



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY.

Průvodka dokumentem:

Počet úrovní nadpisů 2

Názvy stylů:

úroveň 1 styl Nadpis 1

úroveň 2 styl Nadpis 2

Znak # označuje začátek kapitoly.

Znak \$ je na začátku a na konci odlišně formátovaného textu.

Znak § označuje vložený komentář, popis obrázku.

V dokumentu je na začátku automaticky vytvořený obsah.

Popisy obrázků jsou vyjádřeny slovně.

Základní bibliografické údaje:

Název: Základy vývojové psychologie

Autor: Doc. PaedDr. et Mgr. Eva Zacharová, Ph.D.

Vydání: první, 2012

Ostravská univerzita v Ostravě

ISBN 978-80-7464-220-3

Studijní opora k inovovanému předmětu: Základy obecné psychologie

Recenzent: PhDr. et Mgr. Marie Blažková

Další informace o textu:

Studijní opora je jedním z výstupu projektu ESF OP VK.

Číslo Prioritní osy: 7.2

Oblast podpory: 7.2.2 – Vysokoškolské vzdělávání

Příjemce: Ostravská univerzita v Ostravě

Název projektu: Podpora terciárního vzdělávání studentů se specifickými vzdělávacími potřebami na Ostravské univerzitě v Ostravě

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/2.2.00/29.0006

Délka realizace: 6.2.2012 – 31.1.2015

Řešitel: PhDr. Mgr. Martin Kaleja, Ph.D.

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Obsah:

#Úvod

#1 Základní teoretické poznatky

- #1.1 Předmět vývojové psychologie
- #1.2 Činitelé ovlivňující vývoj
- #1.3 Zákony vývojových změn
- #Shrnutí kapitoly – Základní teoretické poznatky

#2 Periodizace duševního vývoje

- #2.1 Vývojové teorie
- #2.2 Periodizace duševního vývoje
- #Shrnutí kapitoly – Periodizace duševního vývoje

#3 Duševní vývoj v období dětství

- #3.1 Období prenatalní, novorozenecké a kojenecké
- #3.2 Období batolecí
- #3.3 Předškolní období
- #3.4 Mladší školní věk
- #Shrnutí kapitoly – Duševní vývoj v období dětství

#4 Duševní vývoj v období dospívání

- #4.1 Období pubescence
- #4.2 Období adolescence
- #Shrnutí kapitoly – Duševní vývoj v období dospívání

#5 Duševní změny v dospělosti

- #5.1 Mladá dospělost
- #5.2 Střední dospělost
- #5.3 Starší dospělost
- #Shrnutí kapitoly – Duševní změny v dospělosti

#6 Duševní život ve stáří

- #6.1 Rané stáří
- #6.2 Právě stáří, dlouhověkost
- #6.3 Umírání a smrt
- #Shrnutí kapitoly – Duševní život ve stáří

#Literatura

#Úvod

Předkládaná studijní opora má za cíl teoreticky seznámit studenty nelékařských zdravotnických bakalářských oborů se základy duševního vývoje člověka a vývojovými zákonitostmi, kterými v průběhu života prochází. Výběr témat a jejich výklad je veden snahou usnadnit pochopení látky studentům, kteří se s danou problematikou v průběhu studia setkávali v omezeném rozsahu.

Tato studijní opora není vědeckým typem odborného textu, jedná se o oporu studenta ve smyslu provázení studiem. Primární odborné prameny zde nejsou průběžně citovány a jsou souhrnně uvedeny na konci textu.

Po prostudování textu budete znát:

Základní terminologii vývojové psychologie.

Činitele duševního vývoje jedince a vývojové zákonitosti.

Periodizaci duševního vývoje v jednotlivých fázích vývoje člověka.

Získáte:

Základní znalosti o duševním životě člověka v jednotlivých etapách jeho života.

Informace jakým způsobem se člověk vyvíjí a jaké vlivy na něj působí.

Budete schopni:

Vysvětlit psychologii duševního vývoje včetně jeho podmínek, zákonů a periodizace.

Pochopit duševní vývoj v období dětství a dospívání s jeho vývojovými zvláštnostmi.

Uvědomit si duševní změny v dospělosti a duševní život ve stáří.

Uvědomit si realitu závěru života, etické problémy spojené se smrtí a umíráním.

#1 Základní teoretické poznatky

V této kapitole se dozvíte:

Základní informace k terminologii vývojové psychologie.

Jaké známe činitele duševního vývoje a vývojové zákonitosti.

Jaké existují přístupy při členění duševního vývoje člověka.

Co vyjadřují zákony vývojových změn.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

Vysvětlit pojem ontogeneze.

Objasnit zákony vývojových změn.

Charakterizovat činitele ovlivňující vývoj jedince.

Klíčová slova kapitoly: Předmět psychologie, genotyp, fenotyp, zákonitosti vývoje, vývojové teorie.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 2 hodiny, tak se pohodlně usad'te a nenechte se nikým a ničím rušit.

Chování a prožívání člověka není v průběhu jeho života stále stejné. Obdobně jako tělesné změny, kterými člověk ve svém životě prochází, mění se v časovém průběhu i jeho psychika. Vývojové změny v duševním životě nejsou náhodné, ale zákonité a nezvratné. Složitým a mnohotvárným procesem psychických změn v průběhu lidského života se zabývá vývojová psychologie.

#1.1 Předmět vývojové psychologie

Předmětem vývojové psychologie je tedy psychický vývoj, který lze charakterizovat jako proces vzniku postupných změn a rozvoje psychických procesů a vlastností osobnosti člověka. Jeho základem jsou vrozené dispozice rozvíjené vlivem sociálního prostředí, v němž jedinec žije. Studium vývoje psychiky člověka v nejširším pojetí od jeho početí až do smrti se zabývá **ontogeneze**, tj. psychický vývoj jedince. Užší okruh vývojové psychologie je zaměřen na srovnávání psychických projevů chování a učení na rozdílném stupni vývojové řady a je nazýván **fylogenezí**.

#1.2 Činitele ovlivňující vývoj

Duševní vývoj je ve své podstatě určen vrozenými předpoklady, jejichž základem je dědičná výbava, tzv. **genotyp**. V době početí člověka je genotyp souhrnem náhodně vybraných dědičných dispozic, které pocházejí polovinou z mateřského a polovinou z otcovského organismu. Genetická výbava je zakódovaná ve formě genů. Ty jsou v normálním organismu přítomny vždy dvojmo, a jak je uvedeno výše, jeden pochází od matky a druhý od otce. Mezi dvojicí genů se stejnou funkcí existují nejrůznější vztahy, které společně vytvářejí dispozice

ke vzniku určité vlastnosti člověka, ale jen předpoklady pro určitou kvalitu. Zda a v jaké míře se genetické dispozice rozvinou, záleží na vnějších vlivech. Konkrétní vlastnosti se rozvíjí v takové míře, v jaké jsou za daných okolností nejvýhodnější.

Způsob, jak se vlastnost organismu projeví navenek, se nazývá **fenotyp**. Ten je výsledkem složitých vztahů mezi souborem dědičných dispozic jedince – genotypem a faktory životního prostředí, v němž se tyto dispozice v průběhu vývoje projeví v podobě různých vlastností nebo funkcí. Genotyp se během života člověka nemění, a když, tak jen negativně. Naproti tomu faktory prostředí provázejí neustálé změny z hlediska působení jejich intenzity, kvality i času. To znamená, že prostředí rozhoduje o tom, jak se genotyp rozvine do konkrétní podoby fenotypu uvnitř rozmezí podmínek daných prostředím.

Ovlivnitelnost psychických vlastností vnějšími vlivy má svůj význam. Aby člověk mohl v prostředí, do něhož se narodí, uspokojivě žít, musí se mu přizpůsobit a přijmout jeho požadavky. Případně se může pokusit o jejich změnu, aby prostředí lépe vyhovovalo jeho potřebám. V tom je velká výhoda variability dané genotypem, která umožňuje vznik různých projevů podle toho, jaké dispozice toto prostředí více stimuluje. Vlivy vnějšího prostředí se mohou samozřejmě stát příčinou odchylek, patologických variant.

Nejvýznamnějším činitelem vnějšího prostředí je **sociokulturní prostředí**. Působí na všechny členy dané společnosti. Jeho vlivem si člověk osvojí obdobné normy, hodnoty a způsoby chování, které jsou prostředím obecně vyžadovány. Získává tak zásobu už předem připravených řešení určitých problémů. Následkem společného sdílení určitého řádu je možné i lepší vzájemné porozumění a předvídání chování ostatních lidí, kteří k této společnosti patří. Vzhledem k působení činitelů sociokulturního prostředí jsou si příslušníci daných skupin do určité míry podobní. Pod jejich vlivem se rozvíjejí zejména ty psychické vlastnosti dítěte, které společnost považuje za důležité.

Sociální a kulturní varianty prostředí člověku zprostředkovávají malé skupiny. Tyto skupiny mají osobní význam pro své členy, styk mezi nimi se uskutečňuje přímým kontaktem a vyznačují se přesným vymezením rolí. Nejdůležitější sociální skupinou je **rodina**. V ní se dítě učí dovednostem sociální komunikace, řeči, způsobům uvažování a hodnocení, normám a žádoucímu chování ve formě rolí. Rodina působí specificky na stimulaci svých členů. Ukazuje dítěti určité způsoby řešení problémů, určitou interpretaci situací, jejich význam a hodnoty. Dítě postupně vnímá a posuzuje okolní svět stejným způsobem jako ostatní rodinní příslušníci. Postoj rodičů k dítěti do značné míry modifikuje i jeho psychický vývoj. Rodiče

mohou podporovat jeho osobní vyrovnanost a jistotu, a posilovat tím i další rozvoj dítěte. Mezi chováním rodičů a rozvojem mnoha dětských vlastností a projevů je vztah přímé úměrnosti. Stejně jako svým přístupem mohou dítěti pomáhat utvářet jeho samostatnost při řešení problémů, tak například důrazem na striktní dodržování přesně stanovených pravidel mohou zvyšovat jeho úzkostlivost a nedůvěru ve vlastní schopnosti.

Dědičnost se ve své konkrétní podobě projevuje **zráním**. Vnější vlivy stimulují proces učení. Tyto dva mechanismy působí ve vzájemné interakci, jejímž výsledkem je psychický vývoj jedince. Proces zrání probíhá na základě určitého programu genotypu. Projevuje se zákonitou posloupností změn v organismu. Vývojové proměny v jednotlivých oblastech postupují v určitém, stabilním pořadí. Jejich individuální zvláštnosti se projevují v rychlosti, rovnoměrnosti vývoje a v aktuální úrovni konkrétních variant. Zrání je podmínkou k dosažení stavu určité vnitřní připravenosti k učení, a tím i k rozvoji různých psychických vlastností. Zrání představuje daný časový program pro duševní i tělesný rozvoj člověka a určuje posloupnost jednotlivých fází.

Zrání ovlivňuje pouze předpoklady k rozvoji určitých psychických projevů. Jejich konkrétní realizace je umožněna **učením**. Pro úspěšný vývoj je třeba, aby dědičné předpoklady i vlivy prostředí byly v souladu. Zrání a učení mohou tak působit v časové shodě. Učení většinou probíhá v reakci dítěte na podmínky prostředí. Smysluplné učení vyžaduje dostatečně podnětné prostředí a také jeho srozumitelnost a stabilitu. Dostatečná stimulace prostředím je jednou ze základních duševních potřeb a je nezbytná pro rozvoj psychiky. Na rozdíl od zrání, které je nevratné, výsledky učení nemají trvalý charakter. To je z hlediska adaptace jedince v určitém prostředí účelné, může se tak relativně snadno přizpůsobovat proměnlivým podmínkám.

Vývoj lze chápat jako celistvý, individuální proces, který zahrnuje tělesnou a duševní stránku osobnosti člověka. Sledujeme-li více dětí téhož věku a v přibližně stejných podmínkách, zjistíme, že určité vývojové změny nastupují zhruba ve stejných věkových obdobích. Existují přitom věkové etapy s velkým množstvím změn a období méně bohatá na vývojové změny. Vývoj nebývá zcela plynulý a rovnoměrný. Jednotlivé etapy jsou však typické svými změnami, mají svůj řád a zákonitosti.

Celoživotní vývoj člověka je podmíněn faktory biologickými (tělesná konstituce, dědičnost, typ osobnosti), sociálními (proces postupného včleňování do společnosti) a psychologickými

– osobnostními (vědomé usměřování vlastního vývoje, například sebevzdělávání, práce na rozvoji své osobnosti).

Většina současného poznání vývoje člověka vychází ze čtyř hlavních přístupů:

Teorie zrání – upřednostňuje vliv biologický, vliv dědičnosti. Podle tvrzení Arnolda Gessella (psycholog a dětský lékař) se vývoj řídí především vnitřními silami, které mají biologický a genetický původ.

Psychoanalytická teorie – chování člověka je do velké míry ovládáno nevědomými procesy, z nichž některé existují již od narození a některé se utvářejí v průběhu života.

Teorie kognitivního vývoje – děti si vytvářejí vlastní poznání na základě aktivního zkoumání okolního prostředí.

Teorie učení – podle B. F. Skinnera (americký psycholog) je vývoj jedince do velké míry naučeným chováním, které si jedinec osvojuje na základě pozitivních a negativních zkušeností s okolním světem.

Teorie interakční přikládají rovnocenný význam všem faktorům a uznávají významný přínos všech teoretických přístupů pro porozumění vývoje člověka. V práci s lidmi je důležité si uvědomit, že biologické, psychologické i sociální faktory vývoje člověka se vzájemně ovlivňují a kombinují. Proto můžeme konstatovat, že vývoj člověk ovlivňují bio-psycho-sociální činitelé.

#1.3 Zákony vývojových změn

Jedním z úkolů studia duševního vývoje člověka (ontogeneze) je postihnout obecné i specifické pravidelnosti vývoje a jejich vzájemné vztahy. Nejde jen o studium samotných věkových období, ale o sledování souvislého postupu celého lidského života. Studium psychického vývoje je složité na rozdíl například vývoje čistě biologického. Z předchozího textu je známo, že se na tomto vývoji vedle genetických faktorů výrazně podílí i lidská společnost a individualita jedince. Vývoj proto nepostupuje v obecně platné, ale naopak v jedinečné křivce.

Přes uvedené zvláštnosti duševního vývoje člověka umožňují dosavadní poznatky formulaci některých základních pravidelností postihujících dynamiku lidské ontogeneze. Určité vývojové změny nastupují zpravidla ve stejných věkových intervalech, mají tedy zákonitý vztah ke chronologickému věku.

Jednotlivé vývojové změny nastávají v časové posloupnosti a jsou nevratné. Žádný člověk nemůže dosáhnout pokročilejšího stadia ve vývoji, dokud neovládl činnosti na úrovni

předcházejícího stupně. Obecné pojmy a jejich užívání v řeči si dítě utvoří až na základě dostatečné vlastní zkušenosti s konkrétními předměty. Teprve když má utvořeny názorné představy množství (dvě ruce, pět prstů, deset kuliček apod.), může si utvořit dovednost operace s velkými čísly nebo abstraktními symboly.

Duševní vývoj probíhá nerovnoměrně. Nejdříve dozrávají ty duševní vlastnosti a procesy, které jsou důležité k přežití. Dítě se dříve orientuje svými smysly v prostředí, aby si utvořilo předpoklady pro vznik paměti, potom teprve začíná myslet. Každé vývojové stadium je charakteristické svou strukturou. Jiné vlastnosti a jejich rychlý vývoj dominují v dětství, jiné v dospělosti a jiné ve stáří. V útlém dětství je to především rozvoj vnímání různými smysly a rozvoj mechanické paměti. Pro dospívání a dospělost je charakteristický rozvoj formálního myšlení a ve stáří udržování inteligence, která souvisí s životními zkušenostmi jedince.

Vývoj provází narůstající diferencovanost duševních procesů. V prvních třech letech vývoje dítěte je psychologická diferenciací zvláště rychlá. Například v řeči od prvních dvouslabičných slov, kterými dítě vyjadřovalo to, co poznává nebo si přeje, dosáhne v průběhu dvou let nejen rozsahu v užívání 1500 až 1700 slov, ale i jejich gramatické. Diferencovanost s sebou přináší i sjednocování a soulad, tedy integritu rozrůzněného. Důležitým psychologickým integrujícím činitelem vývojových změn v dětství jsou zážitky spojené s vlastní identitou, která udržuje kontinuitu *já* - osobnosti.

Průběh vývoje vykazuje pravidelné **střídání vzestupných vývojových skoků** proložených fázemi mírnějších vývojových změn. Například v prvním roce po narození dítě ovládne své tělo, udělá první krok a řekne několik slov. V dalších dvou letech všechno to, co se už začalo projevat, se rozvíjí. Naučí se dobře chodit i po nerovném terénu, oblékne se samo, dovede se najíst a domluví se s nejbližšími lidmi. Kolem třetího roku začíná prosazovat svou osobnost, své *já*. Tato první doba sebeuvědomování bývá označována jako období „prvního vzdoru“. Po jejím odeznění následuje klidný vývoj dvou let předškolního věku, ukončený rychlým růstem a změnami ve vnímání, které by měly proběhnout před vstupem dítěte do školy. Počátky školní docházky mezi šestým až desátým rokem jsou opět provázeny jen mírnými vývojovými změnami, aby vyústily v eruptivní pubertu.

Každý vývojový stupeň je v dílčích aspektech i v celku odlišný od předchozích i následujících nejen kvantitou změn, ale i jejich kvalitou. V počátcích vývoje se rozvíjí především vnímání a motorika dítěte. Mezi čtvrtým a šestým rokem je to uvědomování si své osobnosti, pohlaví a

sociálního prostředí, tj. poznávání své pozice a role v rodině. Ve školním věku se rozvíjí paměť, konkrétní myšlení a srovnávání svých schopností s vrstevníky. V dospívání dominuje poznávání a hledání vlastní identity, které je možné na pozadí změn v kvalitě myšlení i paměti.

Počáteční rychlé tempo vývoje se ve svém průběhu postupně **stále zvolňuje**. Každý organismus roste v raném období velmi rychle v celku i v částech, až dosáhne určitého vrcholu, kdy změny můžeme zaznamenat jen nepatrně. Hovoří se o tzv. vývojovém „plató“. Další vývoj potom vykazuje stále větší množství změn retardačních (involučních). Tomuto zákonu nepodléhá jen individuální růst, ale například učení se jakýmkoliv dovednostem a vědomostem. Dítě ve dvou letech užívá kolem 200 slov, do třetího roku si osvojí 1500 - 1700 slov. Po tomto velkém zrychlení nastává postupná retardace. Přírůstek slovní zásoby v dalším roce bývá uváděn už jenom kolem 1200 slov. Učíme-li se cizímu jazyku, počátek osvojování slovníku je zdánlivě pomalý, pak se učení zrychluje, ale po dvou, třech letech dochází k retardaci, jež stále pokračuje. Žák si tento postup uvědomuje a malý pokrok ve výsledcích ho často odradí od dalšího zdokonalování.

Vývojové změny mají **neopakovatelný a individuální průběh**. Tento zákon vychází ze skutečnosti, že v lidské ontogenezi, je sice pořadí období charakterizovaných určitými změnami celkově pro všechny jedince stejné, ale není totožné. Prvním rozdílem je ranější vývoj děvčat než chlapců v průběhu celého dětství a zvláště pak v pubertě. Děvčata začínají většinou dříve než chlapci mluvit, jejich motorika je vyspělejší, jsou disciplinovanější a zručnější. Protože však jsou období vývojových etap v dětství krátké, zdají se odlišnosti v dětském věku menší než u lidí dospělých a ve stáří.

Individuální vývoj se řídí těmi činiteli, jejichž nestejně působení vytváří jedinečnost každého člověka. Mezi individualitou a vnějšími podmínkami je vzájemný poměr, protože už dítě si ve svém prostředí hledá takové podněty, které se shodují s jeho založením. Člověk se asimiluje k podmínkám, v nichž žije, ale také sám do nich aktivně zasahuje. Tento zákon je pro ontogenezi podstatný. Všechno, co lze uvést o vývoji člověka, se vyskytuje v širokých variantách, které sice umožňují stanovit určité statisticky významné podobnosti, ale jde jen o model, s nímž není žádný člověk totožný.

Vývojové změny, které provázejí duševní rozvoj člověka, probíhají podle **zákonů** posloupnosti, nerovnoměrnosti, diferenciaci a integrace, stupňovitosti, kvantitativně - kvalitativních změn, zpomalování, individuálního průběhu.

#Shrnutí kapitoly – Základní teoretické poznatky

Složitým a mnohotvárným procesem psychických změn v průběhu lidského života se zabývá vývojová psychologie. Psychický vývoj je dán interakcí dědičných předpokladů a vnějších, především sociokulturních vlivů. Uskutečňuje se prostřednictvím zrání a učení. Zrání se děje na základě genetického programu jedince. Jejich další rozvoj je umožněn učením. Učení se projevuje různými změnami v psychických procesech a vlastnostech získaných na základě zkušeností. Studium vývoje psychiky člověka v nejširším pojetí od jeho početí až do smrti se zabývá ontogeneze, tedy psychický vývoj jedince.

Kontrolní otázky a úkoly:

Které faktory ovlivňují duševní vývoj člověka?

Jaký vliv má sociokulturní prostředí na vývoj člověka?

Které vývojové zákonitosti považujeme za nejdůležitější a proč?

Úkoly k textu

Na základě získaných informací specifikujte faktory sociokulturního prostředí, které mají významný vliv na vývoj osobnosti.

Citovaná a doporučená literatura

Langmeier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

Příhoda, V. Ontogeneze lidské psychiky. Praha: SPN, 1977.

Vágnerová, M. Vývojová psychologie. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Zacharová, E., Šimíčková-Čížková, J. Základy psychologie pro zdravotnické obory. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4062-1.

#2 Periodizace duševního vývoje

V této kapitole se dozvíte:

Jak je členěn duševní vývoj člověka z pohledu vývojové psychologie.

Jaké jsou rozdíly v biopsychologické a psychosociální vývojové periodizaci.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

Vysvětlit podstatu vývojových teorií podle uváděných autorů.

Objasnit základní rozdíl v jednotlivých etapách periodizace duševního vývoje.

Charakterizovat zvláštnosti v biopsychologické a psychosociální vývojové periodizaci.

Klíčová slova kapitoly: Duševní život, vývojová periodizace, etapy vývoje, vývojové teorie.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 4 hodiny, tak se pohodlně usad'te a nenechte se nikým a ničím rušit.

Jedním z úkolů studia duševního vývoje člověka (ontogeneze) je postihnout obecné i specifické pravidelnosti vývoje a jejich vztahy.

#2.1 Vývojové teorie

Rozčleněním lidského života do určitých úseků se zabývalo v rámci jednotlivých psychologických škol a náhledů na psychiku a její vývoj mnoho autorů. Tato členění nazýváme vývojové teorie. Každý z autorů kladl důraz na jiné aspekty vývoje a jinak pojmenoval vývojové etapy.

Vývojové etapy dle Jeana Piageta (švýcarský filozof a vývojový psycholog):

Věnoval se hlavně období dětství, kladl důraz na rozumové poznávání. Jednotlivé etapy jsou ještě podrobněji rozděleny, pro orientaci však postačí toto základní dělení:

Etapa senzomotorické inteligence: 0 – 2 roky.

Etapa symbolického a předpojmového myšlení: 2 – 4 roky.

Etapa názorového myšlení: 4 – 7 let.

Etapa konkrétních logických operací: 7 – 11 let.

