

Psychologie

PhDr. Andrea Mikotová, Ph.D.

Motivační charakteristiky osobnosti

Výkonové cíle (C. Dwecková)

- „Usiluji spíše o uznání a potvrzení toho, že jsem dobrý, nebo o skutečný seberozvoj a dobré zvládnání činností?“
- Orientace na **předvedení výkonu** (*performance*) – srovnávání s ostatnými, jde mi o zvýšení nebo obranu sebehodnocení
- Orientace na **dobré zvládnání** (*mastery*) – srovnávání s předchozím výkonem, jde mi o neustálé zlepšování se
- Ovlivňují např. to, jak vnímáme chyby a selhání, jestli hledáme výmluvy a omluvy, do čeho investujeme úsilí (skutečný rozvoj vs. okamžitý vnější efekt), jestli podvádíme atd.

Motivační charakteristiky osobnosti

Autonomní vs. neautonomní motivace (Deci & Ryan)

- „Usiluji o to, co je důležité pro mě, nebo spíše o to, co se ode mě očekává a vyžaduje?“
- **Intrinzická motivace** – dělám věci pro radost, ze zájmu – vrcholem je zážitek **flow** (úplné vnoření se do aktivity) – vždy je autonomní, rovnováha mezi náročností a schopnostmi
- **Extrinzická motivace** – dělám věci kvůli tomu, abych něco dosáhl – může být autonomní (jedná se o moje osobní hodnoty) i neautonomní (zvnitřněná – cítím výčitky a úzkost, pokud to nedělám; vnější – pokud to neudělám, dostanu trest nebo nedostanu odměnu)
- **Orientace na autonomii** (ne na **kontrolu**) vede k pozitivním dopadům – dělám rozhodnutí za sebe, dělám, co mě baví, co umím a co považuji já za důležité, mám upřímné vztahy s lidmi + podporuji to samé i u druhých lidí

Úvod do vývojové psychologie

Předmět výzkumu vývojové psychologie

- Psychologie = věda o prožívání a chování
- Vývojová Ψ = studium změn chování a prožívání v časovém průběhu (od početí po smrt). Studium příčin, podmínek a mechanismů těchto změn

Hybné síly vývoje

1. Biologické

2. Sociální

3. Psychologické

- Psychický vývoj člověka je určován **bio-psycho-sociálně**.
- Všechny tři jsou **navzájem propojené, neoddělitelné**.

1. Biologické hybné síly vývoje

- Vliv **dědičnosti**; dědičné – s čím jsme byli počati;
- Probíhá **zrání**
- **Zrání** je funkcí určitého programu genotypu a určuje posloupnost jednotlivých vývojových fází.
- Zrání je klíčové na začátku života, pak jeho význam klesá
- Pro psychiku je důležité hlavně zrání **mozku** a **neurohormonálního** systému;
- Zrání do určité míry psych. vývoj i **limituje** - určuje hranici, kterou nemůže vývoj při sebelepší snaze překročit.
- Biologicky podmíněn je i **úbytek** psych. schopností ve stáří

2. Sociální hybné síly vývoje

Faktory prostředí – závisí na jejich kvalitě, intenzitě a době působení.

- Nejdůležitější prostředí je pro člověka **společnost**
- Pro psychický vývoj je důležitá role procesu **socializace, tj. integrace jedince do určité společnosti.**

Socializační činitele:

1. Obecné sociokulturní vlivy (působí na všechny členy společnosti stejně)
2. Větší sociální skupina či vrstva, případně etnikum
3. Malá sociální skupina (přímý kontakt a osobní význam všech členů) – např. **rodina**, jakožto primární socializační činitel.

3. Osobnost jako hybná síla vývoje

Vývoj osobnosti je i výsledkem naší cílevědomé aktivity.

Jsme spolutvůrce sebe samého.

S narůstajícím věkem získává tato hybná síla výraznější projev.

Příklady periodizace

- Langmeier a Krejčířová (2011):

1. Prenatální období
2. Novorozenecké období
3. Kojenecké období
4. Batolecí období
5. Předškolní období
6. Mladší školní období
7. Dospívání
8. Časná dospělost
9. Střední dospělost
10. Pozdní dospělost
11. Stáří

- Vágnerová (2000)

1. Prenatální období
2. Novorozenecké období
3. Kojenecký věk
4. Batolecí věk
5. Předškolní věk
6. Mladší školní věk
7. Střední školní věk
8. Dospívání – pubescence
9. Adolescence
10. Mladá dospělost
11. Střední dospělost
12. Starší dospělost
13. Rané stáří
14. Právě stáří

Příklady periodizace

- Langmeier a Krejčířová (2011):

1. Prenatální období
2. Novorozenecké období
3. Kojenecké období
4. Batolecí období
5. Předškolní období
6. Mladší školní období
7. Dospívání
8. Časná dospělost
9. Střední dospělost
10. Pozdní dospělost
11. Stáří

- Říčan (2004)

1. Prenatální období
2. Kojenecké období (1. rok života)
3. Batolecí období (1 – 3 roky)
4. Předškolní věk (3 – 6 let)
5. Mladší školní věk (6 – 11 let)
6. Pubescence (11 – 15 let)
7. Adolescence (15 – 20/22 let)
8. Raná dospělost (20 -30 let)
9. Střední dospělost (30 – 40 let)
10. 40 – 50 let
11. 50 – 60 let
12. Po šedesátce
13. Stáří



Prenatální období
(od oplození vajíčka po narození,
tj. cca 40 týdnů)

Prenatální období

- 3 fáze:
 - 1. Oplození** (uhnízdění a vytvoření 3 zárodečných listů, do 3. týdne)
 - 2. Embryonální období** (4. – 12. týden; tvoří se základy orgánů)
 - 3. Fetální období** (dokončování vývoje orgánů)
- Především biologický vývoj

Chování dítěte v prenatálním období

- Plod je **aktivní** – vyhledává si příjemnou polohu, reaguje zvýšeným pohybem na nepříjemné podněty (hluk, pohybové omezení..). Plod také spoluurčuje dobu porodu a aktivně při něm pomáhá (zdravé dítě se matce rodí lépe).
- **Interakce s matkou** - hlavně fyziologická (vyplavování různých hormonů) a smyslová (doteky, hlas)
- 6. měsíc – začíná vnímat zvukové podněty: srdce, trávicí trakt a hlas matky. Dítě po narození preferuje hlas matky před jinými osobami



