

# Vývojová psychologie

Pavla Kremserová

# Požadavky pro ukončení předmětu

- forma výuky: přednáškové bloky
  - (2 x 3h 50min)
- termíny: 23. říjen a 11. prosinec
  - 13:00 – 16:50
  
- ukončení předmětu: písemný test

# Vývojová (ontogenetická) psychologie



- Proč bychom ji měli znát?
- při práci s lidmi se bez ní neobejdeme
- prevence vytváření stereotypních úsudků
- = vědní teoretická disciplína psychologie, která se zaměřuje na vývoj a změny v prožívání a chování v čase od narození po smrt

# Obecné okruhy vývojové psychologie

- podle časového měřítka:
  - 1. fylogeneze psychiky
    - pozorování a srovnávání chování různých druhů živočichů (zajišťování obživy, dvoření samečka, hnízdění, péče o potomstvo)
  - 2. antropogeneze psychiky
    - vývoj duševna u lidí v různých historických etapách a v různých civilizacích
  - 3. ontogeneze psychiky člověka
    - vývoj psychiky od početí po smrt
  - 4. aktuální geneze
    - vývoj psychických procesů – řešení problémů, průběh učení, osvojování speciálních dovedností



# Specializované obory

- **prenatální a perinatální psychologie** – soustřeďuje se na období od početí po akt narození
- **neonatální psychologie** – soustřeďuje se na období dítěte od narození po 1 měsíc (novorozenec)
- **pedopsychologie (dětská psychologie)** – specializuje se na výzkum vývoje dětí od raného dětství do skončení období adolescence
- **adolescentní psychologie** – soustřeďuje se na konkrétní období - adolescence
- **adultopsychologie** – zabývá se psychickým vývojem dospělých
- **gerontopsychologie** – zaměřuje se na změny související se stárnutím a stářím

# Jednotlivá období lidského života



# Prenatální období

- období mezi početím a narozením
- obvykle 40 týdnů – 9 měsíců
- 1. FÁZE – ZÁRODEČNÉ, PREEMBRYONÁLNÍ OBDOBÍ
  - vytvoření zárodku do 3 týdnů
  - splynutím vajíčka a spermie vzniká lidský zárodek
    - dívky – kombinace chromozomů XX
    - chlapci – kombinace chromozomů XY
- okolo 17% párů (každý 6.) má problémy s početím
- první dítě „ze zkumavky“ (in vitro fertilizace) ve VB 1978, v ČSR 1982
- ideální věk pro početí mezi 20 a 35 rokem

# Prenatální období

- etika početí
  - preimplementační genetická diagnostika – možná změna genetických vlastností před umístěním embrya do dělohy
    - v ČR pouze ke zjištění genetických mutací
    - změna pohlaví pouze při dědičných poruchách (možné v zemích, kde se preferují chlapci)
    - kontroverzní témata: výběr dítěte s dědičnou sluchovou vadou u neslyšících rodičů, těhotenství mezi 50 a 60 lety, implementovaná osmerčata nezaměstnané samoživitelce s 6 dětmi
  - umělé oplodnění – katolictví zakazuje, islám povoluje pouze s materiálem biologických rodičů
  - antikoncepce – katolictví kritizuje, islám povoluje

# Prenatální období

## 18.2 Pre-Embryonic and Embryonic Development

### 1. Pre-embryonic development: Week 1

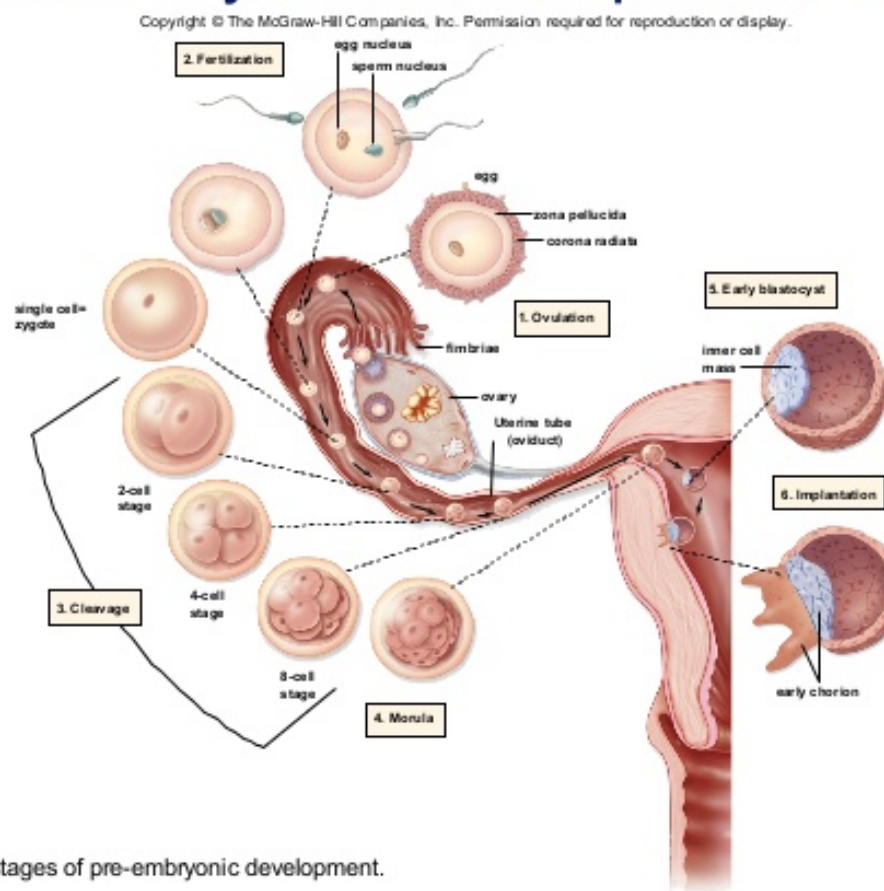


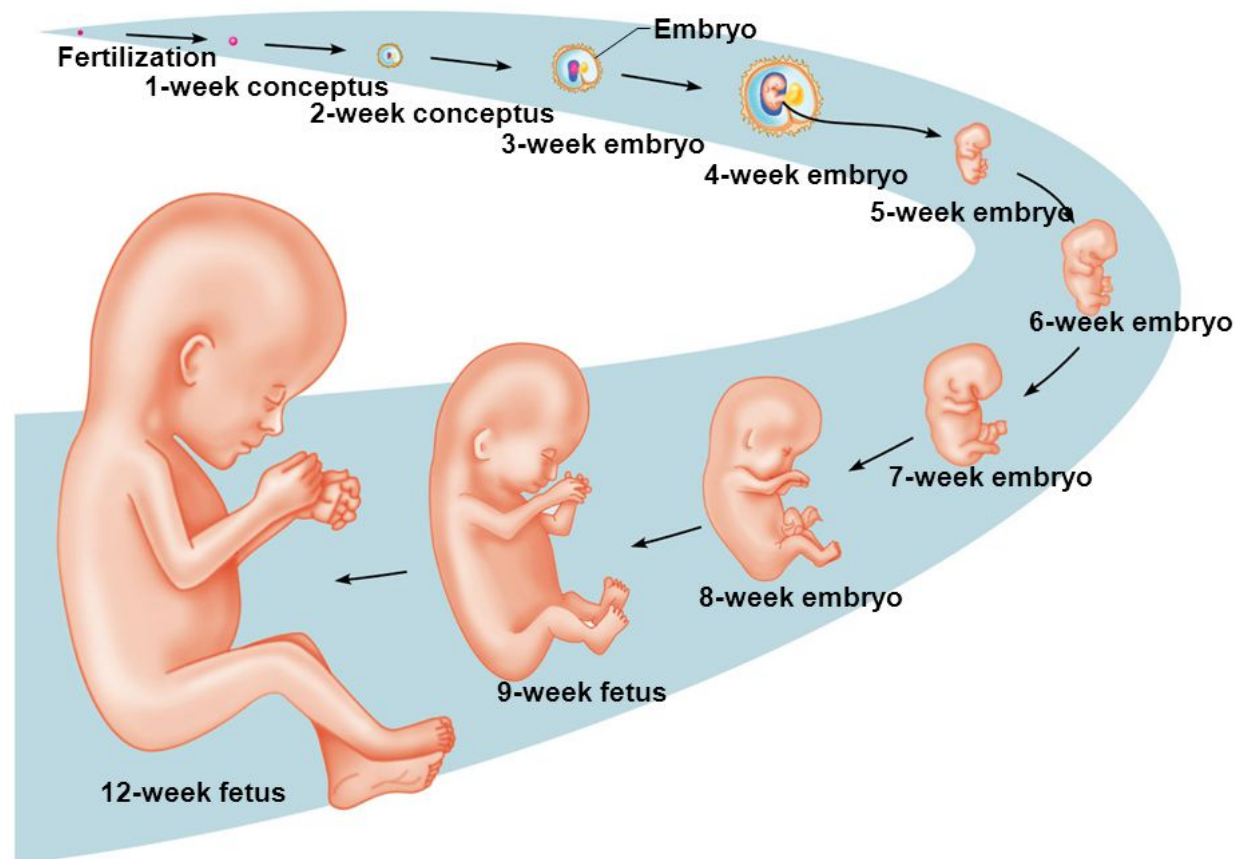
Figure 18.2 The stages of pre-embryonic development.

# Prenatální období

- 2. FÁZE – EMBRYONÁLNÍ OBDOBÍ
  - od 3. do 8. týdne (v ČR někdy do 12. týdne, kvůli možné interrupci)
  - dítě je extrémně citlivé na vnější vlivy a toxické prostředí
  - konec 3. týdne
    - 2.5 mm (velikost sezamového semínka)
    - základ mozku, základ srdce a primitivní ústa
  - mezi 4. a 6. týdnem
    - 4 mm, podlouhlý tvar, širší hlava, ocásek
    - srdce, cévy a oběhový systém, sluchové jamky, oční váčky, základy končetin
    - matka pociťuje první příznaky těhotenství
  - konec 6. týdne
    - 1,6 cm (velikost fazole)
    - základy prstů, patrné oko, ušní boltce
    - první primitivní srdce – akce primitivního srdce
  - konec 8. týdne
    - 3 cm, 4g
    - ruce, nohy, oční víčka

# Prenatální období

Diagrams showing the size of a human conceptus from fertilization to the early fetal stage



# Prenatální období

- 3. FÁZE – FETÁLNÍ OBDOBÍ
  - orgány začínají pracovat
  - od 9. týdne do narození (od 12. týdne)
    - 5 cm, 8 g
  - od 24. týdne (6 měsíců)
    - pamatuje si sluchové podněty
    - dokáže habituovat ((úbytek reakce na opakování téhož podnětu, nikoli na odlišný podnět)
    - chutě vnímané přes plodovou vodu ovlivňují preference v pozdějším věku
    - na úlek matky reaguje kopáním, protože skrze placentu pronikl adrenalin
    - vnímá matčin hlas, reaguje na záblesky, na hudbu
  - 8 měsíců
    - kalcifikace kostí
    - podkožní tukové vazivo
  - 9. měsíců
    - plně vyvinutý plod
    - 50 cm, 3,3 – 3,5 kg



# Prenatální období

## Fetal Growth From 8 to 40 Weeks



# Prenatální období

- potrat
  - umělé přerušení těhotenství
  - u nás možné do 12 týdne, pak dítě považováno za cítící a vnímající
  - zakázáno v katolických zemích např. Polsko, Malta, Irsko
  - v roce 2013 v ČR přerušeno 22 714 těhotenství (70% miniinterrupce do 8. týdne)

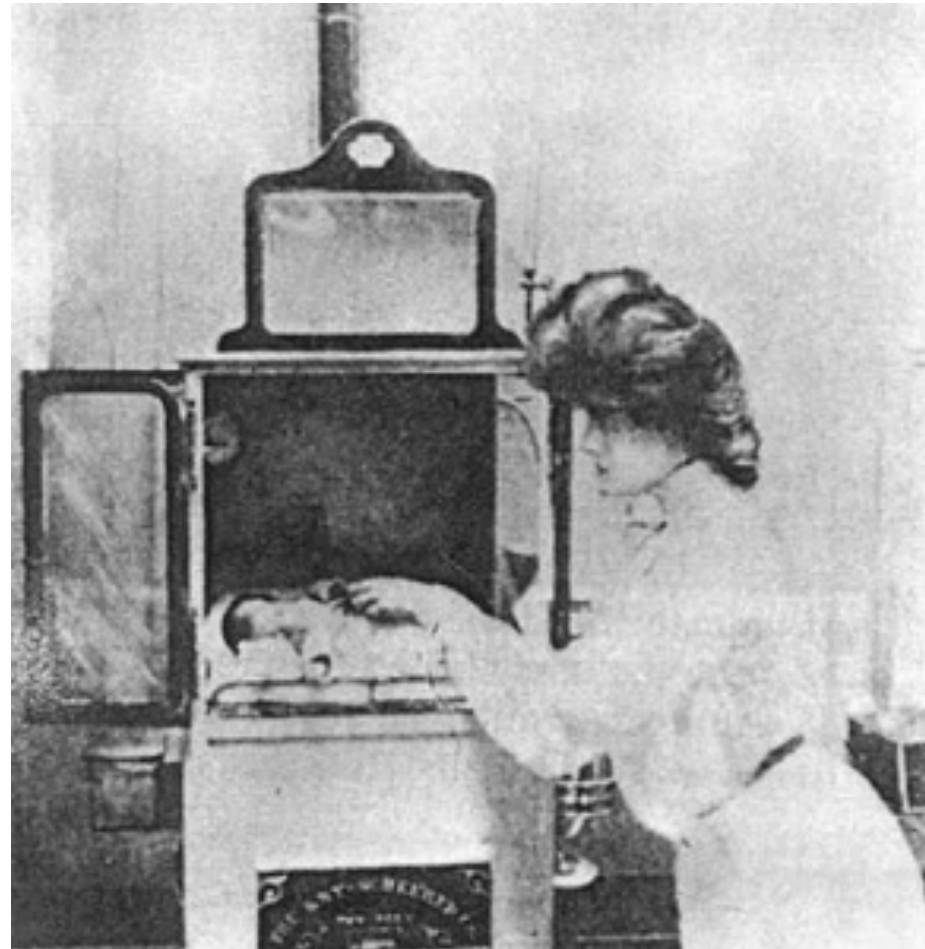
# Prenatální období

- Inkubátor

- první inkubátor, tzv. Ruehlova kolébka, používán v Petrohradě od roku 1835 v carském nalezinci osobní lékař manželky cara Pavla I. Marie Fjodorovny
- vanička s dvojitými stěnami ze železného plechu natřenými olejovou barvou, novorozence zahřívala teplá voda nalitá mezi stěny
- další modely v 60. letech 19. století ve Francii, Anglii a v USA
- stálou teplotu měly zajišťovat střešní tašky nahřáté na kamnech
- Počátkem 20. století se v inkubátorech začal používat elektrický proud. Nejprve se vytápěly pomocí žárovek, regulace teploty však byla nespolehlivá a novorozencům hrozilo přehřátí.
- Značnou nevýhodou bylo mimo jiné i to, že do inkubátorů nebylo vidět - kryty byly vesměs dřevěné nebo kovové.
- K výraznému zdokonalení konstrukce došlo až ve 30. letech. Jako materiál pláště se začalo používat průhledné plexisklo a uvnitř inkubátorů bylo zavedeno proudění vzduchu čištěného pomocí bakteriálního filtru. Byla zavedena dokonalejší regulace teploty i vlhkosti vzduchu a přívod kyslíku.