Etapa formálních logických operací: 11 – 12 let.

Vývojové etapy dle Sigmunda Freuda (zakladatel psychoanalýzy):

Zaměřuje svou pozornost na pudový život, city a dynamické stránky osobnosti. Také Freud se zaměřil na období dětství a dospívání.

Etapa orální (kojenecké období) – ústa jsou zdrojem slasti, udržování kontaktu, poznávání (cavum oris – dutina ústní).

Etapa anální (batolecí období) – utváří se vztah k sobě samému, rodí se schopnost ovládnutí, kontroly (anus – řitní otvor).

Etapa falická (předškolní věk) – identifikace s vlastním pohlavím, řešení vztahu k rodičům (Oidipovský a Elektřin komplex – jedná se o milostný vztah syna k matce a dcery k otci) (falus – mužský pohlavní úd).

Etapa latentní (mladší školní věk) – skrytá slabá orientace k dosahování slasti, orientace spíše na výkon (latentní – skrytý).

Etapa genitální (puberta) – heterosexuální zaměření, orientace na druhé pohlaví (genitálie – pohlavní orgány).

Vývojové etapy dle Erika Eriksona (německý psycholog židovského původu působící v USA):

Posunul etapy až ke konci lidského života. Jeho teorie vnímá vývoj člověka jako cestu, na které je potřeba překonat překážky – psychosociální krize. Po příznivém vyřešení člověk získá ctnost, která mu je prospěšná na další cestě a přispívá k jeho osobnímu rozvoji a lidské kvalitě. Ctnost mu pomáhá být sám pro sebe lepším. Vymezení jednotlivých období ontogeneze:

Prenatální období: od početí do narození (během porodu probíhá období perinatální).

Novorozenecké období: od narození do 4 – 6 týdnů.

Kojenecké období: do konce jednoho roku života.

Batolecí období: do tří let života.

Předškolní období: do šesti let (do vstupu do základní školy).

Mladší školní věk: do jedenácti let.

Starší školní věk – puberta (pubescence): do 15 let.

Dospívání – adolescence: do 20 – 22 let.

Mladá dospělost: 20 – 30 let.

Střední dospělost: 30 – 45 let.

Pozdní dospělost: 45 – 60 let.

Stáří: od 65 let do smrti. Podle WHO (Světová zdravotnická organizace) dělíme stáří na období: rané stáří (60 – 74 let), vlastní pravé stáří (75 – 89 let), dlouhověkost (90 a více let).

#2.2 Periodizace duševního vývoje

Průběh lidského života tvoří souvislý, kontinuální proces postupného narůstání nebo ubývání a je možné jej znázornit plynule vzestupnou a sestupnou křivkou. Celý proces je ovšem složen ze sledu kvalitativně odlišných vývojových etap, které lze psychologicky smysluplně vyložit. Potřeby praxe, zvláště pak výchovně vzdělávací, klinickodiagnostické, léčebné, poradenské a další, vyžadují spíše sledování vývoje člověka z mnoha ohraničených pohledů než v jednom kontinuu.

S členěním životních cyklů na určité úseky se setkáváme již v dávné minulosti. Hippokrates dělí lidský život do sedmi období a každému období připisuje rovněž sedmileté trvání. J. A. Komenský člení lidský věk v díle *Orbis Pictus* také na sedmiletí: dítě, pachole, mládenec, jinoch, muž, starý muž, kmet. K. Amerling (pražský psychiatr 19. století) spojuje vždy tři sedmiletí do jednoho cyklu a maximální lidský věk 84 let dělí na čtyři období: životní jaro, léto, podzim a zimu.

Současná psychologie poskytuje několik přístupů k periodizaci duševního vývoje člověka. Uvádíme dva základní typy periodizací, které se snaží postihnout lidskou ontogenezi, a to biopsychologická a psychosociální vývojová periodizace.

Biopsychologická vývojová periodizace

Snaha po komplexní periodizaci, která by zachytila nejen biologický, ale i psychický a sociální obraz vývoje člověka, je v naší psychologické literatuře nejlépe reprezentována V. Příhodou v jeho díle *Ontogeneze lidské psychiky* (1977). Vychází z úkolů psychologické ontogeneze, což je postihnout z přčetných částečných faktů základní činnostní bázi jednotlivých období. Jen ty rysy věkové jsou skutečné, které se objevují v nejrozmanitějších životních a společenských podmínkách všude a vždycky. Ontogenetik musí sám v sobě absorbovat vertikálu od antiky po dnešek a seznámit se teoreticky i prakticky se současným životem lidí různých kontinentů, pozorovat jejich chování v dětství i dalších obdobích až po stáří, aby postihl to, co je možno abstrahovat z nekonečné mnohosti jako všem lidem v jednotlivých životních obdobích společné.

Příhoda pro svou věkovou periodizaci navrhuje toto dělení:

Rozvoj antenatální:

zárodečný a embryonální od 0 do 3 lunárních měsíců;

fetální od 4. do 7. lunárního měsíce;

prenatální v užším smyslu od 8. do 10. lunárního měsíce.

První dětství:

období nemluvněte - natální období od 0 do 10 dnů, novorozence od 10 do 60 dnů, kojení od 2 do 12 měsíců;

věk batolete mladšího od 1 do 2 let a staršího od 2 do 3 let.

Druhé dětství:

předškolní do počátku trvalého chrupu od 3 do 6 let;

prepubescence od 6 do 11 let.

Pubescence od 11 do 15 let.

Období hebetické:

postpubescence od 15 do 20 let;

mecítma od 20 do 30 let.

Životní stabilizace a vyvrcholení od 30 do 45 let.

Interevium (počínající involuce) od 45 do 60 let.

Senium:

senescence od 60 do 75 let;

kmetství od 75 do 90 let;

patriarchium od 90 let.

Antenatální (nitroděložní) vývoj probíhá od početí přes zárodečné a embryonální, fetální a prenatální období v užším smyslu až po porod, k němuž dochází po 280 dnech, tedy po 10 lunárních měsících nebo běžných 9 měsících.

První dětství začíná novorozeneckým obdobím, které trvá v užším smyslu od porodu 10 dní, v širším smyslu až 2 měsíce. V této době se organismus dítěte adaptuje na nové životní podmínky. Do ukončení 1 roku pak pokračuje období kojenecké. Název kojenecké považuje Příhoda za opodstatněný, i když dítě zpravidla do 1 roku kojeno není, protože přijímá potravu převážně savým způsobem. V tomto období se u dítěte rozvíjí motorika, vnímání a řeč a dítě začíná koncem období hrát aktivní roli v sociálních kontaktech. Vývojová etapa končí počátky chůze a rozvojem řeči. Věk batolete trvá 2 roky a končí třetím rokem života. Ve srovnání s kojencem, v jehož duševním životě převládá bezprostřední emocionální styk, na jehož pozadí se rozvíjely orientační a senzorio-motorické manipulační schopnosti, ve stadiu batolecím se dítě učí ovládat společensky vypracované způsoby manipulace s předměty. Ve styku s dospělými se rychle rozvíjí řeč. První dětství (rané dětství) končí uvědomováním si

vlastního \$já\$ a zvyšující se aktivitou v zapojování do úkolových her, v nichž dítě modeluje mezilidské vztahy. Vědomí vlastního \$já\$ je provázeno úsilím o samostatnost, uplatňováním vlastní vůle, trucovitostí, vzdorovitostí. Tato fáze bývá označována také jako „období prvního vzdoru“ nebo „krize tří let“.

Druhé dětství člení Příhoda poněkud nesourodě, a to podle společenského aspektu dítěte na období předškolní a na prepubertu, podle širokého pojetí latence v biopsychickém vývoji. Předškolní stadium je období formování dětské osobnosti a z hlediska psychického vývoje člověka je to doba mezi 3. a 6. rokem života mimořádně důležitá. Základní činností dítěte, v níž se mění i utváří struktura motivů, je dětská hra. Uzlovým bodem druhého dětství je z fyziologického hlediska tzv. první tvarová přeměna postavy. Proporce dětského těla se mění, v poměru k hlavě se prodlužují končetiny, motorika získává na dokonalosti, začíná postupná výměna dětského chrupu. Nejvýznamnějším předělem je vstup dítěte do školy, který nevyplývá z podstaty vývoje, ale je potřebou společenskou, která od základů mění život dítěte. Je to zejména psychicky náročný proces adaptace dítěte na školu. Vývojově je však toto období velmi klidné, je provázeno především řadou změn v sociálním chování školáka, s množstvím věcných zájmů a zvyšováním jeho sebevědomí.

Pubescence je obdobím pohlavního dozrávání, které probíhá většinou mezi 11. až 15. rokem života dospívajícího. Je charakteristické zvyšováním činnosti žláz s vnitřní sekrecí a pohlavní diferenciací. Zvyšuje se zájem o sebe samého, objevuje se zvýšená introverze a začínají se projevovat činnosti zaměřené na smysl života, na budoucí život a orientace na budoucí povolání formou učebně profesionální aktivity. Osobnost pubescenta se formuje podle určitých etických zásad společenského prostředí, v němž žije, upevňují se kamarádské a později výběrové partnerské vztahy s vrstevníky. Vzhledem k rozvoji kognice do fáze formálního myšlení je dospívající schopen stanovit si cíle pro vlastní formování osobnosti.

Období hebetické období mládí a krásy Příhoda nazval podle řecké bohyně Hébé, patronky těchto vlastností. Etapu člení do dvou částí, z nichž první, mezi 15. a 20. rokem je psychicky i fyzicky dozrívající pubertou, kdy se dotváří vše, co se už u dospívajícího jedince projevilo. Jde o fyzické doladění mužské a ženské somatické i fyziologické odlišnosti a vstup mladého člověka do společenského života. V závěru této části mladosti člověk hledá zaměstnání ve své profesi, stává se nezávislým na vlastní rodině, zajímá se o záležitosti veřejného, kulturního a politického života, případně sám uzavírá manželství. V mladé dospělosti, mezi 20. a 30.

rokem života, se fyzická výkonnost jedince ocitá na svém vrcholu. Během celého období se projevuje zvýšení aktivity v prosazování sebe samého v oblasti fyzické i psychické výkonnosti. Vitalita se projevuje nejen v tělesné zdatnosti a manuálních zručnostech, ale i v projektování budoucího života, v sebekoncepci, v celoživotní perspektivě. U mladého člověka začíná převažovat reálný pohled na svět. Dokončuje plné osobní osamostatnění, oslabuje se respekt před autoritami. Osobní a materiální osamostatnění podmiňuje řešení problému manželství a založení rodiny.

Životní stabilizace a vyvrcholení psychické výkonnosti nazývá Příhoda také *adulciem*. *Adulti* jsou společensky významnou generací, na niž je kladena mimořádná zodpovědnost, která je vede k maximálnímu pracovnímu, tvořivému a psychickému vypětí. Celé stadium je stabilní z hlediska rodinného života a výchovy dětí. Ke konci období však zpravidla dochází k disharmonii mezi rodiči a dětmi, někdy i mezi manžely, končící nejednou rozvodem. Skryté involuční změny, které se objevují již na počátku tohoto období, se však začínají na jeho konci výrazněji projevovat.

Interevium stadium staršího dospělého věku mezi 45. a 60. rokem života, označuje Příhoda také *preseniem*. Involuční změny se tu projevují už intenzivněji, dochází k úbytku energie a ke snižování výkonnostního tempa. U žen bývají zjevné změny depresivního charakteru podmíněné nástupem klimakteria. Na konci období je značně patrné oslabení percepce, zhoršuje se mechanické učení, zatímco logické se mění ještě málo. Všechny složky intelektuálního chování vykazují postupný pokles. Intelektuální projevy jsou však důsledně domyšlené, vyvážené zralostí osobnosti. V tomto životním období by se jedinec už neměl věnovat intenzivní a vysilující práci fyzického ani duševního charakteru, ale naopak jejímu řízení.

Senium může zabírat velké časové rozpětí, od 60 do x let. Na počátku senia člověk odchází do důchodu a tato skutečnost mu často přináší řadu problémů. Stárnoucí jedinci v tomto období si vážně začínají uvědomovat dezintegrační změny v tělesné i psychické oblasti, což má negativní vliv na jejich chování. Dochází k pesimismu, k uvědomování si krátkosti života, k nervozitě i větší společenské izolaci spojené s vědomím o ochuzování vlastního života. Na konci období může být snížena kontrola korekce chování, v důsledku níž oslabují etické zábrany a objevuje se neobvyklé chování. V pokročilejším stáří mezi 75. a 90. rokem života, označovaném Příhodou jako *kmetství*, se populace v poměru k předcházejícímu stadiu senia

zredukuje na čtvrtinu. Člověk je v tomto období vyřazen z pracovních aktivit a stoupá u něj počet různých chorob. Má to za následek vědomí sociální izolovanosti a nepotřebnosti. Ženy, které v této populaci převažují, se s těmito skutečnostmi vyrovnávají lépe než muži. U většiny se však dostavuje generační osamělost a ztráta smyslu života, což bývá umocněno ztrátou partnera, pokud společný život trval do senia. Pesimismus kmetství zvyšuje také strach z blížícího se konce života. Krajní stáří - patriarchium, zahrnuje časový úsek nad 90 let. Tohoto stadia se dožívá jen nepatrný zlomek populace. Je provázen krajním úpadkem osobnosti v somatickém i psychickém smyslu a člověk bývá téměř výlučně odkázán na opatrovnickou péči.

Psychosociální vývojová periodizace

Ze společenských a kulturních podmínek vývoje vychází ve své periodizaci E. H. Erikson. Jeho pohled je soustředěn na aspekty normálního vývoje, a na rozdíl od Freuda vývojové krize podává s optimistickými perspektivami jejich řešení, i když psychopatologické důsledky nevyklučuje. Erikson vychází z předpokladu, že si jedinec musí na každém stupni řešit určitý psychosociální konflikt. Podaří-li se mu to, může postoupit zdárně dále, jinak je jeho vývoj pozdržen a ohrožen.

Erikson dělí lidský život a jeho krize do 8 vývojových etap:

Základní důvěra proti pocitům nejistoty (asi do 1 roku).

Autonomie proti pocitům studu (asi do 3 let věku).

Iniciativa proti pocitům viny (předškolní věk).

Snaživost proti pocitům vlastní méněcennosti (mladší školák).

Identita proti pocitům nejistoty o své roli mezi lidmi (dospívání).

Intimita proti pocitům izolace (mladá dospělost).

Generativita proti pocitu stagnace (dospělost).

Integrita proti strachu ze smrti (stárnutí a stáří).

Závislost - v nejranějším období života prožívá dítě silný pocit závislosti na matce, která mu umožňuje získat základní důvěru nejen k vlastní osobě, ale i jiným lidem. Způsob, jakým matka uspokojuje potřeby dítěte, by měl odstraňovat jeho pocity nejistoty. Toto stadium a jeho konfliktnost tedy spočívá na vztahu matky a dítěte, a ve své podstatě se odvíjí od vztahu matky k dítěti.

Nezávislost - toto období je charakteristické získáváním nezávislosti dítěte na matce ve smyslu sebeobsluhy a mobility v rodinném prostředí. Pocit autonomie se střetává s pocitem studu, kdy dítě nedokáže splnit požadavky okolních osob. Pevné vedení vymezuje dítěti jeho možnosti a povzbuzuje jej v samostatnosti. Přitom dítě brání před zbytečnými prožitky studu a časných pochybností.

Iniciativa - přidává k autonomii kvalitu, která se projevuje ve schopnosti určit si cíl a aktivně k němu směřovat. Nebezpečí stadia je v pocitu viny, od něhož se odvíjí základ pro vývoj lidského svědomí. V předchozím stadiu se dítě stydělo, když bylo káráno dospělými za nevhodné chování. Ve fázi iniciativy má pocit viny, pokud nedosáhne stanoveného cíle.

Snaživost - v období školní docházky se dítě nemůže zcela vyhnout pocitům méněcennosti, úzkostem, že nestačí na školní úkoly a další nároky prostředí, v němž je stále konfrontováno s vrstevníky. Ve všech kulturách je věk mezi 5 až 7 lety dobou, kdy děti vstupují do života a jejich činnost spolu s ostatními je hodnocena. Vlastní snaživostí se dítě zapojuje do své kultury, hrozí mu však nebezpečí krajnosti, které vyplývá z toho, že výsledek své činnosti - učení, práci - pokládá za jediné kritérium hodnoty člověka.

Identita - dospívání přináší jedinci otázky: kdo jsem já a jaký je smysl mého života. Je to období mezi dětstvím a dospělostí, kdy se problémy mladistvých soustřeďují na hledání vlastní identity v boji proti ohrožujícím pocitům nejistoty o své vlastní roli mezi lidmi. Charakteristikou tohoto věku je pátrání po hodnotách a po smyslu svého života.

Intimita - specifickým psychosociálním problémem mladé dospělosti je ochota vzdát se toho, o co jedinec nedávno tolik usiloval - vlastní totožnosti. Tu je nyní ochoten nechat splynout s totožností druhého člověka v intimitě odevzdání se druhému a v tomto odevzdání vytrvat, i když to vyžaduje oběti a kompromisy. Nebezpečí stadia je pocit izolace pro neschopnost navázat blízké partnerské vztahy.

Generativita - dospělost předpokládá zralost k plození i vedení příští generace. Pojem generativity je podle Eriksona širší než zájem o plození a výchovu. Jsou jedinci, kteří nemají děti a přesto v sobě pocit generativity rozvíjejí tvořivou činností, zatímco jiní tu selhávají s pocitem stagnace a osobního ochuzení. Generativita ve své podstatě znamená nejen ztrátu

sebe v setkání těl a myslí, ale také postupné rozšíření zájmu investovat své libido tomu, co se rodí a co pomáhám vytvářet.

Integrita - v pozdní dospělosti a ve stáří má člověk podle Eriksona za úkol přijetí vlastního životního běhu jako něčeho, co muselo být a co nezbytně nemohlo být jinak. Taková integrita či moudrost je patrná u zralých lidí ve všech kulturách, i když právě v každém společenství nese jeho historickou pečeť. Integrita je výsledkem celého dřívějšího života a jeho smysluplným dovršením. Nedostatek integrace se projevuje strachem ze smrti, pocitem zoufalství, snahou začít nový život, vyzkoušet alternativní cestu apod. Osobní život člověka ukazuje, jak integrita souvisí s jeho počátky a rodičí se důvěrou jedince v lidi kolem sebe i svět, neboť jen zdravé děti se nebudou bát života, jestliže jejich předkové budou mít dost integrity, aby se nebáli smrti.

#Shrnutí kapitoly – Periodizace duševního vývoje

Dělení psychického vývoje na jednotlivé etapy psychologicky jasně vymezené je podnětné pro lepší pochopení vývojových podmínek i pro řízení některých aspektů vývoje. Život každého člověka je však natolik individuální, že se jen částečně přibližuje jakémukoliv schématu. K vývojové periodizaci je proto třeba přistupovat jako k teorii vývojových změn, které nám pomáhají chápat, proč dochází k takové vývojové rozrůzněnosti.

Kontrolní otázky a úkoly:

Které vývojové zákonitosti považujete u jedince za nejdůležitější a proč?

Jaký význam pro vývojovou psychologii mají jednotlivé vývojové teorie?

Úkoly k textu

Na základě studia odborné literatury porovnejte periodizaci duševního vývoje V. Příhody a E. Eriksona. Najděte v nich některá společná kritéria.

Které životní období prožíváte a jaké úkoly v něm budete muset řešit?

Citovaná a doporučená literatura

Langmeier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

Příhoda, V. Ontogeneze lidské psychiky. Praha: SPN, 1977.

Vágnerová, M. Úvod do psychologie. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0015-3.

Zacharová, E., Šimíčková-Čížková, J. Základy psychologie pro zdravotnické obory. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4062-1.

#3 Duševní vývoj v období dětství

V této kapitole se dozvíte:

Základní informace o vývoji dítěte v prvním roce života.

Základní informace o vývoji v batolecím věku.

Co jsou vývojové krize a kdy vznikají.

Jaký má význam sledování vývoje dítěte v předškolním věku.

Jaký vliv má sociální prostředí na rozvoj osobnosti jedince.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

Vysvětlit základní zvláštnosti duševního vývoje v období dětství.

Objasnit úlohu matky v sociálním a citovém vývoji dítěte.

Charakterizovat vývojové krize v období dětství.

Klíčová slova kapitoly: Období prenatální, období novorozenecké, kojenecké, batole, předškolní věk, mladší školák.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 8 hodin, tak se pohodlně usadte a nenechte se nikým a ničím rušit.

Dětství je obdobím, z něhož si člověk odnáší nejvíce zážitků do dlouhého života v dospělosti.

#3.1 Období prenatální, novorozenecké a kojenecké

Prenatální období představuje vývoj jedince od oplození vajíčka až po narození dítěte. Je dlouhé devět kalendářních měsíců (40 týdnů). Ve vývoji člověka je toto období důležité nejen biologicky. Projevuje se v něm vzájemný vztah rodičů a dítěte, zvláště pak matky a dítěte. Citový vztah k dítěti je základem pro rozvoj jeho citového života i jeho příštích citových vztahů.

Pokud se dítě narodí před ukončeným 37. týdnem těhotenství, mluvíme o něm jako o předčasně narozeném, nedonošeném. V současné době je díky moderní medicíně dolní

hranice přežití narozeného dítěte 24. týden těhotenství. Nedonošené děti ve svém vývoji rychle dohnají novorozence s fyziologickou dobou pobytu v matčině lůně, avšak jsou v prvních letech života více ohroženy nemocemi.

V prenatalním období popisujeme tři hlavní stadia:

Blastomové stadium – začíná fází oplození. Vajíčko se dále rýhuje a putuje vejcovodem do dělohy. Asi po třech dnech se uhnízdí v děložní sliznici jako blastocyt a v průběhu tří týdnů se vytvoří tři zárodečné listy. Koncem třetího týdne vzniká nervová trubice, která je základem nervového systému.

Embryonální stadium – vymezujeme od prvního úderu srdce (konec třetího týdne) do ukončení organogeneze – vytvoření základu všech hlavních orgánů. Trvá od 4. do 12. týdne. Embryo je citlivé na škodlivé vlivy (nemoci matky). Na konci tohoto období embryo – zárodek měří 9 cm, je jasné jeho pohlaví, hlava tvoří asi polovinu délky těla a jsou vytvořeny končetiny včetně prstů.

Fetální období – trvá od 12. týdne do narození. Fétus – plod – žije ve vodním prostředí v plodové vodě. Jeho orgány postupně dozrávají, mnohé z nich začínají plnit svou funkci. Přibližně o 16. týdne začíná matka cítit pohyby plodu, nejprve jako chvění, posléze jako tlak.