Novorozenecké období (prvních 6 týdnů života)

Novorozenecké období

- Jde o období **adaptace** – přizpůsobování se zcela novým životním podmínkám mimo tělo matky

K adaptaci na nové prostředí je vybaven celou řadou **vrozených reflexů**:

- Hledací
- Sací reflex
- Polykací
- Vyměšovací
- Uchopovací reflex

Novorozenecké období

- Většinu dne prospí (20 hod denně)
- Pro vývoj novorozence je důležitý **přiměřený přísun podnětů**: zrakových, sluchových i dotekových).
- Nevyhnutná je přítomnost osoby, která mu věnuje **plnou pozornost** a empaticky a **okamžitě** reaguje na jeho potřeby



Kojenecké období

(1. rok života)

Kojenec

- Učí se zejména získat základní **důvěru v okolní svět** – nutná pozitivní odezva z okolí
- Období **prudkého psychického vývoje** a silné potřeby **stimulace a učení**
- Stimulace nesmí být podceněná (následkem je deprivace, strádání), ale ani přehnaná (přetěžování a namáhání dítěte)
- Nevyhnutné přehledné a strukturované prostředí (**ne** chaos a střídání prostředí či pečovatелů)
- Nejdůležitější je **sociální stimulace** (uspokojuje více základních potřeb – např. jak učení tak pocit lásky a bezpečí)

Rozvoj vztahu s matkou

- Do 6. měsíce – symbióza dítěte s matkou. Matka jako „součást“ dítěte. Dítě si neuvědomuje hranice své bytosti. Matka usnadňuje adaptaci.
- 6. – 9. měs. – diferencuje matku a nejbližší lidi, cizím projevuje odstup až strach. **Strach z cizích lidí** = důležitý signál normálního vývoje. Chrání před ohrožením.

Přimknutí (připoutání; citová vazba)

- Vytvoření si bezpečné a jisté **citové vazby – přimknutí** – k blízké osobě (obvykle matce) = jedna ze základních potřeb člověka a jeden z nejdůležitějších mezníků ve vývoji
- Je **základem intimních vztahů** k lidem vůbec. Je prototypem přátelských, partnerských i rodičovských vztahů a ovlivní je na celý život.
- Dítě musí mít šanci navázat citovou vazbu k určité osobě/osobám **právě v tomto období** (cca 6. – 24. měsíc dítěte)

Přimknutí (připoutání; citová vazba)

- Dítě postupně pochopí, že i když tu matka není vždy, neznamená to ohrožení jejich vzájemného vztahu.
- Ve věku asi 3 let – dítě je **schopno přijmout matčinu nepřítomnost**; matka jako partner.
- Aplikace do praxe:

Přimknutí (připoutání; citová vazba)

- Dítě postupně pochopí, že i když tu matka není vždy, neznamená to ohrožení jejich vzájemného vztahu.
- Ve věku asi 3 let – dítě je **schopno přijmout matčinu nepřítomnost**; matka jako partner.
- Aplikace do praxe:
- V případě, že učíme hře na hudební nástroj dítě mladší 3 let, vždy zohlednit míru rozvinutosti motoriky, nezralost a nedokončenou diferenciaci emocí včetně specifické citové vazby na důležitou osobu/osoby (obvykle na matku) a horší zvládání separace od této osoby. Je vhodné, aby byl rodič přítomen ve výuce.

Hudební vývoj v kojeneckém věku

- 4.-6. měsíc – hudba vyvolá úsměv nebo broukání
- Od 6. měsíce – hudba vyvolává žvatláni
- **Hudební žvatláni** – větší rozmanitost tónů než běžné žvatláni, ne však melodie ani rytmus
- **Imitace**: kolem 1. roku umí pouze malé procento dětí zhruba imitovat fragmenty písní
- 7 až 9-měsíční dítě je schopné spojit zvuk s určitým hudebním nástrojem (učí se spojovat objekty se zvuky, které mohou vydávat)



Batolecí období (1 – 3 roky)

Hudební vývoj

- 00

Obecná charakteristika

- Na začátku období začíná chodit vzpřímeně a mluvit
- Na konci období: uvolnění ze specifické vazby s matkou
- **Velké pokroky** v oblasti hrubé a jemné **motoriky, řeči i osobnosti**

Vývoj motoriky batolete

Význam rozvoje motoriky:

- Celkově menší závislost na aktivitě jiného člověka
- Samostatnější uspokojení potřeby stimulace
- Pokroky v sebeobsluze (pomáhá při oblékání apod.)
- Lepší orientace ve světě
- Zvýšení sociálního statutu – vyšší očekávání od okolí

Jemná motorika batolete

- 1 rok: jemněji předměty pouští (už ne jen vrhání) – dokáže postavit dvě kostky na sebe
- 2 roky: vloží předměty různých tvarů do správného otvoru. Čmárá po papíře. Listuje v knížce.
- Během 3. roku – učí se oblékat a svlékat, samostatně stolovat, umýt si ruce
- 3 roky: navléká větší korálky na hrubší provázek. Začíná kreslit. Umí stříhat (např. papír nebo bavlnku na kousky).

Rozvoj osobnosti batolete

- **Období vzdoru** (až negativismu): období „*já sám*“. Nejsilnější mezi 2. a 3. rokem
- Dítě si zřetelně uvědomuje sebe jako autonomního jedince = zrození psychologického „**Já**“. Začíná mluvit v 1. osobě.
- Vzдорovitost patří k normálnímu vývoji, je to první experimentování s vlastní **vůlí** a důkaz, že dítě uvědomuje svou **osobnost**.
- Jak vzdor zvládnout: klidným, chápaním, ale *důsledným* přístupem. Trestající výchova vede spíše ke vzдорovitosti a neposlušnosti.
- Důležitá je *jednotnost* ve výchově

Sociální vývoj batolete

- Dítě se učí **nápodobou**, přičemž napodobuje to, co jej **zaujme**. Zatím napodobuje **bez pochopení smyslu** napodobovaného chování
- Aplikace do praxe:

Sociální vývoj batolete

- Dítě se učí **nápodobou**, přičemž napodobuje to, co jej **zaujme**. Zatím napodobuje **bez pochopení smyslu** napodobovaného chování
- Aplikace do praxe:
- Využití záliby v napodobování: učíme dítě jednoduché rituály, které budou základem např. péče o hudební nástroj.