# Prenatální období

- 1860
- inspirováno líhni pro kuřata

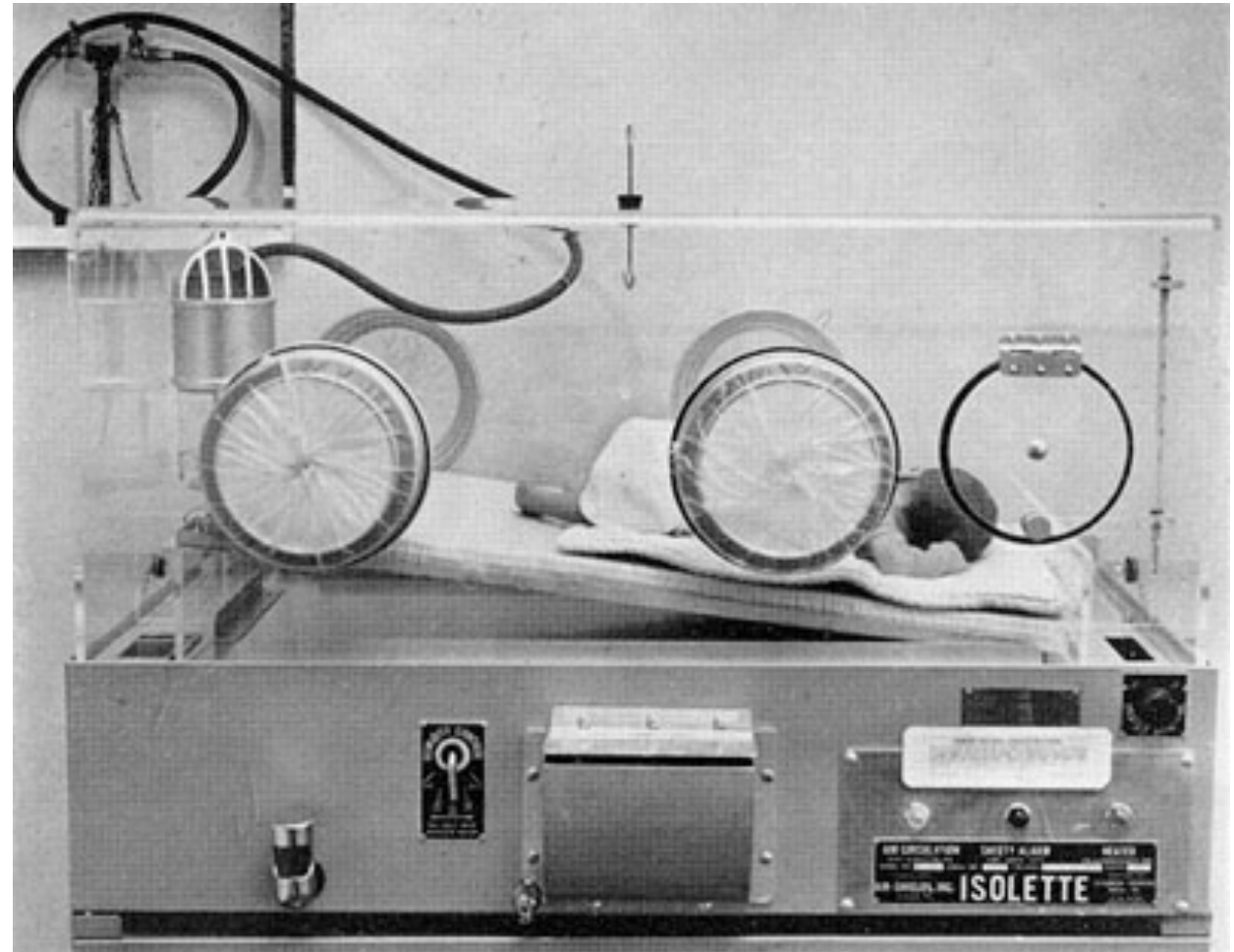


# Prenatální období

- Nizozemí, 1914
- inkubátor ohříváný teplou vodou



- USA, 1965

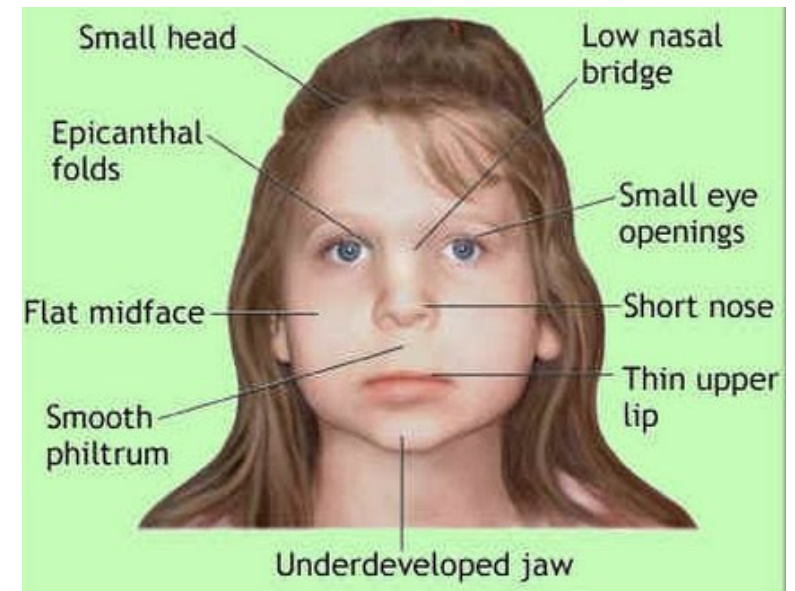


# Prenatální období

- Bonding
  - utváření poporodní vazby mezi dítětem a rodičem, budování emoční vazby
- Klokánkování
  - přikládání předčasně narozeného dítěte na tělo matky
- domácí porody, humanizace porodnictví
  - dula – osoba, která nenabízí zdravotnické služby, ale doporučení týkající se životosprávy, porodního plánu a poskytuje nepřetržitou podporu během porodu

# Prenatální období

- Teratogenní vlivy
  - vnější faktory, které způsobují poruchu vývoje embrya nebo plodu
  - faktory:
    - fyzikální: rentgenové záření, horečka
    - chemické: léky, infekce, drogy, cigarety alkohol
      - fetální alkoholový syndrom





# Prenatální období

- faktory:
  - chemické: léky
    - Thalidomidová aféra – lék pro ranní nevolnost, pro těhotné



# Prenatální období

- faktory:
  - nedostatek kyslíku:
    - poruchy funkce placenty, pupečnicková šňůra kolem krku, dušení při porodu
  - nemoci matky:
    - cukrovka, epilepsie, preeklampsie (otoky, vysoký krevní tlak, snížená funkce ledvin), mateřská fenylketonurie (vysoká hladina fenylalaninu – aminokyselina)
  - nedostatek živin a vitamínů
    - hladovění v 2. trimestru může mít vliv na vznik schizofrenie u dítěte
  - psychický stav matky:
    - stres, úzkost
      - Prožívaný stres matky v těhotenství má vliv na dítě
        - do 2. měsíců – možné trávicí problémy dítěte
        - nad 2. měsíce – snížená agilita (dítě je nápadně klidné, snížená explorace)
        - menší objem mozku

# Novorozenecké období

- od narození do 28. dne života (4 – 6 týdnů)
- hlava tvoří  $\frac{1}{4}$  z celkové délky novorozence
- nezralá bytost x organizovaná bytost
  - konstruktivisté (Piaget) – dítě poznává svět svými smysly a tím se naučí
  - nativisté – děti se rodí s určitými intuitivním nadáním chápat objekty, události a disponují vrozenými jazykovými, sociálními nebo matematickými a fyzikálními schopnostmi
- denní režim dítěte – spí obvykle 14 hodin denně
- nerozlišuje mezi dnem a nocí, pouze spí, jí a roste
- 1. měsíc – „nalazení“ se matky na dítě a opačně
- asynchronie v reakcích matky vs. kontingentní reaktivita (okamžitá reakce matky na projevy dítěte, optimální pro zdravý vývoj dítěte)

# Novorozenec

- těsně po narození rozeznáváme 3 fáze reaktivity:
  1. fáze (trvá 30 – 120 minut po narození)
    - novorozenec zkoumá okolí, je aktivní, dotýká se matky, snaží se přisát
  2. fáze (trvá dalších 30 minut – 2 hodiny)
    - nastává útlum a dítě usíná, po 150 minutách spí všichni novorozenci
  3. fáze (trvá přibližně 2-6 hodin)
    - dítě je opět aktivní

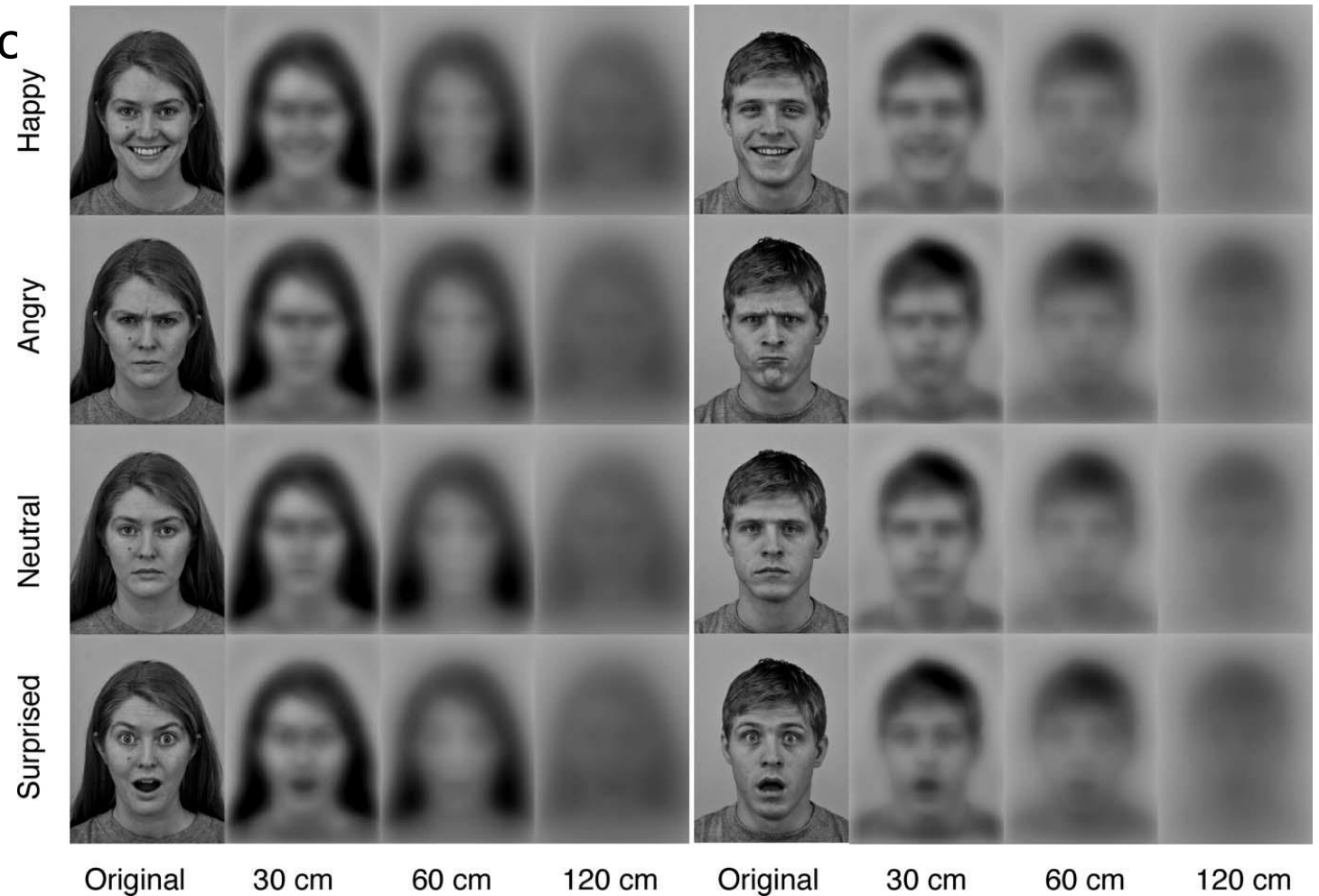
- **Motorika:**

- projevy jsou reflexivní
- hlavička potřebuje oporu, dítě ji ještě samo neudrží
- dítě je schopno zvednout hlavu a položit na stranu, aby mohlo dýchat, když leží na bříšku
- při neklidu dítě třese horními končetinami
- když dítěti zakryjeme látkou obličej, snaží se jej odstranit

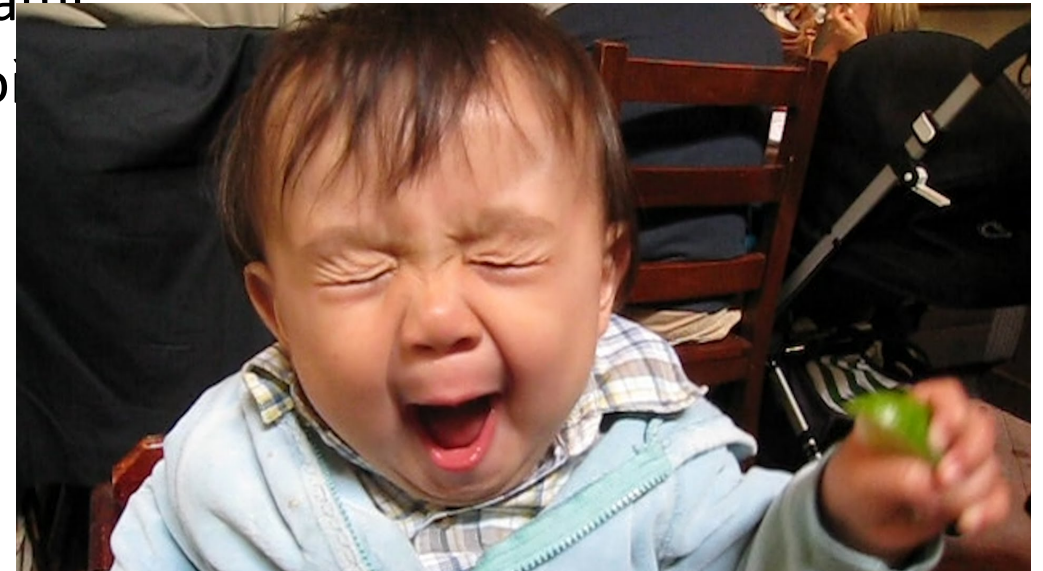


- Zrakové vnímání:

- do 2 týdnů vidí periferně a je schopno fixovat a sledovat pohybující se předmět
- od 2 týdnů centrální vidění – vnímá i nepohybující se předměty
- nejvíce vnímá červenou a zelenou
- vidí na vzdálenost 22 – 25 cm



- Sluchové vnímání:
  - je schopno rozlišovat a preferovat akustické vjemy
  - otáčí se ke zdroji zvuku
  - rozpozná hlas matky (podle zkušenosti s dělohy)
  - reaguje na rozdíl mezi mužským a ženským hlasem
  - klidný hlas – motorické zklidnění, výrazný hlas – mrknutí (reflex), silný hlas – úlek
- Chuťové vnímání:
  - rozlišují 4 chutě – sladkou, kyselou, hořkou, umami
  - preferují sladkou, negativní jsou na kyselou a hořkou



- Čichové vnímání:
  - vyhledávají po čichu bradavku
  - dokážou podle vůně rozeznat matčinu vůni a vůni mléka
  - rozeznání aromatická jídla, která jedla matka v těhotenství
  - na nepříjemné pachy se odvracejí
- Tělesné vnímání:
  - reagují na dotek – nejvíce v okolí úst a na rukou
  - na tělesný dotek reagují zklidněním
  - cucají si prsty, pěsti
  - cítí bolest a snaží se ji vyhnout – reagují mimikou, gesty, celým tělem



- Sociální dovednosti:
  - reagují na pláč jiných novorozenců
  - novorozenecké zrcadlení
  - rozeznává známe obličeje
  - preferují hlas před jinými zvuky
  - když na ně někdo klidně mluví zklidní se
- Emoční dovednosti:
  - vyjadřují nespokojenost křikem
  - pláč je bez slz (objevují se až mezi 1. a 3. měsícem)
  - libost je doprovázena reflexivním úsměvem
  - nový podnět, ztráta opory těla – úleková reakce (Moroův reflex)
    - <https://www.youtube.com/watch?v=PTz-iVI2mf4>

- Komunikace:
  - synchronizují pohyby s rytmem řeči
  - vyjadřují pocity křikem rozdílné intonace
  - dokáží vyjádřit – hlad, únavu, přetížení, zima/horko, bolest, nemoc
- Kognitivní dovednosti
  - změni rytmus sání, když tím dosáhnou vizuální změny ve svém zrakovém poli – trvá 5 – 10 minut

# Novorozenecké reflexy

- dítě nedokáže své pohyby ovládat, veškeré pohyby mají reflexivní charakter
- reflexy zajišťují základní biologické potřeby:
  - polykání, kašláním, mrkání, kýchání, zvracení, dýchání, vylučování, zívání
- dále dítě disponuje tzv. přechodnými reflexy, které časem vymizí, pokud ne, může to být známka neurologického problému; jinak jsou součástí normálního vývoje dítěte
- některé mizí většinou 3. – 4. měsíc

# Novorozenecké reflexy

- úlekový reflex – Moroův reflex
- sací reflex, hledací reflex
  - <https://www.youtube.com/watch?v=umesL6OcZG8>
- chůzový automatismus – reflexní chůze
  - <https://www.youtube.com/watch?v=cZYHwCWSKiE>
- tonicko-šíjový reflex (poloha šermíře)
  - při rotaci hlavy doprava se pravá ruka a pravá noha natáhnou, zatímco na levé straně těla jsou obě končetiny pokrčené
  - <https://www.youtube.com/watch?v=UWqafotPxTg>
- úchopový reflex, Robinsonův reflex (mizí do 6 týdnů)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=TidY4XPnFUM>





# Nedonošený novorozenec

Do norské longitudinální studie bylo zařazeno 900 000 osob narozených v letech 1967–1983, sledovány byly až do roku 2003. Z tabulky je patrné, jak s nižším gestačním věkem stoupá riziko vývojových obtíží, mortality i invalidizace v dospělém životě (Moster et al., 2008).

