

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - ZRALOST PRO ŠKOLU

Takový stupeň vývoje tělesných a duševních vlastností dítěte, který je nutným předpokladem úspěšného zvládnutí požadavků, které na dítě klade škola. Předpokladem je

- připravenost k přijetí úkolu
- rozlišení hry a práce
- vytrvalý způsob práce
- nezávislost na ustavičné péči rodiny

• Zralost fyzická

Proběhla *první tvarová proměna* – posun proporcí, protažení končetin (Filipinská míra), ztráta zaoblenosti, delší krk, osifikace končetin, začátek výměny dentice – proces trvá asi rok, u děvčat probíhá dříve.

Měří 110 – 120 cm, váží 17 – 25 kg

• Zralost poznávacích funkcí (kognitivní)

- *Diferencované vnímání* - přechod od celostního k analytickému pojetí, vnímání je ale dosud nepřesné, je doplňováno fantastickou syntézou. Postupně se zvyšuje objektivita vnímání, převaha respektování formy před barvou.
 - Dovede *chápat vztahy* mezi věcmi jak prostorové, tak podřazenost a nadřazenost, dokáže vystihnout některé podstatné rysy, jimiž se věci od sebe odlišují, nalézá i jejich podobnosti.
 - *Analytické myšlení*, tj. schopnosti postižení podstatných znaků a vztahů mezi jevy
 - Převládající fantazie a subjektivnost v myšlení ustupují do pozadí, začíná převládat smysl pro realitu. Rozumový přístup ke skutečnosti, relativní *oslabení významu fantazie*
 - *Logické zapamatování*
 - *Zájem o nové poznatky*. Charakteristická je zvědavost, zájem o vše kolem.
 - Ovládnutí odposlouchané hovorové *řeči* a schopnost chápání a užívání jiných symbolů jako předpoklad pro zvládnutí trivia. Vyjadřuje se v celých větách, celkem samostatně, plynule vypráví svoji zkušenost, zážitek.
 - Mělo by mít navozenu *správnou výslovnost*.
 - Základní početní představy
 - Prostorová a pravolevá orientace
 - Rozvinutí jemné *motoriky* ruky a vizuomotorická koordinace Ruka by měla být dostatečně obratná, aby pracovala v souladu se zrakem. Dítě by mělo umět správně držet tužku i křídlo.
 - *Kresba* je v tomto období projevem vyspělosti – ukazuje, do jaké míry se dovede objektivně dívat na svět.
 - Dobře se orientuje ve svém okolí. Zná přírodu, názvy zvířat, květin, stromů. Zná názvy a účel některých běžných materiálů a nástrojů.
 - Rozlišuje barvy, vůně, chutě, zvuky.
- ## • Zralost v oblasti duševní práce
- schopnost záměrné koncentrace pozornosti - soustředit se na úkol – i nepřilíh zajímavý
 - odolnost vůči rušivým vlivům vnějším i vnitřním
 - odolnost vůči únavě
 - předpoklady pro vytváření pracovních návyků

• **Zralost osobnosti**
emoční

- dosažení relativně lepší emocionální stability, méně impulzivních reakcí (sebeovládání)
- využití citové kapacity při motivování školního zaměstnání
- bez pocitů úzkosti a křivdy snést odloučení od rodičů a domova, od svých věcí, dosavadních návyků ...

volní

- Zájem o zaměstnání s cílem (těžiště je ve výsledku, kterého lze dosáhnout jen usilovnou činností)

sociální

- Dítě je vyrovnáno s poznáním, že není středem světa, naopak poznává, že svět klade požadavky – ne vždy příjemné.
- dítě má potřebu *stýkat se s ostatními dětmi* a podřizovat se zájmům a konvencím dětských skupin
- schopnost *převzít sociální roli školáka* v sociální situaci školního vyučování - z idylické role časného dětství, kdy bylo dítě hýčkáno a obdivováno, se nyní dostává do pozice, kdy je srovnáváno s vrstevníky, hodnoceno, kritizováno, musí se vyrovnat i s nezdary.
- Rodiče by měli zdůrazňovat, že školák má nejen povinnosti, ale i práva, výhody – nemusí po obědě spát, může být bez dozoru, počínat si samostatně, naučí se důležité věci – číst a psát.
- Přijímat vedení „cizích“ osob, podřizovat se příkazům, navazovat přiměřený kontakt – netykat, mít přirozený respekt, ale nebát se

MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Od vstupu do školy do začátku tělesního a psychického dospívání, tj. asi do 11-12 let. Zpravidla se kryje s prvními pěti lety školní docházky.