Hudební vývoj v batolecím věku

- 2. – 3. rok – objevuje se **spontánní zpěv** – vlastní „improvizace“, zatím nenapodobuje písně – zpěv je především **kreativní** (neučí se písně, nemá repertoár)
- Melodické opakování frází, zatím neodpovídá běžným hudebním tónům
- Zpěv je běžně doprovázen činnostmi (např. mává hračkou, bouchá, dělá různé tělesné pohyby)
- **Imitace**: kolem 2. roku umí většina dětí pouze zhruba napodobit hlavní linii písně
- Kolem 3. roku většina dětí napodobí píseň, avšak nepostihuje správně výšku tónu
- Explorace hudebních nástrojů – „hudební hra“ – děti zajímá především zabarvení tónu a hlasitost, až posléze rytmus a tempo, po ustálení začíná experimentovat s rytmem



Předškolní období

(3 roky – nástup do školy)

Charakteristika předškolního období

- Stále zůstává těsná propojenost jednotlivých psychických funkcí mezi sebou, včetně silné vázanosti na aktuální fyzický stav (únava, hlad...).
- Specifické postavení má role **fantazie** – harmonizující, nezbytná pro citovou a rozumovou rovnováhu. Dítě si často fantazií „pomáhá“, aby si vysvětlilo věci, kterým nerozumí. Fantazie úzce propojená s kognitivními procesy (vliv na myšlení, paměť, pozornost...)
- Aplikace do praxe:

Charakteristika předškolního období

- Stále zůstává těsná propojenost jednotlivých psychických funkcí mezi sebou, včetně silné vázanosti na aktuální fyzický stav (únava, hlad...).
- Specifické postavení má role **fantazie** – harmonizující, nezbytná pro citovou a rozumovou rovnováhu. Dítě si často fantazií „pomáhá“, aby si vysvětlilo věci, kterým nerozumí. Fantazie úzce propojená s kognitivními procesy (vliv na myšlení, paměť, pozornost...)
- Aplikace do praxe:
- Povolit pauzu, kdykoliv to dítě potřebuje (na wc, na jídlo nebo i zcela přerušit výuku např. kvůli únavě)
- Využití fantazie a zejména hry v procesu výuky.

Motorický vývoj předškoláka

- Zdokonalování pohybů, lepší hbitost a elegance v hrubé i jemné motorice
- Narůstá samostatnost: samo se obléká i obouvá, při toaletě jen minimální pomoc, apod.
- Velký rozvoj kresby

Sociální a emoční vývoj předškoláka

Přechod od období shovívavosti do **období socializace**:

- Na dítě postupně narůstá sociální tlak, aby se chovalo podobně, jako dospělí
- Postupné osvojování si **norem** (co se smí a co se nesmí). Ty mu usnadňují orientaci v sociálním prostředí.
- Aplikace do praxe:

Sociální a emoční vývoj předškoláka

Přechod od období shovívavosti do **období socializace**:

- Na dítě postupně narůstá sociální tlak, aby se chovalo podobně, jako dospělí
- Postupné osvojování si **norem** (co se smí a co se nesmí). Ty mu usnadňují orientaci v sociálním prostředí.
- Aplikace do praxe:
- postupně kromě využívání rituálů navíc vysvětlujeme dítěti, co se smí a co naopak nesmí (např. vzhledem k drahému hudebnímu nástroji)

Význam rodiny pro vývoj předškoláka

Rodiče:

- Emocionálně významná **autorita**
- **Ideál**, kterému se dítě chce podobat až identifikovat (nekritické přijímání všech postojů, názorů a projevů rodičů)
- Aplikace do praxe:

Význam rodiny pro vývoj předškoláka

Rodiče:

- Emocionálně významná **autorita**
- **Ideál**, kterému se dítě chce podobat až identifikovat (nekritické přijímání všech postojů, názorů a projevů rodičů)
- Aplikace do praxe:
- Dítě se v tomto věku teprve učí přijímat cizí autoritu (např. pedagoga). V tomto věku může rodič působit jako vzor a motivační činitel.

Hudební vývoj v předškolním věku

- 4. – 5. rok – spontánní zpěv začíná připomínat hudební žánry, které dítě běžně poslouchá („dětský pop“)
- „**Skandování**“ – slova a rytmus jsou důležitější než melodie, omezený rozsah tónů podobný jako u běžné mluvy (obvykle pouze 3-4 tóny)
- Spontánní zpěv často doprovází činnost dítěte, když se např. hra samo, skáče, běhá atd.
- Běžná **zvukomalba** – napodobování zvuků z běžného života
- „Smíchaniny písní“ – spontánní zpěv + fragmenty známých písní
- Před 5. rokem děti běžně znají malý repertoár známých písní, rytmus a výška tónu pořád nepřesné, běžné přepínání tóniny ze sloky na sloku
- Po 5. roce se tónina stabilizuje, jasný rytmus, základy výrazu

Hudební vývoj v předškolním věku

- Pro děti je pořád důležitější **proces** spíše než **produkt** hudebních aktivit (spontánní hudební hra rozvíjí více než snaha naučit píseň)
- Hudební nástroj: exploruje **kontrolu** nad nástrojem, zkouší, jaké prvky lze z nástroje vyloudit, struktura kompozic je dána charakteristikami nástroje (co nástroj přímo nabízí)
- Později explorační dynamiky a rytmu – vlastní hudební vyjádření spíše než „co nástroj umí“, dramatické produkce, pořád spíše bez struktury



Mladší školní věk

(nástup do školy – nástup puberty)

(cca 6 – 12 let)