	<b>Extrémně těžká nedonošenost (pod 1 kg) 23–27 týdnů</b>	<b>Těžká nedonošenost (okolo 1½ kg) 28–30 týdnů</b>	<b>Střední nedonošenost (okolo 2 kg) 31–33 týdnů</b>	<b>Lehká nedonošenost (okolo 2½ kg) 34–36 týdnů</b>	<b>Norma (3 kg+) 37 týdnů+</b>
<b>přežily do dospělosti</b>	17,8 %	57,3 %	85,7 %	94,6 %	96,5 %
<b>dětská mozková obrna</b>	9,1 %	6 %	1,9 %	0,3 %	0,1 %
<b>mentální retardace</b>	4,4 %	1,8 %	1 %	0,7 %	0,4 %
<b>invalidní důchod</b>	10,6 %	8,2 %	4,2 %	2,4 %	1,7 %
<b>schizofrenie</b>	0,6 %	0,1 %	0,2 %	0,2 %	0,1 %
<b>poruchy autistického spektra</b>	0,6 %	0,4 %	0,05 %	0,03 %	0,05 %
<b>poruchy psychického vývoje, chování a emocí</b>	2,5 %	0,7 %	0,3 %	0,3 %	0,2 %

# Kojenecké období

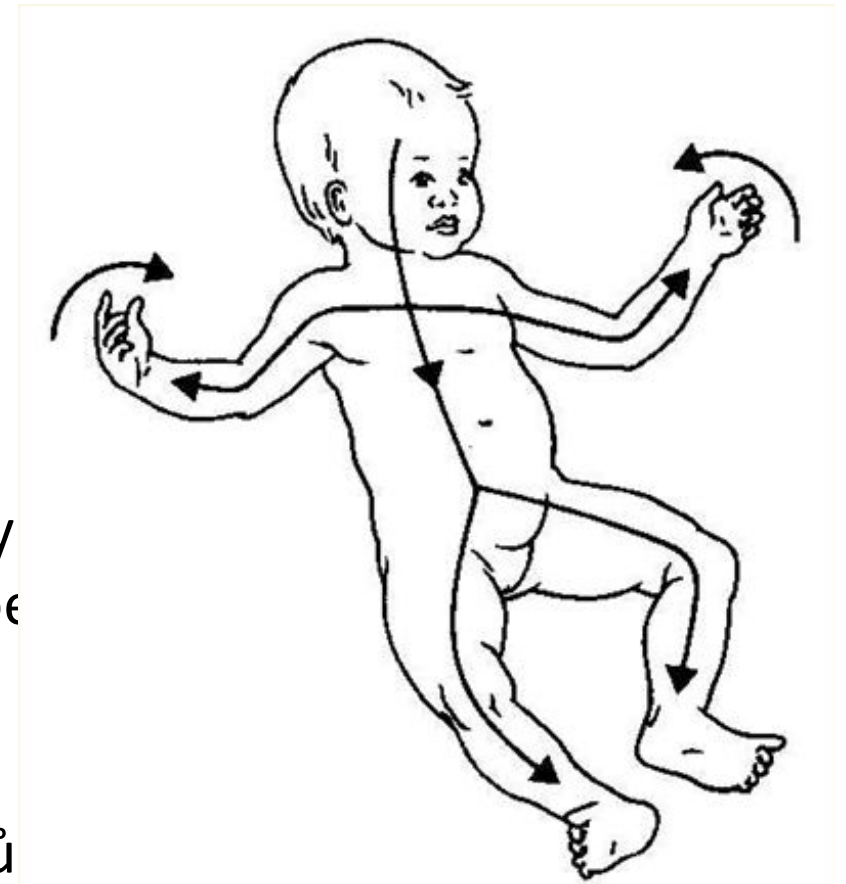
- od 1 měsíce až do 1 roku života dítěte
- v průměru má 75 cm, hmotnost je asi 10 kg
- období trvá „do prvního slova a do prvního kroku dítěte“
- prudký vývoj pohybových, smyslových, poznávacích i citových a volních vlastností své osobnosti – období největších změn
- doba bdění se prodlužuje – více pracuje mozek (podle stimulace)
- dítě nestačí „hlídat“ je třeba ho podněcovat a stimulovat

# Kojenec

- ke konci období trvalost předmětu v čase
- dítě je závislé na matce či osobě, která o něj pečuje – symbiotický vztah plný lásky a pevné vazby
  - vzniká zdravé já a pozitivní sebeobraz dítěte – dítě opakovaně slyší své jméno
  - dítě do ničeho nenutíme ani netlačíme, všemi fázemi si musí projít svým tempem, můžeme jej ale stimulovat
- kojení
  - kojení mladšího sourozence snášejí starší děti špatně – sourozenecká rivalita
  - kojení na veřejnosti?
- separační úzkost (od 6. měsíce, zdravý vývoj dítěte)

# Kojenec – zákonitosti vývoje

- psycholog Arnold Gessell formuloval zákonitosti vývoje kojence
- 1. *Kefalokaudální postup*
  - ovládání těla postupuje jako somatický růst – od hlavy k patě
- 2. *Proximodistální postup*
  - směr pohyblivosti od centra těla k periferii (pohyby končetin začínají v ramenních a kyčelních kloubech a přecházejí na zápěstí a prsty)
- 3. *Ulnoradiální postup*
  - směr vývoje je od malíčkové strany dlaně k palcům





# Kojenec - jemná a hrubá motorika

- v měsíci:
- 2. – začíná si hrát, jako první s chrastítkem (důležitá fáze, dbát na hygienu a bezpečnost)
- 3. – mělo by udržet hlavičku vleže na bříšku i ve svislé poloze
  - nemá ještě rozvinutou prostorovou orientaci, neodhadne vzdálenost zvuku, ale otočí se za zdrojem
- 4. – pohybuje rukama, nohama vidí-li zajímavý předmět
- 5. – sahají po předmětech a uchopují je
  - dokážou se obrátit z lehu na bříško a obráceně
- 6. – drží tělo, když jej posadíme

# Kojenec – jemná a hrubá motorika

- 7. – 8. umí se posadit samo, předtím musí být nácvik s oporou a bez opory
  - začíná lézt
- 7. – 9. první zuby (první 2 dolní řezáky), dítě kouše pevnou stravu (na co jej naučíme, to má vliv na pozdější jídelníček)
- 11. – 12. – dítě má samo stát
- 11. – 14. – dítě by mělo udělat první krůčky bez opory

# Kojenec – sociální chování

- v měsíci:
- 1. - dokáže dát najevo radost z přítomnosti a pozornosti dospělých
  - vše záleží na intenzitě sociálních interakcí rodičů a dítěte
  - na úsměv reaguje celým tělem
- 3. - poznává svou matku, je živé a klidné, veselé a vážné
  - začíná si broukat
  - rozvoj estetického vnímání všechno okolo, by mělo být barevné a pro dítě zajímavé
- 4. – některé děti reagují na přísný a laskavý tón matky
  - hůře snáší samotu
- 5. - reagují na „udělej paci-paci, nazdar apod.“
- 6. – můžeme učit na nočník, když pevně sedí (dvouhodinové intervaly, vždy po spaní a po jídle, ne však déle než 5 – 10 minut)

# Kojenec – sociální chování

- 10. – 12. – dítě vysloví první smysluplné slůvku, rozumí významu jednoduchých slov „na, dej, pac, ne“
  - Čím větší má dítě vrozenou inteligenci a čím je více sociálně stimulované, tím také zná obvykle více slov pasivně i aktivně
  - dítě se naučí mluvit pomocí „cirkulárního reflexu“ (Henry Allport) – dítě vydává náhodné zvuky a je přitom stimulováno, aby je opakovalo, později rodič spojuje zvuk s předmětem a navodí tak podmíněnou reakci – dítě se naučí rozumět mluvené řeči
- 11. – 14. učí se hodně nápodobou např. od svého staršího sourozence ale i pracovníků kojeneckého ústavu
  - později uvědoměle napodobuje výrazové projevy
  - všechny úspěchy dítěte odměňujeme úsměvem, potleskem, pochvalou

# Batoletčí období

- trvá přibližně od 1 do 3 let
- z dítěte se stává samostatně se pohybující jedinec, je schopný řečové komunikace a má základy sebeobsluhy
- dítě se nejvíce učí – napodobováním – rozvíjení všech oblastí osobnosti



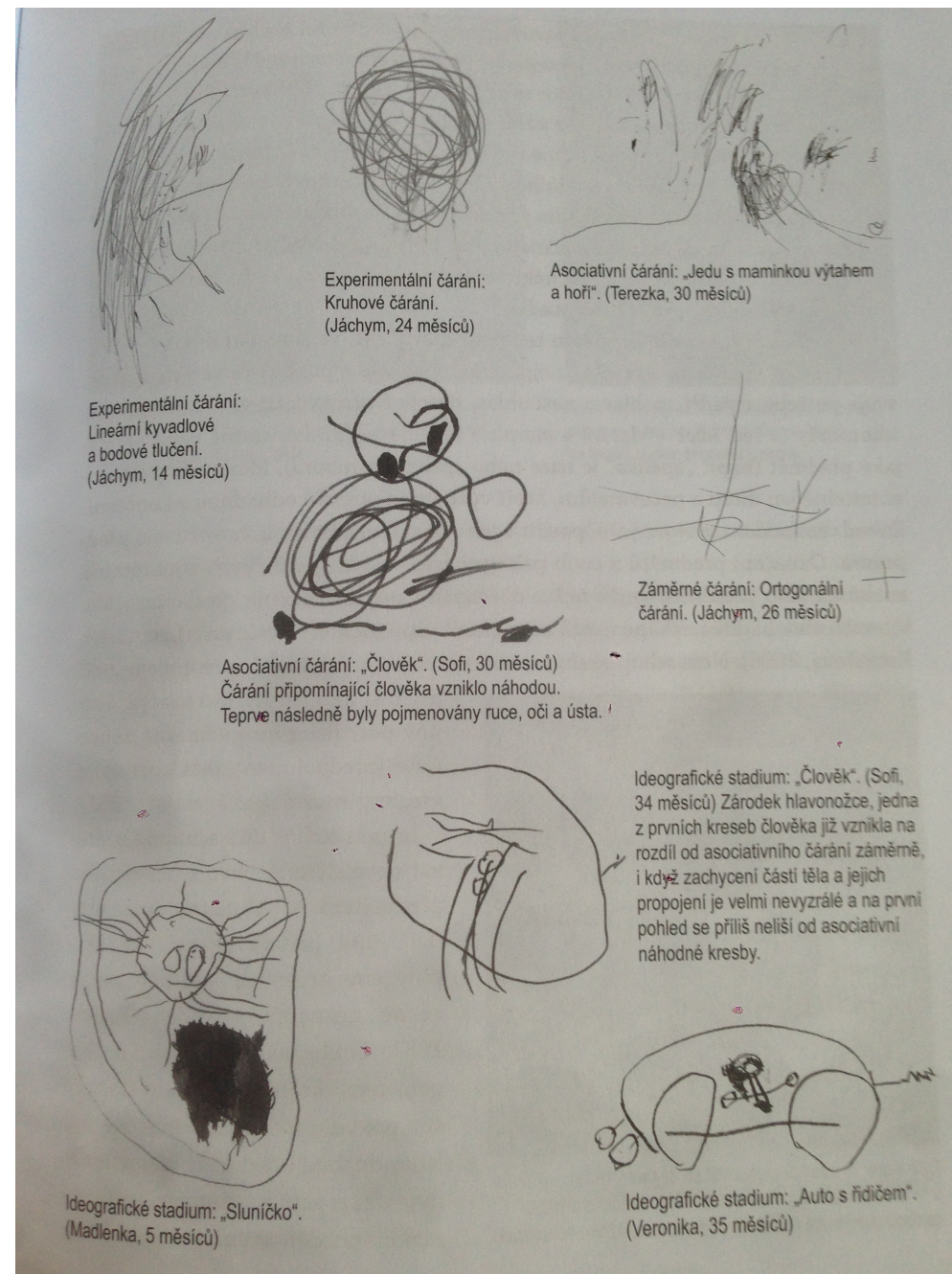
# Batole – tělesný vývoj

- okolo 2. a v průběhu 3. roku se rychlost růstu snižuje
- dítě má typicky vystrčené břicho a zakulacená záda (nemá vyvinuté zádové svalstvo)
- mezi 2. a 3. rokem již běhá, skáče, chodí do schodů, jezdí na tříkolce
- učí se účelové pohyby a experimentální pohyby se vytrácí
- od 18 měsíců používá lžíci, od 2 let pak vidličku

# Batole – Jemná motorika

- procvičuje pinzetový úchop
  - rádo strká předměty do menších otvorů (do uší, do pusy, do nosu)
- dokáže postavit komín z kostek, navleče korálky na šňůrku
  - 15 měsíců – 2 kostky, nahází kuličky do hrníčku
  - 18 – 24 měsíců – 3-6 kostek, nahází kuličky do úzkého hrdla
  - 3 roky – 10 kostek, navleče korálky na provázek
- koordinuje obě ruce
  - dítě si přendá předmět do druhé ruky, aby mohlo uchopit nový
  - pokud drží předmět v obou rukách jeden odloží, aby vzalo nový
- začíná čmárat po papíře
  - dlaňový úchop, koordinace rukou není vyvinutá a přetahuje přes papír
- ...přes asociativní čmárání
  - na konec přisuzuje kresbě symbolický význam
- ... až po záměrné čarání
  - začínají kreslit žebříky a sluníčka

# Batole – kreslící fáze





# Batole - komunikace

- mezi 1. a 3. rokem objevuje 1-2 nová slova denně
- dětský žargon („mele páté přes deváté“)
- používá tzv. idioformy – vytváří si vlastní slova (miranka = minerálka, prsenka = podprsenka)
- není schopno zobecnit pojem na stejnou třídu předmětů
  - „haf“ – je jen konkrétní plyšová hračka a ne jakýkoli pes
  - „táta“ – označuje tím všechny muže
- má zájem o nová slova např. z obrázkové knížky
- okolo 3 let užívá věty o několika slovech s využitím základních gramatických pravidel

# Batole – kognitivní vývoj

- mezi 12. a 18. měsíci dítě rádo bouchá a hází s věcmi
  - projev inteligence
  - zkoumá příčinu a následek
  - schopnost vlastní účinnosti a kontroly
- mezi 18. a 21. měsícem dítě užívá symbolického uvažování
  - zažije v mysli aha-zážitek = dokáže si řešení představit (x šimpanzi, pokus a omyl)

# Batole – sociální vývoj

- mezi 18 a 24 měsíci si uvědomuje vlastní osobu
  - poznává se v zrcadle
  - začíná o sobě mluvit v první osobě
  - začíná o svých věcech mluvit jako „moje“
  - rozumí autonomii – „já sám“
- egocentrická subjektivita – dítě se dívá na svět pouze vlastní perspektivou, je vztahovačné
- na konci období zvládne základní sebeobslužné dovednosti a postupně se vymaňuje ze závislosti na dospělém
  - samo se nají, napije, základy hygieny, kontroluje vylučovací funkce (18 až 24 měsíců se učí na nočník, poté na záchod s redukčním prkénkem)
  - mezi 2 a 3 rokem se naučí svlékat a oblékat jednoduché kusy oblečení
- rozvoj prosociálního chování

# Batole – sociální vývoj

- v 15 měsících je na vrcholu separační úzkost
  - dítě se drží v blízkosti rodiče, je nervózní, když se vzdálí
- ve věku 2 až 3 let separaci zvládají lépe
- preferují nejdříve paralelní hru
- postupně přechází v asociativní hru ( 3 roky)
  - Synchronní imitace – komunikace s vrstevníky napodobováním pohybů
  - spíše se napodobují, hrají si se stavebnicí, sledují stejný cíl, ale ještě cíle nedokáží dosáhnout, protože ještě neumí spolupracovat (chybí kooperativní hra) – ta až mezi 4. a 5. rokem

# Batole – emoční vývoj

- batole nedokáže kontrolovat emoce
  - neumí tlumit nepříjemné pocity
  - může dojít k negativním afektivním stavům (vztek, třísknutí se sebou o zem)
  - mezi 1 a půl a 3 lety, setkává se s tím až 90% rodičů a trvá to obvykle 4 minuty, ve 2 letech 9x týdně, ve 3 letech 6x týdně
- mezi 2. a 3. rokem „první puberta“ období prvního vzdoru
  - dítě si uvědomuje samo sebe a testuje okolí a jeho reakce
  - chce prosadit svůj záměr za každou cenu

# Batole – pravidla výchovy

- více si všímat pozitivního chování a odměňovat ho pochvalou;
- vytvářet a přizpůsobovat situace a manipulovat jimi tak, aby dítě mělo možnost se rozhodovat a pečující osoba mohla častěji říkat „ano“ než „ne“;
- snažit se vyhýbat problémům preventivně (poskytnout dítěti řád, učit ho pravidla a připomínat mu je);
- výchovné postupy přizpůsobit náladě dítěte, redukovat stres (vzít v úvahu únavu, prožitý strach, nestimulování podněty, hlad);
- netrestat dítě fyzicky, raději převést pozornost, zajistit bezpečí, než negativní emoce odezní;
- verbální vysvětlování využívat, když je dítě emočně klidné;

- definovat hranice, tedy přiměřeně jeho věku dítěti vysvětlit, co je správné a co nikoli, a upozornění doprovodit přiměřeným emočním výrazem i tónem řeči, které dítěti pomohou situaci porozumět;
- zajistit, aby požadavky kladené na dítě odpovídaly jeho věku;
- mít na paměti, že důslednost je důležitá a prospěšná, ale výjimky také, jsou součástí života, jen je zapotřebí je dítěti vysvětlovat;
- některé činnosti, které jsou považovány za nevhodné, dítěti s pomocí nastavených podmínek a pravidel případně dopřát (chodit v louži v holinkách, hrát si s vybraným nádobím, čárat na jedno místo na zdi apod.);
- nedostat se do afektu, zůstat v klidu (nebo to alespoň předstírat), neobviňovat se z neschopnosti, být si vědom, že návaly dětského vzteku jsou vývojově přiměřeným chováním, a ani při sebelepší výchově je nelze zcela eliminovat.