Aktivita plodu

Již v devátém týdnu vývoje je možno registrovat bioelektrickou aktivitu mozku na EEG (elektroencefalograf). Od pátého měsíce je možno rozlišit stav bdění a spánku. Při výzkumu prenatalního života bylo zjištěno, že plod je již v průběhu nitroděložního života připravován pro činnosti, které mu budou sloužit pro přežití a spolupráci s vnějším světem po narození. Reaguje nejen na podněty z matčina těla (tlukot srdce, práce střev, změna polohy), ale velmi aktivně reaguje i na podněty z vnějšího světa, na hluk, hudbu. Plod reaguje také na taktilní (dotekové) podněty a na bolest. Již od druhého měsíce se rozvíjí pohybová aktivita plodu. Počátkem třetího měsíce již plod spontánně hýbe končetinami, otáčí hlavičkou, vraští čelo, otvírá ústa a objevují se u něj náznaky úchopových pokusů. Plod se dokáže přizpůsobit změně polohy matky a najít si sám polohu, která mu nejvíce vyhovuje. Plod dokáže přimět matku, aby změnila polohu tak, jak to vyhovuje jemu. Podobně je to s porodem, který do jisté míry určuje plod (do značné míry určuje i jeho dobu). V prenatalním období získává jedinec schopnost sociální interakce – schopnost odpovídat na podněty od druhých lidí. Plod se velmi brzy dostává do aktivního kontaktu s matkou. Na jeho pohyby matka citově reaguje (hladí si břicho, naoko se zlobí při kopání do žeber) a její citové reakce zpětně působí na plod. Jde o mimoslovní prenatalní komunikaci mezi matkou a dítětem a někteří psychologové pokládají

toto období za počátek vnitřního prožívání. Vývoj psychiky v tomto období má mnohem větší význam, než se v minulosti předpokládalo. Prenatální komunikací se vytváří důvěra, poskytují se podněty a podporují vztahy. Dítě se stimulujícími podněty učí a má možnost se lépe tělesně a duševně rozvíjet. Proto je pro základy zdravého vývoje psychiky dítěte velmi důležitý dobrý psychický stav matky.

Novorozenecké období začíná porodem a z psychologického hlediska končí první vědomou aktivní reakcí dítěte na své sociální prostředí, kterou je úsměv věnovaný matce. Je to doba adaptace, během níž se dítě přizpůsobuje podmínkám nového prostředí, které jsou odlišné od života nitroděložního. Porod znamená v životě dítěte zásadní změnu. V prenatálním období přebývalo v plodové vodě, v prostředí, které mělo stabilní teplotu, kde zvuky a doteky byly relativně tlumeny a zrakové podněty nebyly téměř žádné. Porodem, který není příjemný ani pro dítě, se ocitá v odlišných podmínkách. Už není součástí mateřského organismu, musí samo dýchat, udržovat tělesnou teplotu, samo přijímat potravu. Novorozenecké období je dobou spojenou s uspokojováním biologických potřeb. Teprve později lze dítě zaujmout stimulací, která má jiný význam. Úroveň bdělosti novorozence je slabá a lze ji jen málo ovlivnit. Je to možné především změnou polohy. Jestliže matka dítě zvedne, je bdělejší, než když pouze leží. Dítě se rodí velmi nezralé a zcela závislé na péči okolí. Vrozené reflexy mu umožňují určitou adaptaci na prostředí. Novorozenec je schopen reagovat jen na určitý rozsah podnětů. Významná je potřeba přiměřeného přísunu podnětů. Mnoho podnětů uvádí dítě do útlumu, jde o obranu proti poškození nezralého nervového systému. Stejně tak nedostatek podnětů vede ke stagnaci ve vývoji a navazování ochranného spánku.

Ihned po narození se dítě začíná přizpůsobovat (adaptovat) na vnější svět. Novorozenec je vybaven všemi základními **nepodmíněnými reflexy**, které mu tuto adaptaci umožňují.

Obranné reflexy – první křik, reflex kýčání, kašlání, zívání, blinkání, reflex očního víčka (reakce na silné světlo, na přibližující se předmět vyvolá zavření očí), zornicový reflex (zuzování zornic vlivem světla).

Reflexy související s vyživováním – orální reflex (otvírání úst), polykací reflex, sací reflex, hledací automatismus (kývání a pootáčení hlavy za účelem dosažení cíle – prsní bradavky).

Polohové reflexy – reflex boční polohy (Vojtův reflex – novorozenec vyzvednutý v boční poloze napíná dolní ruku a nožku, horní ruku a nožku krčí), reflex tonicko-šijový (pokud položíme novorozence na záda a hlavičku mu jemně pootočíme vpravo, pravá horní končetina

se vyrovná, levá se ohne. Zvedneme-li hlavičku, zvedá také končetiny, při spuštění hlavičky poklesnou také končetiny).

Reflexy pohybové – reflex chůze (pokud novorozence šetrně uchopíme v podpaží a chodidla mu dráždíme dotekem o podložku, dělá nožkami krůčky), reflexní lezení (pokud novorozenci zatlačíme dlaní na chodidla, začne se reflexně pokoušet o lezení). Výrazné jsou také reflexní pohyby plavání při ponoření do vody.

Reflex objímací a obranný – Moorův reflex se vybavuje při náhlé ztrátě rovnováhy, změně polohy, při silném zvukovém podnětu. Například pokud trhneme pod novorozencem podložkou, prudce rozhodí ručky, široce roztáhne prstíky na ručkách a následuje rychlé ohnutí rukou v loktech a přitisknutí k hrudníčku, ruce jsou sevřeny v pěst. Tato reakce je většinou doprovázena křikem.

Reflexy spojené s orientací a aktivitou – reflex ustrnutí – jde o zbystření pozornosti a ukončení všech vnějších projevů aktivity při náhlém nebo výrazném podnětu.

Citlivost na dotekové podněty – reflex Babinského – pokud zatlačíme bříško pod palcem u nožky, dojde k sevření prstů u nohou, reflex Robinsonův – uchopovací pevné uchopení předmětu, prstu vloženého novorozenci do dlaně.

Novorozenec dovede rozlišovat různé **smyslové podněty**. V oblasti sluchového vnímání mají novorozenci určité zkušenosti z doby prenatální. Poznají matčin hlas a reagují na něj živěji než na jiné hlasy. Kolem třetího týdne už vyvíjejí námahu, aby se dostali do polohy, z níž by matčin hlas mohli lépe slyšet. Pro novorozence je emočně nejvýznamnější kožní kontakt, který je většinou spojen se sociální stimulací a s vnímáním změny polohy a pohybu, například když jej matka zvedá a chová. Zvednutí do výšky může být signálem ke sledování okolí zrakem. Zrak novorozenec příliš dobře nepoužívá. Dovede se jen krátce dívat na objekty, které má ve svém zorném poli na vzdálenost 20 až 30 cm. Dítě nedovede ještě akomodovat a vnímat různě vzdálené objekty ani sledovat objekt, který ho zaujme.

Novorozenec není ovšem jen pasivním příjemcem podnětů. Na některé reaguje aktivně a jiné odmítá. Významným objektem je pro novorozence **matka**. Její chování k dítěti má z části vrozený charakter, z části je utvářeno aktivitami novorozence. Vazba mezi dítětem a matkou se rozvíjí již během prvních hodin po porodu. Je určována osobností matky, jejími životními zkušenostmi, postojem k těhotenství, ale také partnerským vztahem, sociálními podmínkami rodiny apod. Chování dítěte, jeho pláč, grimasy a pohyby končetin vyvolávají specifické

reakce matky, jejichž účelem je zabezpečení potřeb dítěte. V této době dochází k postupné oboustranné adaptaci a k rozvoji základního vztahu mezi matkou a dítětem.

Kojenecké období je vymezeno od konce novorozeneckého období do jednoho roku života. Je charakterizováno výraznými změnami, kdy na začátku tohoto období dítě leží v postýlce a dorozumívá se křikem, na konci období dítě udělá první nesmělé krůčky a vysloví první smysluplné slovo. Psychický a fyzický růst se v tomto období vzájemně ovlivňují. Zdravé, rychle a správně rostoucí dítě většinou dobře prospívá i psychicky. V průběhu prvního roku života dítě vyrostne o 20 až 25 cm a jeho hmotnost se zvětší o 6 až 7 kg. Celkově je růst podmíněn dědičností, množstvím a složením přijímané potravy.

Kojenec se velmi rychle učí ovládat své tělo. Pohybovému vývoji říkáme vývoj motorický – motorika. Vývoji pohybu celého těla říkáme hrubá motorika – lokomoce. Vývoji pohybu ruky říkáme jemná motorika. Vývoj motoriky u kojence probíhá v základních směrech (liniích):

Kefalokaudálně (encephalon – řecky mozek, cauda – latinsky ocas, od hlavy k patám) – dítě nejprve otáčí a zvedá hlavičku, pak se snaží zvedat trup atd.

Proximodistálně (proximalis – bližší, distalis – vzdálený) – od velkých kloubů horních a dolních končetin k menším, dítě nejprve ovládne činnost ramínek a kyčlí, pak zápěstí a posléze prsty.

Ulnoradiálně (ulna – kost loketní, radius – kost vřetenní) – tedy od malíkové strany dlaně ke straně palcové.

Ve 3 měsících kojenec v poloze na bříšku zvedá hlavu, začíná se opírat o předloktí. Otáčí hlavu za zvukem, na zádech zvedá ručky nad hlavu, uchopí předmět podaný do ruky. Hlava je převážně ve vzpřímené poloze, ale ještě se kymácí.

V 6 měsících kojenec reaguje na zvuk otáčením hlavy i trupu, přitahuje se o sedu a dokáže sedět s oporou. Pokouší se obracet ze zad na bříško a zpět. Na bříšku se nataženýma ručkama opírá o dlaně. Na zádech si drží nožičky rukama, dává si do úst palec nohy. Předměty uchopuje celou rukou.

V 9 měsících se kojenec sám posadí, s pomocí se přitáhne do stoje. Leze, pokouší se stavět u opory. Pohybuje se po rukou a kolenou. Zkoumá předměty očima, ústy, rukama. Podávané předměty si bere jednou rukou, různě s nimi manipuluje. Začíná používat klešťový úchop.

Ve 12 měsících kojenec stojí s oporou, přidržuje se a chodí bokem kolem nábytku. Pokouší se o samostatné krůčky, které kombinuje s lezením. Pokud jej dospělý drží za ruce, chodí. Při

sedu má dobrou stabilitu. Používá klešťový úchop, s předměty manipuluje, dává je na hromadu. Začíná pomáhat při oblékání.

Kognitivní vývoj probíhá tak, že kojeneček poznává své okolí celým tělem. Intenzivně vnímá, snaží se poznávat své okolí a komunikovat s ním.

Zrak – je pro kojence nejvýznamnější prostředek orientace. Na začátku tohoto období se dítě krátce zahledí do očí přibližující se osoby, ve druhém měsíci reaguje na viděné předměty, od třetího měsíce sleduje souvisle pohybující se předmět očima i hlavou. Od čtvrtého měsíce je plně vyvinuto barevné vidění (nejprve dítě reaguje na modrou a červenou barvu). Od devátého měsíce má dítě trojrozměrné vidění.

Sluch – od druhého měsíce hledá dítě zvuk očima, od pátého měsíce přesně lokalizuje zdroj zvuku a otáčí za ním hlavu. Od šestého měsíce zachytí zvuk ze vzdálenějších míst a reaguje na něj. Dítě lépe reaguje na tóny vysoké nežli na hluboké (někteří psychologové uvažují o možnosti reakce na ženský hlas – bezpečí, mužský hlas – nebezpečí).

Pozornost – projevuje se nejprve soustředěním na sluchové a zrakové podněty. Základem je vrozený orientačně pátrací reflex.

Paměť – delší dobu zahrnuje jen velmi malý okruh jevů a má charakter znovupoznání. Po druhém měsíci začínají kojenci poznávat obličej a hlas matky, od čtvrtého měsíce dítě fixuje i další, zvláště citově poutané předměty, zejména jsou-li spojeny se známými prožitky a potřebami (koupání, kočárek).

Myšlenkové operace – jsou u kojence vázány na skutečně prováděnou činnost, na přímé vnímání a na vlastní pohyby. Hovoříme o senzomotorické inteligenci.

Řeč – je ovlivňována vývojem senzomotorického vnímání. Dítě se musí naučit ovládat hlas, posléze pochopit, co znamenají slova, a potom se samo slova naučit a ovládnout tak mezilidské dorozumění. Vlastnímu vývoji řeči předchází období přípravné, období předřečových stadií. Nejprve probíhá komunikace neverbálními projevy (mimoslovními, výraz obličeje, pohyby) a předverbálními projevy (křik, broukání žvatláni). Dětský křik, pláč může mít různé podoby – pláč z hladu, bolesti, strachu, lítosti. Dětský pláč nesmíme nikdy ignorovat. Pokud je dítě spokojené, brouká nebo žvatlá. Některé projevy tzv. slabičného žvatláni mohou připomínat smysluplná slova (baba baba), jiná (egú, gaj gaj) jsou průkazně nesmyslná. Dítě si žvatláním cvičí mluvidla a dává světu najevo svou přítomnost. Od prvního měsíce života dítě brouká, od šestého žvatlá. Mezi sedmým až osmým měsícem hovoříme o napodobivém žvatláním, od šestého měsíce začíná kojeneček chápat význam slov a okolo prvního roku vysloví první smysluplné slovo, tedy slovo, o kterém ví, co znamená. Tento přelomový

okamžik je významným mezníkem pro rozvoj myšlení a sociálních vztahů. Bývá také silným citovým zážitkem pro pečující osoby. V mnoha rodinách se soutěží, které slovo bude první.

Také v rámci **socializace** je kojenecké období nejintenzivnější vývojový úsek, který nemá v dalších ontogenetických obdobích srovnání. Spokojenost kojence a uspokojování jeho tělesných a psychických potřeb je závislé na výživě, normální funkci zažívání a na rodinném prostředí. Kojenec velmi citlivě reaguje na duševní rozpoložení matky. Matčina citová nestabilita či neklid mohou vyvolat neurotické chování (mrzutost, dlouhodobý pláč), nechutenství, odmítání jídla, krátké a neklidné spaní. V kojeneckém období se rozvíjí schopnost přizpůsobit se nejen u kojence, ale tato adaptace probíhá v celé rodině. Vytvářejí se výjimečné a neopakovatelné vztahy. Dítě v kojeneckém věku je obvykle přijímáno se zájmem a každý nový projev jeho chování je radostně vítán a někdy i poněkud zveličován. Reakce matky na projevy dítěte informují dítě o jeho hodnotě a významu a stávají se základem pro jeho sebepojetí.

Na konci kojeneckého období (mezi 7. – 9. měsícem) vzniká také tzv. separační úzkost, reakce dítěte na odloučení od pečující osoby, nebo na pobyt v neznámém prostředí s neznámými lidmi. Jedná se o normální vývojovou reakci, která postupně vymizí při láskyplném přístupu k dítěti. V rámci socializace se uplatňuje také učení vtisknutím – rodičovský vtisk (imprinting). Jedná se o následování rodičovského chování ve velmi raných vývojových stádiích. Ze studia obecné psychologie víme, že lidská psychika může vzniknout jen v lidské společnosti. Zážitky s matkou zůstanou v dítěti vtištěny a ovlivní jeho chování. Přestože tento fenomén byl pozorován hlavně u mláďat zvířat, konkrétně housat, ontogenetickí psychologové dokazují jeho funkci i u lidí. Tento jev hraje významnou roli při osvojení cizího kojence, který díky němu může získat vtisk náhradní matky a zařadit se do nové rodiny.

První hračkou, kterou dítě objevuje, jsou jeho ručičky. Jedná se o hru funkční. Dalšími objekty této hry jsou potom veškeré vhodné předměty, které má dítě v dosahu. Kojenecké hračky musí být bezpečné, hygienicky vyhovující, estetické a přiměřeně rozvíjející. U kojenců je velmi oblíbená hra sociální – škádlivka. Jedná se o kombinaci dotyků a slovního doprovodu. Hra může být součástí péče o dítě (při koupání, před jídlem), nebo může být jako samostatná náplň trávení volného času. Kojenecké období je vývojově nejbouřlivějším obdobím. Dítě je úzce spjato s matkou, jejich prožívání a chování se vzájemně ovlivňuje. Důležité je si uvědomit, že každé dítě je jiné a vývoj jedinečný. Rychlost, s jakou se dítě vyvíjí v prvním roce života, nenapovídá téměř nic o jeho budoucích schopnostech či

inteligenci. Děti se učí nové dovednosti většinou v podobném pořadí, více se liší doba, kdy si novou dovednost osvojí. Vývoj dítěte často probíhá ve skocích, po kterých následují období, kdy se zdánlivě nic neděje. Někdy se zdá, že dítě zapomnělo nějakou dříve získanou dovednost. V takové době se pravděpodobně učí něco nového a po čase se projeví obě dovednosti. Proto není vhodné kojence srovnávat a vytvářet zbytečně traumatické situace.

#3.2 Období batolecí

Období od 1 do 3 let života dítěte je nazýváno batolecím věkem. Ve vývoji dítěte v této době dochází k rozvoji jeho osobnosti. Dítě se stává samostatnějším, aktivnějším a uvědomuje si svůj vztah k prostředí, ve kterém žije. E. Erikson nazývá batolecí věk obdobím autonomie. Dítě se stává samostatnější a uvolňuje postupně svou vazbu s matkou.

Oproti prvnímu roku života se v tomto období zpomaluje růst. Dítě váží v průměru 13 kg a měří 87 cm. Mozek dosahuje zhruba hmotnosti 80 % velikosti mozku dospělého člověka. V tělesných proporcích je výrazné rozšíření hrudníku, zesílení bederních částí a páteře v souvislosti s tělesným pohybem. Kompletuje se mléčný chrup. Výrazná je rozvoj koordinace chůze a jemné motoriky ruky. Rozvíjí se rychlost a potřeba pohybu.

Vývoj lokomoce probíhá postupně:

Chůze:

chůze na široké bázi;

souvislá chůze;

pokouší se běhat, neumí zastavit, spadne;

chodí dobře i po nerovném terénu (15 – 18 měsíců);

dobře běhá (21 měsíců);

umí chodit po špičkách (30 měsíců);

stojí na jedné noze a okamžik udrží rovnováhu (30 měsíců).

Chůze do schodů:

leze po schodech nahoru (12 měsíců);

jde nahoru vedeno za jednu ruku (15 měsíců);

jde dolů vedeno za jednu ruku (18 měsíců);

jde nahoru i dolů samo, přidržuje se zábradlí (21 měsíců);

jde nahoru i dolů samostatně (24 měsíců);

jde nahoru tak, že střídá nohy (30 měsíců);

jde dolů tak, že střídá nohy (36 měsíců),

Ostatní motorické dovednosti:

posadí se na dětskou židličku a vyleze na ni;

naučí se chodit na nočník (15 – 30 měsíců);

ovládá močový měchýř;

kope do míče;

při chůzi tahá hračku;

skáče sounož;

umí házet míč;

míč chytá do nastavených rukou;

leze samostatně po žebříku;

umí prolézt tunelem;

skáče přes překážky;

jezdí na tříkolce.

Vývoj jemné motoriky je pozvolný:

Manipulace s předměty:

staví věž z kostek;

staví vlak (kostky vedle sebe – 21 měsíců);

rozepíná knoflíky;

drží tužku v pěsti;

spontánně čmárá;

napodobí kresbu čáry;

napodobí kresbu křížku (36 měsíců);

vhodí kuličku do lahvičky (12 měsíců);

vysype ji bez předvedení (18 měsíců).

Ostatní dovednosti:

otevívá dveře klikou;

může se projevit dominantní ruka (levák či pravák);

umí se umýt, vyčistit zuby;

umí se obléci, svléci;

uloží hračky na určené místo;

otevře šuplík;

obrací stránky knihy (nejprve několik najednou, pak jednotlivě).

V oblasti kognitivního vývoje je sledována:

Pozornost – při soustředění převládá bezděčnost a těkavost. Délku pozornosti postupně ovlivňuje i vnitřní záměr dítěte (chce se něčím zabývat, na něco se soustředit).

Paměť – má stále mimovolní charakter, dítě si rychle zapamatuje to, co upoutá jeho pozornost. Dvou až tříleté dítě dosud neumí zařadit své vzpomínky v čase. Dlouho si však může pamatovat příjemné i nepříjemné prožitky, které mohou významně ovlivňovat jeho citové stavy a postoje.

Myšlení – v období okolo druhého roku života bývá končen vývoj senzomotorické inteligence a dochází k rozvoji symbolického a předpojmového myšlení. Kojenec dokázal myslet jen o tom, co viděl, co bylo v bezprostřední blízkosti jeho smyslů. Batole již dokáže myslet v představách. Dokáže si tedy vytvořit vnitřní obraz nějakého předmětu, osoby či děje, který je odlišný od toho, co dítě právě vnímá.

Učení – probíhá na základě napodobování chování a jednání, které dítě vidí ve svém okolí. Napodobování mu umožňuje adaptaci a orientaci v prostředí.

Orientace v čase – dítě se soustředí na poměrně omezený časový úsek přítomnosti. Minulost ani budoucnost pro něj nemá význam. Nerozumí ani pojmům, které minulost a budoucnost označují (včera, zítra, před spaním).

Orientace v prostoru – pokračuje rozlišením polohy nahoře a dole. Dítě se učí odhadovat i vztahy velikostí (nesnaží se vložit velkou kostku do malého otvoru), ale odhad je stále nepřesný.

Orientace v množství – dítě chápe pojem počtu až po druhém roce života. Potřebuje k tomu schopnost užívat znaky – slova a čísla.

Vývoj řeči a komunikace

Slovník:

12 měsíců: 5 – 6 slov;

18 měsíců: 20 – 30 slov;

24 měsíců: 200 – 300 slov;

36 měsíců: 700 – 900 slov.

Věty:

18 měsíců: spontánně kombinuje 2 – 3 slova;

24 měsíců: tvoří 3 – 4slovné věty;

30 měsíců: věty z 8 – 9 slov;

36 měsíců: užívá souvětí.

V batolecím období je již dobře rozvinuta škála emocí. Z původní libosti a nelibosti se rozvinuly další city. Výrazně lze pozorovat projevy žárlivosti, ale také empatie a náklonnosti k mladším dětem. Batole má svou oblíbenou hračku, má vybudovaný vztah k vlastním předmětům denní potřeby (moje postýlka, hrníček). Pro batole je stále nejdůležitější vztah k rodičům, zejména k matce. Díky možnosti chůze a vzdálení se od matky může dítě budovat bohatší sociální vztahy s okolním světem. Pozvolna si buduje svou roli v rodině. Dítě navazuje aktivní kontakt se všemi členy domácnosti a ke každému z nich si vytváří vztah podle toho, jaké s ním má zkušenosti. I v batolecím období přetrvává separační úzkost. Batole začíná navazovat kolem druhého roku věku vztahy k druhým dětem. Nejprve se jedná jen o krátké výměny pozornosti, tahanice o věci, podávání hračky druhému dítěti nebo pokusy o jeho utišení. Kolem tří let si spolu děti začínají hrát, nebo spolu soupeří. Ke konci batolecího období si dítě začíná uvědomovat, že je osobnost, a má tendenci si ověřovat, kam až jeho samostatnost sahá. Této fázi vývoje říkáme období vzdoru či negativismus. Toto období mívá různě dlouhý a různě dramatický průběh. Dítě je svéhlavé, prosazuje svou vůli proti čemukoliv a komukoliv. Dítě objevuje své vlastní já. Častým projevem snahy o samostatnost jsou slova: ne, já sám.

U batolete se rozvíjí hra funkční (manipulace s hračkou) a konstrukční (vytváření, vyrábění něčeho). Dítě staví z kostek, zasunuje předměty, poznává tvary, barvy, nové předměty. Na začátku tohoto období dítě zkoumá třetí rozměr a volný pád – vyhazuje věci z postýlky a sleduje jejich pohyb. Velmi důležité pro další rozvoj myšlení a matematických schopností jsou stavebnice. Při stavění kostek nejprve dítě staví kostky na sebe (komín), potom vodorovně vedle sebe (vláček), až v období předškolního věku se naučí ohraničit prostor (ohrádka pro zvíře) a naučí se překlenout prostor (garáž pro auto). Ve třetím roce se začínají objevovat také zárodky hry tematické. Dítě například krmí panenku, myje auto. Ve dvou letech si batolata hrají vedle sebe, od třetího roku již začínají spolupracovat (staví společně na pískovišti hrad). V tomto období je oblíbená hra pohybová (rozvíjí motoriku a tělesnou koordinaci), ale nemá ještě kolektivní charakter (batolata nehrají sportovní hry).