Nástup do školy

- Významný **sociální mezník** – nová sociální role (pro dítě často zvýšení sociální prestiže)
- U nás spojen s věkem 6 let (již J. A. Komenský)
- Vliv na dětské sebehodnocení
- Zároveň značná **zátěž** pro dítě, velká změna: nároky na oblast emocionální, sociální, motivační, kognitivní i motorickou
- Aby tyto nároky zvládlo, musí být na školní docházku **zralé** - **školní zralost**

Školní zralost

Zahrnuje zralost v oblasti:

- **Tělesné**
- **Kognitivní**
- **Emoční, motivační a sociální**

- Přijetí do školy je tak i **potvrzením normálního vývoje dítěte.**

Tělesná zralost

- **První tvarová proměna** = změna tělesných proporcí - Filipínská míra (rukou ponad hlavu dosáhne na ucho na druhé straně); mizení tukové vrstvy a vystupování svalů.
- Přesnější a jemnější **motorika** (včetně mluvidel),
- Zlepšení **vizuomotorické koordinace**
- Lepší sluchová i **zraková diferenciac**e (počtu, tvaru, směru: b d)
- Ukončen vývoj **laterality** (zda je dítě pravák nebo levák)

Kognitivní zralost

- Začíná chápat svět **realisticky**, síla fantazie ustupuje
- Počátky **logického myšlení** (např. počátky analýzy a syntézy)
- **Rozvoj kresby**: dokáže napodobit různé tvary i písmo
- Rozvoj **řeči** (porozumění požadavkům, vyjadřování)
- Rozvoj **paměti a pozornosti**

Emoční, motivační a sociální zralost

- Vyšší emoční **stabilita** a odolnost vůči zátěži
- Přiměřená **kontrola** citů a impulzů
- Schopnost **odložení okamžitého uspokojení** ve prospěch hodnotnějšího cíle (odeznívání egocentrismu)
- Schopnost **dokončit úkol**, který dítě započalo (i když je méně zajímavý než hra)
- Schopnost **odloučit se od rodiny**
- Schopnost akceptovat cizí **autoritu**
- Schopnost rozlišovat různé **sociální role** a chování s nimi spojeno

Posuzování školní zralosti

- Probíhá ve **2 etapách**:
 1. Screening provádějí často již lékaři, učitelky MŠ
 2. Při výskytu problému či pochybností – doporučení k psychologickému vyšetření v pedagogicko-psychologických poradnách (vyšetření psychologem)
- U psychologa: různé testy školní zralosti (viz ukázky pro zajímavost dále)

Orientační test školní zralosti
(Modifikace testu Artura Kerna)

Jméno dítěte:

Datum narození:

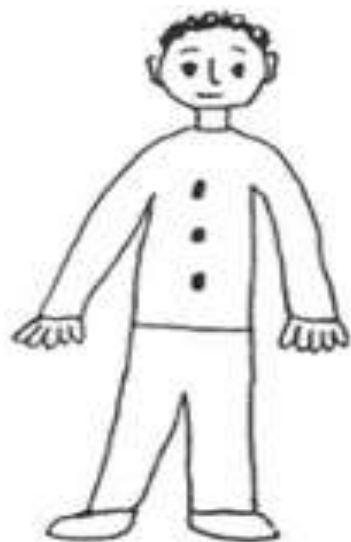
Datum vyšetření:

Věk: . . . r. měs. . . .

Adresa rodičů:

1. Tady nakresli nějakého pána. Tak, jak to umíš. (5 ukázek k hodnocení výkonů v testu – zmenšeno na $1/2$)





1.



2.



2.



3.



4.



5.

2. Podívej se, tady je něco napsáno. Ty ses ještě psát neučil, ale zkus to, jestli bys to taky uměl. Hezky se dívej, jak je to napsané, a tadyhle vedle (vpravo) na to prázdné místo to tak napiš.

Eva je tu.

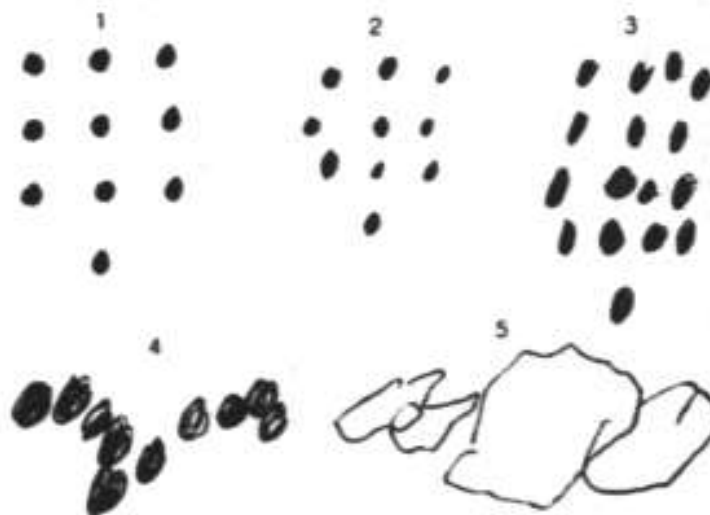
(5 ukázek k hodnocení — zmenšeno o 1/4)

- 1 Eva je tu.
- 2 EVA je tu
- 3 ewa je tu
- 4 eww je tu
- 5 E |||

3. Tady jsou takové puntíky. Zkus to tadyhle vedle nakreslit zrovna tak.

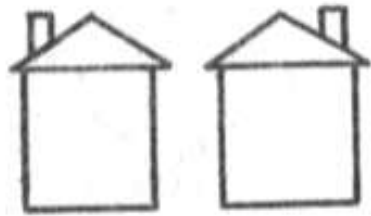


(5 ukázek k hodnocení — zmenšeno o $\frac{1}{3}$)



h h

q q



d d

e e

z z



Mladší školní věk: kognitivní vývoj

- Věk **střízlivého realismu**: chce pochopit svět „doopravdy“ (na rozdíl od předškoláka, který si často a rád vypomáhal fantazií, magií apod.)
- Myšlení je závislé na **konkrétní zkušenosti** – nejlépe chápe to, co názorně vidí
- Aplikace do praxe:

Mladší školní věk: kognitivní vývoj

- Věk **střízlivého realismu**: chce pochopit svět „doopravdy“ (na rozdíl od předškoláka, který si často a rád vypomáhal fantazií, magií apod.)
- Myšlení je závislé na **konkrétní zkušenosti** – nejlépe chápe to, co názorně vidí
- Aplikace do praxe:
- V hodinách výuky hry na nástroj (resp. hodinách zpěvu) si školák může přímo vyzkoušet (konkrétní zkušenost) slyšet, co dělá jaký efekt. Ve výuce hudební teorie naopak riziko, že se dítě bude nudit - proto nikdy neopomenout konkrétní, názorné ukázky, nechat děti, aby si na nějaké pravidlo či zákonitost přišly samy apod.