# Předškolní období

- Od 3 do 6 let
- zlepšení jemné a hrubé motoriky
- 3 roky – váží okolo 15 kg , měří asi 95 cm
- 6 let – váží okolo 21 kg, měří asi 118 cm
- potřeba něhy a mazlení pokud není může dojít k emoční deprivaci
- sociální interakce s vrstevníky
- nové prostředí mateřské školy bez rodičů
- rozdílné vývoje chlapců a dívek po stránce myšlení, fyzicky jsou na tom podobně
- rádi opakují to, co jim zakazujeme
- nemá pevné hranice mezi fantazií a skutečností (nelze říct, že lže)

# Předškolní období – vývoj jemné motoriky

- souvisí s grafomotorikou
- má výraznou potřebu seberealizace – maluje, staví, vytváří (mělo by být za to pozitivně hodnoceno)
- učí se zatloukat hřebíky, čistí si zuby, stříhá nůžkami, pomáhají s domácími pracemi, uklidí si hračky
- ke konci období si někteří zaváží tkaničky
- v tomto období se vyhraňuje převaha jedné ruky – nikdy nepřecvičujeme



# Předškolní období – vývoj hrubé motoriky

- 3 roky – chůze i běh zvládnuty po způsobu dospělých, umí jezdit na tříkolce, koloběžce a kole s přídavnými kolečky, cvičí rovnováhu
- 4-5 let – běhají ladně, hází horním obloukem, dítě umí skákat snožmo, leze po žebříku a prolézačkách, seskočí z nízké lavičky, stojí na jedné noze, umí házet a chytat míč
- 6 let – dítě je již soběstačné, dokáže se obléct i svléct, obouvá si boty, má základní hygienické návyky, je schopno se samo vykoupat
- děti jsou obecně hodně divoké obzvláště chlapci, ale je to normální vývoj – rozvoj orientačního reflexu

# Předškolní období – vývoj řeči

- okolo 3 let má prořezané všechny mléčné zuby
- mizí dětská patlavost – pokud přetrvává při vstupu do školy je vhodná návštěva logopeda
- 3 roky – používá podřadné souvětí s vedlejšími větami, začíná se zajímat o mluvenou řeč, poslouchá pohádky, učí se básničky, říkanky
- po 3 roce jde o věk „proč?“ (nevysmíváme se otázkám, odpovédím, ničemu – dítě je velmi citlivé v tomto období)
- co slyší to opakuje, jak se doma mluví, tak mluví i dítě
- užívání řeči k regulaci svého chování – nejdříve nahlas v 5 letech funguje vnitřní hlas
- rozvoj hudebních schopností – učí se zpívat písničky
- 5 let – tvoří jednoduché definice známých věcí
- na konci období se prořezávají první stále zuby

# Předškolní období – vývoj myšlení

- 4 roky – předpojmové (symbolické) myšlení je nahrazeno názorovým (intuitivním) myšlením
- usuzování je stále vázáno na vnímané nebo představované úsudky stále vázány na názor (jednoduchý x rozčleněný názor)
- přetrvává centrace myšlení (zdůraznění pouze jednoho aspektu), centrace k různým vlastnostem, není schopné vzít do úvahy více parametrů – Piagetovy s korálky, plastelínou
- pokud má dítě strach z bytostí, netraumatizujeme jej, nezvyšujeme úzkost

# Předškolní období – vývoj myšlení

- typické znaky uvažování:
  - centrace – redukce informací, ulpívání na jednom centrálním znaku, neschopnost uvažovat komplexněji a vzít do úvahy více aspektů situace
  - kognitivní egocentrismus – subjektivní názor považuje za obecně platný (zakrývá očí, když nechce, aby byl viděn)
  - fenomenismus – důraz na zjevnou podobu světa, svět je takový jako se jeví (velryba je ryba)
  - prezentismus – důraz na přítomnost, představuje jistotu, je to teď a tady, dítě to tak vidí
  - prelogické uvažování – primitivní uvažování

# Předškolní období – vývoj myšlení

- způsob zpracování informací:
  - egocentrismus - ulpívá na vlastním názoru, nevnímá pohledy ostatních, vše chce dělat sám
  - antropomorfní myšlení – polidšťování neživých předmětů
  - magické myšlení - umožňuje měnit fakta v závislosti na vlastním přání
  - artificialistické myšlení - předškolní děti chápou téměř vše jako stvořené nebo vytvořené pro ně, a to zpočátku lidmi (např. rodiči) a později Bohem či jinou nadpřirozenou skutečností
- matematické schopnosti - zná číslovky, ale nechápe podstatu číselného pojmu
- paměť – 3 leté si pamatuje dva objekty, 4 leté si pamatuje tři objekty, 5 leté si pamatuje čtyři objekty

# Předškolní období – socializace

- 3 oblasti:

1. vývoj sociální reaktivity – bohatě diferencované emoční vztahy k lidem v blízkém i vzdálenějším společenském okolí
  - selhání v této oblasti může znamenat u dětí autismus
2. vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací – normy, které si dítě vytváří na základě příkazů a zákazů udělovaných dospělými a které postupně přijímá za své
  - selhání v této oblasti mají anetičtí psychopati
3. osvojování sociálních rolí – chápání takových vzorců chování a postojů, které jsou od jedince očekávány ostatními členy společnosti, a to vzhledem k jeho věku, pohlaví, společenskému postavení, atd.

- při vstupu do školy by mělo mít vyvinutou empatii
- okolo 4 let podle výrazu předpovídá emoci až ve škole zjišťuje, že výraz nemusí korespondovat s emoci a dokáže maskovat i vlastní pocity
- rozvoj vyšších citů, kamarádství, soucit, škodolibost, žárlivost, závist, pocity zahanbení a křivdy

# Předškolní období – vývoj sociálních rolí

- sociální role se posilují i díky hře
- rozvoj altruismu pokud je kamarád v nějaké nevýhodě
- morální pravidla je „něco za něco“
- uvědomuje si vztah dospělého a dítěte

# Předškolní období – vývoj sebepojetí

- dítě zná svou základní charakteristiku – děti (ne dospělí), pohlaví
- dokáže vyjádřit své fyzické rysy (jsem silný), vlastnictví (to je moje) a vlastní preference (co mají a nemají rádi)
- sebehodnocení je poměrně vysoké (to zvládnu, já to udělám), ale nestabilní, závislé na aktuální sociální situaci
- pozitivně koreluje s jistotou ve vztazích s rodiči



# Předškolní období

- Podle známého francouzského psychologa René Zazza (1910-1995) by dítě v pěti letech mělo mít tyto vědomosti, návyky a dovednosti:  
*zná svoji adresu, zná povolání otce, odpoledne nespí, svléká se již takřka bez pomoci, myje si samo ruce (ovšem připomenutí je ještě nutné), obléká se v přítomnosti jednoho z rodičů takřka bez pomoci, uléhá na lůžko bez pomoci, ale záleží mu na tom, aby mu rodiče přišli popřát dobrou noc a pěkné sny, přestalo užívat nočník, používá WC bez pomoci, pohybuje se samo v těsném sousedství, jsou mu již svěřovány peníze, zkouší již číst, jí s velkým ubrouskem pod bradou, chodí do kina, samo si umývá obličej (s připomenutím), vhodně užívá oslovení „pane“, „paní“, krájí si měkkí maso, zajímá se o knížky (zejména obrázkové)*

# Předškolní vzdělávání

- předškolní vzdělávání podporuje rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku, podílí se na jeho zdravém citovém, rozumovém a tělesném rozvoji a na osvojení základních pravidel chování, základních životních hodnot a mezilidských vztahů
- výhody x nevýhody
- děti do mateřských škol už ve dvou letech?

# Vývoj jedince




- Kluci
  - upoutávají pozornost pohybem
  - do 8 let dispozitivní agresivita - je to normální (od 4 roku asi)
  - od 6 let silné napojení na otce (x úzkostná matka: neřvi, neběhej) (otec říká: ztlum to trochu, nedloubej ho do oka)
  - otec ho má pořád za zadkem
  - když se u kluka hromadí potřeby a je peskovaný, má přetlak a začne si to vybíjet jinde (tříská, řve, mlátí)
- Holky
  - mezi 6-8 lety vytváří hloučky: intrikují
  - stylizují se do učitelky” tohle je to a takhle se to dělá”
  - holka potřebuje kolem sebe bratry, otce, kluky... tak není zvyklá na hodnocení od kluků - neví jak na to reagovat (“ty si kráva”, “ty si dobrá”
  - je důležité pro holku v 7. Třídě být v nějaké partě, pokud je tam silná holka všechny se jí drží, pokud je “silná” problematická, tak z ní nemůžeme dělat ještě problematičtější, ty ostatní holky tomu nevěří a pořád se jí drží, ochraňuje je

# kluci x holky

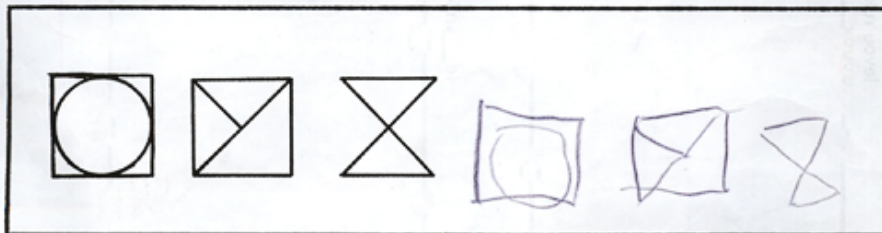
- kluci loví jako opice, je jedno jakou uloví
- holka více komunikačně nadaná, kluk více pohybově
- u kluků mezi 14 a 21 rokem se potkává řeč s myšlením, pokud ne tak pořád loví jako opice, pokud to nepřijde ani ve 30 letech, tak je naštvaný a nemá co říct
- ženy to obvykle řeknou, ale z jiného důvodu

# Školní období

- od 6 do 12 let
  - soutěživost, prosazení se
  - hlavní motiv – škola
  - zlepšení obratnosti
- 
- Je dítě připravené do školy?
  - filipínská míra
  - školní zralost
  - sociální role

Jméno	Datum narozeni   vyšetřeni	
Adresa rodičů		
Mateřská škola	ZŠ	
Sem nakresli pána 	<p data-bbox="649 378 1006 435"><b>CIS YL EM</b></p>  <p data-bbox="649 692 853 721">Sem kytku nebo auto</p> 	

Tady jsou obrázky. Nakresli je také.



# Období pubescence

- od 11 do 15 let
- „čas první lásky“, „období, kdy se měníme v sami sebe“
- hranicí období je dána schopnost fyzické reprodukce, duševně však toho ještě nejsou schopni
- v právním řádu je to pak obdržení občanského průkazu
  
- snižuje se závislost na rodičích
- pubescentní negativismus (nároky na pubescenta x jednání jako s dítětem)
- období „vzdoru“?

# Pubescence – sekulární akcelerace

- S rostoucí životní úrovní se v posledních letech urychluje dozrávání organismu. Každých deset let jsou viditelné posuny. Příklad takové akcelerace je typický pro menses. V roce 1897 dostávaly dívky první menses v patnácti až šestnácti letech. V roce 1938 už ve čtrnácti letech a v roce 1962 ve třinácti letech.



# Pubescence - metamorfóza

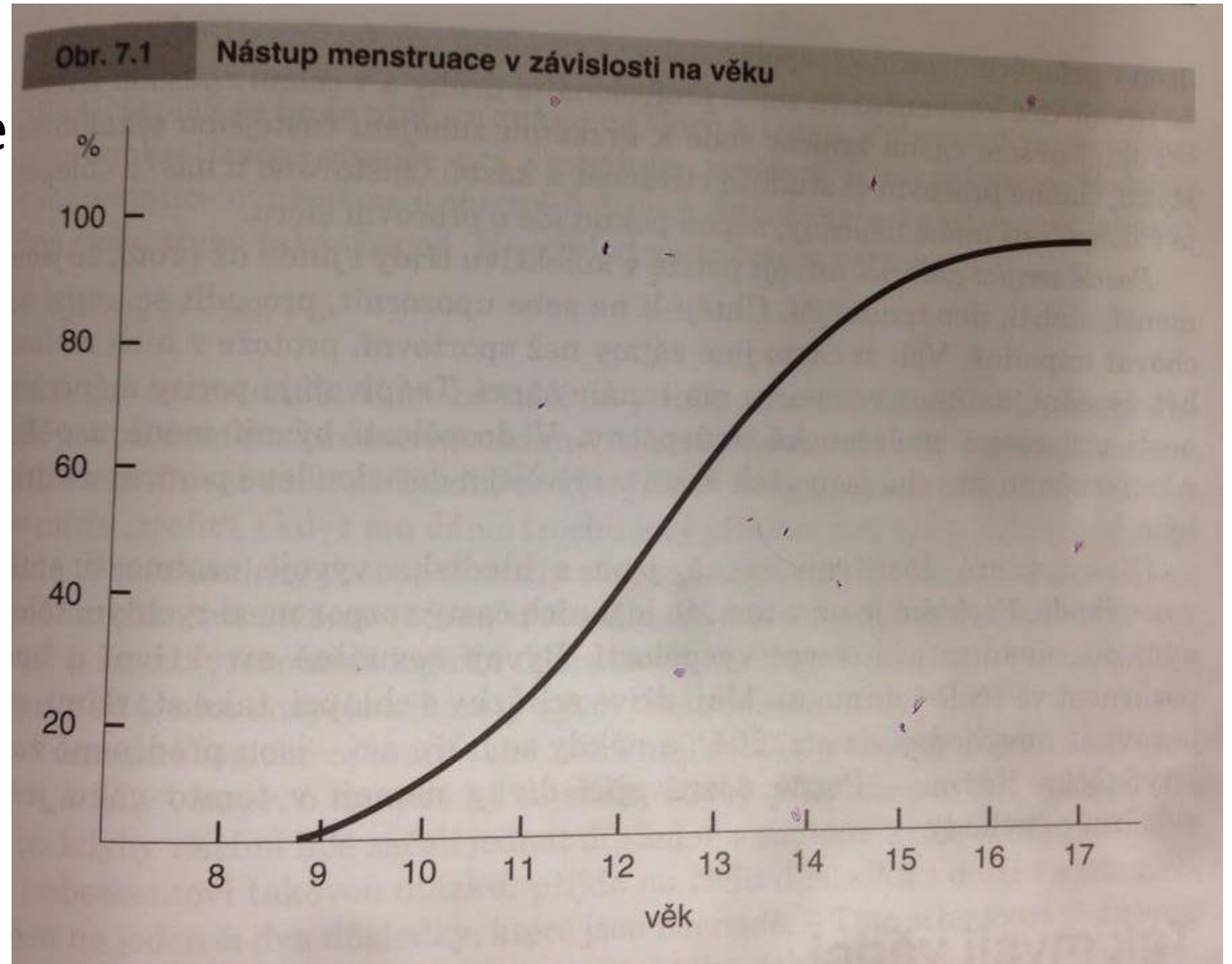
- druhá proměna tělesné stavby
- výrazná změna v tělesném vývoji
  - v 11 letech 145 cm a v 15 letech 171 cm (hoch)
  - v 11 letech 146 cm a v 15 letech 164 cm (dívka)
- mění se tělesné tvary typické pro obě pohlaví
- dívky fyzicky dospívají rychleji než chlapci
- velké individuální rozdíly ve vývoji

# Pubescence - metamorfóza

- Sekundární pohlavní znaky
- U mužů ovlivňuje sekundární pohlavní znaky především hormon testosteron a patří k nim zejména:
  - zrychlený růst postavy a svalové hmoty,
  - silnější, hrubší kůže a změny rozložení podkožního tuku,
  - prohloubení hlasu
- U žen zahrnují sekundární pohlavní znaky:
  - růst prsů,
  - nárůst podkožního tuku,
  - rozšíření pánve a boků.