Obecná charakteristika:

Tělesně je dítě po tvarové přeměně, má dlouhé končetiny, není dokončena osifikace. Děti spíš přeceňují své síly, je třeba hlídat zátěž.

Dochází k **psychické přestavbě** v souvislosti s nástupem do školy:

- *zvědavost* jako podmínka učení
- *rozvoj poznávacích procesů*, myšlení je ale stále názorné – zásada názornosti. Dítě opouští dřívější myšlení magické, antropomorfní. Má stále rádo pohádky, ale zajímá se již i o encyklopedie, krátké povídky, zeměpisné, technické, historické knihy a časopisy. Poučení získává i z televize, internetu, různých výletů
- život dítěte je rozdělen mezi školní *práci* (škola, psaní úkolů, LŠU apod.) a *hru* (hravé a zájmové činnosti) – učení se postupně stává hlavní činností. Pro celkový vývoj dítěte je důležitý dobrý prospěch ve škole (značí příznivý psychický vývoj - rozumový, citový, sociální, přispívá k posílení dalšího vývoje). Špatný prospěch může mít řadu příčin v celkové inteligenci dítěte, v jeho motivaci, v domácích podmínkách, zdravotním stavu...
- přetrvává *živá fantazie* – důležité pro motivaci
- pro dítě je důležité *postavení v dětských skupinách*.

- Zpočátku je dítě závislé na tom, co mu sdělí autority (učitelé, rodiče), později je vůči autoritám kritičtější a ověřuje si poznatky vlastním prozkoumáváním a srovnáváním informací...
- Zájem dítěte v tomto věku je ovšem stále vázán na jevy konkrétní, abstraktní pojmy (pravda, krása ...) jsou mu přístupny jen zase v konkrétních příkladech.
- Kolem 6-7 let se dítě začíná učit číst, psát a počítat. Během 2. třídy postupně zvládá techniku čtení, může si číst i pro potěšení.
- Zlepšuje se jemná a hrubá *motorika*, pohyby jsou koordinovanější.
- *Vnímání* je přesnější, *představy* jsou často detailní (eidetická vloha), rozvíjí se *slovní zásoba*, *paměť* je stabilnější.
- *Emoce* jsou stabilnější a vyváženější než v předškolním věku i v pubescenci, dítě projevy emocí již lépe ovládá, je zdrženlivější v projevech. Charakteristická pro mladší školní věk je dlouhotrvající radostná nálada.

Psychologické novotvary:

- záměrnost (cíl činnosti, překonávání překážek)
- plánování a provádění úkonů „pro sebe“
- schopnost reflexe, analýzy svých soudů a úkonů

Dívky v psychickém i fyzickém vývoji předbíhají chlapce.

Kognitivní vývoj

Mozek zhruba od 6 do 11 let již dosahuje svou hmotností dolní hranici hmotnosti u dospělého. Mozkové hemisféry jsou výrazně gyrifikovány, nervový systém je již celkem dobře vyzrálý, neurony jsou schopny synchronní aktivity – svědčí o tom mj. pravidelná přítomnost tzv. alfa-rytmu v EEG záznamu. Tomu odpovídá vyšší úroveň kognitivního vývoje a u většiny dětí i značně vyšší autonomie.

Dítě chápe vztahy mezi různými ději, ovšem jen pokud si je může názorně představit na základě své vlastní činnosti.

