlivě hrubé je pro druhého ještě přijatelné apod.)
- manželství – stadia (Vágnerová): fáze primární orientace – vzájemné poznávání ve společném soužití, fáze budování hnízda – zařizování společného domova, postupné vymezování pravidel soužití, vyrovnává se význam párové a individuální identity
- charakteristiky šťastného manželství: dobré rodinné zázemí v původní rodině, dobrá ekonomická situace a vlastní bydlení, přijatelné vztahy s oběma původními rodinami, úcta, respekt, porozumění, pozitivní, uspokojující a stabilní emoční vztah, uspokojující míra spolupráce při zvládání povinností, sdílení většiny postojů a hodnot, uspokojivý sexuální život
- tendence k atribuční chybě (nežádoucí chování partnera přisuzují jeho špatné vlastnosti, ale vlastní nežádoucí chování považují za výjimečné a situačně podmíněné)
- představy o manželství:
  - muži: za výraz lásky považují činnost ve prospěch rodiny, od manželky očekávají zajištění domácnosti a jejich osobního komfortu včetně sexu a nebude je obtěžovat svými problémy
  - ženy: bývají častěji nespokojené v manželství než muži, chtějí být i po svatbě ujišťovány, že jsou milovány
- rozvod – období do 10 let od svatby nejrizikovější, určité krize jsou běžné; ženy mají k manželům obecně více výhrad než muži k manželkám; signály manželské krize: vyhledání odborné pomoci, neshoda v hodnocení manželství, narůstání problémů a neshod v různých oblastech a nakonec jejich generalizace
- důvody vysoké rozvodovosti (Říčan) – mění se funkce manželství (dříve společný majetek . statek, chalupa...), právně je to snadné, od erotiky se očekává příliš (po drobném zklamání snaha hledat jinde); rozvod je boj, jehož aktéři se mylně domnívají, že se u soudu dočkají „odsouzení viníka“
- fáze rozpadu manželství:
  - latentní fáze – první signály (první nespokojenost, narůstání problémů provozního charakteru – péče o domácnost, děti, finance..., problémy v partnerském vztahu – neschopnost otevřené komunikace)
  - spouštěcí fáze – začíná oznámením o rozchodu, resp. podáním žádosti o rozvod, málokdy dohoda obou partnerů, běžněji asymetrický vztah (jeden rozvod chce, druhý ne)
  - transformační fáze – dochází k vyrovnání s rozpadem vztahu
  - dokončení separace a stabilizace nového životního stylu (odpoutání od dysfunkčního partnerství)
  - definitivní rozchod v psychické rovině, otevřenost k možnosti nového vztahu
- syndrom včelí královny – je soběstačná, sama se dokáže postarat o děti, partner je zbytečná zátěž, tak se rozvede
- osamělý rodič – problémy: emočně náročnější pozice, frustrovanější, přetížen povinnostmi, finanční problémy, může postrádat oporu, vztahové problémy (např. nějak extremizovaný vztah k dětem, což je pro osamělého rodiče ten nejdůležitější vztah), osamělost, ambivalentní hodnocení vlastního života
- druhé manželství – více muži než ženy; nejčastěji lidé ve věku 30 - 34 let (kolem 35. roku), v průměru 5 let po rozvodu prvního manželství, muži mají větší šanci najít novou partnerku, také větší touha mít v novém partnerství další děti; hodnocení druhých manželství – buď mnohem lepší

než to první nebo mnohem horší než to první, k rozvodům druhým manželství dochází častěji než k rozvodu těch prvních a dříve

- život bez trvalého partnera – míra subjektivního uspokojivosti s takovým životem závisí na tom, zda si to člověk zvolil sám nebo ne, nebo zda je to jen dočasná varianta