# Pubescence - metamorfóza

- První menstruace (menarche)
- signál pohlavního zrání
- nejčastěji ve 12. roce
- Dokument:
  - Můj soukromý měsíc



# Pubescence - metamorfóza

- První poluce
- dostavuje se kolem 13. roku věku
- spojeno s erotickým sněním – opakuje se často i v dospělosti při abstinenci sexu

# Pubescence – vývoj intelektu

- dokáže přemýšlet o abstraktních pojmech (láska, pravda, vina, ...)
- myslí nezávisle na obsahu – formální logické operace
  - zvládá jednoduchou logiku
  - Všichni Čoru jsou Ungu. Všichni Ungu jsou opice. Co víme o Čoru?
  - školák se ptá, co je to Čoru, pubescent to již nepotřebuje
- uvažuje kriticky o smyslu hodnot

# Pubescence – volný čas

- milují tajemství a hry na tajemství – oblíbené – jeskyně, táborák, šero, skupinové symboly, kterým rozumí jen zasvěcení
- dokáží se upnout na jeden koníček a zodpovědně se mu věnovat
- složitější hry
- technické stavebnice
- šití
- probouzí se zájem o umění

# Pubescence – duševní vývoj

- pubescent již nevzhlíží k dospělému, nýbrž se s ním vidí na stejné úrovni
  - velké citové výkyvy
  - má labilní nálady, bývá podrážděný
  - snadná unavitelnost, depresivita, apatie, poruchy soustředění
  - první zamilování často platonické
- 
- **Pubescent sám nerozumí tomu co se s ním děje!**
  - **Pubescent musí přijmout sám sebe, takového jaký je!**

# Pubescence – duševní vývoj

- dívky, dozrávající časně
  - jsou spíše v nevýhodě
  - rozpor mezi rychlým tělesným dozráváním a duševní vyspělostí
  - jsou sexuálně atraktivnější a budí pozornost
  - mají schůzky se staršími chlapci, je nevýhoda
- dívky, dozrávající později
  - nemají v tomto věku zvláštní nevýhody



# Pubescence – duševní vývoj

- chlapci, dozrávající později
  - mohou mít potíže v kolektivu, protože se snaží na sebe upozornit nebo chovat se nápadně
  - bývají slabší, nenápadnější
  - sklony k nižšímu sebevědomí
  - v dospělosti bývají méně úspěšní
  - jsou tvořivější a lépe dokáží porozumět druhým
- chlapci, dozrávající časněji
  - fyzická výhoda
  - psychická výhoda
  - oblíbenější a atraktivnější
  - v dospělosti často úspěšnější
  - pokud zahájí brzy i sexuální život je chlapec v dospělosti méně úspěšný

# Vývoj skupiny

- 1. - 2. třída
  - nevnímají se jako skupina
  - učitel/ka je “svatá”
  - dítě nedokáže hodnotit, jak se chovají děti - pouze opakuje doma rodičům, co říká učitel/ka
  - synchronicita může být - brečení se přenáší (pozůstatek z batolecího věku)
  - učitel/ka zpívá a všichni se přidají (funguje do 3. Třídy zhruba)

- 3. třída
  - fungují jako skupina a dá se s nimi už i tak pracovat
  - kmenové myšlení, “MY”, pracujeme s kmenovým příběhem
  - neměli by soutěžit - rizikový faktor
  - naučí se pak jak nad někým vyhrát, sejmout ho: “mě to jde líp než tobě”

- 4. - 5. třída
  - zde už nemůžeme řídit třídu příběhem - už jim nestačí, že jsou zelení
  - potřebují něco skupině dávat a něco si brát
- 6. - 7. třída
  - vrchol skupinové puberty
  - Kluci a holky se ještě nepotkávají v myšlení a řeči, kluci už ale ví, že na ni nezapůsobí, když ji šťouchnou, proto se ji snaží zaujmout tím, že ji hodnotí; hodnotí užitečnost pro něj a to je většinou sexuálního charakteru (prsa, zadek,...)

- 8. - 9. třída
  - kluci jsou vtipnější než holky
  - už se pomalu dorovnávají, ale ne všichni stejně: kluci všechno komentují, ale ještě mnohdy “trapně”
  - efektivní spolupráce deváťáků s prvňáky a s předškolními dětmi - necítí ohrožení (páták by se možná vymezoval)

# Období adolescence

- od 15 do 20 - 22 let
- spodní hranice je dána pohlavní zralostí
- hledání vlastní identity
- dokončení vzdělání
- zamýšlejí se nad vlastní perspektivou
- potřeba někam patřit, podílet se na něčem nebo něco s druhými sdílet

# Adolescence – fyzické změny

- rostou více chlapci než dívky
  - chlapec z 171 cm na 178 cm
  - dívka z 164 cm na 165 cm
- trup roste více než končetiny
- chlapci více zmužní – široké ramena, větší muskulatura
- dívky více zženští – velké ňadra, zaoblené boky

# Adolescence – vývoj intelektu

- adolescent se orientuje na pojmy a méně na obrazy jak tomu bylo v předchozích obdobích
- bohužel tím klesá živost vnímání a představ
- adolescent není na vrcholu své inteligence, ale v diskuzi je rovnocenný partner svých rodičů a učitelů



# Adolescence – duševní vývoj

- tímto obdobím se musí „prokecat“ – řešit otázky smyslu života, získání zkušeností apod.
- hodně čte (i poezii)
- nevyžaduje happy end spíše ho zajímá životní pravda a realita
- uvědomují si, že na světě nejsou sami a egocentrismus postupně ustupuje
- adolescent je v morálce absolutista – chápe, že správné, obecně prospěšné jednání se může stát nejvyšší normou a ústředním osobním zájmem, jemuž člověk podřídí celý svůj život
  - ne všichni ale dosáhnou takového morálního stádia
- adolescenta musíme brát vážně jinak ztratíme jeho důvěru – není důležité ho přesvědčovat o naší pravdě ačkoli je postavena na zkušenosti („jen si mluv, však z toho vyrosteš, až poznáš život“)

# Adolescence – milostný život

- slabne bariéra mezi pohlavími („holky jsou ufňukané a kluci jsou blbí“)
- první velké lásky, které mohou přetrvat do úplné dospělosti až sňatku
- pokud se vymaní od závislosti na rodičích dochází často ke sňatkům
- první sexuální zkušenosti
- první homosexuální zkušenosti a různé experimenty

# Adolescence – milostný život

**Tab. 8.1** Věk při první souloži (v procentech).

Věk (v letech)	Muži	Ženy
13 a méně	2,2	0,5
14	3,1	0,8
15	5,8	5,6
16	13,3	15,1
17	19,7	23,1
18	22,2	23,8
19	10,5	12,0
20	9,5	7,5
21	3,1	4,0
22	3,8	1,9
23 a více	6,8	5,9

# Adolescence

- **adolescent hledá svou identitu**
- **mít identitu znamená odpovědět na otázku, kdo jsem, znát sám sebe, rozumět svým pocitům, vědět, kam patřím, kam směřuji, čemu doopravdy věřím, v čem je smysl mého života**

# Vývojové modely

- Standardní vývojové modely:
  - Vývoj kresby
  - Vývoj hry
  - Vývoj řeči
  - Vývoj psychosexuální - Sigmund Freud
  - Vývoj identity - Erik Erikson
  - Vývoj kognitivní funkcí - Jean Piaget
  - Vývoj morálky - Lawrence Kohlberg
  - Teorie připoutání – Mary Ainsworthová
  - Teorie procesu separace a individuace – Margaret Mahlerová
- Nestandardní typy a poruchy vývoje

# Dětská kresba

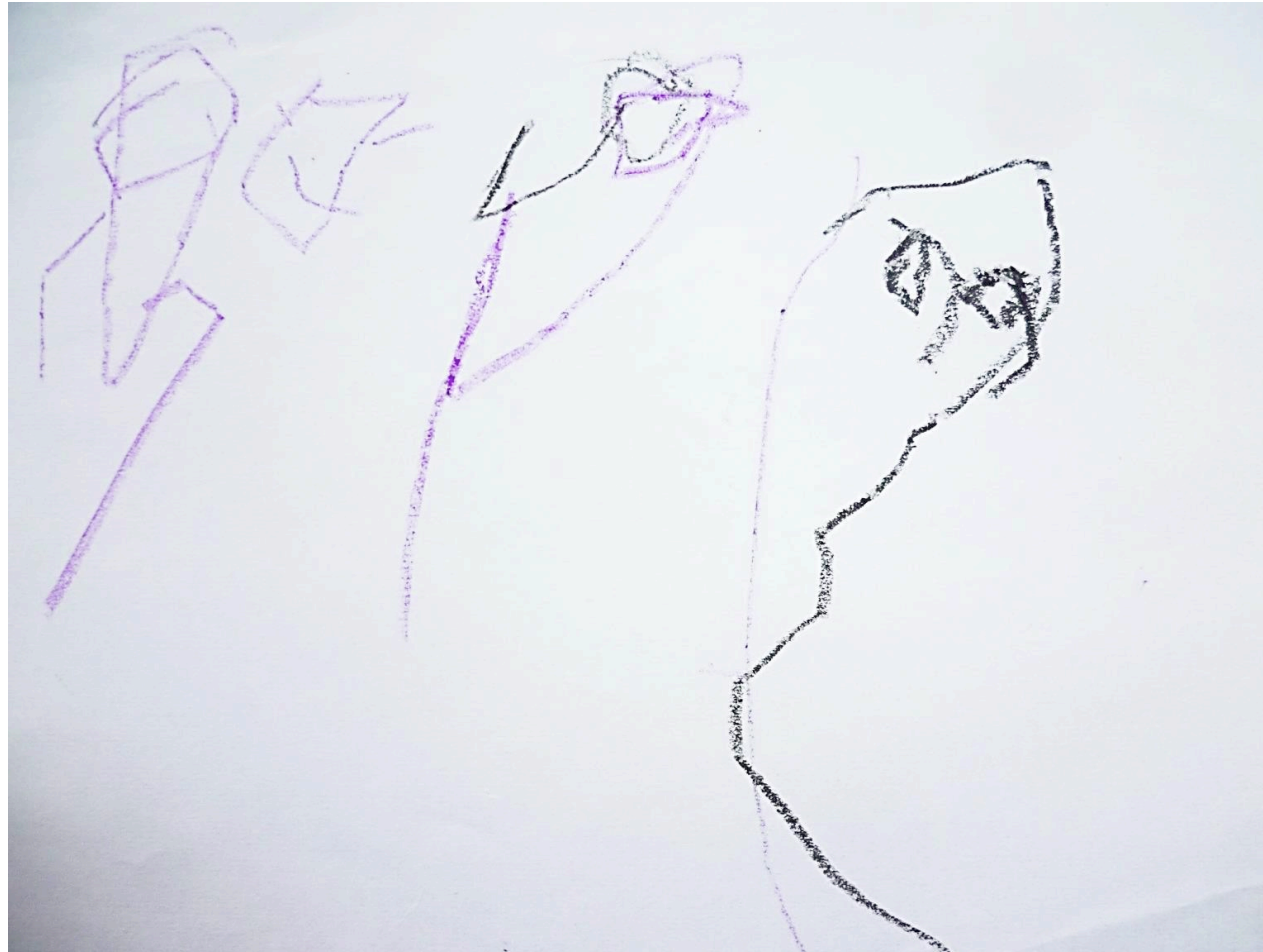
- Kresba odráží osobnost dítěte – jeho vnímání, charakter a individualitu
- Kresbou dítě komunikuje, vyjadřuje své pocity i obavy
- Kresby dětí se stejného věku se podobají
- Vzniká z radosti něco napodobit, radost ze hry
- Velmi dobrá diagnostická metoda
- Vzniká kolem 2. roku podobně

# Vývoj kresby

- 1. Bezobsažné čmáranice (kolem 2 roku)
  - radost z pohybu, zanechání vlastního otisku
  - Neznázorňují konkrétní věci, jde o radost z pohybu
  - Z počátku přesahují papír později se mírní



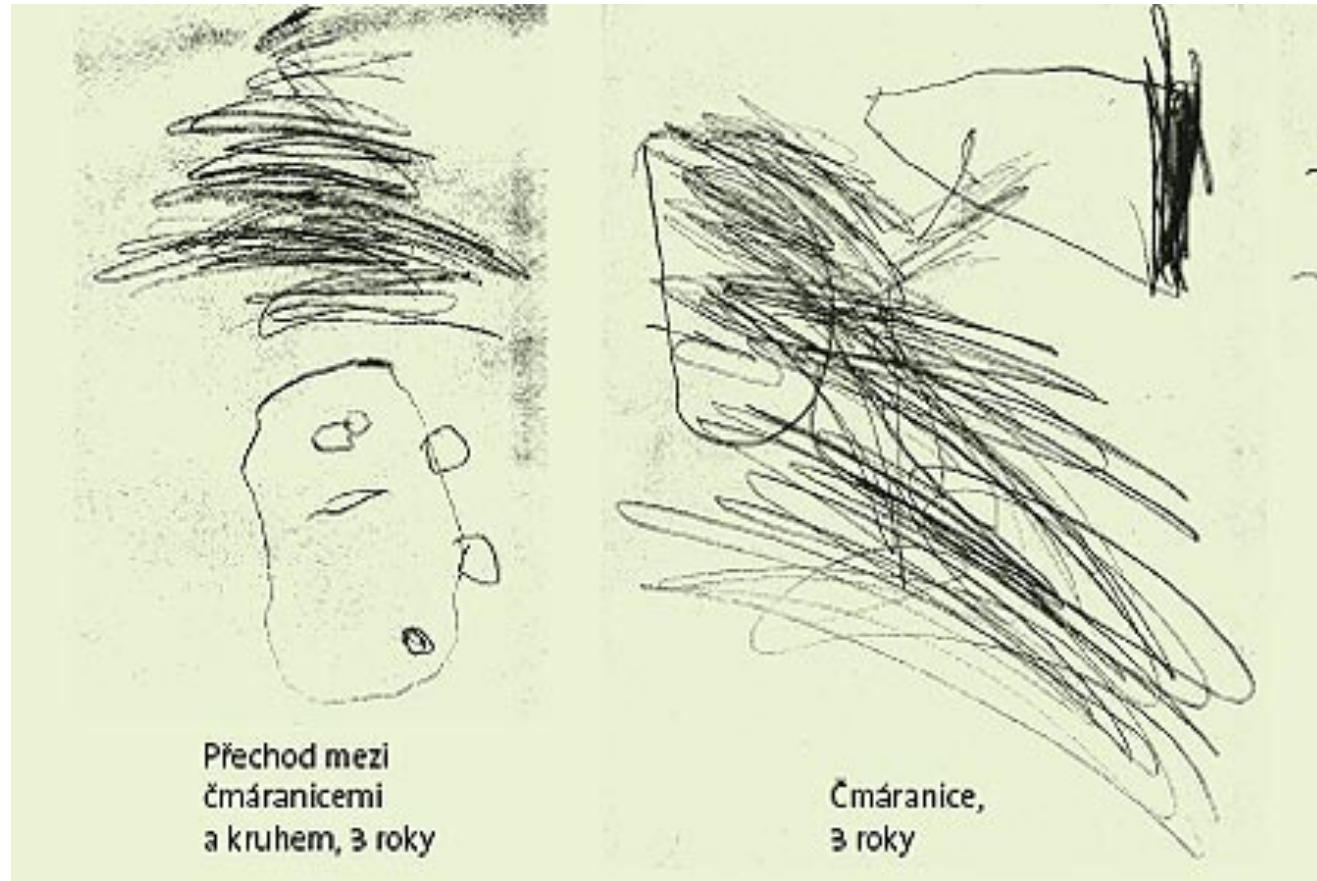
- 2. Asociativní čmáranice (ke konci 2 roku)
  - Význam kresby je dítětem dodáván dodatečně, může to být had, maminka, ....