#3.3 Předškolní období

Předškolní období trvá od 3 do 6 až 7 let. Konec tohoto vývojového období je určen dobou nástupu do povinné školní docházky. Tento nástup je ovlivněn celkovou zralostí dítěte.

Období předškoláka je Eriksonem označováno jako věk iniciativy. Aktivita je prostředkem i potvrzením dětského vývoje.

V tomto období dítě vyroste o 5 – 6 cm za rok. Na začátku období přetrvávají ještě v *Somatický* těla disproporce (kratší končetiny v poměru k velikosti hlavy, delší trup), ale pos *vývoj* stavba dětského těla zeštíhluje (prodlužování dolních končetin, zmenšování podkožního tukového vaziva). Hlava se v poměru k tělu zmenšuje. Dítě dosáhne tzv. filipínské míry – dosáhne si přes vzpřímenou hlavu na ušní lalůček. Postupuje osifikace (kostnatění) zápěstních kůstek, čímž se zdokonaluje schopnost jemných pohybů prstů. Mozek dítěte má hmotnost 90% hmotnosti mozku dospělého. Celkově se zlepšuje koordinace pohybů. Dítě běhá bez obtíží po všech typech terénu, umí chodit pozpátku, tancovat. Je hbité, pružné, pohyby mají eleganci. Dobře udrží rovnováhu, začíná jezdit na kole, koloběžce, bruslích, lyžích. Umí skákat přes švihadlo, přejde kladinu, může se naučit dělat kotrmelce. U dítěte ještě přetrvává ambidextrie (nevyhraněná lateralita). Některé děti dělají činnosti oběma rukama najednou, nebo dominanci střídají. Není vhodné dítě nutit do dominance jedné ruky, ale nechat vývoji volný průchod. Zručnost dítěte cvičí zejména při kresbě, která je pro něj nejpřirozenějším vyjadřovacím prostředkem. Kresba je jednou z forem symbolické funkce, v níž dítě projevuje své vlastní chápání reality.

Vývoj kresby

Stadium čarání zvolna přechází do stadia hlavonožců, univerzálních postav. Postava je znázorněna kolečkem, které představuje hlavu i trup, dvě čáry dole a nahoře představují končetiny. V kolečku se objeví oči, pusa, nos i pupek. Až kolem šestého roku je postava úplná. Dalším stadiem je intelektuální naivizmus – dítě kreslí to, co ví a zná, ne to, co vidí, co jej v danou chvíli obklopuje (například obličej z profilu má dvě oči). Od sedmi let nastupuje vizuální realizmus – dítě kreslí to, co vidí. Konečným stadiem vývoje kresby je zobrazování prostoru. Zdokonalování pohybových schopností a obratnosti umožňuje dítěti, aby se naučilo samo oblékat, obsloužit se a pomáhat při drobných domácích pracích. Tímto se v předškolákově pěstuje smysl pro povinnost, který se v tomto období začíná utvářet (dítě si může uklízet po hře své hračky, zalévat květiny). V tomto období dítě rádo pomáhá, umocňuje to jeho pocit důležitosti. Proto je dobré začít pěstovat pravidelnost povinností právě v předškolním období, dokud se povinnost nestává mrzutostí.

V oblasti kognitivního vývoje sledujeme:

Pozornost má stále bezděčný charakter, je nestálá. Pozornost upoutají jen silné a pro dítě atraktivní podněty. Dítě je dosud málo schopné pozornost přenášet a rozdělovat. Je schopné se plně koncentrovat na zajímavou činnost. V průběhu tohoto období se již utváří a rozvíjí úmyslná pozornost.

Paměť se v tomto období prudce vyvíjí a vyznačuje se velkou kapacitou plastičnosti. Dítě tak může získávat bohaté individuální zkušenosti, takové, jaké již v žádném vývojovém období. Paměť má převážně bezděčný ráz, dítě nemá snahu si něco cíleně zapamatovat. Ke konci období se začíná formovat úmyslná paměť. Spíše než zapamatovat či naučit se něčemu nazpaměť si dítě touží něco vybavit, chce si na něco vzpomenout. Intenzivně se rozvíjí i trvalost paměti (dlouhodobá paměť). Čtyřleté dítě znovu pozná osobu i po uplynutí jednoho roku.

Myšlení dostává výrazné kvalitativní změny. Okolo čtvrtého roku života překonává úroveň myšlení symbolického a dostává se na vyšší úroveň názorového, intuitivního myšlení. Dítě začíná uvažovat v celostních pojmech, které vznikají na základě vystižení základních a podstatných podobností předmětů a jevů světa. Jeho myšlení ještě není skutečně logické, některé závěry jsou zcela závislé na jeho názoru, na tom, co již dítě vnímalo, co si představovalo. Myšlení předškoláka má určité charakteristické rysy:

Egocentrismus – egocentričnost, myšlení dítěte je ovlivněno jen jeho nazíráním na okolní svět. Nechápe, že jiní lidé mohou mít vlastní, odlišné názory. Díky tomuto rysu dochází k nepřesnostem v poznávání (dítě si zakryje oči a myslí si, že jej nikdo nevidí). Předškolák automaticky předpokládá, že ostatní lidé mají stejné znalosti a informace, jaké má on sám (pokud sděluje nějaké zážitky, myslí si, že všichni okolo něj ví o celé záležitosti stejně tolik, jako on sám).

Magičnost – dítě si běžně mění skutečnost podle svého přání. Předškolák má pocit, že on sám je iniciátorem spousty jevů (letadlo letělo, protože si to on přál).

Absolutizmus – dítě je přesvědčeno, že každé poznání musí mít definitivní a jednoznačnou platnost. Tedy pokud se dítě dozví, že pes nosí v tlamě noviny, předpokládá tuto dovednost u všech psů.

Fenomenizmus – dítě má zafixovanou nějakou zjevnou podobu světa a tu není schopno ve svých úvahách opustit. Svět je pro něj takový, jak vypadá.

S těmito rysy souvisí také morální realizmus – dítě vidí svět černobílý (dobrý nebo zlý, dobro odměnit, zlo potrestat).

Myšlení dítěte v tomto věku je výrazně ovlivněno představivostí a fantazií. Fantazie má v tomto období pro dítě harmonizující význam. Je nezbytná pro citovou a rozumovou rovnováhu. Dítě má potřebu alespoň občas přizpůsobovat okolní svět a realitu svým potřebám a vykládat si je bez ohledu na realitu. V dětské fantazii se můžeme setkat s animizmem – vírou v duchy a nadpřirozené bytosti. V myšlení dítěte se můžeme setkat s antropomorfizmem – polidšťováním předmětů a jevů kolem sebe. Dítě přenáší lidské rysy, vlastnosti, myšlení na zvířata, věci, nadpřirozené bytosti (tento jev se stal základním pilířem pohádek, kde skála promlouvá lidským hlasem, liška radí princovi, studánka posílá slepičku ke švadleně). Další zvláštností jsou konfabulace – dítě věří svým, pro dospělého člověka nereálným myšlenkám (židle opravdu hlídá stoleček, aby se mu nezlomila nožička).

Během předškolního období se dále zdokonaluje řeč. Výslovnost tříletého dítěte je však ještě nedokonalá. Okolo třetího roku nastává stadium logických pojmů – označení spojená s konkrétními jevy se pomocí abstrakce stávají všeobecným pojmem (hrníček není jen ten modrý s ouškem, ale je to označení pro nádobu, ze které se pije). Na přelomu třetího a čtvrtého roku vyjadřuje dítě své myšlenky obsahově i formálně s dostatečnou přesností. V tomto období dochází k intelektualizaci řeči – rozšiřování slovní zásoby. Ve čtyřech letech má dítě slovní zásobu 1500 slov, v šesti letech 2500 – 3000 slov. V tomto období si dítě též vytváří vlastní pojmenování pro věci, jevy a předměty. Jedná se o neologizmy (nové pojmy vlastní pouze konkrétnímu předškolákovi), tedy slova, která v mateřském jazyce neexistují, jejichž význam nám však může být částečně srozumitelný. Předškolní období někdy nazýváme věkem otázek. Dítě je zvědavé a neustále se ptá: proč? Kladení dětských otázek rodiče často vnímají jako zatěžující a opět je při výchově potřeba hodně trpělivosti, ale také vymezení hranic. Pokud spolu hovoří dva předškoláci, často se jedná o egocentrickou řeč, vlastně dva monology. Jedno dítě čeká, až domluví druhé, ale neodpovídá, mluví o něčem jiném. V tomto období roste zájem také o mluvenou řeč. Dítě vydrží naslouchat pohádkám a příběhům. Dítě je také schopno se naučit básničku.

Dítě je v předškolním období ještě impulzivní a citově labilní. Ustupuje cit strachu, zvyšuje se cit zlosti a hněvu (z obranných reakcí se stávají útočné). Začínají se vyvíjet vyšší city. Pro předškoláka zůstává nejvýznamnějším sociálním prostředím rodina. Dítě si zde osvojuje: Základní normy chování – s nimi se postupně ztotožňuje. Morální uvažování se vyvíjí v závislosti na celkovém vývoji dítěte a na jeho zkušenostech. Dítě uznává taková pravidla chování, jaká mu prezentují uznávané autority.

Přijetí sociálních rolí – dítě začíná přijímat stále více rolí a dokáže plynule přecházet z jedné do druhé. Jednotlivé role se od sebe mohou podstatně lišit (role dítě doma, role spolužák). Nejdůležitější z hlediska rolového chování je identifikace s mužskou či s ženskou rolí (sexuální identifikace). Dítě si v této době osvojuje vzory mužského či ženského chování podle vzoru rodičů.

Sociální kontroly a hodnotové orientace – svědomí, které úzce souvisí s vědomím. V tomto věku si je dítě dobře vědomo, co je jeho povinností, co může, co nemůže dělat a proč. Také ví, že pokud poruší pravidla, následuje trest. Co je a co není špatné, v tomto věkovém období určují autority (rodiče, učitelky). Vývoj svědomí je založen především na vřelém, uspokojivém vztahu dítěte k rodičům. Předškoláckovo svědomí je realistické – přečinem je pouze dokonáný čin, tedy rozbitá hračka. Pohnutka k činu ještě nemá pro dítě význam, dítě nerozlišuje, zda hračku rozbilo náhodou nebo schválně.

Zlomovým obdobím socializace předškoláka je vstup do kolektivního zařízení, většinou mateřské školy. Při prvních návštěvách často dítě prožívá separační úzkost a pouze vhodná spolupráce mezi rodinou a školou může pomoci dítěti úzkost překonat. V mateřské škole začínají nabývat nové kvality vztahy s vrstevníky. Děti se o sobě vzájemně živě zajímají, komunikují, objevuje se citová vzájemnost (kamarádím se s ním, nekamarádím se s ním). Přátelství v tomto období jsou mělká a trvají jen krátce. Přesto jsou pro dítě velmi důležitá. Zklamání a jiné záporné zkušenosti jsou pro něj ziskem, který zúročí v dalších vztazích. Dítě v mateřské škole má možnost ověřit si své zkušenosti, rozvíjet komunikaci a společně si hrát. Dítě je soutěživé. Role soupeře je zcela jiná nežli role spolupracovníka. Dosáhnout rovnováhy mezi soupeřením a spoluprací je pro některé lidi celoživotním úkolem.

Kresba a hra odráží subjektivní úroveň poznávacích procesů. Expresivním vyjádřením dítěte ke světu i sobě samému je hra. Hra je vyprávěním na úrovni fantazie. Hra má v tomto období nezastupitelnou úlohu v socializačním procesu. Dítě plně využívá všech možností a druhů her. Předškolák si hraje intenzivně, vážně a vášnivě. Hra je jeho základní činností. Dokáže se do hry natolik zabrat, že zapomene včas jít na záchod, a může se do ní vžít natolik, že se může i rozplakat. K nejběžnějším hračkám dívek patří panenky, chlapci si hrají raději s hračkami technického charakteru a se zbraněmi. Není vhodné dětem hračky zakazovat, lepší je kultivovat jejich postoj ke zbraním a laciným kýčům. Novým jevem při hře je imaginární společník, kterého si dítě vymyslí, dá mu jméno, mluví s ním a hraje si s ním. Tento jev je přirozený, někdy může znamenat nedostatek dětské společnosti. Děti hrají zejména hry:

Pohybové – běhání, skákání, hra s míčem, gumou, švihadlem, obručí, jízda na koloběžce, kole. Na konci předškolního věku jsou děti schopny začít hrát jednoduchou sportovní hru s pravidly.

Konstrukční – jsou velmi oblíbené, děti na písku staví společná města. Předškolák staví ze všech druhů dostupných stavebnic, z přírodních materiálů, z potravin. Je schopen vyrobit jednoduchý dárek výtvarnou metodou.

Rolové hry – hraní rolí, námětové hry, tematické jsou hry na něco. Tyto hry mají velký význam při zkoušení různých forem sociálního chování a umožňují dítěti poznat jeho náročnost a jedinečnost. Oblíbené jsou hry na lupiče, indiány, vojáky, doktora, maminku. Při hře je důležité sledovat dítě. Díky imaginárnímu myšlení si dítě může představit, že má schopnosti svého oblíbeného hrdiny, například létání. Předvedeme tím úrazům.

Didaktická hra – není výsledkem pouhé volné tvořivosti dětí. Tuto hru vedou vychovatelé, kteří mají zároveň na zřeteli určité výchovné a vzdělávací cíle – rozšiřování rozsahu vjemů dítěte, cvičení jeho paměti, pozornosti, myšlení, obohacování slovníku, vštěpování pravidel společenského chování. Na didaktickou hru, které se také někdy říká výchovné zaměstnání, je potřeba se dobře připravit.

Školní zralost

Předškolní období končí nástupem dítěte k povinné školní docházce. Rok před nástupem do školy je vhodné, aby dítě navštěvovalo mateřskou školu a adaptovalo se tak na skupinu dětí a výchovný řád. V posledním oddělení mateřské školy učitelky děti didakticky připravují na vstup do školy. V roce, kdy dítě dovrší šestý rok života, jde k zápisu na základní školu. Pokud se rodiče rozhodnou a je to pedagogicko-psychologickou poradnou doporučeno, dostane dítě tzv. školní odklad. Vyšetření, které dítě absolvuje v pedagogicko-psychologické poradně a u dětského lékaře, nazýváme vyšetření školní zralosti. Vyšetření školní zralosti se řídí platnou legislativou. Začátek povinné školní docházky lze odložit nejdéle do zahájení školního roku, v němž dítě dovrší osmý rok věku. Vývojová úroveň dítěte je hodnocena ze tří hledisek:

Tělesná zralost – posuzována je zejména výška a hmotnost. Dívky by v tomto věku měly dosahovat průměrné výšky 105 až 115 cm, chlapci 110 až 118 cm. U děvčat se hmotnost pohybuje mezi 19 a 23 kg, u chlapců mezi 17 až 22 kg. Dalším ukazatelem tělesného vývoje je počátek výměny chrupu. Zřetel se bere též na filipínskou míru.

Kognitivní zralost – duševní vyspělost se týká poznávacích procesů. Zjišťuje se úroveň pozornosti, paměti, vnímání, čítí, myšlení, rozvoje řeči, porozumění.

Emoční, motivační a sociální zralost – spočívá v dosažení určité citové stability. Jde zejména o nepodléhání impulzům, nevyžadování pozornosti jen pro sebe, ale také o odolnost vůči frustraci (hodnocení vyučujícího, odloučení od matky). Důležitá je schopnost spolupráce se spolužáky a schopnost respektovat autoritu.

V případě, že je školní zralost dítěte posuzována v pedagogicko-psychologické poradně, používá se k jejímu zhodnocení modifikace tzv. Jiráskova testu, jehož původním autorem je Kern. Test je tvořen třemi úlohami, které zjišťují vyspělost jemné motoriky a schopnost vizuo-motorické koordinace (spolupráce oko – ruka), úroveň kresby postavy potvrdí integraci v psychické činnosti, která souvisí právě s úrovní globalizace kresby. Provedení všech tří úkolů trvá přibližně 15 až 20 minut, jsou to:

Kresba lidské postavy – aby bylo dítě výborně ohodnoceno, nakreslená postava musí mít hlavu, trup a končetiny. Hlava je s trupem spojena krkem a nesmí být větší nežli trup. Na hlavě jsou vlasy a uši, v obličeji oči, nos a ústa. Paže jsou zakončeny rukou s pěti prsty, nohy jsou dole zahnuté. Nutným požadavkem je syntetický způsob zobrazení (spojení dvou nebo více částí do jednoho celku).

Napodobení psacího písma – hodnotí se přesnost napodobení.

Obkreslení deseti teček – hodnotí se přesnost obkreslení.

#3.4 Mladší školní věk

Školní věk je v naší společnosti vymezen obdobím povinné školní docházky, která trvá od nástupu do školy, přibližně od 6 – 7 let a trvá do 15 – 16 let, kdy dítě končí povinnou školní docházku. V této době prochází dítě mnoha změnami, a proto bývá školní věk členěn na:

Raný (mladší) školní věk – trvá dva roky (od 6 – 7 let do 8 – 9 let) a je charakteristický především adaptací na školu.

Střední školní věk – trvá přibližně tři roky (od 8 – 9 let do 11 – 12 let) a je provázen nejen sociálními, ale i biologickými změnami.

Starší školní věk – provázejí jej biologické a duševní změny související s dospíváním a je dobou mezi 12 a 15 lety.

Tělesný vývoj je rovnoměrný a pomalejší. Děti ročně vyrostou asi o 4,5 až 5,5 cm a přibývají na hmotnosti průměrně 2 až 3 kg. Mozek v tomto období dosahuje hmotnosti mozku dospělého člověka. Dětem roste více svalstvo, kostra je ještě měkká a plastická, proto je třeba dávat pozor na deformace (jednostranná zátěž, nesprávné držení těla). Rychle se ukončuje růst

trvalého chrupu. Významně se zlepšuje hrubá motorika, pohyby jsou rychlejší, svalová síla větší a nápadná je též zlepšená koordinace pohybů celého těla. Roste zájem dítěte o pohybové hry. Pro budoucí psaní dítěte je důležité, aby ruka, kterou bude psát, byla dostatečně připravená a uvolněná. Zejména se jedná o uvolnění velkých kloubů (nejlepší pro uvolnění jsou krouživé pohyby). Dítě musí umět také vhodně držet psací náčiní (doporučují se trojhranné tužky a pastelky).

V oblasti kognitivního vývoje začínají být děti více ustálené a zaměřené.

Pozornost – u žáků mladšího školního věku postupně stále více roste schopnost soustředění, kvalita stálosti a přenášení pozornosti, rozsah pozornosti. Výrazně se rozvíjí aktivní úmyslná pozornost (dítě se chce soustředit na školní učivo, neboť ví, že pokud bude úspěšné, bude odměněno). Koncem tohoto období se rozvíjí pozornost zaměřená na vlastní psychickou činnost.

Paměť – žáci školního věku si dokážou trvale zapamatovat to, nač zaměří svou pozornost. V začátcích školní docházky ještě převažuje paměť bezděčná nad úmyslnou. Postupný rozvoj myšlení vede k rozvoji logické paměti. Plastičnost nervové soustavy podmiňuje zvýšenou schopnost mechanického zapamatování které v tomto věku převládá nad logickým.

Myšlení – dostává nové rozměry. Náorné myšlení je nahrazeno stadiem konkrétních logických operací. Dítě dokáže udržet v mysli více fakt najednou, dokáže problémy řešit jen v mysli, dokáže se odpoutat od svých přání a pocitů. Přes tyto pokroky ještě u školáka nepozorujeme tvořivé myšlení. Informace dítě získává díky nové schopnosti čtení a také z televize. Školáka stále více zajímá reálný svět (jak co funguje, jak to na světě chodí). Školák již není závislý na svých fantaziích a přáních. Tento stav nazýváme období střízlivého realizmu. Nejprve se jedná o realizmus naivní. Dítě je odkázáno na informace ze školy, domova, knih. To, co mu sdělí autorita, je pro něj závazné. Teprve postupem času začne dítě na přijímané informace nahlížet kriticky a porovnává je se svými zkušenostmi. Dosud neotřesitelná víra v příklad autorit je narušená. Realizmus naivní se mění v realizmus kritický. Tuto změnu chápeme jako známku blížícího se dospívání.

Řeč – zdokonaluje se slovní projev, roste slovní zásoba, délka vět, jejich složitost i skladba. Dítě poznává nová slova. Mezi školáky jsou již znatelné rozdíly v kvalitě slovního projevu. Výzkumem bylo zjištěno, že řeč dítěte nejvíce rozvíjí rozhovor. Sedmileté dítě zná průměrně 18500 slov, jedenáctileté 26500 slov.

Učení – v mladším školním věku se děti učí používat různé strategie učení. V tomto věku probíhá nejčastěji metodou:

Pokus a omyl – bez vedení jiné osoby. Dítě si samo hledá svou cestu.

Logického odvození, usuzování na základě předchozí zkušenosti – jde o dedukci, aplikaci vzorce řešení z jednoho problému na jiný, obdobný.

Učení nápodobou – dítě napodobuje řešení, které se osvědčilo jiným dětem.

V tomto období rodina ztrácí své dominantní postavení v procesu socializace. Stále větší význam v tomto procesu získávají spolužáci a učitelé. Dítě si osvojuje celou řadu nových rolí na základě toho, jakou pozici si v třídním kolektivu dobude. Skupina vrstevníků začíná vedle rodiny spoluvytvářet sebepojetí a sebevědomí dítěte. Nejprve se děti v třídním kolektivu chovají jako stádo, které jde za vůdcem, a pokud ho nemá, vzniká neorganizovaný chaos. Všichni jednotlivci jsou vázáni na vůdce – učitelku. Bližší vztahy se vytvářejí mezi dětmi sedícími blízko sebe, případně mezi těmi, co mají společnou cestu ze školy. Občas silnější jedinec získá přechodný vliv v malé skupince a stane se vůdcem. Pro celý školní věk se třída postupně utváří a strukturuje. Ve třetí třídě již lze pozorovat výraznou kamarádkou solidaritu. Autorita a vliv učitele pomalu ustupují. Okolo desátého roku děti přestávají žalovat. Nakonec si školák své věci vyřizuje sám. City získávají na bohatosti, citový prožitek je delší, dále se rozvíjí vyšší city. Stejně tak pozvolna se upevňuje systém hodnot, vývoj morálního vědomí a jednání. Zpočátku je dítě plně závislé na autoritě dospělého, postupně se začíná, co je správné a co ne, rozhodovat samo. Velmi důležitá pro sociální rozvoj dítěte je role učitele. Učitel předává dítěti systém hodnot, které uznává a prezentuje, je mu příkladem. Výrazně ovlivňuje svým přístupem vývoj žákova sebevědomí. Může dítě podpořit, kompenzovat nedostatky nebo naopak netaktním přístupem, ironizováním a výsměchem před celou třídou u dítěte vyvolat pocity méněcennosti.

