

# CPPPaP Humenné

Podľa internetových a knižných zdrojov spracovala:  
Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička



## Čo by malo zvládnuť dieťa vo veku 2 rokov?

### Mentálny vývin

Namaluje zvislú čiaru, pozná viac ako 300 slov, aktívne využíva 30-50 slov - najmä podstatných mien - vývin reči (a chôdze) je základom rozvoja ďalších možností v telesnej a intelektovej oblasti. Rozozná farby - podľa pomocných slov - slnko, tráva a pod., postaví vežu zo 4-8 kociek, kategorizuje predmety podľa spoločného znaku. Dieťa sa učí najmä manipuláciou s rôznymi podnetnými predmetmi.

### Zručnosti

Chodí samostatne po schodoch, samo sedí na malej stoličke, zoblíča si niektoré časti oblečenia, hrá sa „akože“ hry - kŕmenie bábiky, oprava dverí a pod., beží - tlačí - gúľa veľké predmety, odniesie veľkú hračku niekam inam, ukáže obrázky v knihe, ukáže a pomenuje časti svojho tela, samostatne sa hrá v spoločnosti iných detí, je viac ako pripravené na tréning na nočník, pije z pohára, umyje si ruky a tvár, učesá sa, umyje si zúbky (za asistencie), pozbiera si hračky, poupratuje si izbičku,- odprace si veci zo stola, hrá sa samostatne a bezpečne na určitú dobu (pol hodinku) vo vlastnej izbe (pod dozorom).

### Tipy a postrehy

Rozvíjajte slovnú zásobu čítaním, spievaním, recitovaním... O sebe hovorí ako o inej osobe a oslovuje sa menom. Dieťa skúša Vami nastavené hranice aby otestovalo svoju nezávislosť. Je pripravené a potrebuje spoločnosť ostatných ľudí - nielen svojej rodiny. Nachádza potešenie vo fyzických aktivitách a hrách. Pokúste niektorým nebezpečenstvám predchádzať a priebežne ho učiť, čo môže a čo nie. Potrebuje byť stredobodom vašej pozornosti.

# CPPPaP Humenné

Podľa internetových a knižných zdrojov spracovala:  
Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička



## Čo by malo zvládnuť dieťa vo veku 3 rokov?

### Mentálny vývin

Správne pomenovať základné farby. Pochopiť pojmy „rovnaký“ a „rozdielny“. Porozumieť a vykonať pokyn zložený z troch častí – „choď do izbičky, vezmi bábiku a prines ju sem“. Zapamätať si a prerozprávať krátky príbeh. Triediť predmety podľa tvaru a farby. Poskladať veku primerané puzzle. Aktívne používať 600 – 1000 slov. Povedať svoje meno a odpovedať na otázku „Kolko máš rokov?“ Hovoriť v trojslovných vetách. Správne používať zámená.

### Zručnosti

Obliecť sa (za asistencie), upraviť si postielku, utrieť po sebe rozliate veci, pomôcť pri prestieraní stola, zazipsovať sa, dať špinavé veci do prádlového koša, začať sa učiť plávať, chytiť loptu. Dokáže ísť hore a dole po schodoch, pričom nohy strieda. Behá už viac a istejšie a jazdí na trojkolke. Skáče a stojí na jednej nohe cca 5 sekúnd. Chodí dopredu a dozadu bez problémov. Začína sa zaujímať o nožnice, papier, prstové farby či voskovky. Začína kresliť kruh, trhá papier na dve časti. Začína sa zdokonaľovať jeho jemná motorika – pohyby prstov a celej ruky.

### Tipy a postrehy

Dostáva do opytovacieho obdobia, obvykle má veľa veľa otázok: „Prečo je obloha modrá? Prečo majú sliepočky perie?“ Hoci vám to môže prísť otravné, je to normálna vývinová fáza a dieťa sa v tomto čase nekonečne veľa učí a provokuje konverzáciu. Stáva sa viac nezávislým. Je menej zamerané samo na seba a prejavuje menej agresívneho správania. Začína viac rozumieť pocitom druhých. Viac reaguje na iné deti a začína s nimi vytvárať priateľstvá. Stáva sa viac schopným deliť sa o veci – hračky. Začína sa identifikovať so svojím pohlavím a začína vnímať rozdeľovanie rolí. Chápe a orientuje sa vo svojej dennej rutine (raňajky, umyť, obliecť, odchod do škôlky, prechádzka, obed...) Začne pomerne intenzívne odolávať vašim požiadavkám - začne skrátka neposlúchať a testovať vaše hranice.