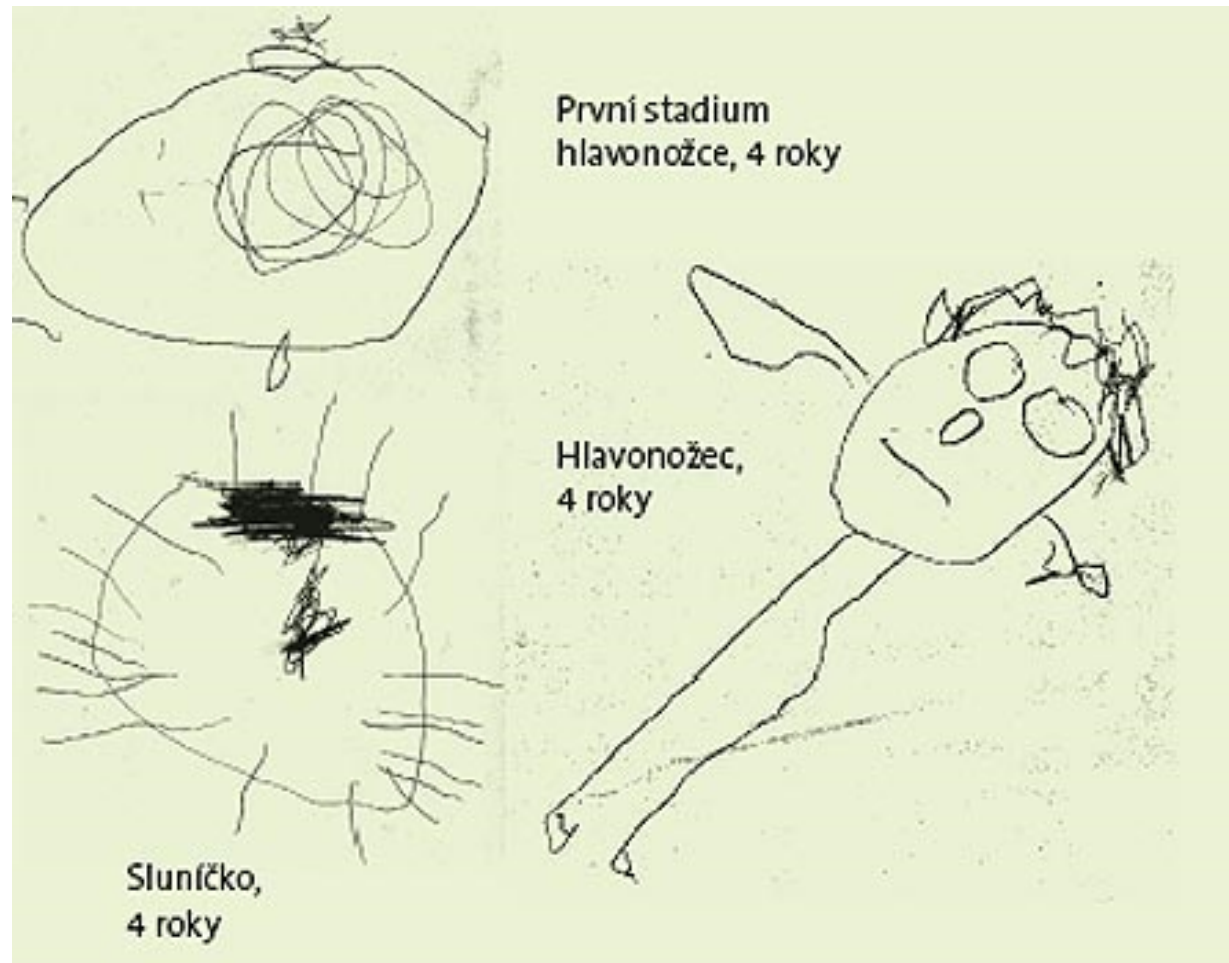
- 3. Pojmenované čmáranice ( 2-3 roky)

- Dítě dokáže dopředu říct, co kreslí, ale kresba si ještě není podobná
- První co se naučí je kruh, kreslí jej pořád dokola. Když se obrázek nepovede přečmárají jej znova kruhy.
- Později dojde k propojení kruhu a čáry - sluníčko



- 4. hlavonožec (3-5 let)

- Z kruhů a čmáranic se postupně vyloupne člověk
- Jak dítě roste přidává více detailů
- Jsou již hrdí na své kresby a darují je všem okolo



- 5. Transparentnost a sklápění (5-7 let)

- Kolem 6 roku dítě kreslí člověka s končetinami
- Dítě kreslí transparentně, je vidět i to, co by normálně nebylo
- Sklápění – kresby jsou bez perspektivy, disproporční
- Dítě kreslí v tomto věku to, co zná, kreslí vše, o čem ví. Nakreslí například hlavu z profilu, ale přidá jí dvě oči, i když je vidět jen jedno. Ale ono ví, že na hlavě jsou oči dvě.



- 6. Vizuální realismus (7-12 let)

- Dítě kreslí to, co vidí. Jeho vidění světa je již objektivnější. Nakreslí-li dům, není již vidět, co je uvnitř, pouze to, co je vidět okny.

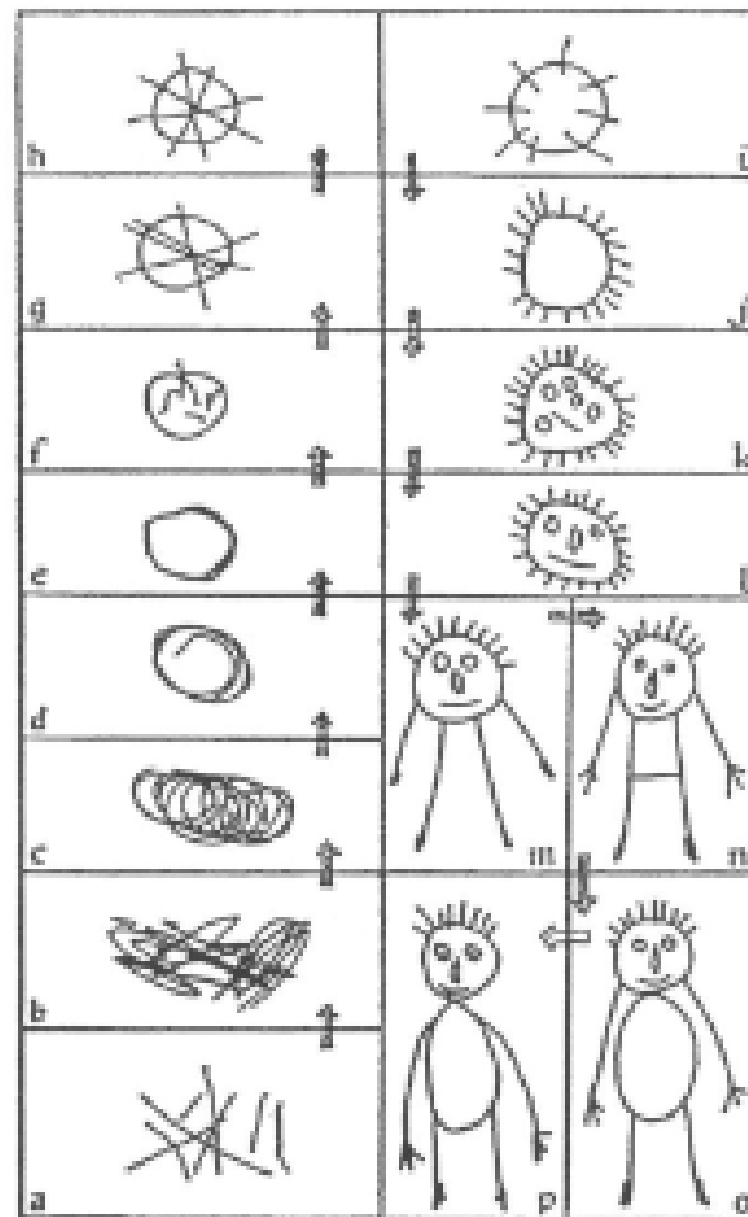




- 7. Zobrazování v prostoru ( 12-...)
  - Kresby jsou propracované, obsahují spoustu detailů



# Vývoj kresby



# Dětská hra

- Proč si děti hrají?
  - Rozvíjí dětskou představivost, komunikační dovednosti, sociální schopnosti
  - Hra je přirozená jak pro dítě, tak pro dospělého
  - To jak hru dítě v dospělosti bude vnímat závisí na okolí a rodině
  - Hra slouží i jako terapie i jako diagnostický nástroj (scénotest)
  - Výběr hračky podle pohlaví?
- 
- Pro dospělé se dnes ze hry stává předmět komercializace a neplní tak svůj původní smysl

# Scénotest





# Vývoj hry

- Podle Fontany (2003):
- 1. Senzomotorická hra (0-1 rok)
  - Zkoumání a manipulace s předměty v rámci pohybu a všech smyslů
    - Strkání do úst, házení, třesení
- 2. Předstíravá hra (okolo 2 let)
  - Využití předmětu k jejich obvyklému účelu, ale v předstírané kapacitě
    - Hřebínek pro panenku používá pro sebe, je orientováno na své tělo
- 3. Reorientace k objektům (později okolo 2 let)
  - Dítě zaměřuje předstíravou hru k jiné hračce či člověku
    - Užívá lžičku pro panenky ke krmení panenky, hřebínkem pro panenky češe mamince vlasy
    - Tlačí kočárek

- 4. Náhražková předstíravá hra ( 2-3 roky)
  - Dítě užívá předměty k něčemu jinému než jsou
    - Krabíčka je auto
- 5. Sociodramatická hra (okolo 5 let)
  - námětové hry
  - Děti si hrají na někoho jiného, napodobují rodiče
    - Hra na doktora, matku, otce
- 6. Uvědomění rolí (okolo 6 roku)
  - Uvědoměle si hraje a ostatním dává role
- 7. Hry s pravidly (7-...)
  - Děti nahrazují dosavadní předstírané hry hrami se stanovenými pravidly
  - Hry s pravidly mají význam i pro dodržování společenské smlouvy
  - Postupně dochází k soutěžení u dětí, přechází ve sport

# Význam hračky

- Hračky mají význam pro citovou rovnováhu dítěte
- Oblíbená hračka se stává tzv. tranzitní (medvídek, panenka)
  - Důvěrný vztah, říká ji tajemství, radí se s ní a svěřuje se jí
  - Mají je pořád u sebe
  - Pokud dítě hračku kárá nebo bije, je to ukazatel pozorování negativního sociálního chování
  - Hračka pomáhá se vyrovnat s tíživou situací , uvolnění tenze
  - Před školní docházkou zvyk vymizí, pokud se ale objeví je to znak, že dítě prochází nějakou duševní tísň
  - Rodiče by určitě neměli s takovou hračkou manipulovat lze nebo dokonce ji dítěti třeba za trest odebrat

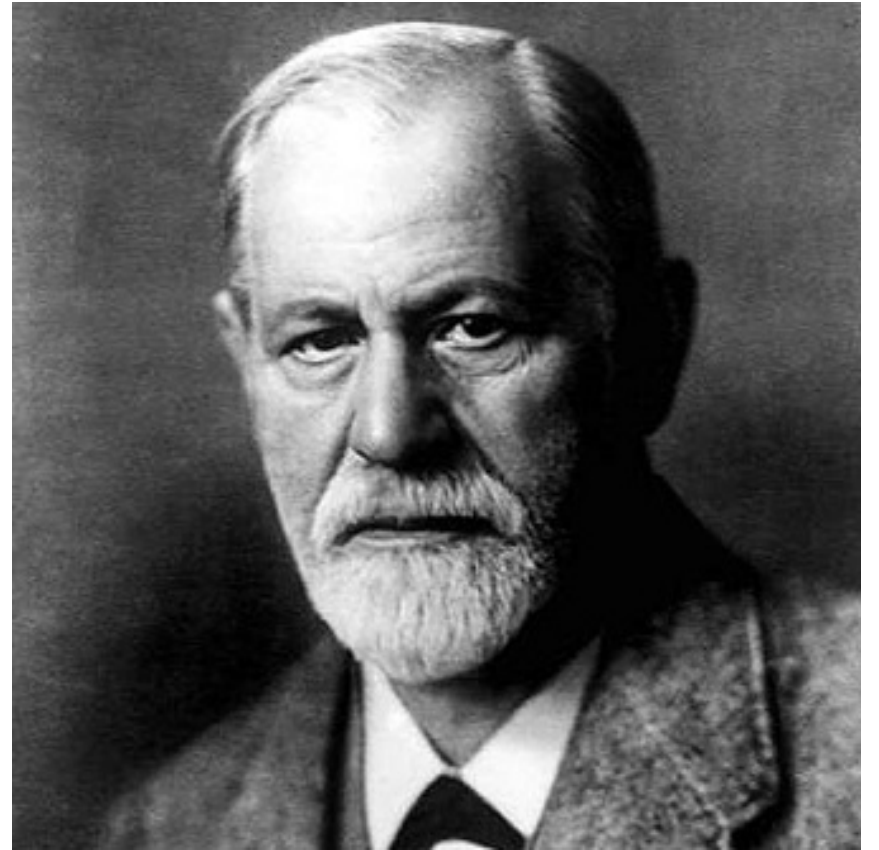
# Vývoj řeči

- Broukání, žvatlání (2-6 měsíců)
  - Děti vydávají zvuky pro potěšení, není souvislost se zvuky z okolí (ve světě broukají všude stejně)
  - Dělají to i o samotě (není to společenský jev)
- První slabiky (6-9 měsíců)
  - Děti napodobují zvuky, které dělají dospělí a vypouští ty, které neslyší
  - Ba, da, ma, ta, ...
  - Rozvoj řeči se odvíjí i od pochvaly okolí
- První slovo (okolo 1 roku)
  - Jednoduché slovo, ba-ba, ta-ta, ma-ma
  - Rozumí jednoduchým pokynům „ne-ne“

- Jednoduché věty (do 2,5 let) – 200-300 slov
  - Rozlišuje svou slovní zásobu
  - Ptá se: „Co je to?“
- Mluví ve větách ( do 3,5 let)
  - Začíná chápat gramatickou stavbu vět a rozšiřuje slovní zásobu
  - Ptá se: „Proč?“
- Umí vyprávět (do 4,5 let)
  - Dokončuje se gramatická stavba vět
  - Chápe děj a vypravuje
- Souvětí, obrovská slovní zásoba (do 6,5 let) – 14 000 slov
  - Je schopno dlouze o něčem mluvit,
  - Učí se i výrazy z okolí, kterým nemusí rozumět

# Sigmund Freud

- \* 1856 Příbor na Moravě, + 1939 Londýn
- Zakladatel psychoanalýzy
- Revoluční psychosexuální vývojová teorie
- pomocí teorie vysvětluje různé typy psychických poruch a neuróz



# Psychosexuální vývoj

- Název oblasti podle přesunu sexuálního pudu:
- 1. Orální stádium (0 - 1 rok)
  - vytváření vztahu k matce – formou identifikace
  - Orální fixace – orální charakter
    - lidé vyžadující zvýšenou péči, pozornost, oporu, závislost na jiných lidech
    - uspokojení skrze orální oblast – závislosti, cucání prstů, kouření, PPP
- 2. Anální stádium (1 - 3 roky)
  - vytváření vztahu k sobě samému, vlastní činnosti a jejich výsledkům
  - motivy retence(zadržení) a expulze(vypuzení) – nejen ve vztahu k exkrementům
  - učení schopnosti sebekontroly – vytváří se superego
  - Anální fixace – anální charakter
    - lidé lpí na majetku, penězích, hromadění, šetrnost až lakota, tvrdohlavost, autoritativnost, sobectví
    - v dospělosti až OCD, chorobné hromadění

# Psychosexuální vývoj

- 3. Falické stádium (3 – 5 let)
  - vytváření vztahu k opačnému pohlaví a vlastní identity
  - Oidipův a Elektrín komplex (podle Junga) – řešení je identifikace s rodičem stejného pohlaví
  - „závislost na penisu“? – nebylo prokázáno, spíše ženy jsou více spokojenější se svým tělem než muži
  - Falický charakter - falická fixace
    - preference a zvýšená závislost syna na matce či dcery na otci
- 4. Latentní stádium (6 -12 let)
  - nedochází k manifestaci libida
  - mozek – „oblast slasti“
  - latentní charakter – vyřešení komplexů a identifikace s rodičem stejného pohlaví
- 5. Genitální stádium (12 – 21 let)
  - genitálie – oblast slasti

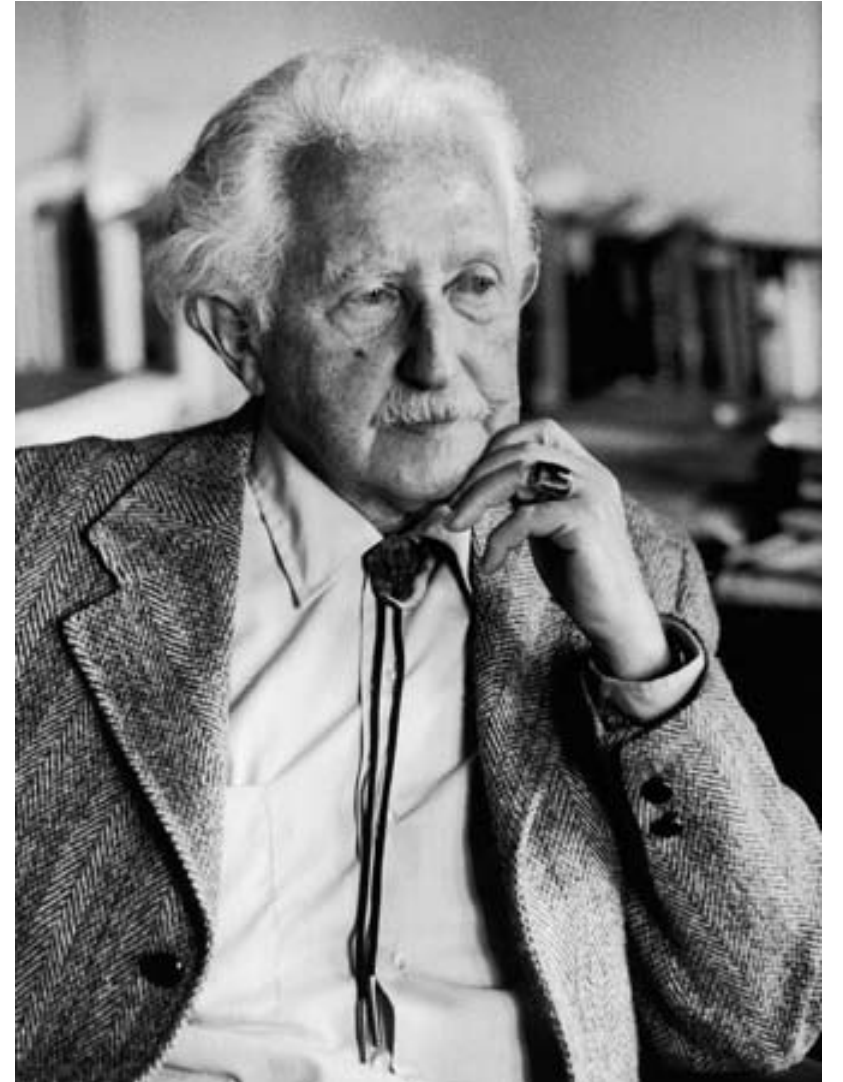


# Psychosexuální vývoj

- 5. Genitální stádium (12 – 21 let)
  - genitálie – oblast slasti
  - genitální charakter
    - lidé biologicky a psychicky zralí pokud:
      - plně vyřešili svůj Oidipův (Elektřin) komplex
      - překonali pregenitální ambivalenci
      - na rozdíl od falického charakteru přikládá objektu a jeho uspokojení stejnou váhu jako uspokojení vlastnímu

# Erik Erikson

- \* 1902, + 1994
- Prožíval krizi identity
- Navrhl 8 vývojových stádií identity
- Revize Freudových stádií
- Každé stádium má určitý typ krize
- Vyřešení posouvá ego, které získá „ctnost“
- Jinak pocit méněcennosti



# Vývoj identity

- 1. základní důvěra x základní nedůvěra (0 - 1 rok)
  - Ctnost: naděje
  - Vznik nejtěžších patologií
  - Existencionální otázka: Mohu důvěřovat světu?
- 2. autonomie x stud (1 - 3 let)
  - Ctnost: vůle
  - Vznik pochybností a stud (stydím se sám za sebe)
  - Existencionální otázka: Je v pořádku jaký jsem?
- 3. iniciativa x vina (3 - 5 let)
  - Ctnost: účelnost
  - Vznik pocitu viny (udělal jsem něco špatného, co se dá napravit)
  - Existencionální otázka: Je v pořádku to, co dělám?