Emoční vývoj a socializace školáka

- **Školní úspěch** značně ovlivňuje **sebevědomí** dítěte a jeho **postavení v kolektivu**.
- Školák potřebuje dosáhnout společenského **uznání** a cítit, že si jej opravdu **zasloužilo** (např. splněním nějakého úkolu)
- Pocit (ne)úspěchu závisí na **názoru dospělého**
- Výkon školáka – silně vázán na **ocenění** důležitou osobou.
- Pokud je dítě úspěšné, ale nikdo jej nepochválí, nemá úspěch pro něj **smysl**, mizí důvod lépe pracovat, klesá motivace.

Emoční vývoj a socializace školáka

- Aplikace do praxe:

nepodceňovat roli zpětné vazby. Měla by přijít ihned a vztahovat se ke konkrétnímu výkonu, nikoliv k osobě školáka

- To znamená říci:

„Vidím, že jsi zapracoval na dodržování dynamiky, jak jsme se minule domluvili. Mám radost z tvé usilovnosti.“

(tj. konkrétně pojmenovat **co** chválím - *dodržování dynamiky* – a mohu pochválit i to, jakou **vlastnost** tím ukázal – *usilovnost*)

- Namísto obyčejného:

~~*„Moc pěkně jsi to zahrál. Šikulka, mám radost.“*~~

(tento výrok je vágní a zbytečně zjednodušuje pracovitost žáka na obecné a nicneříkající konstatování toho, že je „šikulka“.)

Hudební vývoj v školním věku

- Učit se zpívat čistě je pro děti náročné, pomáhá naslouchání modelu (s podobným hlasem) nebo zpětná vazba (např. elektronická vizualizace)
- Důležité je postupné rozšiřování pěveckého rozsahu – přechod od skandování k opravdovému zpěvu (u malého nadání zůstává bez cíleného rozvoje **problém i v dospělosti**)
- Typicky např. problémy u písní s velkými skoky mezi tóny (např. třetí sloka „Hodně štěstí, zdraví“)
- Dítě s věkem ztrácí schopnost spontánního kreativního zpěvu, je však schopné **budovat si repertoár** běžných písní
- Méně zpívá samo, zapojuje se do sborového zpěvu, učí se synchronii

Hudební vývoj v školním věku

- Kolem 7.-8. roku se **důraz posouvá z procesu k produktu** hudební aktivity – souvisí s kognitivním vývojem (utváření standardů, srovnávání)
- Hudební nástroj: od 5.-6. roku začínají přibývat opakující se motivy, mezi 7. a 11. rokem výrazný posun od explorace nových zvuků a možností k opakování a rozvíjení naučených kompozic
- Pořád větší důraz na zachování správné a jednotné formy, odchylky pak působí jako překvapivé prvky



Dospívání

(Nástup puberty – dokončení
tělesného růstu)

(cca 11/12 – 20/22 let)

Dospívání

- Období nápadných **tělesných** a **psychických změn**
- **Nové sociální** zařazení jedince a nové očekávání na něj od společnosti.
- Všechny změny – **ztráta starých jistot** – potřeba dosažení **nové** přijatelné **pozice** a tím potvrzení jistoty.
- Hledání vlastní **identity**, boj s nejistotou a **pochybnostmi** o sobě samém

Dospívání: 2 období

1. Období **pubescence** (cca 11 – 15 let)
(od nástupu sekundárních pohlavních znaků po dosažení reprodukční schopnosti)
2. Období **adolescence** (cca 15 – 22 let)
(od schopnosti reprodukce po dokončení tělesného růstu)