Rodina – příslušnost k rodině je důležitou součástí identity školáka. Otec a matka jsou pro dítě modelem chování a zdrojem jistoty a bezpečí. Nástup do školy může změnit i postavení dítěte v rodině. Stabilní součástí života dítěte je také sourozenec. Právě ve vztahu s ním si dítě vytváří velké množství sociálních dovedností, které může využít i v jiných vztazích. Velký význam má v tomto věku utváření rodičovského chování vůči malému dítěti. Dívky rády vozí kočárky s malými dětmi, chlapci si dokážou hrát s malým dítětem, pomáhat mu a postarat se o něj. Tento věk je nejvíce kritický pro prožívání a následky rozvodu rodičů, nebo příchod nového partnera rodiče do neúplné rodiny. Rozpadem rodiny dítě ztrácí možnost získat mnoho pozitivních zkušeností a často získává mnoho zkušeností negativních.

Školní úspěšnost

Nástup dítěte do školy s sebou přináší nárůst nových požadavků. Některé děti se učí rychle, jiné pomaleji. Každé dítě chce být úspěšné, ale především chce dosáhnout kladného hodnocení a uznání od svých rodičů a učitelů. Neúspěch však někdy převáží úspěch. Úspěšnost a zejména neúspěšnost dítěte ve škole závisí na mnoha okolnostech:

Příčiny ze strany dítěte – děti se rodí s odlišnými rozumovými schopnostmi. Některé děti jsou nadané více a jiné méně. Podíl viny na jejich neúspěchu představuje především nepozornost, nedbalost, nesoustředěnost, volní problémy, kdy se dítě není schopno přinutit ke každodenní systematické práci – v tomto případě je vhodné ho zaměstnat drobnými, ale častými úkoly.

Významný podíl hrají také specifické poruchy učení:

Dyslexie – specifická vývojová porucha čtení, při níž se jedinec potýká s problémy s rozpoznáváním a zapamatováním si jednotlivých písmen, zvláště pak s rozlišováním písmen tvarově podobných. Má potíže s rychlostí čtení, správností čtení a porozuměním čteného textu.

Dysgrafie – specifická porucha psaní postihující písemný projev, který bývá nečitelný a neuspořádaný. Dítě si nepamatuje tvary písmen, zaměňuje tvarově podobná písmena, píše pomalu a s námahou.

Dysortografie – specifická porucha pravopisu, která se projevuje specifickými dysortografickými chybami. Tato porucha často souvisí s dyslexií a dysgrafií.

Dyskalkulie – specifická porucha matematických schopností, která postihuje operace s čísly, matematické představy, prostorové představy.

Dysmuzie – specifická vývojová porucha postihující schopnost vnímání a reprodukce hudby. Jedinec má problémy v rozlišování tónů, nepamatuje si melodii, není schopen reprodukovat rytmus.

Dyspinxie – specifická vývojová porucha kreslení, která je charakteristická nízkou úrovní kresby.

Dyspraxie – specifická vývojová porucha obratnosti.

Stejně významné pro školní neúspěch jsou specifické poruchy chování:

ADD – poruchy pozornosti;

ADHD – hyperaktivita spojená s poruchou pozornosti.

Děti s poruchami chování mají ztíženou adaptaci na školní prostředí a vyžadují soustavnou koordinaci práce rodiny, školy, pedagogicko-psychologické poradny.

Příčiny ze strany rodičů – ne všichni rodiče se zajímají o práci dítěte ve škole. Někteří rodiče na své dítě nemají čas a o školní problémy a úkoly se nezajímají a nestarají. Jiní rodiče kladou na dítě vysoké nároky, které není schopno splnit. Další příčinou neúspěchu dítěte je nejednotnost výchovného působení rodičů. To může vyvolat v dítěti nejistotu, zda plní zadané úkoly správně či nikoliv. Hrubou chybou ze strany rodičů je trestání dítěte za jeho neúspěch, aniž by zjistili příčinu. Dítě pak ztrácí sebevědomí, je uzavřené, utíká z domova, chodí za školu, důsledkem toho bývá i dětská neuróza (noční pomočování, kousání nehtů). Rodiče by se měli dítěti snažit pomoci, měli by spolupracovat se školou i s pedagogicko-psychologickou poradnou.

Příčiny ze strany školy a učitele – špatný prospěch mohou zapříčinit i výukové metody a formy učitele (rychlé pracovní tempo, monotónnost). Může se stát, že dítě látce nepochopí. Pro neznalost probraného nepochopí látku novou a vznikají vážné problémy. Školní neúspěšnost ovlivňuje i strach ze zkoušení, špatný vztah mezi učitelem a žákem a podobně.

Příčiny zaviněné psychickými poruchami – dítě může trpět poruchami myšlení, pozornosti, paměti, řeči. Pokud jsou poruchy vážnějšího charakteru, může být dítě zařazeno do speciální školy.

Dosud byla hlavní dětskou činností hra. Ve školním období se objevuje práce – schopnost vykonávat po delší dobu činnost, která se vykonávat musí, sama o sobě není až tak příjemná a nepřináší uspokojení okamžitých potřeb dítěte. Schopnost vykonávat školní práci je jednou z hlavních podmínek školní zralosti. Školák si však stále velmi rád hraje. Jeho hry jsou bohatší, různorodější, mají složitější pravidla. Tematické (rolové) hry se stávají mnohem realističtější nežli v předškolním věku. Děti si hrají ve skupinkách, sportují, mají rády soutěže. Chlapci převážně preferují technické hračky, dívky přechází od kočárků k zájmovým činnostem (ruční práce, čtení, kreslení). V mladším školním věku mají zájmy dítěte široký záběr. Děti se s nadšením hlásí do zájmových kroužků, orientují se v zájmových činnostech, motivací je často přítomnost spolužáka.

#Shrnutí kapitoly – Duševní vývoj v období dětství

Novorozenecké období je dobou adaptace, během níž se přizpůsobuje dítě novým podmínkám. Novorozenec je vybaven základními reflexy, vrozenými způsoby chování a schopností učení. Rozvoj novorozence a jeho učení se reagovat určitým způsobem na podněty z okolí jsou dány přiměřeným přísunem podnětů. Ve vývoji novorozence má rozhodující úlohu vztah matka – dítě. Kojenecké období je označováno jako fáze receptivity, tzn. otevřenosti k okolnímu světu. Základním úkolem kojeneckého věku je získání důvěry ve vztahu ke světu. V tomto věku má značný význam potřeba stimulace a s ní související získávání zkušeností, které označujeme jako učení. Chování směřující k učení malého dítěte je výsledkem chování rodičovského. Hlavní roli v učení dítěte hraje matka. Citlivá matka dovede rozeznávat signály dětských potřeb a přiměřeným způsobem je uspokojovat. Matka svými reakcemi dává dítěti informace o jeho hodnotě a významu. Tento obraz se stává základem jeho sebepojetí. Rozvoj motorických dovedností v batolecím věku umožňuje dítěti uvolnění z vázanosti na prostor a ze závislosti na jiném člověku. Samostatný pohyb pomáhá rozvoji jeho poznávání. Dítě samo manipuluje s předměty a začíná je také pojmenovávat. V jeho myšlení se objevuje tzv. symbolická fáze, kdy jedním slovem dovede označit věci, které mají něco podobného. Řeč je také základem jeho sociálního přizpůsobení. Batole se postupně osamostatňuje a odpoutává z vazby na matku. Získává sebedůvěru. Tato skutečnost se projevuje jako sebeprosazování a může mít až podobu negativismu. Osamostatňování je spojeno s rozvojem komunikace. Tím, že dítě rozumí řeči jiných lidí, stává se mu sociální prostředí srozumitelné. Sociální vývoj se v tomto věku uskutečňuje nápodobou druhých lidí. Věk batolete je obdobím počátků utváření osobnosti člověka. Období předškolního věku je označováno jako věk iniciativy. Hlavní podobou iniciativy je aktivita a sebeprosazování, které však musí být ze strany dospělých nějakým způsobem regulovány. Předškolní období je ve vývoji poznávání fází názorného a intuitivního myšlení. Svůj názor na svět vyjadřuje dítě prostřednictvím různých činností, které reprezentují zejména kresba a hra. Informace o úrovni poznání světa dítětem dává také rozvoj řeči. Představa o sobě, dětská identita má svůj zdroj v hodnocení dítěte rodiči a jejich postoji k němu. Pro rozvoj vlastní identity je důležité, jak si dítě v předškolním věku začíná osvojovat svou pohlavní roli. Nástup dítěte do školy je podmíněn zralostí jeho organismu. Pro adaptaci na školní práci je důležitá i připravenost dítěte na školu. Školní vyučování rozvíjí specifickým způsobem poznávací schopnosti člověka. Roste diferenciací zrakového a sluchového vnímání, rozvíjí se kapacita paměti a myšlení v oblasti konkrétních myšlenkových operací. Období mladšího školáka je z hlediska

psychosociálního vývoje obdobím péle a snaživosti. Dítě ke svému sociálnímu vývoji potřebuje usměrňující autoritu, kterou ve škole reprezentuje učitel. Sociální vývoj dítěte ve školním věku probíhá při osvojování si rolí žáka a spolužáka. Zdrojem uspokojování potřeby bezpečí a jistoty by měla být pro školáka rodina. Je také místem, kde se dítě učí napodobovat mužské nebo ženské chování a v sourozeneckých vztazích si osvojit schopnost soupeření i dohody.

Kontrolní otázky a úkoly:

Jakým způsobem rozvíjíme psychiku novorozence?

Jak se projevuje separační úzkost?

Jaké jsou základní znaky batolecího období?

Na čem je závislý rozvoj osobnosti batolete?

Které poznávací procesy dominují v poznávání předškoláka?

Jaký je význam matky v sociálním a citovém vývoji dítěte?

Jaké poznávací procesy se specificky rozvíjí vlivem školního vyučování?

Jaké sociální zkušenosti poskytuje školákovi jeho rodina?

Které základní specifické poruchy učení znáte?

Úkoly k textu

Vyhledejte v dostupných zdrojích informace o baby masáži.

Zamyslete se nad tím, zda může dítě přežít mimo lidskou společnost.

Vysvětlete, proč jsou pro dítě důležité pocity úspěšnosti.

Otázky k zamyšlení

Pokuste se vyjádřit, co všechno poskytuje dítěti matka v prvním roce života.

Jakou činností je vhodné zaměstnávat batole?

Jakými způsoby se projevuje aktivita dítěte v předškolním věku? Mají rodiče tuto aktivitu omezovat, jak by ji měli usměrňovat?

Jaký je rozdíl mezi rolí žáka a spolužáka?

Citovaná a doporučená literatura

Kopecká, I. Psychologie 1. díl. Praha: Grada, 2011. ISBN978-80-247-3875-8.

Langmeier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

Příhoda, V. Ontogeneze lidské psychiky. Praha: SPN, 1977.

Raboch, J., Pavlovský, P., Janotová, D. Psychiatrické minimum pro praxi. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-746-1.

Říčan, P. Cesta životem. Praha: Panorama, 2004. ISBN 978-80-736-7124-5.

Vágnerová, M. Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

Zacharová, E., Šimíčková-Čížková, J. Základy psychologie pro zdravotnické obory. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4062-1.

#4 Duševní vývoj v období dospívání

V této kapitole se dozvíte:

Základní informace o průběhu tělesného růstu v období dospívání a pochopíte rozdíly mezi dospíváním chlapců a děvčat.

Jaké jsou duševní proměny v dospívání.

Jaká je podstata duševního dozrávání a hledání vlastní identity.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

Vysvětlit základní změny v období dospívání v oblasti tělesné, psychické a sociální.

Objasnit podstatu duševního dozrávání a hledání vlastní identity.

Charakterizovat typické znaky období pubescence a adolescence.

Klíčová slova kapitoly: Dospívání, prepuberta, puberta, adolescence.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 4 hodiny, tak se pohodlně usad'te a nenechte se nikým a ničím rušit.

Dospívání je velmi dynamickým obdobím v životě člověka, které modifikuje všechny složky jeho osobnosti. Období dospívání zahrnuje bouřlivý proces přechodu od dětství k dospělosti. Jeho začátek můžeme vymezit prvními známkami pohlavního zrání a jeho konec dovršením plné pohlavní zralosti a ukončením růstu. Jedná se o období mezi 11. až 20. rokem života člověka. V období dospívání probíhají také významné změny psychické a sociální.

Dospívání dělíme:

Období pubescence – starší školní věk, 11 – 15 let (pubes – latinsky chmýří, což je přeneseně ohanbí, získání dospělého typu ochlupení).

Prepuberta – první fáze zrání. U dívek tato fáze trvá obvykle od 11 – 13 let, u chlapců probíhá o 1 až 2 roky později. Prepuberta začíná prvními známkami pohlavního dospívání. Objevují se první sekundární pohlavní znaky, končí objevením počátků menstruačního krvácení u děvčat a noční poluce u chlapců.

Puberta – druhá fáze puberty. U dívek tato fáze probíhá obvykle od 12 – 15 roků, u chlapců od 13 – 16 roků. Začíná dokončením prepubertálních změn a trvá do dosažení reprodukční schopnosti.

Adolescence – plynulé pokračování puberty až do dospělosti. U dívek 15 – 22 let, u chlapců 16 – 22 let.

#4.1 Období pubescence

Tělesný vývoj v období puberty prochází bouřlivými změnami. V tomto období dochází k prudkému tělesnému růstu (4 – 5 cm ročně). Tělesný růst neprobíhá rovnoměrně. Na začátku období rostou končetiny rychleji nežli ostatní tělo. Tím dochází k nerovnoměrnosti postavy, která má za následek přechodnou nevyváženost a neobratnost. Výrazněji se začínají projevat rozdíly v tělesné stavbě. Dívkám se zaoblují tvary, rostou ňadra, a jejich pánev roste do šířky a hloubky. Chlapcům se rozšiřují ramena, narůstá jim svalová hmota. Velké skoky jsou také v růstu nohou. Díky hormonální činnosti rostou a zrají vnitřní pohlavní orgány (varlata, vaječníky). Ve většině případů se u dívek první menstruace dostaví mezi 12. až 14. rokem. Fyziologické dozrávání u chlapců nastává mezi 15. až 16. rokem (první výron semene). Chlapcům se mění vývojovým růstem hrtanu a prodlužováním hlasivek hlas (mutování). U obou pohlaví se vyvíjí typický tvar ochlupení.

Motorika pubescenta je odvislá od tělesného vývoje. Dospívající rychle získává dovednosti vyžadující sílu, hbitost, smysl po rovnováhu a jemnou pohybovou koordinaci. Pubescenti jsou také snadno unavitelní, fáze apatie se střídá s fázemi vystupňované aktivity (mohou se objevit poruchy spánku, nechutenství a jiné neurovegetativní poruchy – poruchy činnosti bez zjevného patologického nálezu).

Sexualita – výrazné fyziologické změny organismu mají za následek probuzení sexuálního pudu a s ním souvisejícího sexuálního chování. Způsoby sexuálního chování jsou určovány změnami hormonální činnosti, ale také výchovou a společenskými normami. Ve většině případů sexuální aktivita končí u platonických vztahů doprovázených prvními intimními

dotyky. Jsou však i případy patnáctiletých otců a matek. Převážná většina pubescentů začíná navazovat vztahy s opačným pohlavím, prochází etapou zamilovanosti, která může být provázena hlubokými emočními zvraty. V tomto období jsou vztahy ještě přechodné, pubescenti vyhledávají společnost různých vrstevníků, hovoříme o polygamní heterosexuální fázi.

V oblasti kognitivního vývoje sledujeme:

Paměť a pozornost – v tomto věku jsou plně rozvinuty. Paměť spočívající ve vštípení, uchování a vybavení vykazuje v pubertě výrazný přechod od mechanické paměti na paměť logickou, vázanou na hlubší pochopení látky a její přiřazování k dříve vytvořeným základům. Koncentrace pozornosti v důsledku oslabení nervové soustavy rychlým růstem a hormonální přestavbou organismu často kolísá. Vliv na kolísání pozornosti má také velká šíře a nevyhraněnost zájmů, včetně orientace na vlastní, pubertu doprovázející problémy. To může být příčinou školního neúspěchu. Teprve ve druhé fázi puberty je pozornost vyhraněnější.

Vnímání – z dětského bezděčného vnímání zvolna přechází vnímání do záměrně organizovaného procesu. Samo vnímání je zejména zdrojem informací pro jejich zpracování vyššími funkcemi. Efektivita pozorování narůstá se schopností nejen údaje registrovat, ale i zpracovat.

Myšlení – zrání myšlení dosahuje svého vrcholu. V myšlení se objevuje systém formálních operací (již není potřeba názorný podklad, myšlení není závislé na obsahu, pubescent umí myslet abstraktně). Pubescenti jsou tedy schopni postihnout v zadaném úkolu základní problém, orientovat se v problémové situaci, vytvářet předpoklady, ověřovat je či zamítat a kontrolovat získané výsledky. Jsou tedy schopni samostatného tvůrčího přístupu. Umí kombinovat konvergentní i divergentní myšlení. Mohou přemýšlet o neskutečném, myslet do daleké budoucnosti. V tomto období je člověk schopen myslet i psychologicky. Zajímá ho, jak se lidé liší, jaké jsou následky a motivy jejich jednání. Pubescent do značné míry dokáže ohodnotit sám sebe, svůj vlastní život, své myšlenky (začíná být schopen sebepozorování – introspekce). Nový způsob myšlení s sebou přináší i kritičtější přístup k okolnímu světu. Pubescent srovnává svět takový, jaký je, se světem, jaký by dle něj mohl, nebo měl být. Čím více tyto světy pubescent srovnává, tím může být kritičtější, pesimističtější a nespokojenější s životní realitou. Myšlení je v tomto období tvořivé. Pubescenti mívají svěží, neotřelé nápady, které odhalují neobvyklé souvislosti a vztahy. Bývají však překotné, ukvapené a neuvážené či nezdrženlivě uplatňované. Proto jim dospělí pro obavy z nepromyšlenosti,

ukvapenosti, zbrklosti či bezradnosti často v tvořivosti brání. Rozumový vývoj pubescenta je poměrně nezávislý na školní výuce.

Stejně jako tělesný vývoj, také city pubescenta jsou bouřlivé, ambivalentní a rozkolísané. Nápadné jsou výkyvy nálad v obou směrech, především však k negativním (astenickým) náladám a stavům (smutek, neklid). Jednání a reakce jsou impulzivní, těžko předvídatelné, nestálé. Spolu s poruchami koncentrace má citová labilita vliv na školní prospěch. Emoční nestabilita úzce souvisí s nestabilitou tělesnou, vyvolanou prudkými vývojovými změnami. Mnozí pubescenti těmto výkyvům a změnám nerozumí, mohou své vnitřní stavy a konflikty sledovat s úzkostí a obavami. Ty pak často vedou ke zvýšenému sebezpozorování, k uzavření sama do sebe, do vlastního citového světa a dennímu snění. Pubescent může reagovat nečekanými citovými výbuchy, výtržnostmi a destruktivním chováním. City v tomto období nebývají hluboké, výbuchy emocí vyjadřují spíše citovou labilitu, nedostatek sebeovládání a nedostatečné sjednocení citového života. Z těchto okolností vyplývá zvýšené riziko sebevražedných (suicidálních) pokusů. Velmi častým je také sebezpoškozování (automutilace), záměrné a opakované ubližování si ve snaze vypořádat se s nepříjemnými duševními stavy (řezání žiletkou, tužkou), nebo poruchy příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie).

Významným rysem osobnosti pubescenta je egocentrismus, projevující se zvýšenou kritičností, pocity výjimečnosti, určitou mírou vztahovačnosti a podléháním osobnímu klamu. Stejně jako ve třech letech života se objevuje významná vzpoura proti zavedeným pořádkům, proto toto období někdy označujeme jako období druhého vzdoru.

V procesu socializace je nezbytným vývojovým krokem tzv. emancipace (vyproštění se ze závislosti) od rodiny. Emancipace vede k dosažení osobní samostatnosti, zralosti a odpovědnosti. V rodině je tento proces většinou prožíván dosti bolestivě, je plný konfliktů a nedorozumění jak ze strany rodičů, tak ze strany dospívajícího. Dospívající se bouří nejen proti rodičovské autoritě, ale proti autoritám obecně. Kritizuje jejich způsob života, postoje a názory. Rodiče většinou nemají pro emancipaci svého dítěte pochopení. Brání mu v pokusech o osamostatnění autoritativními postoji, nebo naopak všeobjímající péčí a láskou. Čím vřelejší a klidnější mělo dítě vztahy s rodiči před nástupem puberty, tím snáze většinou proces osamostatňování probíhá. Všechny tyto změny vedou k nestabilnímu sebeobrazu pubescenta a k jeho kolísavému sebevědomí. Velký vliv na sebevědomí mají v tomto období vrstevníci. Vztahy s vrstevníky dodávají pubescentovi jistotu, kterou ztrácejí odpoutáváním se od rodiny, pomáhají mu nalézt sama sebe, svou cenu, hodnotu. Proto je důležité, v jaké skupině se pubescent pohybuje, jaké skupina vyznává hodnoty a ideály. V tomto období také vzrůstá

potřeba individuálních přátelství ve dvojicích. Dospívající si navzájem potřebují sdělovat své pocity, problémy, osobní zkušenosti, což skupinová přátelství neumožňují. Nejprve jsou navazována přátelství mezi dospívajícími téhož pohlaví, teprve na přelomu pubescence a adolescence se objevují vztahy mezi chlapci a dívkami (první lásky). Pro toto období je typické také hledání vzorů a ideálů, se kterými je možné se ztotožnit (identifikovat). Vzor je konkrétní osoba (sportovec, herec, vychovatel). Na rozdíl od toho je ideál syntetický obraz spojení nejvíce žádaných vlastností dané osoby (princ na bílém koni). Mládež propadá módním vlnám, dělí se na skupiny vyznávající určitý druh trendu (disco, punk). Pubescent hledá vlastní identitu (kdo jsem, proč to dělám).

Volnočasové aktivity odpovídají rozumové a celkové vyspělosti pubescenta a mají velký význam pro celkový rozvoj všech složek osobnosti. Chlapci ještě zpočátku preferují bojové hry, vojenské prvky ve výchově, technické stavebnice. Velmi oblíbené jsou skupinové sporty, pubescenti rádi soupeří, chtějí být první, nejlepší. Dívky zajímají módní trendy, ruční práce, sport. Dívky i chlapci se začínají zajímat o umění. Oblíbené jsou počítačové hry, poslech hudby, adrenalinové sporty, strategické hry. Pubescenti mají velmi rádi tajemství a tajemno. Přitahuje je romantika. Pubescenti zakládají tajné spolky a různé zájmové kluby.

Kolem 11 – 12 let začíná pubescent reálně zvažovat své možnosti (podmínky přijetí na školu, schopnosti). Všimá si osob vykonávajících určitou pracovní činnost a představuje si možnosti své budoucí profese. Volba povolání se stává realitou pro dítě i jeho rodiče. Na školách pracují výchovní poradci, kteří mohou dítěti poradit s profesní volbou. V pedagogicko-psychologické poradně si může dospívající otestovat své profesní předpoklady. Období puberty je nejkomplikovanější vývojové období, doprovázené bouřlivými tělesnými, psychickými a sociálními změnami, hledáním vlastní životní cesty a přípravou na dospělost.

#4.2 Období adolescence

Další fáze dospívání, nazývaná adolescencí, je obdobím přípravy na dospělost. Role dospělého je v současnosti mnohem náročnější, než bylo v minulosti. V primitivních společnostech je přechod k dospělosti zjednodušen dovršením pohlavní zralosti. Rozvinuté společnosti prodlužují sociální dospívání a umožňují dospívajícímu odklad plné účasti na společenském životě, pro který adolescent ještě není zralý. Dospělost s její odpovědností, povinnostmi a z toho nutně vyplývající životní stereotypy je obdobím adolescence oddálena. Adolescence má především psychosociální charakter, protože zásadní biologická změna proběhla již v pubertě. Sociálními mezníky adolescence jsou:

Ukončení povinné školní docházky.