Počátkem školního věku (kolem 7 let podle *Piageta*) je dítě schopno skutečných logických operací, pravých úsudků odpovídajících zákonům logiky bez dřívější závislosti na viděné podobě. Stále se ovšem i toto logické usuzování týká jen konkrétních věcí a jevů, které si lze názorně představit. Teprve na počátku dospívání (kolem 11 let) je dítě schopno vyvozovat soudy zcela formálně, i když si nemůže obsah konkrétně představit.

Tedy v mladším školním věku jde ve vývoji myšlení o *stádium konkrétních operací*: dítě je schopno různých transformací v mysli současně – může chápat identitu, zvratnost, vzájemné spojení různých myšlenkových procesů do jedné sekvence (současné posouzení výšky a šířky skleničky). Jde tedy o kvalitativně nový způsob usuzování.

Lépe již chápe příčinné vztahy a nevykládá je čistě na základě svého antropomorfního postoje jako dítě předškolní (tomu stačí vysvětlení, že žárovka svítí, protože jsem otočil vypínačem). Školák se již nespokojuje s jednoduchými soudy (když je zima, tak sněží), ale žádá si podrobnější vysvětlení.

Řeč - roste slovní zásoba, roste délka a složitost vět, souvětí, celá větná stavba i užití gramatických pravidel postupuje na vyšší úroveň.

Paměť je stabilnější, má již určitou strukturu, do které může informace přidávat. Začíná využívat i různých záměrných paměťových strategií. Kolem 6-7 let používá opakování –

materiál pro zapamatování si dítě pro sebe opakuje stále dokola. Postupně přidává další strategie – logické organizace materiálu, mnemotechnické pomůcky.

Učení ve školním věku již není tak nahodilé, více se opírá o řeč, je plánovitější, dítě se učí, jak se učit.

Sociální vývoj

Vstupem do školy se dítěti rozšiřuje sociální pole, významnými osobami už nejsou jen rodiče, ale také učitelé a spolužáci. Děti v mladším školním věku uznávají (většinou) autoritu rodičů, učitelů.

Rozvíjejí se širší sociální vztahy, přátelství s vrstevníky je ale založeno většinou na společných životních podmínkách (např. když kamarád přejde na jinou školu, vztah skončí). Od 9-10 let se dítě začíná zajímat o to, jak je hodnotí vrstevníci, záleží mu na tom.

Dítě začíná lépe kontrolovat své chování, učí se jednat podle určitých jednoduchých a konkrétních pravidel i v nepřítomnosti dospělé autority (nutná je ale ještě kontrola), osvojuje si morální normy.

Ke *hře* jako základní činnosti předškoláka u školního dítěte přistupuje *práce* (školní práce včetně úkolů a pomoc doma) – dítě nabývá stále větší schopnosti vykonávat i delší dobu činnosti, které nemusí být samy o sobě příjemné a nevyplývají z okamžitých vnitřních potřeb dítěte.

STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Pubescence - od 11-12 do 15 let. V jednotlivých oblastech může být jedinec různě vyspělý.

Biologicky je začátek období vymezen prvními známkami pohlavního zrání, u chlapců nastupuje asi o rok později.

Dvě fáze:

1. **prepuberta** – dívky 11-13 – mírné zrychlení tělesného růstu, objevují se první sekundární pohlavní znaky, období končí první menstruací
- chlapci asi o rok později, ukončení je méně výrazné
2. **puberta** – do dosažení reprodukční schopnosti

Dochází ke změně funkce žláz s vnitřní sekrecí, roste energie. Tyto změny s sebou nesou zvýšenou vnímavost k patogenním vlivům.

Dochází k růstovému skoku → ztráta koordinace, harmonie pohybů → snížení sebejistoty.

Zrání mozku → změny v EEG → emoční labilita, těkavá pozornost.

Psychické změny:

- *nové pudové tendence*
- *emoční labilita*
- *nejistota* plynoucí z neurohumorální přestavby organismu, z postavení mezi světem dětí a dospělých, z rozporu mezi rozumovým vývojem a nedostatkem zkušeností
- nástup *formálně abstraktního myšlení*
- *pocit dospělosti* – touha být dospělý a být za dospělého pokládán, být samostatný, kritičnost

Kognitivní vývoj - dochází do fáze *formálně logického myšlení*.