## 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)
- adaptace na rodičovství:
  - před narozením – pro otce v podstatě žádná změna, chybí fyzický kontakt s plodem, ale těhotenství partnerky ovlivňuje jeho psychiku a dokonce vyvolává hormonální reakce (pokles testosteronu – přibližně v začátku druhého trimestru), znamená pro ně také potvrzení jejich mužské hodnoty (zplodili dítě...); matky – hormonální reakce bouřlivá, může ji doprovázet nevolnost, únava atd., pocity jsou ambivalentní (radost i strach a úzkost), zátěž psychická, fyzická, někdy i sociální
  - narození – porod je náročný, bolestivý – některé ženy se cítí zahanbeně, že při něm neovládly své emoce a tělo; vyčerpání, únava, zároveň úleva a někdy i štěstí (vzhledem k vyčerpání často matky necítí nic, ale s postupem času se pozitivní vztah k dítěti vytvoří a stabilizuje); nepříjemné pocity a tíživé nálady by měly vymizet do týdne po porodu, jinak se dá již mluvit o tzv. poporodních rozladách nebo dokonce poporodní depresi (10 – 15% žen); velká změna pro oba rodiče, potřebují nějakou dobu, aby to vstřebali; dnešním mladým rodičům chybí potřebné zkušenosti s malými dětmi, které většinou v původní rodině nebyly, jsou tedy více nejistí; problémy: mýtus idealizované matky (jednoznačně šťastná a vyrovnaná), tabuizace pocitů nespokojenosti; otec – může být stejně dobrým pečovatelem jako matka, péče a kontakt s dítětem rozvíjí emoční a sociální inteligenci; pár – prohloubení intimity a kvality partnerského vztahu, ale většinou projde i několika krizemi (narušená sexualita, menší zájem partnerky o partnera...)
- rodina s dětmi – ženu na mateřské dovolené může stresovat každodenní stereotyp domácí práce, redukovala svou sociální síť, partnerský vztah – mají na sebe méně času; rodičovské role – i nadále genderově diferencovány; jak dítě odrůstá, začíná mít matka zájem zase o svůj vlastní rozvoj, vrací se do zaměstnání – což je velkou změnou nejen pro ni, ale pro celou rodinu, separace z těsné vazby na manželského partnera
- bezdětnost – může být sociálně stigmatizující; jednak roste počet neplodných manželství (15% minimálně má problémy s početím), nebo definitivní rozhodnutí nemít děti (mezi 30. a 40. rokem); podíl na neplodnost: 35% muži, 35% ženy, 20% oba partneři, 10% nelze zjistit příčinu; žena nese neplodnost hůře než muž – silný stres, pocity méněcennosti a viny, narušení partnerského vztahu; dobrovolná bezdětnost – odsuzována, ale zvyšuje se (západoevropský standard: 15% bezdětných párů), proč? nemají potřebu rodičovství nebo je velmi slabá, pokles motivace k rodičovství, rodičovství chápou jako zátěž
- mateřství bez partnera – taky sociálně stigmatizující (stoupá, 2004 – třetina dětí nemanželských), větší zátěž a může být neuspokojivé pro matku i dítě (riziko extremizace vztahu matky k dítěti)

## Proměna kognitivních funkcí

- rozvoj myšlení ovlivňuje hlavně zkušenost
- diverzifikace přístupu k problémům
- fluidní inteligence převažuje krystalickou
- fáze postformálního myšlení (neboli dialektického podle Piagetovců) – tzn., že 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 – a to 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 – tedy 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)
- diferenciací 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 ovládnutím 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)

## Vývojové úkoly pro toto období podle Havighursta („teachable moment“):

- nalezení životního partnera (intimita, stabilita)
- manželství (soužití s partnerem), přizpůsobení se partnerovi a společné harmonické soužití
- založení rodiny a asimilace rodičovské role
- výchova dětí
- vytvoření domova, převzít odpovědnost za domácnost
- vývoj a utváření profesní kariéry
- převzít nějakou formu společenské, veřejné odpovědnosti
- začlenění se do odpovídajících soc. skupiny (skupin)

# Střední dospělost

40 – 50 let (Vágnerová)