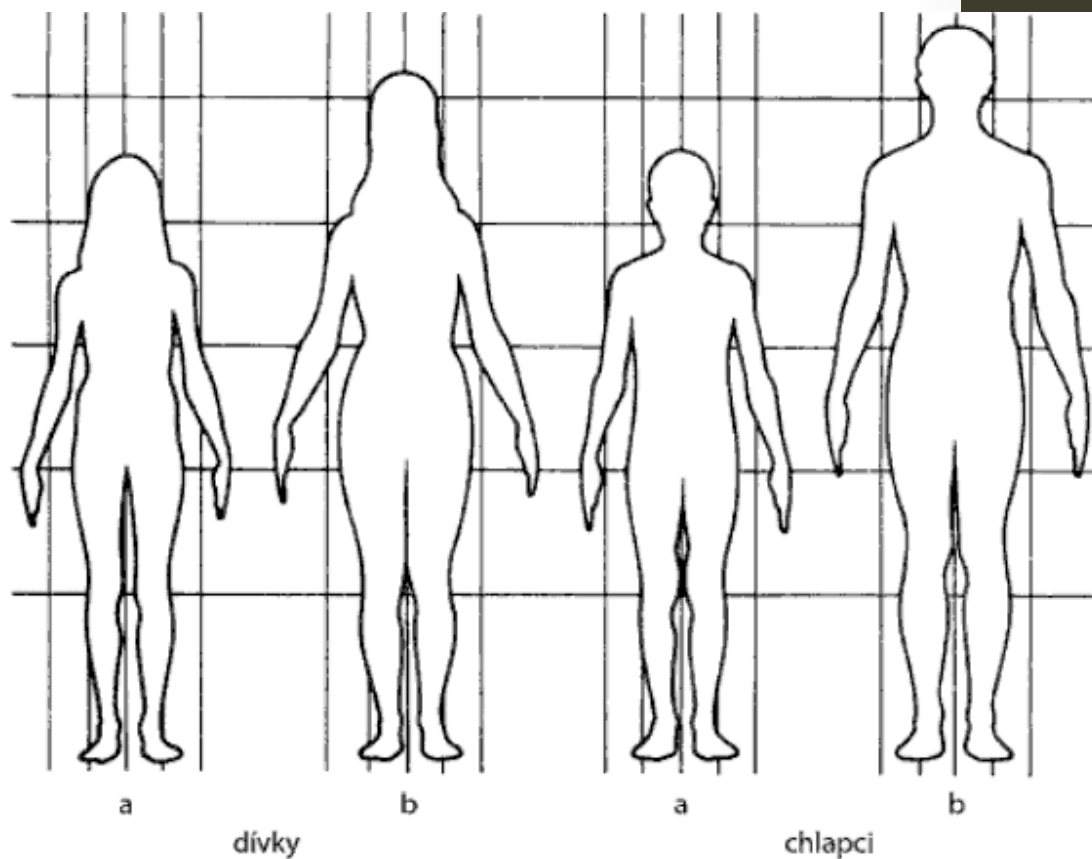
Pubescence

(cca 11 – 15 let)

Pubescence

- Celé období = důležitý biologický mezník
- Tělesné dospívání: **druhá tvarová proměna** (změna proporcí, růst, sekundární pohlavní znaky, změna hlasu)

- Zevnějšek = důležitá součást identity
- Nárůst zaměření **pozornosti** na vlastní tělo i celkovou úpravu



Emoce v pubescenci

„Brečím často a někdy ani nevím proč.“

- Hormonální změny – nápadná **kolísavost nálad**
- Výkyvy v **sebehodnocení** (nejistota, **zranitelnost**) – pubertální **vztahovačnost** (imaginární publikum: „*všichni na mě zírají*“)
- **Negativní ladění** – občas označováno jako období “druhého vzdoru”
- Přejídné zvýšení **impulzivity**, nepředvídatelnost reakcí
- Časté vzniky **konfliktů**
- Zároveň: zvýšení **uzavřenosti** a nechuť projevit své opravdové city navenek (nerozumí sám sobě, stydí se nebo bojí výsměchu).

Kognitivní vývoj v pubescenci

- **Rychle mění názory** (rychle se nadchnou a zájem rychle mizí)
- Horší koncentrace **pozornosti** (výkyvy ve škol. prospěchu)
- Zdokonaluje se **abstraktní myšlení** (na rozdíl od mladšího školáka, kt. potřeboval názornost a konkrétnost)
- Chce trénovat své intelektové schopnosti: sklon **polemizovat**. Problém vzniká, pokud polemiku s pubescentem řešíme pouze z hlediska autoritativního („*Co ty o tom můžeš vědět?!*“)

Rozvoj socializace

- **Komunikace:** časté napětí, konflikty
- Chce být **rovnocenný partner** a pokud cítí, že není, tak nekomunikuje nebo **provokuje**
- Dospělí to nechtěně podporují: častý únik k řešení komunikačních problémů autoritativní zkratkou, která k ničemu nevede a často ještě posílí negativismus.

Rozvoj socializace

- **Autorita** už není brána jako automatický vzor
- Silný vliv vrstevníků - vrstevníci jako neformální authority

Jaké authority si váží pubescent?

- Bez přehnaně zdůrazňované nadřazenosti, se schopností naslouchat – když je bere jako rovnocenné
- Oceňují stabilitu: náladový učitel/vychovatel vyvolává nejistotu a napětí
- Oceňují upřímnost, autenticitu a shodu verbálních proklamací s reálným chováním

Hudební vývoj během dospívání

- Začíná ve své produkci rozlišovat žánry a styly
- Až po 15. roce se utváří určitá „hudební identita“ a „hudební hodnoty“ – adolescent se ztotožňuje s určitými hudebními styly a písněmi



Adolescence

(cca 15 – 22 let)

Adolescence

- Důležitý úkol: dosažení jasného a stabilního pocitu vlastní **identity**
- **Otázky:** kdo jsem? Jaký jsem? Kam patřím? Kam směřuji? Co považuji za důležité hodnoty?

To vyžaduje:

- znát své možnosti i meze,
- přijmout svoji jedinečnost i se svými nedostatky
- dosažení **psychické nezávislosti** - schopnost vnímat se nezávisle na druhých a jejich mínění

Typické:

- aktivní experimentace (záměrné zkoušení si různých postojů, mění rukopis, oblečení, zájmy...)

Emoční vývoj a socializace

- Pokračuje **emancipace od rodiny** – hledání, jak se osamostatnit bez ztráty pozitivního vztahu k rodičům
- Psychické nezávislosti lépe dosahují jedinci s bezpečným přimknutím (citovou vazbou) z dětství

Volba povolání

- Se prolíná obdobím pubescence i adolescence
- Asi od 11 let: zvažuje nejen své přání, ale i své schopnosti, nároky na danou práci, podmínky přijetí na danou školu, hledá modely pracovní činnosti u dospělých...
- Obvykle jsou představy ne zcela jasné: uvítá radu dospělého
- Možnost využít služeb pedagogicko-psychologických poraden (v případě nejistoty)
- Aplikace do praxe: hudební pedagog by měl být schopen poradit a posoudit (nejen) hudební talent adolescenta.
- K zamyšlení: Jak vypadá osobnostní profil hudebníka?