- 4. snaživost x méněcennost (6-12 let)
  - Ctnost: kompetence
  - Vznik pocitu nedostatečnosti
  - Existencionální otázka: Mohu být přínosem ve světě lidí a věcí?
- 5. identita x konfuze rolí (12-20 let)
  - Ctnost: věrnost
  - Vznik vnitřního chaosu
  - Existencionální otázka: Kdo jsem? Čím mohu být?
- 6. intimita x izolace (20-30 let)
  - Ctnost: láska
  - Vznik izolace sebe samého
  - Existencionální otázka: Mohu milovat?

- 7. generativita x stagnace (30-60)
  - Ctnost: péče
  - Vznik stagnace a uzavření
  - Existencionální otázka: Mohu se ohlédnout za životem?
- 8. integrita x zoufalství (60-+)
  - Ctnost: moudrost
  - Vznik chorobného strachu ze smrti
  - Existencionální otázka: Bylo v pořádku jaký jsem byl?

# Jean Piaget

- \* 1896, + 1980
- Švýcar, biolog
- Teorie na základě pozorování svých 3 dětí
- Také teorie vývoje morálního usuzování
- Ontogeneze kognitivního vývoje
  - Vývoj způsobu, jakým člověk v průběhu svého života poznává a jak pracuje se získanými informacemi
- 4 hlavní stádia



# Kognitivní vývoj

- 1. senzomotorické stádium (0 – 18-24 měsíců)
  - Uvědomování si počitků z vnějšího i vnitřního prostředí, pouze „tady a teď“
  - Ke konci stálost objektu
- 2. předoperační stádium (2 - 7 let)
  - Uvažuje o předmětech jako symbolických pojmech a používá fantazijní prvky hry
  - Ke konci stálost počtu, objemu
- 3. stádium konkrétních operací (7 – 12 let)
  - Operace se symboly konkrétních předmětů
  - Ke konci schopnost abstrakce
- 4. stádium formálních operací (12 let a výše)
  - Schopnost abstraktního myšlení, vytváření hypotéz

# Piagetovy pokusy

- <https://www.youtube.com/watch?v=TRF27F2bn-A>



# Lawrence Kohlberg

- \*1927, +1987
- Koncept morálního vývoje
- Vycházel z Piageta
- Ověřoval pomocí hypotetických dilemat
  
- 7 stádií a 3 úrovně



# Morální vývoj:

- 0. předmorální stádium – rozlišování libého (zábava) a nelibého (bolest)
- I. Úroveň prekonvenční morálky (předškolní věk)
  - 1. stádium – orientace na poslušnost a vyhnutí se trestu
  - 2. stádium – orientace na odměnu, dodržení pravidel pouze v os. zájmu
- II. Úroveň konvenční morálky (školní věk)
  - 3. stupeň – orientace na to být „hodným dítětem“, dobré je to, co se ode mě očekává a vyhnout se nesouhlasu
  - 4. stupeň – orientace na autoritu, právo a řád, vyhýbání se pocitu viny za nedodržení

- III. Úroveň – postkonvenční morálky (dospělost)
  - 5. orientace na společenskou smlouvu – principy obecně uznávané jako důležité pro všeobecný prospěch, k přesunu dochází ve 30 letech
  - 6. orientace na (samostatně zvolené) univerzální etické principy, spravedlnost, důstojnost, rovnost; tohoto stádia dosáhne asi jen 15% lidí
  - 7. náboženské stádium – mystické, jde o tzv. kosmické vědomí jednotu s vesmírem či s Bohem
  
- Kritika
  - Studie vznikla pouze po rozhovoru s muži, ženy dosahují podle ní stádia vždy nižší než muž (obvykle 3. st. a muž 4. st.) → ženy nejsou méně morální, ale kladou vyšší důraz na sociální aspekt situace a potřeby ostatních
  - Krebs – ať při testu vykazujeme jakoukoliv úroveň, ve skutečnosti často jednáme podle úrovně nižší

# Heinzovo dilema

- V jedné daleké zemi umírala žena, která onemocněla zvláštním druhem rakoviny. Existoval lék, o němž si lékaři mysleli, že by mohl ženu zachránit. Šlo o určitou formu rádia, kterou jeden lékárník v tomtéž městě právě před nedávnem objevil. Výroba byla velmi drahá, avšak lékárník požadoval desetkrát víc, než kolik jej stála výroba. Za rádiu zaplatil 200 dolarů a za malou dózu s lékem požadovat 2 000. Heinz, manžel nemocné ženy, vyhledal všechny své známé, aby si půjčil peníze a usiloval i o podporu úřadů. Shromáždil však jen 1 000 dolarů, tedy polovinu požadované ceny. Vyprávěl lékárníkovi, že jeho žena umírá, a prosil jej, aby mu lék prodal levněji, nebo ho nechal zaplatit později. Lékárník však řekl: „Ne, já jsem ten lék objevil a chci na něm vydělat nějaké peníze.“ Heinz tím vyčerpал všechny legální možnosti; je zcela zoufalý a uvažuje, zda by se neměl do lékárny vloupat a lék pro svou ženu ukrást.

# Určení morálního stádia

- 1. stádium (poslušnost): Heinz neměl ukrást lék, protože následkem toho by byl uvězněn
- 2. stádium (osobní zájem): Heinz měl ukrást lék, protože pak by byl mnohem šťastnější, kdyby zachránil svou ženu, i kdyby byl odsouzen do vězení
- 3. stádium (hodné dítě): Heinz měl ukrást lék, protože to jeho žena očekávala.
- 4. stádium (zákon): Heinz neměl ukrást lék, protože zákon zakazuje krást
- 5. stádium (společenská smlouva, lidská práva): Heinz měl ukrást lék, protože každý má právo na život, bez ohledu na zákon. Nebo: Heinz neměl ukrást lék, protože vědec má právo na kompenzaci za své úsilí.
- 6. stádium (univerzální etika, individuální svědomí): Heinz měl ukrást lék, protože zachránit lidský život je základnější hodnota než právo jiné osoby na majetek. Nebo: Heinz neměl ukrást lék, protože tak porušil zlaté pravidlo cti a respektu.

# Mary Ainsworthová



- (1913-1999)
- Teorie attachmentu
- Baltimorská studie 1963 – „Test neznámé situace“
  - Test trvá 20 minut. Dítě si během toho hraje s matkou, samo a pak se matka opět vrátí. Intervaly byly tříminutové.
  - U dítěte pozorováno: 1. míra zvědavosti, 2. reakce na odchod a příchod matky
- 3 typy emočního připoutání
- Mary Mainová přidala v 80. letech 4. typ

## 1. bezpečně připoutaný typ (65-70 % dětí)

- **Dítě:** V matčině přítomnosti je zvědavé, navazuje kontakt s cizími lidmi, matka je bezpečná základna. Reaguje špatně na odchod matky a v tu chvíli ho cizí lidé nezajímají. Je radostné když přijde.
- **Matka:** Matka emočně reaguje a uspokojuje potřeby dítěte.
- **Prognóza:** Vyhledává intimitu a emočně blízké vztahy. Cítí se spokojeně ve vztahu, ale občas vyhledává i nezávislost.

## 2. vyhýbavý úzkostný typ – nejisté připoutání (10-20 % dětí)

- **Dítě:** Matku ignoruje nebo se ji vyhýbá. Dítě se naučí neprojevat své emoce, především křik a pláč. Neprojevuje emoce, když matka odchází nebo přichází. Dítě utíká pryč, když se matka přibližuje. Příliš nerozlišuje mezi cizí a blízkou osobou.
- **Matka:** Je méně zúčastněná. Nereaguje na potřeby dítěte a dítě tak ztrácí snahu o komunikaci.
- **Prognóza:** Člověk nedokáže navázat důvěrný vztah. Je nezávislý a nechce na nikoho spoléhat. Není schopen poskytnout podporu blízké osobě. Emoční intimita pro něj není důležitá, emoce neprojevuje. Problémy řeší vyhýbáním se.

### 3. úzkostný vzdorující typ, rezistentní typ (10-20 % dětí)

- **Dítě:** Je pasivní, explorace se bojí i když je matka přítomna. Po odchodu je extrémně nervózní a nespokojené. Po návratu má ambivalentní projevy. Chce být v blízkosti, ale je i rozmrzelé. Při shledání někdy matku bouchne, nepřitulí se. Dítě projevuje své emoce přehnaně intenzivně.
- **Matka:** Interakce podle svého rozhodnutí, potřeby dítěte uspokojuje nekonzistentně. Jednou je vřelá jindy odmítá. Pouze demonstrativní emoce.
- **Prognóza:** Intimní a emoční vztahy vyhledává a touží po ocenění, ale zároveň ve vztazích nejistota a pochybnost o sobě samém. Může být závislý ve vztahu.

### 4. nejistý dezorientovaný – dezorganizovaný (10-15 % dětí)

- **Dítě:** Projevuje směs vyhýbavého a vzdorovitého chování. Je zmatené, ustrašené, ale i vzdorovité, agresivní. Pro dítě nejvíce ohrožující, protože vzniká zejména při zneužívání či týrání dítěte – bezpečné a ohrožující zároveň. Dítě pak opakuje výchovné vzorce na svých dětech.
- **Matka:** Chování je nečitelné a nevypočitatelné. Užívá zastrašující strategie a sama je ustrašená. Rodičovský typ se objevuje u psychicky narušených jedinců nebo lidí po traumatu v době intenzivního truchlení. ( u 31 % adolescentních matek)
- **Prognóza:** Rizikový faktor pro vznik poruch chování a vývoje. Člověk touží po vztahu, ale lidem nevěří. Strach z odmítnutí, ze zranění. Poruchy chování, horší zvládání stresu. Ze všech typů je zde největší riziko psychopatologické vývoje.



# Test neznámé situace

- [https://www.youtube.com/watch?v=m\\_6rQk7jlrc](https://www.youtube.com/watch?v=m_6rQk7jlrc)

# Margaret Mahlerová



- psychoanalytická teoretička (1897-1985)
- teorie separace a individuace
- pozorování vztahu mezi matkou a dítětem kojeneckého a batolecího věku
- dětský vývoj rozdělila na 3 fáze, kde každou fázi dala do vztahu k určitému typu psychopatologického vývoje

## 1. normální autistická fáze (od narození do 2 měsíců)

- dítě nerozlišuje mezi matkou a okolím, většinou spí
- má svůj svět a tím se brání před zahlcením vnějších podnětů
- matka se sladuje s dítětem
- když je matka úzkostná, nepřátelská, nepředvídatelná, zvyšuje u dítěte vznik psychózy, protože neopustí „autistickou skořápku“

## 2. normální symbiotická fáze (2-5 měsíců)

- dítě si matku uvědomuje, ale vnímá ji jako součást sebe
- kojení je slast a zahání úzkost
- přání jsou absolutní, cítí se onipotentně, bezpečně
- pokud matka neuspokojuje potřeby dítěte, nefunguje harmonický vztah a neutvrzuje ho v pocitu všemocnosti, dítě se v budoucnu nenaučí kontrolovat svoje afekty, agresivní sklony; má omezenou schopnost vytvářet kvalitní vztahy, oslabená identita

### 3. separačně-individuační fáze (od 5 měsíců do 3 let)

- separace je proces psychického i tělesného oddělení od matky
- je předpoklad k samostatnému „já“
- individuace je vývoj motorických, percepčních a kognitivních schopností, které separaci umožňují
- 4 subfáze:
  - A. subfáze diferenciací (4/6-9/10 měsíců)
    - dítě si uvědomuje rozdíl mezi ním a matkou
    - „skořápka“ praská a dítě se líhne a má zvýšený zájem o svět, náhled na něj má od své matky
  - B. subfáze procvičování a tréninku (9/10-15/18 měsíců)
    - dítě leze a chodí samostatně
    - aktivně zkoumá okolí a více se vzdaluje od matky, cítí se mocné a světa se nebojí
  - C. subfáze sblížení (15/18-24 měsíců)
    - dítě řeší konflikt, zda objevovat a vzdalovat se od matky nebo zůstat blízko poblíž bezpečí
    - pokud matka ignoruje nebo je netrpělivá, dítě se začne bát, že ho matka opustí a vyvine se u něj úzkostná osobnostní dispozice, vnitřní konflikt se promítá do chování dítěte, to je chvíli na matku fixované a pak ho odstrkuje; když to matka nezvládne vzniká terén pro hraniční poruchu osobnosti, neurózy a psychózy
  - D. subfáze upevnění individuace (24-26 měsíců)
    - dítě si dokáže matku zvnitřnit (vytvoří si její symbol, obraz), a tak řeší problém s nepřítomností
    - má k matce stálý citový vztah a má ji rádo i přes menší frustrace
    - dochází k tzv. oidipovskému komplexu, dítě začleňuje otce do života a funguje určitou dobu i bez matky
    - pokud nedosáhne dítě této fáze, v dospělosti není schopné akceptovat samotu, tlumit afekty, zvládat frustraci (osobu zcela zavrhnout) a zklamání, má problém se sebedůvěrou a zdravou identitou

# Jak se děti projevují

- Děti jsou veselé, hravé, radostné, zvědavé, tvořivé, často také rychlejší než dospělí, a spontánní. Mnozí dospívající nás překvapují svými názory na svět, dá se s nimi hezky povídat, jsou přemýšliví.
- U dětí s raným traumatem a deprivací se však často objevují i projevy, které mohou člověka překvapit. Pohybují se v různé škále a různé intenzitě, u některých dětí jsou výraznější, u jiných skoro jakoby nebyly, navíc v různém dětském věku se můžeme potkat vždy s něčím trošku jiným. Velmi obecně však lze říci, že většina dětí má velké potíže se sebedůvěrou, hodně dětí má odchylky ve vývoji (opožděný psychomotorický vývoj, přeskočení některých fází, problémy s růstem apod.), mnoho dětí má také problémy s pozorností.

# Projevy dětí s traumatem

- **Specifika ve schopnosti udržet pozornost:** nedokáží se soustředit na jednu činnost, mají problém vydržet ve škole vnímat
- **Specifika v aktivitě:** živost, někdy impulsivnost až divokost, příp. hyperaktivita nebo naopak pomalost až tendence nedělat nic, pasivita, případně hypoaktivita
- **Specifika v kontaktu s druhými lidmi:** od enormní mazlivosti, narušování osobní zóny člověka, „věšení se po lidech“ a schopnosti odejít s každým tak říkajíc za bonbón, až po výraznou ostražitost, plachost, rezervovanost, případně odmítání dotyku, pohlazení, mazlení a to i od nejbližších

- **Kývání a bouchání hlavou nebo tělem** jako způsob uklidnění, uspávání, zahánění nudy, či reakce na zátěž – nejvíce je patrná u malých dětí, které se rytmicky kývají ze strany na stranu, případně bouchají hlavičkou do postýlky (až mají modřinu na hlavě či čele), rytmicky bouchají hlavou do polštáře apod. Navzdory tomu, že nejviditelnější jsou tyto projevy u dětí do 6 let, není výjimkou, že se objevují i u starších dětí, a to především v době při nebo po usínání, či před nebo při probouzení.
- **Specifické potíže s vyjadřováním emocí:** od úrovně úplné apatie, kdy děti nejsou schopné nijak vyjadřovat své emoce, (toto je časté po převzetí dítěte z kojeneckého ústavu, kdy některé děti nemají žádnou mimiku ve tváři, nedokáží se usmívat, ale ani plakat, protože jim chyběla odezva), až po afektivní záchvaty vzteku u starších dětí (rozhodí je třeba i maličkost, mohou být agresivní vůči věcem, či vulgární, vztek je zcela pohlcuje), protože neměly možnost naučit se emoce regulovat.
- **Přejídání se, braní a schovávání jídla** pod polštář, do peřináče, na dno skříňe, kde zůstává i dlouhou dobu a časem hnije. Často se objevuje po příchodu z ústavu, nicméně mnohdy přetrvává celá léta. Jídlo je pro děti kompenzací za vše, co jim chybělo, má pro některé děti uklidňující charakter. Tato potřeba může také vycházet z rané zkušenosti častého hladu.