## Charakteristika

- 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 hrouť 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...)
- spadá sem Plzákova 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 síl 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 (Říčan) 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
- 3. fáze vývoje vztahu k profesi – období finální diferenciaci 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
- pokud je manželství alespoň přijatelné, partneři akceptují snižující se atraktivitu druhého i jeho psychickou proměnu a stereotyp společného soužití
- bilancování, i pokud jde o partnerství
- „pocit poslední šance“ – zkusit 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 – následuje fáze střízlivého sdílení (Vágnerová), člověk se více uzavírá do sebe
- tzv. 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 dosud jednoznačnou asymetrii rolí rodičů a dětí
- snaží se dětem radit, ale neuvědomují si, že mezigenerační přenos zkušeností není možný a že adolescent jejich rady nepřijme
- liší se v názorech na kritéria dospělosti
- rodičovská deidealizace (už nemají výsostné postavení v životě dítěte), deidentifikace (děti už neakceptují nekriticky jejich názory a rady) – pro některé rodiče nemusí být snadné se s tímto vyrovnat
- 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, což může 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

# Starší dospělost

50 – 60 let (Vágnerová)

## Charakteristika

- 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 pravého 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
- ale je to pomalý proces, takže někdy si to člověk ani neuvědomuje; pochopí to pak náhle, třeba v okamžiku nějaké zátěže a uvědomí si, že to je změna nevratná a nelze ji popírat
- 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)
- stále častěji různé zdravotní potíže, chronické choroby (standardní obrana – racionalizace „Mohlo by to být i horší.“)
- typické znaky stárnutí – vrásky, šedivé vlasy, změny pigmentace a proporcí těla; změna zevnějšku akceptována jako ztráta určité hodnoty (atraktivita)
- 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...)
- důležité je udržovat si po padesátce kondici – cvičit pohyblivost kloubů, posilovat svaly udržující dobrou postavu a chránící páteř (Říčan doporučuje hathajógu)
- hormonální proměny:
  - andropauza (muži; snižuje se produkce testosteronu; projevuje se to v sexualitě, nemusí jít o snížení sexuální apetence, ale o dobu potřebnou k erekci apod.; někteří to špatně nesou)
  - menopauza – 45. – 55. rok, ubývá estrogenu a následkem toho klesá frekvence ovulace, cyklus ztrácí svou pravidelnost, prodlužuje se a nakonec ustane; klesá i hladina progesteronu; proces trvá 3-5 let (perimenopauza); po definitivním skončení menstruace nastupuje samotná menopauza; pro ženu jednoznačný signál stárnutí, může ji chápat jako znehodnocení své ženské role, pro níž je typická erotická přitažlivost a plodnost; nepříjemnými symptomy menopauzy (návaly horka, pocení, únava, bolesti hlavy...) trpí pouze 25% žen; může znamenat dočasné výkyvy v chování a prožívání
- sexualita stále přirozenou součástí života, ale může se měnit frekvence a uspokojivost (která nyní závisí více než dříve na osobnosti partnera), sex už nechápou jako oblast výkonovou

## 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 vstřípivosti), 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 zisk 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 (nechuť k novým postupům v zaměstnání apod.)
  - specifikum – uvažování ve vztahu ke generativitě (podle Eriksona); co může využít další generace – praktická inteligence a profesní zkušenosti (které jsou také výsledkem učení)
  - riziko ulpívání na starých stereotypech a necitlivosti k novým problémům
  - moudrost = „expertní znalost pragmatiky života“ (Baltes)
- proměna emočnosti:
  - zralost emočního prožívání na vrcholu
  - stabilizace ovládnání 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 (pocity 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)
  - vyžralý postoj (nadhled, omezení ambicí, šetření sil, žádná tenze)
  - ztráta zájmu (vlivem únavy, vyčerpání, osobních problémů)
  - vyčerpanost 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 způsoby 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 spíš 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
- „psychosociální pojistka“ – doplnění nebo kompenzace rodičovského působení