Dospělost

**(Od dokončení tělesného růstu do
60 let)**

Dospělost

- Počátek nevymezen jednoznačně:

Vymezení biologické: fyzická zralost, sexuální zralost

Vymezení psychosociální:

- Samostatnost a nezávislost (např. ekonomická, od rodiny...)
- Svoboda ve vlastním chování
- Zodpovědnost ve vztahu k druhým
- Nárůst sebejistoty a sebedůvěry
- Nárůst sebeovládání

Dospělost: členění dle Vágnerové

1. Mladá (časná) dospělost: 20 – 40 let
2. Střední dospělost: 40 – 50 let
3. Starší (pozdní) dospělost: 50 – 60 let

Mladá dospělost

(20 - 40 let)

Obecná charakteristika mladé dospělosti

- Narůstá vliv **sociokulturních podnětů** (doposud hlavně tělesné změny)
- Množství **otevřených možností a jejich naplňování**: často se v tomto věku člověk dostane k novému koníčku (např. hra na hudební nástroj)

Kognice a emoce v mladé dospělosti

Kognitivní vývoj:

- Ovlivněn primárně **zkušenostmi**
- **Pragmatické** a **praktické** myšlení: lepší aplikace poznatků v každodenních situacích
- Myšlení je **sebekritické**

Emocionální vývoj:

- **Stabilizace**, harmonizace emocí
- Emoční vztahy: redukuje se sociální síť, ale **narůstá kvalita vztahů**

Životní mezníky mladé dospělosti

1. Zisk stabilnějšího profesního postavení
 2. Manželství
 3. Rodičovství
- Obvykle kolem 30 – 35 let
 - Všechny tři jsou **důležité součásti identity**
 - Pokud člověk některou oblast nenaplňuje, hledá kompenzaci v jiné oblasti

Profesní role

Uspokojuje mnohé potřeby:

- Samostatnosti a nezávislosti
- Sociálního kontaktu
- Seberealizace
- Smyslu života
- Nových zkušeností a rozvoje
- Otevřené budoucnosti (další profesní rozvoj, kariéra)

Střední dospělost

(40 - 50 let)

Obecná charakteristika střední dospělosti

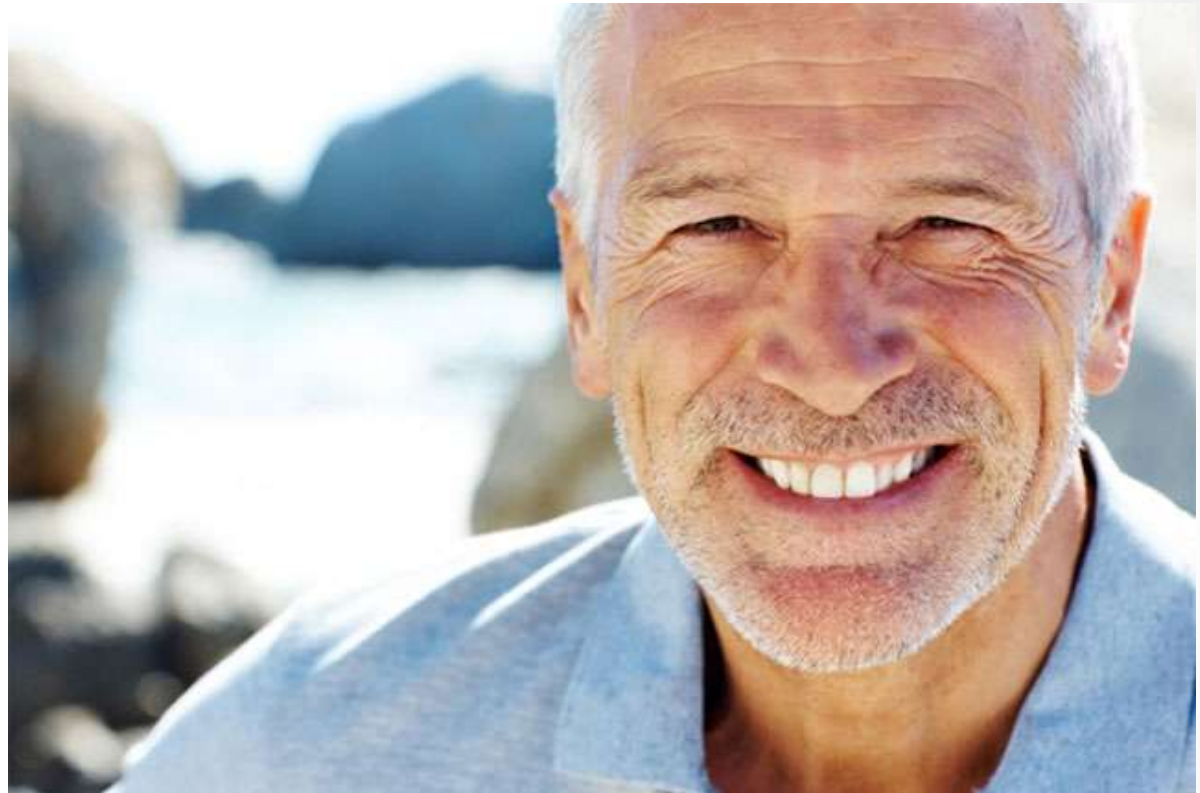
- Vrchol **zralosti**
- Biologické změny stále zatím méně výrazné (více u žen: úbytek tělesné atraktivity, úbytek plodnosti)
- Období protikladů a bilancování – krize středního věku (vrchol nebo střed života a uvažování, co bude dál; hledání skutečného smyslu dalšího života)

Obecná charakteristika střední dospělosti

- **Období generativity** má různé podoby: neznamená jen mít děti, ale obecně něco po sobě zanechat.
- Znovuobjevení tématu **identity** a sebepojetí: je potřeba je přehodnotit tak, aby byla vyhovující vzhledem k přicházejícímu stárnutí
- Péče o stárnoucí rodiče – možný zdroj zátěže až konfliktů

Obecná charakteristika střední dospělosti

- **Myšlení** – vrchol praktické inteligence. Nadhled. V mnoha „problémech“ už ani žádný problém nevidí – naučili se je denně řešit.
- **Emoce** – vrchol emoční zralosti, spíše stabilita a střední intenzita
- **Profese** – vrchol produktivity, výdělků, profesionality.
- Často je to období zvýšené koncentrace na práci, riziko syndromu vyhoření.
- Může ale i dojít k uvědomění si limitů a k přehodnocení subjektivního významu vlastní kariéry



Starší dospělost

(50 - 60 let)

Obecná charakteristika starší dospělosti

- **První známky stárnutí** – únava, klesá síla i pohybová koordinace, zhoršují se smyslové funkce, rostou zdravotní potíže... *V hudební oblasti zásadní téma. Jak s tím bojovat?*
- Smrt rodičů – uvědomění si ubývání vlastních kompetencí
- Dospívání dětí - „prázdné hnízdo“ vs. „mama hotel“
- Nová role prarodiče
- Uzavírá se profesní kariéra. *Jak je tomu v hudební oblasti?*