První pohlavní styk.

Dovršení profesní přípravy (s výjimkou vysokoškoláků).

Právní dosažení plnoletosti (podle současného práva je u nás člověk dospělý v 18 letech a od tohoto věku je také za své jednání zodpovědný).

Právní dospělosti jako určitým společenským mezníkem však adolescence nekončí. Trvá přibližně od 15 do 20 let, s určitou individuální variabilitou. Je převážně dobou duševního dospívání, jehož úkolem je dosažení vývojové změny, získání předpokladů stát se dospělým ve všech oblastech: biologické, psychické i sociální. Tělesný vývoj v adolescenci není provázen žádnými výraznými změnami. Vývoj směřuje především k výraznější pohlavní odlišnosti tělesných proporcí. Koncem tohoto období může jedinec dosáhnout vrcholu své tělesné krásy a tím také sociální přitažlivosti. Kult těla bývá v adolescenci právě pro svůj sociální význam pěstován. Adolescent se jím může až narcisticky zaobírat, srovnávat se s vrstevníky a porovnávat svůj vzhled s aktuálně přijímaným ideálem. Tělo se také stává důležitou součástí vlastní identity. Pokud odpovídá uznávanému ideálu krásy, vytváří jedinci oporu vlastního sebevědomí. Pomáhá mu dosáhnout uspokojivé prestiže zejména ve vztahu k druhému pohlaví. Adolescent dozrává k potřebě partnera opačného pohlaví. Citová saturace se uskutečňuje na bázi heterosexuálního vztahu, který se nazývá láskou.

Adolescent se potřebuje líbit, aby se ubezpečil o své hodnotě. Krása je pojmána jako úkol, který je potřeba splnit. Zejména dívky v tomto věku dovedou vyvinout velkou aktivitu, aby se přiblížily identifikaci s určitým, pozitivně akceptovaným vzorem (modelky, zpěvačky, televizní moderátorky). V průběhu adolescentního vývoje však vyrovnanější dospívající získávají od tohoto problému určitý odstup. Nalezli si nějaký styl, který jim vyhovuje. I v tom se projevuje zrání jejich osobní identity.

V oblasti kognitivního vývoje sledujeme:

Pozornost – je souměrně rozvinuta, adolescent je schopen se plně záměrně koncentrovat. Pouze v případě zvýšeného citového vybuzení může být úroveň záměrné pozornosti snížena, může docházet k roztržitosti, neboť pozornost je zaměřena na objekt citového zájmu.

Paměť – plně funkční je paměť logická i mechanická.

Myšlení, intelligence – dosahuje svého vrcholu, myšlenkové operace zvládnuté v období puberty napomáhají velké intelektuální aktivitě, která je pro toto období příznačná. Dospívající rádi diskutují, nové poznatky nepřijímají mechanicky. Informace si ověřují a

zauímají k nim vlastní postoje a názory. V názorech se promítá revolta proti zavedenému řádu světa, dospívající se snaží najít vlastní cestu, která změní běh světa. Věří, že jimi vybudovaný svět by byl spravedlivý a lepší. Často odsuzují morálku dospělých, stávají se fanatiky pravdy. Dospívající nedělají kompromisy. Podle Eriksona si adolescenti sami vybírají hodnoty a normy, k nimž chtějí být loajální. Adolescent dovede být věrný tomu, co považuje za významné, co si sám zvolil. Nedostatek vědomostí a zkušeností však způsobuje, že rozumové výkony nejsou ještě na úrovni dospělého člověka.

Citová škála je u adolescenta rozvinuta v plné šíři, včetně citů vyšších. Výrazně se rozvíjejí zejména city etické a estetické. V dospívání vesměs převažuje pozitivní citové ladění. Kladné city se projevují v chování, které může být příčinou kritiky dospělých. Pro dospívajícího je stále velmi důležitá vrstevnická skupina. Adolescent touží po uznání vrstevníků, touží dokázat něco výjimečného, vyniknout, vítězit. V tomto období již by člověk měl umět přijmout prohru bez výrazného poškození vlastního sebevědomí. Přesto se někdy stává, že mladí lidé řeší neúspěch společensky neschvalovaným jednáním (suicidální jednání z nešťastné lásky, z nesložení maturitní zkoušky). Vztahy s rodiči jsou ovlivněny ekonomickou závislostí a postojem rodičů ke svému dítěti. V tomto období by již měly být vztahy mezi adolescentem a rodiči spíše partnerské. Velmi důležité pro sebeuvědomění a socializaci dospívajícího člověka jsou rituály, které potvrzují nové sociální postavení. V primitivních společnostech zejména mladí muži často dokazovali své schopnosti ve zkouškách dospělosti, ve kterých překonávali různé překážky, podstupovali zkoušky síly, bolesti a vytrvalosti. V současnosti se tyto rituály jasně ohraničující přechod k samostatnosti a zodpovědnosti neuplatňují. Významnými událostmi na cestě k dospělosti je obdržení občanského průkazu, absolvování tanečních, dosažení 18 let věku a složení závěrečné a maturitní zkoušky.

Stejně jako v předchozím období je i u adolescentů široký záběr zájmů a činností. Kromě učení se ve vzdělávacích institucích dospívající rádi učí novým originálním dovednostem, pěstují moderní volnočasové aktivity (geocaching, adrenalinové sporty, lanová centra). Důležité je opět trávení volného času s přáteli nebo se sexuálním partnerem. Také adolescenti se zajímají o dobrodružství, možnost dokázat něco neobvyklého. V tomto období už činnost začíná směřovat k ekonomické nezávislosti. Dospívající si hledají brigády, začínají uvažovat o budoucím uplatněním na trhu práce. Na rozdíl od předchozího období u adolescentů již bývají tvůrčí aktivity promyšlenější a plánovitější, umí se poučit z chyb a snadno se nevzdávají.

#Shrnutí kapitoly – Duševní vývoj v období dospívání

Počátky dospívání jsou provázeny rychlým růstem a probouzející činností pohlavních žláz. Dítě se mění proporčně a postava získává také sekundární pohlavní znaky. V duševním vývoji probíhá změna od konkrétně logických operací k formálně logickému myšlení. Ke svému poznávání už děti nepotřebují znát realitu, dovedou uvažovat hypoteticky. Období prepuberty je citově velmi náročnou životní etapou. Děti jsou vznětlivé, impulzivní, ve svém chování drzé a vzdorovité. Pro zásadní tělesné i duševní změny, které charakterizují prepubertu, bývá toto období označováno také jako druhá strukturální přeměna. Pro období puberty je typické tělesné a pohlavní dozrávání a schopnost abstraktního myšlení. Koncem 15. roku u děvčat a 16. roku u chlapců končí rychlý tělesný růst a další somatické změny jsou jen mírné. Činnost pohlavních žláz se stává pravidelnou a celý endokrinní systém se stabilizuje. Tělesný vzhled pubescenta má značnou sociální hodnotu a stává se součástí sebehodnocení dospívajícího. Formální stránka myšlení pubescenta se dostává na úroveň dospělých. Emoční nevyrovnanost z počátku dospívání začíná být postupně korigována rozvojem poznávacích procesů, které umožňují pozvolna přenášet těžiště vlastní identity od svého těla k hodnotě osobnostních vlastností a jejich rozvíjení. V sociálním vývoji mají prvořadý význam vrstevníci a pozice, jakou mezi nimi jedinec zaujímá. Pro citový rozvoj je mimořádně důležité přátelství. Jednou z vývojových potřeb pubescenta je odpoutání se od rodiny. Pubescent odmítá formální autoritu dospělých, učitelů i rodičů. Rodina má však stále význam zvláště při volbě profesní role. Zejména zde se projevuje míra identifikace pubescenta s rodinou a jejími hodnotami. Tělo je důležitou součástí identity adolescenta. Jeho zevnějšek se mu stává cílem i prostředkem k dosažení potřebné sociální pozice. V adolescentním období dosahuje rozvoj inteligence maxima. Nedostatek zkušeností je nahrazován nadšením. Častý je myšlenkový radikalismus. Školní výkon adolescenti nehodnotí příliš vysoko. Důležitější je projevení mimořádných výkonů v oblastech, kde se mohou srovnávat s dospělými (sporty, práce s počítači). Jedním z nejsilnějších zážitků adolescentů jsou heterosexuální vztahy, prožívané jako první lásky. Jsou důležité nejen pro citové uspokojení, ale i vlastní identitu a sociální pozici ve skupině vrstevníků. Sexualita je v této době promiskuity znakem osobnostní nezralosti dospívajícího. Pro dovršení identity adolescenta má zásadní význam nástup do zaměstnání, který institucionalizuje dospělost a přináší větší osobní svobodu, ale také přijetí odpovědnosti za vlastní život.

Kontrolní otázky a úkoly:

Kdy nastupuje dospívání a jaké jsou rozdíly v průběhu u chlapců a děvčat?

Čím je charakteristické myšlení pubescenta?

Jak ovlivňuje tělesný vzhled a fyzická zdatnost sebepojetí adolescenta?

Jak ovlivňuje tělesné zrání psychiku pubescenta?

Jaký význam má přátelství dospívajících pro citovou vyrovnanost v období puberty?

Co dovršuje vývoj identity adolescenta?

Úkoly k textu

Jaký byl váš pubertální vzor a proč?

Jaké okolnosti přispěly k vaší volbě profesního oboru?

Otázky k zamyšlení

Jaké otázky obvykle vyvolávají největší neshody mezi rodiči a dospívajícími?

Jak se liší život dospívajících a jejich rodičů?

Citovaná a doporučená literatura

Kopecká, I. Psychologie 1. díl. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3875-8.

Langmeier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

Šimíčková-Čížková, J. Poznávání duševního života člověka. Olomouc: UP, 2001. ISBN 80-244-0329-3.

Šimíčková-Čížková, J. Osobnost a její rozvoj. Ostrava: OU, 2008. ISBN 978-80-7368-620-8.

Vágnerová, M. Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

Zacharová, E., Šimíčková-Čížková, J. Základy psychologie pro zdravotnické obory. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4062-1.

#5 Duševní změny v dospělosti

V této kapitole se dozvíte:

Základní informace o změnách v období mladé, střední a starší dospělosti v oblasti psychosociální.

Jak se lidé vyrovnávají s počátky stárnutí v dané etapě života.

Kterou etapu života definujeme jako krize středního věku.

Jak probíhá adaptace na odchod do důchodu.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

Vysvětlit změny, kterými člověk prochází v období mládí, střední a starší dospělosti.

Objasnit základní involuční změny v průběhu dospělosti.

Charakterizovat problémy spojené s odchodem do důchodu.

Klíčová slova kapitoly: Dospělost, mladá dospělost, střední dospělost, starší dospělost, osobní zralost, profesní start, rodičovská role.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 4 hodiny, tak se pohodlně usad'te a nenechte se nikým a ničím rušit.

Dospělost je považována za životní období, v němž je člověk na vrcholu svých tvůrčích sil. Je fyzicky i psychicky zdatný, citově vyrovnaný, dovede optimálně využívat své rozumové schopnosti. V této životní etapě zakládá vlastní domov a rodinu. Podle Vágnerové jsou nejvýznamnější psychické znaky dospělosti samostatnost, relativní svoboda vlastního rozhodování a chování, spojené se zodpovědností ve vztahu k druhým lidem, se zodpovědností za své rozhodnutí a činy. Dosažení dospělosti je spojeno i s větší sebejistotou a sebedůvěrou, které se projeví i ve větší osobní vyrovnanosti. Toto životní období považuje Říčan za třetí fázi proměny sebeuvědomění a sebepotvrzení (první fáze proběhla v batolecím věku a druhá v období dospívání). Počátek dospělosti není v naší společnosti jednoznačně vymezen nějakým specifickým mezníkem či rituálem, který by tuto změnu potvrdil. Jediným definovatelným faktorem je dosažení právní dospělosti, zletilosti. Ta však není společností přijímána jako zásadní signál pro změnu statusu mladého člověka. Důkazem dospělosti je schopnost a ochota přijmout zodpovědnost, která z této role vyplývá.

Dospělost dělíme:

Časná (mladá, raná) dospělost – období od 20 do 30 let.

Střední dospělost – období od 30 do 45 let.

Pozdní (starší) dospělost – období od 45 do 65 let.

Základním kritériem dospělosti je dosažení osobní zralosti. Jedná se především o převzetí plné osobní a občanské zodpovědnosti, citového osamostatnění od rodičů a ekonomické nezávislosti. Dále by dospělý člověk měl být sám sebou, měl by mít přiměřené sebehodnocení, najít trvalé pouto k životnímu partnerovi a zachovat si širší přátelské vztahy.

English a Pearson charakterizovali **vlastnosti zralého člověka** (jedná se o výčet vlastností zobrazujících ideál dospělého člověka, ke kterému by měl směřovat každý v rámci celoživotního rozvoje):

Má být schopen vykonat přiměřené množství práce každý den, aniž by byl nadměrně unaven, a má pociťovat, že jeho práce je užitečná.

Má být schopen udržovat dlouhotrvající přátelství k několika bližším lidem.

Má mít dobrou sebedůvěru, nemá tedy být stále týrán pocitu viny nebo trpět nerozhodností.

Má jednat s každým s náležitými ohledy a bez předsudků.

Má být schopen běžného sexuálního styku bez pocitu viny a bez zábran a má přitom umět dávat i přijímat lásku.

Má zvyšovat svůj zájem o blaho lidí ve stále širším okruhu, tedy o blaho vlastní, blaho rodiny, přátel, obce, státu, národa i obecně o blaho lidstva.

Má mít zájem na zlepšování svých životních podmínek, aniž by tak činil na úkor druhých členů společnosti.

Má být schopen změnit práci ve hru, odpočinek, četbu, radost z přírody, hudby, umění.

Má se umět oprostít od nežádoucího napětí, když vykonává své denní povinnosti a když se vyrovnává s překážkami.

Má být spolehlivý, otevřené mysli, ochoten usilovat o zlepšování sebe sama a o dosažení moudrosti.

Má mít zájem o předávání svých získaných vědomostí mladším.

#5.1 Mladá dospělost

Toto období se vyznačuje největší vitalitou, tělesnou silou a dostatkem životní energie. Muži i ženy podávají vysoké výkony, mají pevné svalstvo a pružnou pokožku. Růst je ukončen, růstové kostní štěrby jsou uzavřeny. Na konci období začíná docházet k prvním involučním změnám.

Kognitivní vývoj – všechny poznávací procesy jsou v tomto období u zdravého člověka na vysoké úrovni.

Myšlení a inteligence – dostávají se ke svému definitivnímu vrcholu. Ještě dochází k zvětšení plochy mozkové kůry, je patrný nárůst IQ. Myšlení ovlivňují především zkušenosti, tedy vnější, okolní vlivy, na rozdíl od dospívání, kdy bylo ještě myšlení ovlivněno zráním centrálního nervového systému. Zvyšuje se i potřeba rozvíjení jiných složek inteligence, nežli bylo potřeba pro školní úspěšnost. Ojedinelé nejsou případy vysoké úspěšnosti mladých lidí v pracovním životě, ačkoliv jejich školní prospěch byl spíše podprůměrný. Je to například schopnost originálního myšlení při řešení problému, sociální a emoční inteligence.

Mladý člověk díky svým psychickým a tělesným možnostem získává pocit vnitřní sebejistoty, příznivé citové stability a vlastní autonomie. Také si dobře uvědomuje svou vázanost na společnost, je schopen chápat perspektivu jiných lidí a vidět mezilidské vztahy jako celý systém. V důsledku společensko-ekonomických změn se v současnosti ruší věkové hranice stanovené pro plnění jednotlivých vývojových úkolů. Přestože úkolem časně dospělosti je vstup do manželství a založení rodiny, tedy zabezpečení zachování rodu, není výjimkou, že se plnění tohoto vývojového úkolu posunuje na konec časně dospělosti, nebo až na začátek dospělosti střední. K posunu s ohledem na požadavky vysokoškolské kvalifikace u velké řady pracovních oborů dochází také vzhledem k prodloužení délky studia u všech sociálních vrstev. Mladí lidé žijí bohatým citovým životem, hledají si stále partnery a často spolu žijí ve společné domácnosti, aniž by uzavřeli sňatek. Tyto volné partnerské vztahy jsou v současné společnosti dobře tolerovány.

Manželství – pro rovnoměrný vývoj dítěte je zapotřebí dvou stabilních pečujících jedinců s atributy dospělého člověka, nejlépe opačného pohlaví, tedy máma a táta. Přestože současné mladé páry nemají vždy tendenci uzavírat manželství, pro dítě je výhodnější, pokud má soužití rodičů právní hodnotu. Uzavřením manželství vzniká dohoda mezi mužem a ženou, která má oba ochránit před nepříznivými ekonomickými a společenskými vlivy. Z uzavření manželství vyplývají práva a povinnosti pro oba partnery. O tom, jak se mladým lidem podaří vytvořit spokojenou rodinu, rozhodují zejména zkušenosti z původní rodiny, ochota vytvářet oboustranné kompromisy a plnění vzájemných dohod. Manželský život je neustále se vyvíjející proces, který se neobejde bez vzájemné úcty a hlubokého emočního vztahu. Výraznou roli hraje také společný sexuální život.

Rozvod – je právní krok ukončení manželství. Pokud je proveden rozumně a oba partneři se domluví na všech bodech vyplývajících ze vzájemné odluky, nemusí zanechat výrazné

psychické trauma na žádném členovi rodiny. Vesměs je však rozvod doprovázen nepříjemným emočním prožíváním. U partnerů dochází k postrozvodovému traumatu spojenému často i s krizí hodnot a osobnosti. Největší měrou postihne rozvod děti, zvláště jsou-li přítomny soudním jednáním, či na ně rodiče vyvíjí citový nátlak.

Rodičovství – při vstupu do manželství nebo jiné formy společného soužití vytváří pár tzv. sekundární rodinu, do které se narodí děti, a pro ně pak tato bude rodinou primární. Rodina je základní společenskou jednotkou, známou ve všech lidských společnostech.

Rodinu, která neplní své funkce, nazýváme rodinou problémovou, dysfunkční. Vedle rodin úplných, které neplní svá poslání, jsou ještě rodiny neúplné, které vznikají rozvodem, úmrtím jednoho z partnerů či z těhotenství neprovdané ženy. Rodina neúplná nemusí být dysfunkční, některé dokonce plní větší funkci emoční a socializační nežli rodiny úplné. Rodičovství přináší spoustu změn. Mladý manželský pár, který si vytvořil vzájemná pravidla a rituály, se musí přizpůsobit změně, kterou přináší vstup nového člověka (potomka) do rodiny. Žena, která se dosud plně věnovala své práci, koníčkům a společným zájmům, musí zcela změnit svou společenskou roli a stává se matkou na plný úvazek. Výrazná je také změna v sexuálním životě partnerů. Někteří muži mohou prožívat příchod dítěte ambivalentně (pýcha ze zplození potomka se může mísit se žárlivostí na přízeň věnovanou mu partnerkou a zároveň s krivdou, že už není jediným milovaným v jejich nově vytvořené rodině). Většina žen se s rodičovskou rolí dobře vyrovnává. Rodičovství uspokojuje lidskou potřebu pečovat o někoho, kdo mě potřebuje, kdo je na mě závislý. S příchodem dítěte se v rodině výrazně diferencují genderové role, tedy role ženská a mužská. V naší společnosti se primárně o dítě stará matka, je však možný model otce na mateřské dovolené. Důležitou složkou kvalitního rodičovství je společná dohoda na postupu výchovy dětí. Neschopnost mít dítě, tedy neplodnost, je chápána jako handicap a sociálně stigmatizující stav. Neplodnost se týká žen i mužů a v současné době se stává výrazným společenským problémem. Z psychologického hlediska se situace jeví paradoxní, neboť společnost věnuje velkou péči prevenci otěhotnění, zároveň však vynakládá nemalé prostředky na asistovanou reprodukci pro stále rostoucí počet neplodných párů.

V období dospělosti je základní činností člověka práce. Ideální situací je, pokud člověk ve své práci nachází smysl a naplnění. Není na škodu, pokud mladý člověk několikrát změní své pracovní místo a sbírá profesní zkušenosti. Budování profesní kariéry úzce souvisí s hospodářskou funkcí rodiny, se společenským postavením a s uspokojováním potřeb seberealizace. Každý dospělý člověk si projde ve vztahu ke své profesi určitými fázemi:

Fáze profesionálního startu – mladí lidé nastupující do zaměstnání bývají plni nadšení a plánů na změnu. Jejich entuziazmus však dlouho nevydrží při střetu s typickým postojem starších pracovníků a poměry na pracovišti. Někdy může být fáze profesionálního startu spojena se šokem z reality, který je výsledkem rozporu mezi představami nezkušeného pracovníka a skutečností.

Fáze profesionální konsolidace – je to období určité stabilizace, může se objevit tendence bilancovat a hledat novou alternativu pro další život.

Pro pracujícího člověka je důležité, aby pro trávení volného času zvolil správnou činnost. Tato by měla vhodně doplňovat práci vykonávanou v zaměstnání. Duševně pracujícím lidem se doporučuje fyzická aktivita (sport), těžce fyzicky pracujícím lidem práce duševní (četba). Volnočasové aktivity by měly vést k relaxaci, načerpání energie pro další práci a měly by přispívat k osobnímu rozvoji. Nepříznivě na rozvoj osobnosti působí neproduktivní trávení volného času nečinností nebo nadměrným požíváním návykových látek. Příznivě působí harmonické rozdělení činností a trávení volného času s přáteli.

#5.2 Střední dospělost

V tomto období dochází k prvním viditelným involučním změnám. Tělesné stárnutí se ještě neprojevuje výraznější změnou výkonnosti, ale jeho důsledkem je úbytek tělesné atraktivity. Ve střední dospělosti se zmenšuje pružnost kloubů, pružnost kůže, objevují se první vrásky. Vyskytuje se řidnutí vlasů, tkáň ztrácí pevnost, dochází k ukládání podkožního tuku. U žen dochází k poklesu ňader a hýždí. Dochází k nepatrnému úbytku tělesné výšky vlivem ztenčení meziobratlových páteřních plotének. Mohou se objevovat první sexuální poruchy, zvláště u mužů v podobě poruchy potence. Většinou se však nejedná o fyzické příčiny, ale spíše o důsledek manželského stereotypu.

V oblasti kognitivního vývoje pozorujeme:

Paměť – již nedosahuje předcházející úrovně. Mírně se snižuje schopnost memorování (doslovného učení). Toto však není překážkou pro učení se novým poznatkům, neboť slovně logické učení je na vysoké úrovni.

Myšlení a intelligence – v tomto období je myšlení na velmi dobré úrovni, nedochází k žádnému poklesu schopností. Lidé tohoto věku jsou zaměřeni na uplatnění svých znalostí a na řešení zcela konkrétních praktických úkolů. Toto zralé myšlení již netrvá na čistě formální logice, ale je schopné akceptovat kompromisy, subjektivní názory, protimluvy (vrána k vráně sedá – rovný rovného si hledá versus protiklady se přitahují), je schopno přijmout i

individuální závěry. Tento styl myšlení je účinnější při zvládnání reálných situací praktického života. Lidé mezi 40. až 60. rokem života jsou zvyklí se spoléhat sami na sebe a nevyžadují pomoc druhých, proto jsou jednoznačně nejúspěšnější v řešení krizových situací. Vzhledem k těmto schopnostem obvykle dosahuje člověk středního věku profesního vrcholu.