## 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
- ženy – žádná výrazná změna

## Vývojové úkoly pro období střední a starší dospělosti podle Havighursta:

- pomoci dospívajícím, aby se stali odpovědnými jedinci
- dosáhnout dospělé sociální a občanské odpovědnosti
- udržení uspokojivé výkonnosti ve vlastní profesi
- rozvinutí aktivit volného času
- plně rozvinout vztahy k manželskému partnerovi jako osobnosti
- přijmout fyziologické změny středního věku a adaptovat se na ně
- přizpůsobit se stárnoucím rodičům

## Rané stáří

### 60 – 75 let (Vágnerová)

#### Charakteristika

- 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

- Neugartenová – kohortový efekt (domnívá se, že příčina toho, že jsou staří lidé pomalí, spočívá v tom, že vyrůstali v jiné době a přijali jinou představu stáří...)
- 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)/ nešťatná – „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 (souložím, tedy jsem“ :-)
- 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
- tzv. 3. přestavba organismu
- teorie stárnutí:
  - zevní vlivy (ekologie...)
  - vnitřní vlivy (genetika, metabolismus...)
  - porušená integrace a organizace
  - Bühlerová x Lehman, life-spend
- teorie postupného uvolňování – dokážou si uvědomit, které aktivity mají smysl a které by je zbytečně vyčerpaly
- teorie substituce (substitutivní) – jedna aktivita nahrazena jinou (např. byl-li v zaměstnání ve vedení, může pak vést třeba zahrádkářský spolek)
- 5 P – perspektiva (výhled, cíle do budoucna), pružnost (ochota + schopnost přijímat, adaptovat se na nové), prozíravost (odhad výsledku situací na základě zkušenosti), porozumění pro druhé, potěšení (z činností...)
- prototypy: konstruktivní (optimální), závislý, obranný (přehnaná aktivita), hostilní, intropunitivní (agrese k sobě)
- Tomaševski – „růžové brýle“ při vzpomínání / vzpomínání na to horší / život jako komedie, ironie, senzace
- Thorn – agresivní postoj k ostatním, konformní (splynout s davem), individualistický (ze zásady jde proti davu), obranný, rezistentní („vše zvládnout, hlavně přežít“); Eckstein – ke každému kognitivnímu scénáři přiřadil zvíře
- Čermák – anamnéza jako romance, tragédie, ironie...

## Tělesné změny

- tělesná involuce (Říčan): pol. síla bicepsů, pol. vitální kapacity 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
- polymorbidita – staří lidé trpí větším počtem různých, často chronických chorob
- střední délka života v ČR:
  - ženy – 77 let
  - muži – 69 let
- 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
- uvažování – tendence k dogmatismu, rigiditě (ulpívavost a rozvláčnost)
- upřednostňují rutinu a stereotyp při řešení problémů
- zpomalení spíše než zhoršení rozumových schopností
- pokles schopnosti koordinovat a integrovat jednotlivé kognitivní funkce
- moudrost jako vrchol postformálního myšlení (integrace různých aspektů hodnocení, jak emoční, rozumové či morální)
- emocionalita – negativní vliv kumulace ztrát a zátěží, neurofyziologické příčiny; zklidnění na jedné straně, větší dráždivost na druhé; lepší porozumění vlastním emocím; klesí intenzita afrekvence 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
- snaží se vyhýbat 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
- fáze adaptace na odchod do důchodu:
  - fáze přípravy (anticipující adaptace, ambivalence)
  - fáze bezprostřední reakce na změnu (jeden styl života je pryč a nový si ještě nevytvořil)
  - fáze deziluze a postupného přizpůsobování (hledání nových variant životního stereotypu; tzv. syndrom čtyř stěn – když se senioři zavírají doma a nejsou motivováni k žádné aktivitě)
  - fáze adaptace na životní styl důchodce a stabilizace nového stereotypu

## 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 výlučně 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
- znovusblížení (častější kontakt) ve stáří
- hodnota sourozeneckého vztahu s věkem obvykle narůstá