Kognice a emoce ve starší dospělosti

Kognitivní funkce:

- Zpomalení tempa při zpracovávání informací
- Úbytek flexibilních reakcí na změny
- Výkyvy pozornosti a paměti
- Zhoršení mechanického učení
- Vzdělání a získané znalosti a zkušenosti - **moudrost.**

Emoce:

- Stabilizace a ovládání vlastních emocí
- Přátelské vztahy (hlavně dlouhodobé) – zdroj opory a emoční jistoty



Stáří
(od 60 let)

Periodizace životní etapy stáří:

1. Rané stáří – 60 – 75 let
2. Pravé stáří – 75 a více

(Podle Vágnerové, 2008)

Rané stáří

(60 - 75 let)

Ageismus

- **Předsudek** vůči stáří: Stáří jako období výlučného chátrání a úpadku.
- Podceňování starých lidí („nejsou pro společnost ničím přínosní“).
- Sklon seniory izolovat (aby nezdržovali, nepřekáželi...).

Změny v raném stáří - obecně

Velká interindividuální variabilita:

1. Vliv **genetických dispozic**,
2. Vliv **vnějších faktorů** – sekundárně podmíněné stárnutí – např. ovlivnění životním stylem

Změny kognitivních funkcí v raném stáří

- **Zpomalení** kognitivních procesů
- Zhoršení **percepce**
- **Pozornost** – horší koncentrace, rozdělování a přesouvání
- Zhoršení **paměti a učení** (vliv vzdělání a míry užívání)

Intelektové funkce:

- U některých lidí: vrcholný nadhled a schopnost komplexního uvažování = **moudrost**.
- Ubývá bystrost, flexibilita a kreativita.
- Všechny změny kognitivních fcí mají za následek **horší adaptabilitu** starších lidí a následnou **vyšší závislost**.

Strategie vyrovnání se s úbytkem kognitivních kompetencí

1. **Selekce** – výběr takových aktivit, na které stačím
2. **Optimalizace** – snaha maximálně využít svých schopností i energie. Např. náročnější práci dělat v době, kdy se cítím svěží
3. **Kompenzace** – např. úbytek paměti kompenzují poznámky, úbytek flexibility nahrazuje zkušenost apod.

Emoce, motivace a vůle v raném stáří

- Dochází zároveň ke zklidnění emocí i ke zvýšení dráždivosti.
- Důraz na dlouhodobé citové vazby
- Možný sklon k úzkostem a depresím nebo sugestibilitě (emoční ovlivnitelnosti)

- **Vůle** – vytrvalost a odolnost vůči vnějším tlakům může být silnější (tvrdohlavost a rigidita)
- Často akcentace vůle – trvá na svém za každou cenu

Změny osobnosti v raném stáří

- Některé typické vlastnosti daného člověka se mohou akcentovat

Obecně narůstá:

- introverze,
- opatrnost, bázlivost
- egocentrismus,
- občas popudlivost, podezíravost

Potřeby v raném stáří

- **Jistota a bezpečí** (opatrnost a potřeba vyhýbat se nepříjemnostem)
- Klid a stereotyp
- Potřeba intimity – partneři, děti, vnuci
- Vyváženost sociálního kontaktu a soukromí – preference kontaktu se známými lidmi
- Seberealizace – zdůraznění minulých výkonů k zmírnění možného pocitu ztráty vlastní hodnoty
- Pocit užitečnosti
- Potřeba otevřené budoucnosti a naděje

Pravé stáří

(od 75 let)

Obecná charakteristika

- Oslabování fyzické výkonnosti.
- Narůstající tělesné potíže
- Narůstající zdravotní potíže nebo hospitalizace – ztráta jistoty soukromí, **snížení soběstačnosti**

- Menší důvěra v okolní svět
- Horší emoční regulace
- Časté deprese

- Z psychologického pohledu vyžaduje tento věk citlivější přístup bližšího okolí (hl. v **komunikaci**)

Smrt manželského partnera

- Subjektivní stres, spojený se ztrátou partnera roste přímo úměrně s věkem. Staří lidé snášejí ztrátu partnera hůře, i když vědí, že je to v tomto věku běžné.
- Ztráta partnera ovlivní všechny složky života starého člověka:
 - **zvýší pocit ohrožení, prázdnoty a osamělosti,**
 - **zhroucení struktury navyklého denního režimu, ztráta jeho smyslu,**
 - **Zhoršení ekonomické situace**

Potřeby v pravém stáří

- Stimulace (zejména té, která vede k zlepšení momentálního fyzického či psychického stavu)
- **Bezpečí**
- **Sociálního kontaktu a citové vazby** (silná závislost na vztazích, hl. rodinných) – častý pocit samoty a izolace
- **Akceptace a uznání** – v extrémech i bizarní a dětinské pokusy o vymáhání pozornosti
- **Autonomie** – v případě vážných potíží alespoň symbolická (kdy a co budu jíst, kdy vstát). Prosazení vlastního rozhodnutí často důležitější než vlastní cíl

Stáří: Shrnutí

- Starý člověk je obrácen do minulosti, má tendenci bilancovat a hodnotit.
- Vzrůstá význam manželského partnera: je hlavním zdrojem pocitu jistoty a bezpečí, sounáležitosti a sdílené života.
- Významným stresorem stáří bývá nemoc, případně úmrtí manželského partnera. Ovdovění vede k opuštěnosti a ke zvýšení pocitu osobní bezvýznamnosti.
- Součástí identity starého člověka zůstávají osobně významné role a kompetence, které měl v minulosti i dosud zachované kvality, na něž je pyšný.
- Velmi důležitou součástí identity je rodina.

Literatura

- Langmeier, J. (1983). Vývojová psychologie pro dětské lékaře. Avicenum.
- Vágnerová, M. (2000). Vývojová psychologie. Praha: Portál.
- Říčan, P. (2004). Cesta životem. Praha: Portál.