V období střední dospělosti má již člověk pevně vybudovanou pracovní pozici a nemá výrazné tendence ke změně pracoviště. Pokud mění pracovní pozici, většinou se jedná o kariérový postup. Bývá odborníkem v dané profesi a může předávat zkušenosti mladším kolegům. Kromě práce tvoří u většiny lidí život v manželství a rodině nejdůležitější obsah jejich životního naplnění. Pokud došlo k překonání první manželské krize, může se člověk v tomto věkovém období plně věnovat rodině, pečovat o ni, rozvíjet ji a také z ní čerpat. Střední dospělost je také věkem, kdy se uzavírají druhá manželství, pakliže první skončilo neúspěšně. Ženy mají jednu z posledních možností porodit nebo adoptovat dítě. Prožívání a uvažování čtyřicetiletého člověka může ovlivnit pocit poslední šance, který navozuje potřebu zkusit navázat ještě nějaký milostný vztah. Takový vztah funguje také jako potvrzení vlastní hodnoty v oblasti mužské či ženské role. Přes tyto skutečnosti člověku středního věku vzhledem k vývojovým úkolům přináší největší uspokojení spokojený rodinný život a děti, které rodičům poskytují pocit smysluplnosti života, radosti a seberealizace. Mezi pětatřicátým a čtyřicátým rokem života se dostavuje krize středního věku, jakési loučení s mládím. Člověk se nachází uprostřed své životní dráhy a často začíná kriticky hodnotit svůj dosavadní život. Znovu si klade otázky smyslu existence, života, trvalosti hodnot, otázky vlastní identity a vlastní smrtelnosti. Objevují se tendence změnit dosavadní život, najít si nové povolání, nového partnera, nové životní poslání. Někdy jde jen o marnou snahu udržet si odcházející mládí. V tomto období je člověk velmi citlivý na omezení pracovních, zájmových i sexuálních potřeb. Nemoc a jiná omezení přijímá velmi drasticky, neboť mohou být předzvěstí nemohoucnosti ve stáří. Někdy může mít snaha opustit zavedenou životní dráhu velmi nepříjemné následky (ztráta dobrého zaměstnání, dobrého partnerského vztahu). Hledání nové vnitřní identity vede k překonání nepříjemných emocí, větší osobní zralosti, k novému potvrzení manželského vztahu, k nacházení nových plnohodnotných životních horizontů a k mobilizaci vnitřních sil.

Stejně jako v předchozím období je i ve střední dospělosti důležité rovnoměrně dělit jednotlivé činnosti a věnovat se různorodým aktivitám. Důležitý význam mají zájmové činnosti, které mohou člověku pomoci odreagovat se od životních, zejména pracovních zátěží.

Ve sportovních aktivitách je dobré myslet na svůj věk a zbytečně neriskovat zdraví a život. Velmi přínosnými jsou aktivity s rodinou a přáteli.

#5.3 Starší dospělost

V období starší dospělosti dochází k výraznějším involučním změnám. Kůže ještě více ztrácí svou elasticitu, vlasy i ochlupení šediví a řídne. Postupně se zpomaluje metabolismus a zhoršuje se smyslové vnímání. Patrné je to zejména u vnímání zrakového, kdy člověk poměrně dobře vidí na dálku, ale má problémy s viděním nablízko. Někteří lidé potřebují tzv. bifokální brýle, jejichž skla jsou horizontálně dělená a tak umožňují kompenzaci vidění na dálku i nablízko. Problémy nastávají také se sluchem, zejména se slyšením vyšších tónů. Chrup je opotřebovaný a velké množství lidí tohoto věku má zubní náhrady. Postupně klesá také výkonnost plic, srdce a dalších orgánů, ubývá svalových tkání a tím ochabuje držení těla. Zhoršuje se celková výkonnost a postřeh. Vzhledem ke změnám může člověk trpět nespavostí, citovou labilitou a zvýšenou duševní unavitelností. Výrazným mezníkem involučního vývoje je klimakterium. Klimakterium se u žen vyznačuje poklesem hladiny ženských hormonů, což vede k ukončení menstruačního cyklu, slábné krvácení, menstruace je nepravidelná a postupně vymizí. K tomuto přechodnému stadiu dochází mezi 45. – 55. rokem života. Vzhledem k těmto změnám dochází ke změně apetence k sexuálnímu životu. Úplné ukončení menstruačního cyklu nazýváme menopauza. V průběhu klimakteria dochází k různým obtížím, jako je pocení, návaly pocitu horka, zvyšování krevního tlaku, palpitace (pocit bušení srdce na hrudi), závratě, hučení v uších, emoční labilita, podrážděnost. Často dochází také k vyplavování vápníku z kostí a přibývání na váze. Tyto změny tělesné mohou přinést také změny v sebehodnocení a v sebepojetí. Klimakterium u mužů je rozděleno do delšího časového úseku, jeho průběh není tak výrazný a nástup je individuální. Ke snížení produkce testosteronu dochází pozvolněji. U mužů vznikají problémy s prostatou, poruchy erekce a může se snížit sexuální apetence. Snižování reprodukční schopnosti u mužů se nazývá andropauza. Tento stav může u muže vyvolat astenické pocity smutku, vzteku, viny a někdy se může začít nemít rád. U obou pohlaví platí, že sexualita člověka končí až s jeho smrtí (pokud bychom chtěli zobecnit příčiny psychických obtíží spojených s klimakteriem, pak u žen vyplývají ze ztráty přitažlivosti pro muže a u mužů ze ztráty schopnosti podat sexuální výkon. V harmonickém manželském či partnerském vztahu tyto negativní pocity může překonat vzájemné pochopení a využití možností lékařské vědy).

V oblasti kognitivního vývoji dochází ke změnám:

Paměť – dochází k úbytku paměťových schopností, zejména vstřípivosti paměti (toto je potřeba vzít v úvahu při rozdělování pracovních úkolů, při každodenních činnostech. Zapomínání může být provázeno pocitem nedostačivosti a selhání). Může se také rozvinout Alzheimerova choroba (neurodegenerativní onemocnění mozku, při kterém dochází k postupné demenci).

Myšlení a inteligence – vzhledem k úbytku vstřípivosti paměti je myšlení méně pružné a více se spoléhá na nabyté zkušenosti a znalosti. Učení novému bývá obtížnější. Člověk však dovede lépe využívat smysluplné závěry. Člověk v pozdní dospělosti může být velmi moudrý ve svých rozhodnutích. Mnoho významných lidí v těchto i v pozdějších letech vytvořilo svá vrcholná vědecká či literární díla.

Pozdní dospělost se často nazývá obdobím bilancování. Člověk se ohlíží nazpět, hodnotí celý svůj život, správná rozhodnutí, omyly. Zvažuje výchovu dětí, výběr partnera, životní a pracovní výsledky, kterých dosáhl. Na rozdíl od krize středního věku se již v tomto věku nedají věci příliš změnit a na člověka doléhá konečnost jeho života (syndrom zavírajících se dveří). Toto může být často provázeno negativními pocity, úzkostí, zatrpklostí, depresemi a vztekem. Nezřídka dochází k neadaptivním způsobům chování, k únikům do pracovní činnosti, k vyhledávání o mnoho mladších sexuálních partnerů. V současné době nejsou výjimečné manželské svazky s věkovým rozdílem 30 let, ze kterých se rodí děti.

Pozdní dospělost však s sebou přináší řadu obtíží, které člověku komplikují řešení běžných životních úkolů a problémů:

Nezaměstnanost – pokud člověk v pozdní dospělosti ztratí pracovní místo, má jen velmi málo šancí se na trhu práce uplatnit. V tomto věku je pracovní úspěch často hlavním zdrojem hrdost a sebeúcty. Pokud dojde ke ztrátě zaměstnání, nastane nejen finanční deficit, ale také vážné narušení sebehodnocení člověka. Dlouhodobá nezaměstnanost může vést k rezignaci a apatii, ke společensky neschvalovanému jednání.

Odchod do důchodu – je výrazným přelomem v sebepojetí stárnoucího člověka. Zatímco v předchozích letech bylo těšení se na důchod berličkou pro zvládnání náročnosti pracovních úkolů, tváří v tvář skutečnosti je tato situace velmi traumatická. Odchodem do důchodu se sníží životní standard, sociální pozice. Člověk prožívá nepříjemné pocity odepsanosti, nepotřebnosti, méněcennosti, ztráty sebevědomí. Výrazně se změní také životní styl a denní režim. Člověk získává status důchodce. Pokud se člověk se svou novou společenskou rolí

vyrovná, pochopí, že nastal čas pro pěstování zájmů, cestování, rozvíjení rodinných a přátelských vztahů. Člověk si může naplno vychutnávat běžné životní radosti, na které mu v pracovním kolotoči nezbýval čas. Velkým přínosem jsou životní zkušenosti a poznatky, které může stárnoucí člověk předávat svým vnoučatům. Adaptace na důchod trvá určitou dobu a probíhá v několika fázích:

Příprava na důchod – spočívá většinou v ambivalentních pocitech loučení se s etapou profesního života a zároveň plánování činností, které člověk doposud nestíhal.

Bezprostřední reakce na změnu – spojená s pocitem vykořenění a ztráty zafixovaných jistot, může být provázena pocity ztráty, devalvace, křivdy, méněcennosti, prázdnoty, ale též úlevy.

Deziluze a postupné přizpůsobování se nové životní situaci – člověk vnímá realitu, jaká je, postupně se smiřuje s novým životním postavením, ekonomickou situací a možnostmi.

Adaptace na životní styl důchodce – s tím spojená stabilizace nového stereotypu.

Syndrom prázdného hnízda – je situace, kdy člověk zažívá pocit opuštěnosti a zklamání po osamostatnění a odchodu dospívajících a dospělých dětí z rodiny. Vyrovnávání se s touto situací je jednodušší pro lidi, kteří mají svůj okruh přátel s podobnými vývojovými starostmi, pro lidi, kteří se věnují smysluplné činnosti, která je naplňuje, a pro lidi, kteří se mohou podílet na péči o vnoučata.

Role prarodiče – je novou rolí babičky a dědečka, která je ve své podstatě další fází socializace. Pro udržení dobrých mezigeneračních vztahů je nutné, aby se jasně vymezily rozdíly mezi rodiči a prarodiči. Čerství prarodiče se často snaží vychovávat své již dospělé děti, kritizují jejich výchovné působení a snaží se přebírat jejich výchovné kompetence. Toto je často zdrojem konfliktů, které s sebou přináší pocity křivdy, viny, zklamání a nepochopení. Vliv prarodičů může mít i negativní dopad na výchovu vnuků, pokud jsou nedůslední, dítě si kupují od rodičů zakázanými sladkostmi či způsoby chování, nerespektují výchovu rodičů. Vnoučata také výrazně ovlivňují své prarodiče. Mohou jim otevřít celý nový svět s novými životními hodnotami, mohou si vychutnat nové rozměry citového vztahu. Role prarodiče s sebou přináší také možnost splnění některých nesplněných dětských přání, které nebylo možno vykompenzovat v rodičovské roli. Někdy jsou zájmy děděné ob jednu generaci a šikovný vnouček nebo vnučka má podobné zájmy, schopnosti či nadání jako prarodič. Tato situace přináší možnost seberealizace, zvýšení sebeúcty, prožitky radosti, pýchy a životního naplnění. Role prarodiče je nezastupitelná, poskytuje dítěti jedinečnou zkušenost, pomáhá

jeho zakotvení v životě, spoluvytváří rodinnou tradici a je mu vzorem jeho vlastní prarodičovské role a modelem vlastního stáří.

Nemoc, ztráta životního partnera – v pozdní dospělosti často přichází nemoc, do které se promítají nejen involuční změny, ale také dosavadní životní styl a zvládnutí předchozích onemocnění. Ztráta životního partnera je závažným traumatem, které je buď překonáno a posune člověka k vyšší samostatnosti, nalezení nových vztahů a životního stylu, nebo může člověka na delší dobu zlomit a negativně doživotně psychicky poznamenat.

Péče o stárnoucí rodiče – vztah k vlastním rodičům se ve starší dospělosti stále více posunuje do vztahu rodič svého rodiče. Staří rodiče se stále častěji obrací na své stárnoucí děti s žádostí o radu a pomoc. Později je nutné i společné bydlení. Velmi obtížná situace nastává, pokud u starých rodičů dojde k mentálním a osobnostním patologickým změnám. Některé rodiny raději volí umístění rodičů do domů s pečovatelskou službou nebo jiných sociálních zařízení.

Partnerský vztah stárnoucích manželů je vždy odrazem jejich celoživotní manželské cesty, způsobů řešení manželských krizí, souladu v sexuálním životě a současné autonomii i sounáležitosti ve společném soužití. Blížící se konečné období života může v některých lidech vyvolávat odpor ke stáří, tzv. ageizmus. Tento termín se nejčastěji překládá jako diskriminace vůči věku. Jedná se o postoj, který vyjadřuje přesvědčení, že staří lidé mají nízkou hodnotu, jsou nekompetentní a méněcenní. Nebere ohled na individualitu jednotlivců a generalizuje pohled na stáří jako na něco nepatřičného. Jde vlastně o vyřazování starých lidí z různých činností, které vyžadují zvýšenou zodpovědnost pro jejich údajnou neschopnost. Tento diskriminační postoj a předsudek je umocňován současnými společenskými trendy glorifikace (často až nepřiměřené oslavování) mládí a jeho příznivce můžeme nalézt ve všech sociálních vrstvách bez ohledu na věk. Období starší dospělosti s sebou přináší některé obtížné životní situace a je přípravou na poslední období života, což je stáří. Starší lidé jsou zralí a umí ocenit dary života. Pro některé lidi je toto období nejkrásnější životní etapou, kdy mají splněny životní cíle a plány, těší se ze své rodiny a hledí do budoucnosti s moudrostí a optimizmem.

#Shrnutí kapitoly – Duševní změny v dospělosti

Dospělost považujeme za etapu nejvyšší zralosti lidského jedince. Je to životní období, v němž je člověk na vrcholu svých tvůrčích sil, cítí se subjektivně nejlépe a je samostatný. V této fázi života zakládá vlastní domov. Je fyzicky na vrcholu svých sil, citově vyrovnaný, objektivně využívá své rozumové schopnosti. Dosahuje nejvyššího stupně sociální zralosti v ontogenezi svého vývoje a projevuje zájem o problémy společnosti, ve které žije. Podle Příhody je za obecný termín dospělosti považován stav, kdy jedinec doroste do své konečné velikosti a síly a je schopen vykonávat samostatné činnosti v životním přizpůsobení.

Kontrolní otázky a úkoly:

Na čem je založen profesní start mladého člověka?

Co je podstatou krize středního věku?

Jak se projevují počátky stárnutí ve středním věku?

Co je charakteristické pro profesní dráhu padesátníka?

Jak probíhá adaptace na odchod do důchodu?

Úkoly k textu

Zamyslete se a charakterizujte rozdíly v postoji mužů a žen k manželství.

Jaká jsou v dnešní společnosti nejčastější rizika rozpadu mladých manželství?

Jakým problémům čelí dvoukariérová manželství?

Otázky k zamyšlení

Proč u nás mnoho manželství končí rozvodem?

Jak se může měnit smysl práce v závislosti na konkrétním zaměstnání nebo profesi?

Citovaná a doporučená literatura

Kopecká, I. Psychologie 1. díl. Praha: Grada, 2011. ISBN978-80-247-3875-8.

Langmeier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

Říčan, P. Psychologie osobnosti. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.

Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 978-80-246-1318-5.

Zacharová, E., Šimíčková-Čížková, J. Základy psychologie pro zdravotnické obory. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4062-1.

#6 Duševní život ve stáří

V této kapitole se dozvíte:

Jaké jsou tělesné a duševní změny ve stáří.

Jak se lidé adaptují na tuto etapu života.

Jaké jsou typické projevy duševní involuce.

Jaký může být postoj člověka ke smrti a umírání.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

Vysvětlit tělesné a duševní změny, které člověk prožívá ve stáří.

Objasnit strategie adaptace na stáří.

Charakterizovat základní projevy duševní involuce.

Klíčová slova kapitoly: Rané stáří, vlastní stáří, dlouhověkost, polymorbidita, soběstačnost, sebepojetí, adaptace.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 4 hodiny, tak se pohodlně usadíte a nenechte se nikým a ničím rušit.

Stáří neboli sénium (pojem sénium pochází z latinského senex - starý) je poslední etapou lidského života. Je charakterizováno involučními změnami - postupným úbytkem sil, změnou tělesného vzhledu, zpomalováním osobního tempa, snížením výkonnosti. Rozdíly v průběhu stárnutí jsou u jednotlivých lidí individuální. Stárnutí přes tyto úvahy o jeho individuálním tempu probíhá po šedesátce rychleji než dříve. Experti Světové zdravotnické organizace (WHO) navrhli toto dělení:

Střední věk – 45 až 60 let.

Rané stáří – 60 až 75 let.

Pokročilý věk, vlastní stáří, pravé stáří – 75 až 90 let.

Vysoký věk, dlouhověkost – 90 let a více.

#6.1 Rané stáří

První příznaky tělesného stárnutí lze pozorovat již s nástupem střední dospělosti. Ve stáří však postupně dochází k celkovému opotřebenosti všech tělesných systémů, postupně se projevují následky předchozích nemocí a celoživotní fyzické zátěže. Dochází ke zmenšování mozku, zmenšuje se objem mozkových buněk a snižuje se počet synapsí. Pokožka seniorů ztrácí svou elasticitu, svrašťuje se a vysušuje. Ubývá kostní hmoty, kosti jsou křehčí. Kosterní svalstvo ochabuje, v mnoha orgánech ubývá funkční tkáň. Změny nastávají také v produkci hormonů a v imunitním systému. Kvůli celkovému chátrání přibývají také choroby, které mají chronický průběh. Mnoho seniorů trpí více nemocemi s vleklým průběhem. Tomuto stavu říkáme polymorbidita. Nejčastěji bývá postižen oběhový systém, dýchací systém, pohybový systém a zažívací systém. Kvůli těmto involučním změnám se ve stáří výrazněji mění také zevnějšek člověka. Obličej a šíjí prokreslují vrásky, vlasy a ochlupení šediví, postava se zmenšuje a držení těla je nahnbené. Pohyby se zpomalují, ztrácejí na plynulosti a koordinaci. V pozdním stáří také můžeme pozorovat tzv. stařecký stres.

V průběhu kognitivního vývoje pozorujeme změny:

Vnímání – smyslové vnímání se u starých lidí zhoršuje. Přibližně 90 % lidí po 60. roku života vykazuje výrazné zhoršení zrakové percepce a asi 30 % výrazné zhoršení sluchu. Tyto změny způsobují nejen pokles výkonnosti, ale také znemožňují běžné denní aktivity, jako je četba, ruční práce, poslech hudby, sledování televize.

Paměť – kvůli změnám v mozkové kůře se paměť zhoršuje. Je to především paměť krátkodobá, paměť na nové události. Dávno minulé události si starý člověk pamatuje velmi dobře (byly uloženy v době, kdy byla funkce centrálního nervového systému pružná a vytvořené synapse kvalitní). Ve stáří často dochází k emočnímu i obsahovému zkreslování vzpomínek. Minulé události jsou hodnoceny spíše pozitivně, starý člověk lpí na tom, čím byl, co vlastnil, jaké měl postavení, výsady, kontakty, majetek. Zhoršující se paměť lze trénovat opakováním a duševní činností. Zhoršuje se také koncentrace pozornosti.

Myšlení a inteligence – myšlení ve stáří ztrácí svou pružnost, zpracování informací a rozhodování trvá starým lidem déle, většinou už sama skutečnost, že se musí rozhodnout, je pro ně zatěžující. Změny v oblasti inteligence jsou výběrové, staří lidé si uchovávají dříve osvojené znalosti a způsoby uvažování. Pokles inteligence je odvislý od mnoha faktorů (dědičnost, stupeň dosaženého vzdělání, sociální podmínky).

Tvořivost (kreativita) – také ve schopnosti zapojit kreativitu do všech výtvorů lidské činnosti jsou výrazné individuální rozdíly. Vrcholu tvořivé činnosti lidé dosahují mezi 25. až 40. rokem života. Lidská tvořivost však nemá žádné hranice a není odvislá ani tak od věku, jako od vlastní motivace, vytrvalosti a entuziazmu. Příkladem jsou umělecká díla vytvořená Michelangelem po 80. roce jeho života, dílo Goetheho, který v 83 letech dopsal druhý díl Fausta, či Komenského, který v posledních letech života pracoval na své dodnes aktuální Všenápravě. Pěkným příkladem jsou také vrcholné výkony divadelních, televizních a filmových umělců.

Emocionalita stárnoucích lidí má své zvláštnosti. Starý člověk se více vtaňuje do sebe, do svého vnitřního světa. Někdy se příliš soustřeďuje na své vlastní problémy a někdy i ztrácí zájem o osud druhých lidí. Zvýšené sebezpozorování může vést k přecitlivělosti až hypochondrii. Citové vztahy ve stáří se nijak významně nemění. Postupně s přibývajícím věkem se prohlubuje závislost na rodině. Mnohé psychické potřeby starého člověka uspokojuje kontakt s dětmi a vnoučaty. V manželském životě nastává situace, kdy jsou spolu manželé nuceni trávit mnohem více času nežli doposud. Manželský partner se stává hlavním zdrojem pocitu bezpečí a jistoty, sounáležitosti a sdílení života. Ovdovění vede k pocitům opuštěnosti a ke zvýšení pocitu osobní bezvýznamnosti. Důležitou roli v prožívání starých lidí hraje jejich identita, jejíž součástí zůstávají osobně významné role a kompetence, které zastávali v minulosti (tzv. emeritní funkce). Významné jsou také dosud zachované kvality, na něž jsou staří lidé náležitě pyšní. Sebepojetí starého člověka ovlivňuje také zdravotní stav a očekávání smrti, které identitu ohrožuje. Přizpůsobení se stáří je individuální proces, přesto můžeme rozlišit několik typů **strategií**, kterými staří lidé tuto adaptaci zvládají:

Konstruktivní strategie – člověk se konstruktivně vyrovnává s realitou vysokého věku, je stále aktivní a nepřestává mít radost ze života a z vřelých citových vztahů k blízkým lidem. Má reálný náhled na svou výkonnost, budoucnost přijímá vyrovnaně, akceptuje i eventualitu smrti bez přehnaného zoufalství a strachu. I v tomto věku je snášenlivý, pružný, přizpůsobuje se novým okolnostem, nepostrádá humor, umí se prosadit bez zbytečné agresivity a umí si užívat radostí života. Tuto strategii většinou zvládají lidé, kteří měli šťastné dětství, spokojené manželství i rodičovství a v klidu prožili i věk dospělosti se všemi náročnými situacemi, které přináší.

Strategie závislosti – lidé s touto strategií mají sklon k pasivitě a závislosti na druhých lidech, na které spoléhají více než na vlastní síly. Uchylují se do svého soukromí, odpovědnost

přenechávají mladším. Muži přenechávají odpovědnost a rozhodování na ženě, která získává podobnou dominanci, jakou ve svém dětství zpravidla poznávala u své matky.

Strategie obranná – projevuje s nepříliš příznivou přehnanou aktivitou, která má zahnat všechny starosti a myšlenky na vlastní obtíže a eventuální příchod smrti. Tito lidé se citově nadměrně kontrolují a chovají se přesně podle zavedených zvyklostí a konvencí, někdy až nutkavou pedantičností.