## Pravé stáří

### 75 a více (Vágnerová)

### Charakteristika

- 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 myslí“
- 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
- často 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
  - obrany zaměřené na udržení přijatelných pocitů
  - klesá intenzita a frekvence emočních prožitků, ale jejich kvalita se mění jen málo a plynule
  - malé radosti z maličkostí
  - zhoršuje se emoční regulace
- 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, která 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
- pečovatelská služba – umožňuje člověku zůstat ve vlastním bytě, postoj seniorů k pečovatelům je často ambivalentní (na jedné straně si uvědomují, že bez nich by museli do domova důchodců, na druhé straně je kritizují – špatně uklidila, koupila tvrdé rohlíky apod.)
- umístění do domova důchodců – výrazný mezník, značná zátěž (ať už jde o nedobrovolné umístění či dobrovolný odchod do DD) – ztráta osobního zázemí, potvrzení ztráty autonomie, signál blížícího se konce života, musí se naučit orientovat v novém a zcela odlišném prostředí (organizovaný život, hodně lidí, větší prostor); určitá varianta specifické sociální izolace; lidé do 75 let spokojenější se životem v DD než lidé nad 75 let; obyvatelé domova – různí, různé nemoci, duševní zvláštnosti, některé je těžké snést, sdílet s nimi pokoj...; změna vztahu s dětmi a vnoučaty – občasná návštěvy, už chybí sdílení každodenních událostí a prožitků, často idealizace vlastností a chování potomků (což vlastně napomáhá k udržení pozitivního sebeobrazu)
- reakce na umístění do nemocnice – senior doufá, že je dočasné; role nemocného
- narůstá potřeba spirituality
- smrt
  - více než 80% populace umírá ve věku nad 60 let
  - tabuizace tématu smrti
  - postoj ke smrti: citová složka – strach a úzkost, někdy touha (u hodně nemocných); kognitivní složka – zahrnuje vědomosti o smrti, které jsou minimální, dokud člověk nezestárne, nechce o ní mluvit; behaviorální – v konfrontaci se smrtí emotivní chování (aby o smrti nemusel přemýšlet)
  - zralost a integrita osobnosti starého člověka se projeví i připraveností akceptovat vlastní smrtelnost (podle Junga prožije druhou polovinu života smysluplně jen ten, kdo dokáže akceptovat konečnost života, tj. smrt; Jung chápe smrt dokonce jako cíl a naplnění života, které nesnižuje hodnotu života)
  - ve stáří narůstá potřeba mluvit o smrti (smrt známého, rádi i chodí na pohřby apod.)
  - strach – spíš z utrpení, které může přinést umírání, než ze samotného konce života
  - faktory ovlivňující strach ze smrti: věk (čím vyšší, tím menší strach); gender – ženy se bojí smrti méně než muži; osobnostní vlastnosti; míra obtížnosti současného života; pocit integrity a naplněnosti vlastního života; stabilita hodnot a identifikace s určitým životním názorem (snižují strach ze smrti)
  - biologické smrti může předcházet tzv. smrt sociální (ztráta kontaktů při dlouhodobé hospitalizaci apod.)
  - proměna potřeb v bezprostřední blízkosti smrti – silná potřeba citové jistoty a bezpečí (chce ještě něco sdělit, nebo jen pohládit, obejmout...), potřeba zachování sebeúcty, potřeba otevřené budoucnosti ve smyslu přesahu vlastní fyzické existence; umírání je završení života – snaha předat materiální a psychické vlastnictví je signálem je projevem uvědomění si této skutečnosti
  - „Hledání smyslu smrti je stejně náročné jako hledání smyslu života.“ (Vágnerová)

***Použité zdroje:***

Vágnerová M. (2000). Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál.

Říčan, P. (2004). Cesta životem. Praha: Portál.

přednášky 2006 (Dr. P. Humpolíček, Mgr. A. Uhrová/Fil'ová)