- dokáže přemýšlet i o věcech, které si nelze názorně představit, je schopen chápat i velmi abstraktní pojmy (spravedlnost, pravda ...)
- při řešení problému uvažuje o různých alternativách, vytváří hypotézy, ověřuje si je v myšlenkách nebo ve skutečnosti
- vyplývá z toho větší *kritičnost* k autoritám a jejich tvrzením, nepřijímá tak lehce názory dospělých, filtruje je přes své zkušenosti a podrobuje úvahám
- dochází k vyššímu *pochopení morálky* – co je a co není mravné teď posuzuje podle obecných abstraktních principů vytvořených v mysli, vytváří si vlastní žebříček hodnot
- dosažení etapy formálních operací poznáme ze schopnosti aplikovat logické operace nezávisle na obsahu soudů
- pokračuje *vývoj vnímání*, hlavně zrakového, dosahuje maximum rozvoje, souvisí mnohem více s abstraktním myšlením
- *představy* jsou oproti mladšímu školnímu věku méně živé, spíše obecnější, „vybledlejší“, eidetická schopnost klesá
- *řeč* – stále roste slovní zásoba, složitost větné stavby i celkové výrazové schopnosti
- *učení* – je schopen se účinněji učit na základě poznání logických souvislostí, méně roste schopnost osvojování materiálu, který nedává smysl, memorování

Ze sociálního hlediska jde o období mezi dětstvím a adolescencí, dochází ke změnám v sociálních vztazích.

- **Vztahy k dospělým** – vzniká nový typ vzájemných vztahů, dospívající omezuje práva dospělých a svoje rozšiřuje. Vyžaduje úctu ke své osobnosti, lidské hodnotě, důvěru, rozšíření samostatnosti – snaží se přejít na paritní vztahy. Pokud se to nedaří, sahá k různým formám protestu a vzdoru.

Rozdíly mezi chlapci a dívkami jsou v tomto období výrazné, dospívání nastupuje u dívek dříve, jsou tedy vyspělejší než chlapci stejného věku. Dochází k větší diferenciaci schopností a zájmů. Rozdíly je třeba respektovat při práci s dětmi, v přístupu k nim, ve volbě motivace. Není vhodné dávat dívky za vzor chlapcům (např. jako ukázněnější), je dobré si uvědomit, že dívky jsou díky větší sociální vyspělosti většinou obratnější v jednání s dospělými, diplomatictější, což je může v hodnocení dospělými zvýhodňovat.

- **Vztahy s vrstevníky** mají specifickou funkci, v praxi těchto vztahů je osvojována morálka dospělých, rozvíjí se sociálně morální dospělost dítěte. Přitom ústřední obsah této morálky – normy rovnosti, věrnosti a koležičtosti – je antagonistický k normám „morálky poslušnosti“ ve vztazích dítě – dospělý.

Ve skupině vrstevníků má dospívající tendenci podřizovat se normám kolektivu, udržet se ve skupině a získat zde přijatelnou pozici. Vzájemné vztahy ve skupině jsou pro dítě „zrcadlem“ pro vytváření adekvátního sebehodnocení.

ADOLESCENCE

Mladiství, dorost ve věku 15 – 20/22 let.

Biologicky od dosažení pohlavní dospělosti po dovršení optimální reprodukční zralosti a dokončení tělesného růstu.

Sociálně – rysy dítěte i dospělého.