Strategie hostility (nepřátelské a hněvivé jednání vůči druhým lidem) – lidé s touto strategií zvládnání mají sklon dávat vinu za své nezdary druhým lidem či nepříznivým okolnostem. Jsou často agresivní a podezřívaví, stále si na něco stěžují.

Strategie sebenenávisti – staří lidé obracejí agresivitu sami vůči sobě, jsou k sobě nadměrně kritičtí, svůj prožitý život vnímají jako naprosté selhání a nedají najevo přání prožít jej znovu. V anamnéze mají tito lidé často ambivalentní vztahy k rodičům, neuspokojivý manželský život a stále provázející pocit osamělosti a vlastní neužitečnosti. Smrt tito lidé vnímají jako milosrdné vysvobození z neuspokojivého života.

Stejně jako je jedinečný každý člověk, tak jedinečné je jeho vyrovnávání se se stářím a konečností života. V práci se seniory je nutné akceptovat a snažit se pochopit každý jedinečný způsob, stejně jako tomu je při zvládnání náročných životních situací či těžké nemoci. Vzhledem k tomu, že ve stáří adaptace probíhá pomaleji, může náhlá změna životní situace, jako je hospitalizace způsobit závažné psychické a od nich se odvíjející tělesné problémy, které mohou vyústit v život ohrožující situaci. Josef Langmeier (český psycholog) uvádí **zásady duševní hygieny:**

Perspektiva – udržení orientace na budoucnost vlastní i okolí.

Pružnost – pohotovost přijímat nové podněty, měnit své životní zvyky, včetně schopnosti sebekritiky.

Prozíravost – organizovat si život přiměřeně svým možnostem, vyrovnávat nedostatečnosti a úbytek sil.

Porozumění pro druhé – včetně tolerance odlišných názorů a postojů.

Potěšení – schopnost udržet si zdroje radosti a uspokojení.

#6.2 Pravé stáří, dlouhověkost

Pravým stářím je označováno období od 75 let výše. V tomto období, kterého se část starších lidí nedožívá, je starý člověk ohrožen nahromaděním různých zátěžových situací, které kladou zvýšené nároky na jeho přizpůsobivost. Někteří staří lidé jsou oceňováni pro svou moudrost a

nadhled, někteří jsou naopak poznamenáni značným duševním a tělesným úpadkem. Typické **zátěžové situace** v tomto období jsou:

Nemoc a úmrtí partnera, eventuálně dalších blízkých lidí z vrstevnické skupiny, sociální izolace a opuštěnost.

Zhoršení zdravotního stavu, úbytek tělesných a psychických schopností spojený s postupnou ztrátou soběstačnosti a očekávání smrti.

Ztráta jistoty soukromí a vynucená změna životního stylu (častá hospitalizace, umístění do ústavní péče, domova pro seniory).

Na sklonku života dochází ke zvýšenému výskytu a nahromadění různých chorob. Běžným problémem jsou arteriosklerotické změny, eventuálně cévní mozková příhoda a s ní spojené poruchy pohyblivosti a řeči. Častý je také výskyt degenerativních onemocnění pohybového aparátu, Parkinsonovy choroby, šedého zákalu a nedoslýchavosti. Staří lidé mohou trpět depresemi.

V oblasti kognitivního vývoje sledujeme změny:

Úroveň kognitivních funkcí je ovlivněna polymorbiditou a je velmi individuální. Přestože si velký počet starých lidí uchovává duševní svěžest a nedostatečnosti kompenzuje medicínskými prostředky, je starý člověk ohrožen různými chorobnými změnami, jejichž následky se mohou projevit i v psychice. Největší podíl na vzniku těchto psychických změn mají **změny aterosklerotické**. Důsledkem toho může dojít například k cévní mozkové příhodě. Lidé, kteří tuto příhodu prodělali, bývají bradypsychičtí, obtížněji se soustředí a pomalu reagují. Jejich výkonnost je kolísavá a má nižší úroveň, nežli měla dříve. Podle místa poškození může dojít ke vzniku:

Afázie – narušení komunikační schopnosti. Může být motorická, sensorická i kombinovaná, porucha může být v řeči mluvené i psané.

Agnózie – neschopnost poznávat a interpretovat smyslové vjemy, přestože funkce smyslových orgánů je neporušená. Vzniká při funkční poruše příslušných oblastí mozkové kůry. Člověk nepoznává předměty, vlastní tělo, osoby, zvuky, tvary či vůně. Agnózie tedy může být zraková, sluchová, hmatová, čichová, chuťová.

Apraxie – ztráta schopnosti vykonávat složitější a účelné pohyby v běžném denním životě. Vzniká jako důsledek poškození funkce určité oblasti mozkové kůry. Člověk není schopen naplánovat vzorec pohybu a není schopen plynulost a účelnost pohybu kontrolovat a ovládat vůlí. Přitom nejsou porušeny schopnosti intelektové, motorické ani senzomotorické (tedy

inteligence, pohybový aparát i inervace jsou v pořádku). Apraxie má široký klinický obraz a mohou být postiženy prakticky všechny pohybové oblasti.

Demence – je získané chorobné oslabení rozumových schopností. Příčinou jsou degenerativní změny, atrofie šedé kůry mozkové (u demence Alzheimerova typu), ischemické změny centrálního nervového systému (z nedostatku zásobení tkáně kyslíkem z důvodu aterosklerotických změn mozkových tepen u demence vaskulární, nebo z jiných rozmanitých příčin, například Pickova demence). Většinou demence postihují lidi po šedesátém roce života. Člověk postižený demencí ztrácí paměť, vykazuje nápadné zhoršení kognitivních a psychomotorických funkcí, zhoršení zraku. Péče o člověka s demencí je velmi náročná nejen na profesionální dovednosti, ale také na psychiku pečovatele. Lidé postižení demencí mohou být hádaví z nepatrných příčin, plačtiví, ulpívající na malichernostech. Při péči o seniora s demencí se nevyhneme sporům o místa uložení věcí, neboť kvůli poruše krátkodobé paměti dochází u těchto lidí k podezíravosti z krádeže či úmyslného přemístování předmětů denní potřeby s úmyslem ublížit jim. Tito lidé často dělají nepředvídatelné skutky a jsou nebezpeční sobě i svému okolí. V domácí péči je největším nebezpečím zacházení s elektrickými přístroji, plynovými a tepelnými spotřebiči.

Neuróza – duševní porucha, nerovnováha způsobená většinou dlouhodobým psychickým stresem nebo silným psychickým otřesem. Neurotičtí klienti trpí stavy úzkosti a duševní tísně. Neuróza se promítá také do tělesného stavu a chování.

Přes všechny uvedené obtíže je v současné době také velké množství seniorů, kteří mají zachované velmi dobré duševní zdraví, žijí své stáří v optimizmu a na náročné situace se přiměřeně adaptují.

Pokud má senior přiměřenou sociální oporu ve své rodině nebo mezi vrstevníky, je jeho společenský život a zařazení do společnosti důstojné a uspokojující jeho sociální potřeby. I přes určitá tělesná či psychická onemocnění mají v současnosti senioři širokou škálu možností, kterou jim nabízí různé preventivní programy. Jejich působnost zajišťují většinou sociální odbory nebo neziskové organizace. Snaha o aktivizaci starých lidí musí plně respektovat přání i možnosti každého člověka. Důležité je pomoci mu nalézt motivaci pro vytváření dlouhodobých i krátkodobých cílů, umožnit mu prožít zážitky úspěchu a posilovat jeho sebeúctu. Velmi oblíbené jsou seniorské kluby, které pořádají celoroční sportovní,

kulturní, turistické a společenské aktivity. Aktivním starým lidem jsou nabízeny též vzdělávací programy (univerzita třetího věku, program trénink paměti, kurzy kreativního myšlení).

Ztráta soběstačnosti – s involučními změnami ve stáří dochází k postupné ztrátě schopnosti soběstačnosti. Uspokojování svých potřeb je senior nucen delegovat na své okolí. Někteří staří lidé nemají žádné příbuzné anebo jejich blízcí nemají vůli či možnosti se o ně starat. Potom se senior stává příjemcem sociální služby. Někteří staří lidé se stávají klienty pečovatelské služby, jiní se stěhují do domů s pečovatelskou službou. Nejméně příjemnou možností je umístění do domova důchodců či jiné ústavní instituce. Umístění do domova důchodců či jiné instituce představuje pro starého člověka zásadní životní změnu, která je spojena se ztrátou zázemí, známého prostředí a s ním spojené identity. U seniora dochází ke ztrátě jistoty orientace a pocitu bezpečí známého prostředí, která nezahrnuje pouze domov, ale i jeho materiální zázemí a novou společnost lidí. Umístění do ústavu symbolicky potvrzuje ztrátu samostatnosti a soběstačnosti. Je vnímáno jako signál blížícího se konce života. V rámci této zátěže se mění také základní psychické potřeby. Prioritní je potřeba přiměřené stimulace a orientace, citové jistoty a bezpečí, seberealizace, potřeba otevřené budoucnosti. Některé pozdní podzimní dny se nápadně podobají dnům jarním. Slunce svítí, vzduch je chladný, stromy jsou holé. Stejně tak se staří lidé ve svém prožívání a potřebách často podobají malým dětem. Stejně jako malé děti si staří lidé zasluhují lásku, péči a vlídné zacházení.

Proces **adaptace na nedobrovolné umístění do ústavní péče** má tři fáze:

Fáze odporu – staří lidé mohou být nepřátelští vůči svému okolí, často hledají tzv. náhradní viníky, protože ti skuteční nebyvají přítomni. Mohou mít konflikty se spoluobyvatelem zařízení, s pečujícím personálem. Mohou je vinit ze špatného zacházení, z krádeží. Toto pro okolí nepřijemné chování je třeba chápat jako obrannou reakci a projev strádání, jako protest proti násilné, nespravedlivé životní změně.

Fáze zoufalství a apatie – následuje poté, kdy se člověk vyčerpá a zjistí, že jeho odpor nevede k žádanému efektu. Většinou reaguje útlumem a nezájmem o všechno, i o svůj život. Poměrně značná část starých lidí v tomto stavu setrvává až do své smrti, která může přijít velmi brzy (smrt z nepřizpůsobení se – z maladaptace).

Fáze vytvoření nové pozitivní vazby – některým starým lidem se podaří vytvořit nový kladný vztah, například s pečujícím personálem, spoluobyvatelem domova. Tento vztah dává jejich

životu nový smysl a perspektivu. Velkou roli v citové aktivizaci hrají domácí zvířata, zejména psi. Léčebný kontakt psa a člověka se nazývá canisterapie. Dalšími léčebnými terapiemi jsou například felinoterapie (kontakt člověka s kočkou), hipoterapie (kontakt člověka s koněm).

Při nedobrovolném odchodu do domova důchodců si starý člověk potřebuje potvrdit svůj význam pro někoho jiného, potřebuje být akceptován a prožívat nějaký citový vztah. Vztah k lidem, se kterými starý člověk v domově důchodců žije, je aktuální, přítomný, citová vazba nemusí být tak hluboká jako k vlastní rodině, ale je součástí jeho každodenního života.

Proces **adaptace na dobrovolný odchod do domova důchodců** bývá méně problematický, ale i v tomto případě mohou vyvstat dílčí problémy.

Fáze nejistoty a vytváření nového stereotypu – senior se nejprve orientuje v novém prostředí, porovnává klady a zápory, získává informace. Nastává období přecitlivělosti, vynořování vzpomínek z minulosti. Často dochází ke zhoršování duševního stavu. Je velmi důležité, aby první zkušenosti a zážitky nebyly příliš nepříjemné, neboť vytvářejí základ postoje k novému domovu.

Fáze adaptace a přijetí nového životního stylu – po určité době se starý člověk smiřuje se svou novou situací a vytváří si novou životní strukturu. Spokojenější bývají lidé, kterým změna přinesla něco pozitivního (našli v domově své ztracené přátele, spolužáky ze školy, zbavili se nevhodných podmínek k bydlení), anebo lidé, kteří si něco pozitivního dokázali najít (existují případy nových partnerských vztahů a sňatků v domovech pro seniory).

Zejména v ústavních zařízeních je pro spokojený život seniora důležitá aktivizace. Nečinnost působí zhoubně nejen na tělesný stav (atrofie svalů, ztráta pohyblivosti), tak na stav psychický a sociální. Navíc ve stáří jsou tyto změny daleko výraznější nežli v předchozích vývojových obdobích. Aktivizace tedy musí být plánovitě rozvržena podle možností a přání seniora. Velmi oblíbené jsou skupinové činnosti, které však nemůže absolvovat každý klient. Proto je při plánování aktivizace nutno zhodnotit všechny proměnné, aby nedošlo k traumatizaci klienta.

Mezi nejčastěji volené cíle sociální aktivizace seniorů patří nácvik jemné motoriky ruky, nácvik produktivity klešťového úchopu, trénink vizuálně motorické koordinace, trénink paměti, podpora uchovávání pozornosti, rozvoj fantazie a kreativity, rozvoj a podpora myšlení, trénink komunikace, navození pozitivního emočního ladění, podpora sociální soudržnosti, uchování pozitivní sebekoncepce.

Přes veškerou snahu a osvětu se však v praxi vyskytují případy nedostatečné příležitosti k aktivitě či podnětové deprivace starých lidí. Vyskytují se i případy fyzického či psychického týrání a zanedbávání základní péče o staré lidi. Zejména tam, kde se špatného zacházejí dopouštění členové rodiny, nebývá starý člověk ochotný tuto neradostnou situaci oznámit a požádat o pomoc. V ústavní péči se zase cítí bezmocný a neschopný dosáhnout změny a upadá do apatie a nečinnosti.

Nemocnice a pobyt v ní, tedy hospitalizace, znamená pro seniora další nepříjemné prožitky. Starý pacient je ještě mnohem více nežli člověk nižšího věku chápán jako neschopný a závislý na péči druhých, neschopný sám o sobě rozhodovat. Umístění do nemocnice je seniory chápáno jako přechodné, vytváří naději návratu, někdy bohužel marnou.

Poslední období stáří od 90 let výše se nazývá dlouhověkost. V současné době se tohoto období dožívá stále více seniorů. Někteří jsou v tomto věku upoutaní na lůžko, jiní jsou částečně soběstační a jen malá skupina žije aktivní a plnohodnotný život. Lidé, kteří si až do vysokého věku zachovali přiměřené tělesné a duševní zdraví, jsou moudří a mohou nám předat hluboké životní zkušenosti.

#6.3 Umírání a smrt

Převážná většina lidí umírá ve věku nad 60 let, a to většinou v nějakém zařízení, nejčastěji v nemocnici. Se skutečnou smrtí se tedy většina lidí vůbec nesešla a smrt je chápána jako něco nepatřičného, něco, co se příliš netýká běžného soukromého života.

Obecný postoj ke smrti má tři složky:

Strach a úzkost – jsou vyjádřením citového vztahu ke smrti. Někdy může být nahrazen lhostejností a rezignací, například u těžce nemocných nebo některých starých lidí. Velmi trpící lidé mohou smrt vnímat jako osvobození.

Vědomosti o umírání a vlastní zkušenost – jsou rozumové složky postoje ke smrti. Zkušenost bývá velmi malá, lidé o ni nestojí, proto nakonec dochází k převaze citového přístupu nad rozumovým.

Únik a vyhýbání – zahrnují chování člověka ve vztahu k umírajícím a smrti.

Téma smrti se s přibývajícím věkem stává častějším a aktuálnějším. Staří lidé už nemají tak velkou potřebu smrt popírat, častěji o ní uvažují a hovoří. Tímto způsobem se s ní vyrovnávají. Někteří staří lidé dokonce rádi chodí na pohřby, diskutují o zemřelém. Z úmrtí

svých známých mají smíšené pocity. Na jedné straně cítí radost, že zemřelými nejsou oni, na druhé straně jim tato skutečnost připomíná smrt vlastní. Mnohem větší strach nežli ze smrti bývá strach z umírání. Staří lidé se bojí závislosti, bezmocnosti, bolesti a dlouhodobého trvání tak nepříjemného stavu. Vyvstává v nich potřeba kontroly nad svou smrtí, obava o nedostatek respektu k jejich osobnosti a vůli. Proto také mívají různá pochopitelná přání týkající se vlastní smrti. Proces umírání může trvat různě dlouhou dobu a nemusí pro starého člověka a jeho blízké představovat vždy stejnou zátěž. Lidé si nejčastěji přejí zemřít ve spánku, rychle a bezbolestně. Skutečné biologické smrti může předcházet smrt sociální. Člověk, který je ve vážném stavu a dlouhodobě umístěn v zařízení, ztrácí většinu společenských rolí a kontaktů. Někdy je tak vlastně považován za mrtvého ještě dříve, nežli zemře. Umírání je jedna fáze lidského života. Je to přirozený proces přechodu mezi životem a smrtí a trvá různě dlouhou dobu. Potřeby starých lidí a způsob jejich uspokojování se v blízkosti smrti mění.

Nejdůležitější potřebou je udržení **kvality života**. Zdeněk Kalvach (In Haškovcová) uvádí doporučení směřující k uchování základního komfortu a udržení kvality života:

Ponechat přiměřenou kontrolu dění a spolurozhodování o formách ošetrovatelské péče.

Usilovat o animaci, tedy oživení života, pokud je to možné.

Zajistit jistotu kontaktu v případech náhlé nouze (pádu, vdechnutí tekutiny).

V každém případě prolomit osamělost umírajícího.

Zajistit vstřícnou komunikaci včetně citlivého a empatického naslouchání, v případě, kdy už komunikace není možná, být s ním.

Akceptovat umírajícího takového, jaký je.

Napomáhat pozitivnímu hodnocení prožitého života.

Napomáhat kontinuitě životního příběhu, který se smrtí završuje.

Uvedené zásady lze ještě lidsky rozšířit o laskavosti, individuální potřeby umírajícího, které ještě mohou být vyplněny (smíření s kamarádem či příbuzným, poslech oblíbené hudby, návštěva oblíbeného místa, konzumace oblíbeného jídla a podobně).

Charta umírajících

Mám právo na to, aby se se mnou až do mé smrti zacházelo jako s lidskou bytostí.

Mám právo udržovat si naději, a nezáleží na tom, že se mění moje životní perspektiva.

Mám právo vyjádřit své pocity a emoce týkající se blížící se smrti, a to svým vlastním způsobem.

Mám právo zúčastnit se rozhodnutí týkajících se péče o mě samotného.

Mám právo očekávat nepřetržitý lékařský i ošetrovatelský zájem o mě, i když se budou léčebné cíle nahrazovat cíli na udržení mé pohody.

Mám právo na to, abych nezemřel osamocen.

Mám právo být osvobozen od bolesti.

Mám právo na čestné odpovědi na své otázky.

Mám právo nebýt klamán.

Mám právo nato, aby mi ve chvíli, když si uvědomím hrozící smrt, pomohla moje rodina a pomoc byla poskytnuta i mým příbuzným.

Mám právo zemřít v klidu a důstojně.

Mám právo na svůj vlastní názor a nebýt souzen za svoje rozhodnutí, která mohou být v rozporu s názory jiných lidí.

Mám právo na duchovní podporu, bez ohledu na to, co znamená víra pro ostatní.

Mám právo očekávat, že neporušitelnost lidského těla bude respektována i po mé smrti.

Mám právo na to, aby se o mě starali citliví, starostliví a zkušené lidé, kteří se budou snažit porozumět mým potřebám a kterým přinese jejich péče určité uspokojení.

Potřeby starých lidí se v bezprostřední blízkosti smrti mění. Některé však mají význam i v umírání. Jsou to zejména:

Potřeba citové jistoty – trpící člověk potřebuje mít jistotu, že o něho bude dobře postaráno, že nebude strádat bolestí. Potřebuje, aby mu někdo naslouchal. V blízkosti smrti chce někomu něco sdělit, něco dát a podobně.

Potřeba smíření – umírajícího zatěžují i běžné podněty. Měl by mít zajištěno klidné prostředí bez obtěžování, například lékařskými úkony.

Potřeba sebeúcty – blížící se smrt vyvolává úzkost. Umírajícímu by měl být dáván najevo respekt přijatelným způsobem jednání.

Potřeba otevřené budoucnosti – souvisí s přesahem vlastní existence. Umírající ji přenáší na své potomky. Snazší přístup k vlastní smrti mohou mít věřící, kteří smrt považují jako přechod z jedné formy existence k jiné.

Smrt je individuální zánik organismu, tedy také člověka. Lidé většiny náboženských kultur věří v posmrtný život, život pozemský vnímají jen jako přestupní stanicí k dalšímu životu. Některá východní náboženství věří v reinkarnaci (převtělování). Smířit se s konečností našeho

života je obtížné a je to jeden z nejdůležitějších vývojových úkolů. Podrobnější informace o této závažné etapě lidského života je možno nalézt ve zdravotnické psychologii.

#Shrnutí kapitoly – Duševní život ve stáří

Stárnutí je chápáno jako komplexní proces s mnoha endogenně i exogenně působícími faktory. Odehrává se v průběhu celého lidského života. Po šedesátce je proces stárnutí rychlejší, má své typické projevy a s přibývajícím věkem se zrychluje. Tempo procesu stárnutí je ovlivněno nejen genetickými a biologickými změnami, ale i změnami psychickými a sociálními. Smrt je v životě stejně důležitá jako narození. Pro pozůstalé je přínosem, že se zemřelý stal součástí jejich života, že mohou čerpat z jeho odkazu, který v nich zanechal.

Kontrolní otázky a úkoly:

Uveďte některé strategie stáří.

Jaký psychologický úkol má splnit člověk ve stáří?

Které jsou typické projevy duševní involuce?

Popište složky postoje člověka ke smrti.

Úkoly k textu

Diskutujte na téma ageizmus.

Diskutujte o chartě práv umírajících.

Napište esej o tom, jak si představujete vlastní stáří.

Otázky k zamyšlení

Na základě studia odborné literatury se seznamte s tím, jak stárnoucí člověk hledá vlastní integritu, a přemýšlejte o variantách, jak se vyrovnává se smrtí.

Jaké mohou být psychické potřeby umírajících?

Citovaná a doporučená literatura

Hartl, P., Hartlová, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2008. ISBN 80-7078-303-x.

Haškovcová, H. Lékařská etika. Praha: Galén, 1997. ISBN 80-8524-54-x.

Langmeier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

Zacharová, E., Šimíčková-Čížková, J. Základy psychologie pro zdravotnické obory. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4062-1.

#Literatura

Hartl, P., Hartlová, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2008. ISBN 80-7078-303-x.

Haškovcová, H. Lékařská etika. Praha: Galén, 1997. ISBN 80-8524-54-x.

Kopecká, I. Psychologie 1. díl. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3875-8.

Langmeier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

Příhoda, V. Ontogeneze lidské psychiky. Praha: SPN, 1977.

Raboch, J., Pavlovský, P., Janotová, D. Psychiatrické minimum pro praxi. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-746-1.

Říčan, P. Cesta životem. Praha: Panorama, 2004. ISBN 978-80-736-7124-5.

Říčan, P. Psychologie osobnosti. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.

Šimíčková-Čížková, J. Poznávání duševního života člověka. Olomouc: UP, 2001. ISBN 80-244-0329-3.

Šimíčková-Čížková, J. Osobnost a její rozvoj. Ostrava: OU, 2008. ISBN 978-80-7368-620-8.

Vágnerová, M. Vývojová psychologie. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Vágnerová, M. Úvod do psychologie. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0015-3.

Vágnerová, M. Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 978-80-246-1318-5.

Vágnerová, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

Zacharová, E., Šimíčková-Čížková, J. Základy psychologie pro zdravotnické obory. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4062-1.