# CPPPaP Humenné

Podľa internetových a knižných zdrojov spracovala:  
Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička



## Čo by malo zvládnuť dieťa vo veku 4 rokov?

### Mentálny vývin

Vie rozprávať krátky príbeh podľa obrázkov, vyhladá známy predmet na obrázku, vie odlíšiť iný obrázok v rade rovnakých obrázkov, pozná základné farby, pozná zvuky hudobných nástrojov, malo by poznať pojmy hore – dole, vpredu – vzadu, malo by mať jasno v pojmoch: malý – veľký, krátky – dlhý, úzky – široký, nízky – vysoký, pozná kruh, štvorec, ku kresbe hlavonožca pribúda trup, hlava, končatiny.

Využíva viac prídavných mien a slovík, učí sa riekanky.

### Zručnosti

Vie pozdraviť, vie si umyť tvár rukami, umyť si ruky mydlom, používa správne toaletu, vie používať vreckovku pri smrkaní, vie sa samostatne obliecť, zapnúť gombíky, pri obliekaní zachová správne poradie, správne používa lyžicu a vie piť z pohárika, Obúva sa len s drobnou pomocou, vyzúva sa samostatne. Pozná pojmy a vie: predpažiť, upažiť, pripažiť. Lepšie behá, dokáže meniť smer behu, nemá problém striedať beh a chôdzu, poskakovať, skákať znožmo, skočiť dole z nízkej prekážky, preliezačky, vie liezť po šikmej rovine, vie sa plaziť. Vie pracovať s papierom - pokrčiť, trhať na kúsky, skladať, dokáže lepiť, pracuje s nožnicami. Navlieka koráliky na špagát.

### Tipy a postrehy

Je veľmi zvedavé, má chuť sa učiť, postupne sa zlepšuje jeho pamäť a schopnosť sústrediť sa. Zároveň však v tomto období deti ľahko vybuchnú, nazlostia sa, rozplačú – ich emócie sú akoby na hojdačke. Zároveň testujú rodičovské hranice. Postupne nadväzuje kontakt s inými deťmi a dospelými, vie začať a udržať jednoduchý rozhovor. Prejavuje širokú škálu emócií – teší sa, pociťuje spokojnosť z hry, svoje emócie by malo vedieť pomenovať – „som nahnevaný“, „veľmi sa teším“, malo by byť schopné vnímať emócie u iných ľudí, odhadnúť ich. Postupne sa učí riešiť konflikty s rovesníkmi pokojnejšie, je schopné sa podeliť. Objavujú sa náznaky kooperatívnej hry. Mala by sa objavovať hra „na niečo“ – obchod, lekára ... a symbolická hra „akože“.

# CPPPaP Humenné

Podľa internetových a knižných zdrojov spracovala:  
Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička



## Čo by malo zvládnuť dieťa vo veku 5 rokov?

### Mentálny vývin

Smeruje k pochopeniu jednoduchých pojmov ako je čas (dnes, zajtra, včera), pozná ročné obdobia, učí sa počítat (niektoré vedia do 10, iné do 20 alebo aj do 100), pozná niektoré písmená. Vie povedať svoju adresu, kedy má narodeniny, mená rodičov, súrodencov a ďalšej blízkej rodiny. Chápe jednoduché vtipy a hádanky, každý deň sa naučí 5-10 nových slov

### Zručnosti

Odložiť si čistú bielizeň, plávať, spláchnuť po sebe toaletu, nakrmiť domáce zvieratká, poliať kvety, vedieť zavolať 112, naučiť sa korčuľovať, naučiť sa skákať cez švihadlo, naučiť sa bicyklovať, začať sa učiť viazať si šnúrky na topánkach. Práve prichádza obdobie, keď budete stále častejšie počuť: „Pozri sa na mňa, čo dokážem!“. Jazdí na bicykli, skáče na švihadle, dokáže skákať na jednej nohe, dokáže chodiť pospiatky a prejde cez kladinu...