Z pubescence pokračuje plnění důležitých sociálních vývojových úkolů:

1. emancipace od příliš úzké závislosti na rodině
2. navazování vztahů k vrstevníkům stejného i opačného pohlaví
 - snaha být přijat sociální skupinou, vzrůstá počet skupin, ke kterým patří
 - přátelství jsou již stabilnější, hlubší než v pubescenci (v pubescenci na základě společných zájmů, nyní jádrem důvěrnost, emocionální blízkost)
3. hledání vlastního postavení, své role ve společnosti i hledání smyslu vlastní existence

Psychologicky – postupná cesta k dospělosti:

- aktivizována hodnotově orientační činnost
- další rozvoj sebeuvědomění
- snaha o autonomii v chování, nejdříve je možná v zájmové činnosti

Sekulární akcelerace – za posledních 100 let se ve všech vyspělých zemích Evropy a Ameriky urychlil nástup dospívání (celkově se období dospívání prodloužilo), urychlil se i celkový růst, větší je dosahovaná výška. Zvětšily se rozdíly v době dosahování tělesné, rozumové a emočně-sociální dospělosti → člověk je velmi brzy vyspělý tělesně, ale jeho sociální a ekonomická zralost je ve složitě organizované společnosti v té době ještě značně omezená. Nebezpečí – mládež dospívá pohlavně dříve, než je psychicky dostatečně připravena ke kontrole pudových tendencí.

MLADÁ DOSPĚLOST

20 – 30 let

Dokončování vývojových úkolů z adolescence (dokončení studia, nástup do zaměstnání).

Hledání životního partnera.

Zakládání rodiny a péče o děti – uspokojení potřeby intimního emočního soužití a potřeby mít děti a v nich vidět pokračování svého života.

STŘEDNÍ DOSPĚLOST

30 - 45 let

Věk do ukončení reprodukčního období u ženy (u muže dochází k obdobným změnám méně nápadně a spíše později).

- Období vrcholu životních sil (kolísá podle charakteru práce, u duševních pracovníků bývá vrchol později, u sportovců apod. dříve)
- Maximální produktivita v práci
- Rození a výchova dětí
- Dosažení osobní zralosti

POZDNÍ DOSPĚLOST

45 - 60/65 let

Období bilancování, někdy krize středního věku

- přezkoumávání a hodnocení svých životních cílů
- začíná si uvědomovat omezenost času
- první známky poklesu výkonnosti, zdravotní potíže x u některých tvůrčích pracovníků teprve teď přichází vrchol činnosti, zúročení zkušeností
- vyrovnávání se s tím, že děti odcházejí z domova
- nová role prarodičů
- ke konci období odchod do důchodu – příprava

Lidé se liší v subjektivním prožívání změn, které toto období přináší.

STÁŘÍ

Období bývá ještě rozčleňováno např. RANÉ STÁŘÍ (65 – 75), POZDĚJŠÍ (po 75. roce)

V průběhu stárnutí jsou v úbytku sil a výkonnosti velké intra i interindividuální rozdíly.

Hlavní psychické změny ve stáří:

- zhoršuje se smyslové vnímání a reakce jsou pomalejší
- zhoršuje se paměť především pro nové události, staré zážitky jsou dobře uchovány
- inteligence měřená běžnými testy klesá, je to ale i důsledek pomalejšího tempa v časově limitovaných úkolech. Různé intelektuální schopnosti se mění různě.
- Afektivní prožívání se mění, mnozí staří lidé jsou již lhostejnější, méně emočně zaujatí děním kolem sebe a mnohem více soustředění na sebe a své potíže
- Zvýrazňují se některé osobnostní vlastnosti – člověk už nemá tolik sil, aby některé projevy mírnil.
- Osobnost starého člověka obráží jeho způsob boje s obtížemi stáří, někteří se s problémy vyrovnávají konstruktivně, jiní se stávají zbytečně závislými, další vyjadřují nepřátelské pocity vůči druhým, celému světu i sobě samému.

Velkým problémem je pro člověka úmrtí životního partnera.

Důležitá je podpora aktivního stáří:

- udržovat stávající zájmy a hledat nové
- udržovat dobrou úroveň kognitivních funkcí (Univerzita třetího věku, kurzy, internet, kluby důchodců ...)
- předávat zkušenosti mladším

Problematika terminálního stádia – často tabu.

Nauka o stáří – *gerontologie*, nauka o chorobách ve stáří – *geriatrie*, nauka o duševních projevech starého člověka – *gerontopsychologie*.