- **Strachy a úzkosti** často děti pohlcojí a pro nás mohou být více či méně pochopitelné. Nejčastější je mezi dětmi strach ze tmy, z vody (ponoření hlavy), z mužů (ať už negativní zkušenost z rodiny nebo vzhledem k absenci mužů v ústavech), ale také například z broučků, z konkrétního jídla, z psů, z neznámých předmětů. Strach je obava z něčeho konkrétního, často ovlivněná negativní zkušeností nebo dětskou představivostí (čarodějnice). Úzkost je obava z něčeho nekonkrétního, tzv. z ničeho. Úzkostné dítě se snaží připravit a má obavu ze všech možných problémů, které většinou nikdy nenastanou, což je obrovská zátěž pro jeho psychiku.
- **Tiky a neurotické projevy:** asi všichni známe kousání si nehtů, kůže, tiky u očí, ale i různé lupání prstů, mrkání, trhavé pohyby hlavou, posmrkávání apod.
- **Potřeba mít věci pod svou kontrolou** se může odrazit v tendenci některých dětí manipulovat s ostatními, vymýšlení si, lhaní či v účelovém chování. Někdy tato potřeba může být i příčinou agresivního chování či šikany, kdy se dítě v dětském kolektivu raději identifikuje s rolí agresora, který má věci ve svých rukou, než rolí oběti, kterou už kdysi zažilo a vícekrát nechce.



- **Provokování** je také způsob jak získat pozornost. Dětem s těžkou minulostí se příliš pozornosti nedostávalo, a tak se tendenčně mohou chovat tak, aby pozornost získaly, i když ne v jejich prospěch. Provokující děti, které navíc špatně rozumí a reagují v sociálních situacích, mohou mít problém s tím, že se stávají terčem šikany a obětí nejnepřátelých žertů vrstevníků.
- **Sexualizované chování** je oblast, kterou mnoho pěstounů neočekává. Děti mohou předčasně vyspívat, dívky mohou mít vyzývavé chování, které k jejich věku ještě nepatří. Lze se setkat, a to i u malých dětí, s masturbací nebo jinými projevy připomínající sexuální život (někdy děti napodobují jen to, co samy viděly, jindy jde o pocit uspokojení, případně získání pozornosti)
- **Braní věcí, krádeže** jsou projevy, které se také u pěstounských dětí objevují častěji, než jsme zvyklí. Obvykle jde o způsob kompenzace potřeb dítěte (hromadí si věci na tajném místě), nebo tendenci získat si kamarády (doma něco vzít a ve škole to rozdat a získat si kamarády), ale příčin může být mnohem více. I pro děti jsou tyto situace náročné a často se jim nedaří své chování ovládat, i když by chtěly.

# Ostatní období

- Mladá dospělost (20 – 30 let)
- Pozdní dospělost (zralost) (30 – 45 let)
- Střední věk (45 – 60 let)

# Mladá dospělost

- od 20 do 35 let
- fyzický a kognitivní vývoj je ukončen
- dozrává osobnost

# Mladý dospělý – emoční vývoj

- méně intenzivní emoční prožívání
- dospělý se dokáže více ovládat a chápat své pocity a pracovat s nimi
- jednají impulzivně, soutěživě a předvádí se
- rádi riskují, „vyhledávají adrenalin“, přeceňují se
- odráží se v dopravních nehodách – jsou riziková skupina

# Mladý dospělý – sociální vývoj

- rádi se stýkají s vrstevníky – jsou to spíše povrchnější vztahy než v minulosti
- pokud je člověk zralý, dokáže uspokojovat své psychické potřeby, dělá kompromisy, pomáhat druhým, přijímat prohry
- vyžívá sexuálně
- odpoutávají se od rodičů, starají se sami o sebe
  - měly by se vyrovnat s dětskými a emočními traumaty a odpoutat se od primární rodiny
  - pro zdravý osobnostní růst je důležité odpustit svým rodičům jejich chyby a selhání

# Mladý dospělý – sociální vývoj

- hodně se seznamuje přes sociální sítě
- více pracuje, studuje – méně tráví čas s přáteli
- stává se rodič a rozšiřuje tak okruh nových typů kamarádů
  
- člověk má méně závazků a může čerpat zkušenosti
- jeden z hlavních úkolů je vytvořit stabilní monogamní vztah jako základ pro rodinu
- partnerství charakterizuje – intimita, citové připoutání, milostný vztah a párová identita

# Mladý dospělý - vztahy

- jeden z hlavních úkolů je vytvořit stabilní monogamní vztah jako základ pro rodinu
- partnerství charakterizuje – intimita, citové připoutání, milostný vztah a párová identita
- přibývá „singles“ – více tolerování, než v minulosti
- vztahy vrcholí sňatkem, „registrací“
- kohabitace – uspořádání páru, kteří dlouhodobě žijí bez uzavření sňatku
- člověk se připravuje na nejtěžší typ zodpovědnosti – rodičovství
- rozvodovost 45% (2016)

# Mladý dospělý – krize třicátníků

- probíhá mezi 28 a 35 rokem
- týká se těchto jevů:
  - vnitřní konflikt týkající se založení rodiny
    - nenaplněná touha, tlak společnosti (dům-dítě-strom)
  - egocentrismus a sobectví
    - neschopnost kompromisů a omezování se
  - nuda a únava ze sociálních vztahů
  - pocit stereotypního života
  - nespokojenost s povoláním
  - ztráta původních přátelských vazeb
  - konfrontace se stárnutím
  - hledání sebe sama a svého místa v životě



# Střední dospělost

- od 35 do 50 let
- člověk vnímaný jako produktivní, zralý, zkušený
- rozvíjí a uplatňuje zkušenosti z předešlého období
- někteří mají již manželství 20 let za sebou, jiní do něj teprve vstupují
- ve 40 letech člověk bilancuje (polovina života)
  - to produktivní má za sebou a čeká ho jen stáří a smrt
  - věk dotlačí člověka k rozhodnutí, protože má strach, že ztrácí čas a nesplnil to, co si usmyslel
  - změny mohou být bolestivé, tvořivé i radostné

# Střední dospělost

- vzhled se začíná rapidně měnit
- slábne sexuální přitažlivost
- ubývá fyzická síla snižuje se kvalita spánku, lidé tloustnou, mají nové zdravotní potíže
- vše je individuální a záleží na přístupu k životu a životnímu stylu
- žena je více konfrontována s věkem než muž
  - dáno menopauzou, muž je plodný po celý život (zakládá nové rodiny)
- lidé si uvědomují svou smrtelnost a zabývají se otázkami smyslu života

# Střední dospělost

- někteří lidé považují období za vrcholné životní období
  - finanční nezávislost, stabilita
- může mít tendenci naplňovat své neuskutečněné sny z mládí

# Střední dospělost – Krize středního věku

- „krize středního věku je mezera, která vzniká mezi tím, co jsme v životě dokázali, a očekáváními, která máme od budoucnosti“ (Hermans a Oles in Thorová, 2015)
- Madisonské mosty
- typické chování pro krizi středního věku:
  - znechucení z dosavadního konvenčního způsobu života – hledání alternativního životního stylu
  - separace, rozvod – založení nové rodiny
  - zavržení požadavků společnosti
  - vzestup mateřských a otcovských pudů
  - nutková snaha maskovat projevy tělesného stárnutí
  - vzrůst nespokojenosti s profesí
  - hypochondrie
  - ztráta sexuální výkonnosti
  - ztráta iluzí – deprese, úzkosti
  - pocit bezmoci frustrace, stereotypu
  - vzestup rizikového a problémového chování

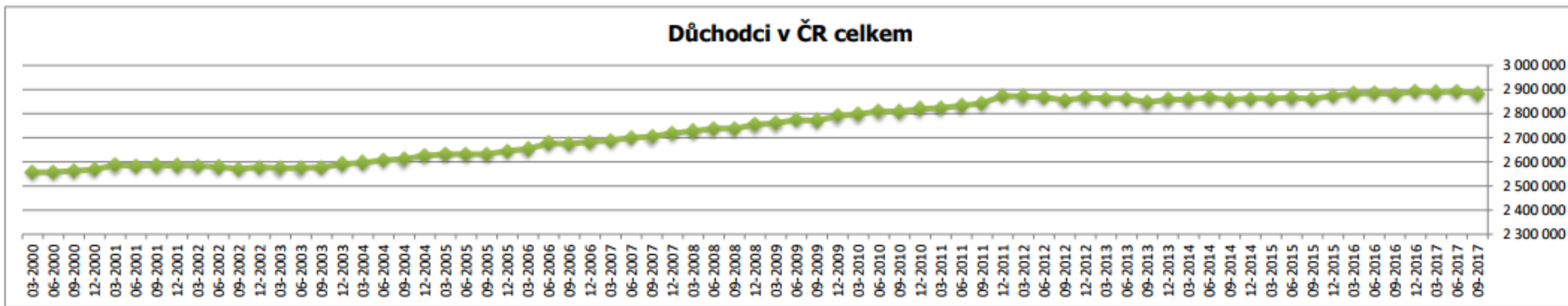
# Stáří

- věk od 60 do 75 let

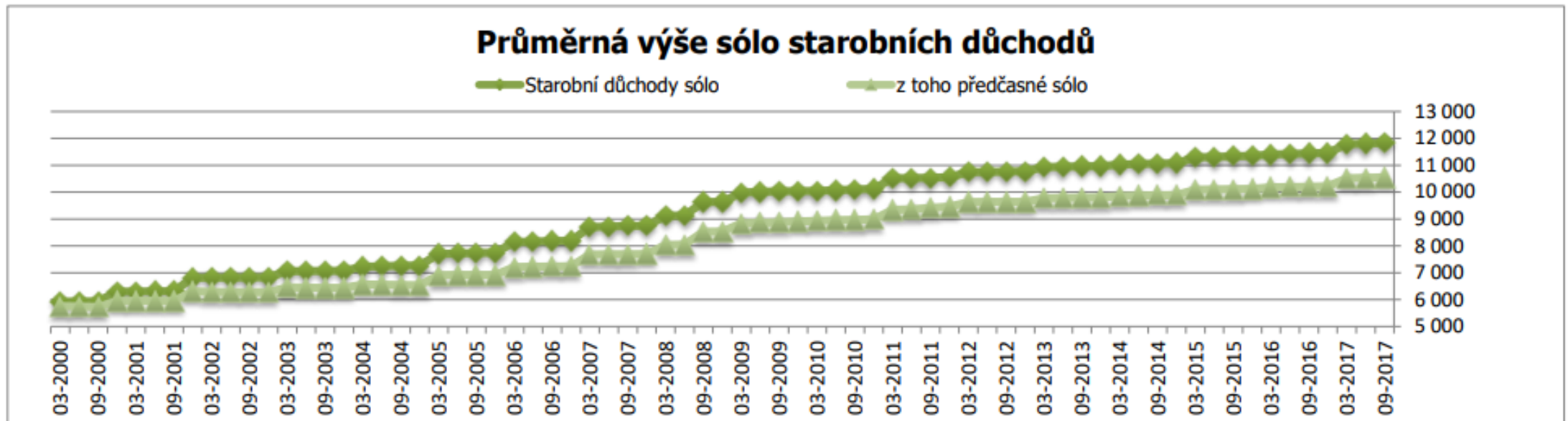


- Vysoké stáří – nad 75 let
- Kmetský věk – nad 90 let

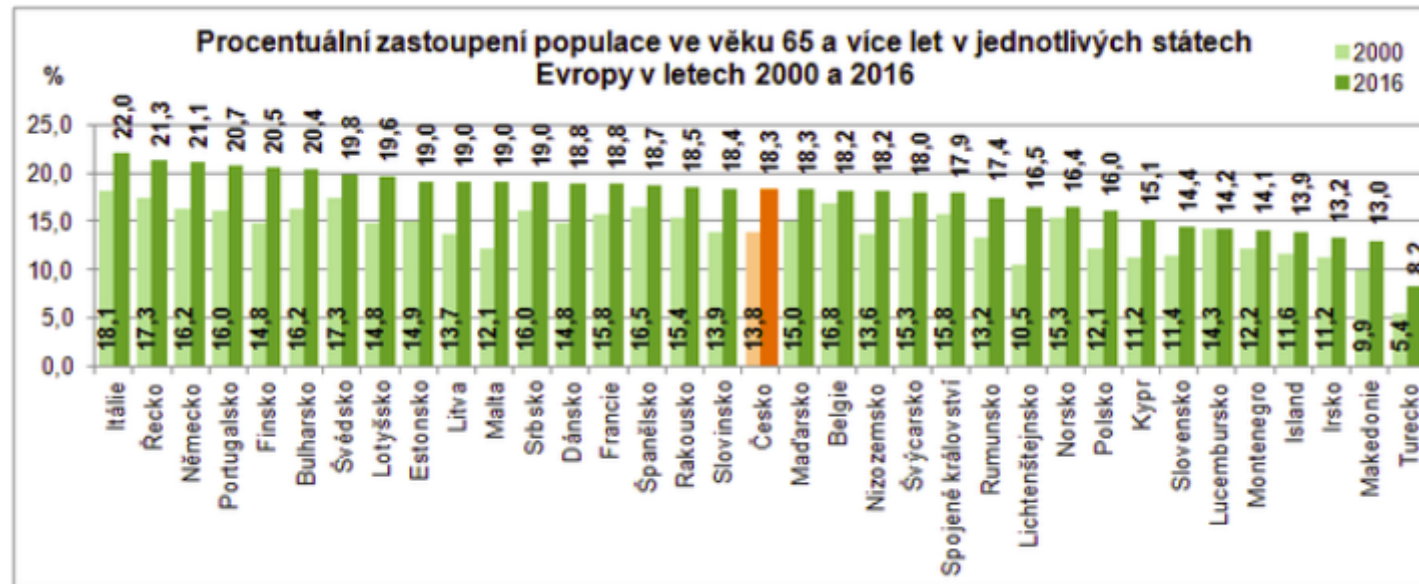
# Stáří – vývoj počtu důchodců v ČR



# Stáří – vývoj důchodu v ČR



# Stáří – procentuální zastoupení populace 65 letých v Evropě



Zdroj dat: [Eurostat](#)



# Stáří

- gerontologie – zabývá se otázkami stárnutí a kvality lidského života
  - např. předcházení depresí a pocitům inferiority
- doba a intenzita stáří je odlišná a individuální
  - závislá na:
    - sociálních podmínkách
    - soustavě hodnot
    - genové výbavě
- Muži se dožívají menšího průměrného věku než ženy
- Rozdíly mezi reakcemi mužů a žen na stáří jsou značné

# Stáří

- *Ageismus*
- proces stereotypizování a diskriminace jednotlivců či skupiny lidí na základě jejich věku



# Stáří – somatické změny

- postupující involuce orgánů
  - staří lidé hůře vidí, špatně slyší, ...
  - obecně přibývá somatických potíží
- člověk se rychle unaví a vyčerpá
- kloubní potíže a bolesti
- tělo jede „ze setrvačnosti“, avšak je pomalejší

# Stáří - psychika

- člověk opouští práci – jde do důchodu
  - sníží se sociální status
  - sníží se ekonomický status
- zpomalení chápavosti – tzv. *mozková mlha* – zpomalení mentálních procesů, potíže s vybavením si jmen, zkreslené vnímání
- zhoršení paměti - zvyšuje se počet chyb
  - úbytek pro nedávné informace a události
  - vzpomínky na minulé události jsou většinou zachovány
- poruchy sebevědomí, sebehodnocení, pocit nedostačivosti, nedoceněnost, a proto zvýšená urážlivost

# Stáří

- pokud si člověk uvědomuje hodnotu svých životních a pracovních zkušeností a životní moudrosti, nepodléhá tak stárnutí organismu



# Stáří - psychika

- obtížné vybavování slov, zhoršení pozornosti, myšlení
- člověk začíná bilancovat svůj život
- klesá frustrační tolerance
- minimalizují své potíže a zlehčují je
- snaží se adaptovat na projevy stáří, ale nemusí vždy rozeznat vážné příznaky
- může se změnit způsob vyjadřování směrem k vulgárnosti, většinou když jsou psychosomaticky v nepohodě

# Stáří

- *Diogenův syndrom*
- člověk ztrácí motivaci k udržování pořádku, čistoty a osobní hygieny
- *Syllogamie*
- hromadění nepotřebných věcí



# Stáří z hlediska vývojových teorií

- Erikson
- integrita x zoufalství (60-+)
  - Ctnost: moudrost
  - Vznik chorobného strachu ze smrti
  - Existencionální otázka: Bylo v pořádku jaký jsem byl?