### Sociálno-emočný vývin, tipy a postrehy

Je spoločenské a priateľstvá hľadá aj za hranicami svojej rodiny. Chce sa s kamarátmi navštevovať a stretávať sa na ihriskách. Uprednostňuje zložitejšie hry plné fantázie. Má oveľa lepšiu kontrolu nad svojimi pocitmi, začína byť trpezlivejšie. Vaša láska a rodina sú tou najdôležitejšou vecou v jeho živote. Potrebuje váš súhlas a ocenenie úspechov. Rastúce chápanie okolitého sveta môže viesť k určitým obavám - môže sa obávať nadprirodzených vecí, kritiky alebo vystúpenia v škôlke. Všetky výtvory dieťaťa dajte doma na viditeľné miesto a chváľte ho. Každý deň si spolu čítajte. Vysvetľujte dieťaťu jednoduché pravidlá a bezpečnostné pokyny. Zapojte dieťa do zložitejšej spoločenskej hry, ale nenechajte ho vždy vyhrávať. Učte ho aj o iných kultúrach. Zapájajte dieťa do domácich prác a nechajte ho pomáhať vám - môže pri varení niečo miešať, pripraviť múku či maslo do misy.

# CPPPaP Humenné

Podľa internetových a knižných zdrojov spracovala:  
Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička



## Čo by malo zvládnuť dieťa vo veku 6 rokov?

### Mentálny vývin

Nakresliť ľudskú postavu, slimáka, horný/spodný oblúček, vlnovku. Mať čistú výslovnosť a plynulo hovoriť, prerozprávať udalosti, ktoré zažilo, alebo príbeh, odpovedať na jednoduché otázky. Orientácia: vpravo, vľavo, hore, dole, pod, nad, pred, za, prvý, posledný, kvantifikátory: veľký, malý, väčší, menší, sčítanie a odčítanie do 10, pomenovať a nakresliť geometrické tvary. Rozlišovať rovnaké/odlišné obrazce.

Vytlieskať v slovách slabiky, určiť ich počet, určiť začiatočnú/poslednú hlásku v krátkom slove.

### Zručnosti

Organizovať si vlastné šuflíky a skrinky, vyprázdniť umývačku riadu a odložiť riady, umyť a poutierať riady, poupratovať izbičku, pomôcť odložiť potraviny na správne miesto, spraviť si vlastný chlebík, učiť sa základom mýňania a sporenia peňazí, naliať si džús do pohára, samo sa poumývať. Behať bez šmatlania, preskočiť prekážku, skočiť bez strachu z určitej výšky, udržať rovnováhu, skákať na jednej nohe, skákať cez švihadlo, zvládnuť jednoduchý rytmický pohyb, hádzať a chytať loptu. Zvládať samostatne osobnú hygienu a samoobslužné stravovacie návyky. Vedieť nalepovať, modelovať, maľovať, trhať, navliekať koráliky, presne strihať, zaviazať si šnúrky na topánkach, správne držať ceruzu a správne sedieť pri stole.

### Sociálno-emočný vývin, tipy a postrehy

Vedieť sa odlúčiť od rodičov, prispôbiť sa novému prostrediu, nadviazať kontakt s novými ľuďmi, cítiť sa dobre v kolektíve detí, vyhľadávať ich, tešiť sa na školu, uznávať dospelú autoritu a dokázať sa jej podriaďovať, aby vedelo spolupracovať so spolužiakmi, (aby vo vzťahu k žiakom bolo šetrné k ich výsledkom práce, aby bolo citlivé na súlad a poriadok v triede, nesprávalo sa agresívne k spolužiakom, aktívne sa zúčastňovalo na živote triedy, vedelo hodnotiť kolektívnu prácu spolužiakov, ako aj aby vedelo prijímať hodnotenie, aby malo schopnosť hodnotiť svoje i cudzie správanie.

# CPPPaP Humenné

Podľa internetových a knižných zdrojov spracovala:  
Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička



## Čo by malo zvládnuť dieťa vo veku 7 rokov?

### Mentálny vývin

Myslenie dieťaťa sa stáva stále dynamickejším. Ešte stále prevažuje konkrétnosť v myslení a priamy vzťah medzi príčinou a následkom. Má ešte stále problémy zovšeobecňovať poznatky a uplatniť ich na iné situácie. Je už schopné pochopiť premenu vlastnosti objektu a trvalosť podstaty objektu. Vie, že keď prelejeme vodu z jednej úzkej nádoby do širšej, je to stále rovnaká voda a stále rovnaké množstvo bez ohľadu na to, ako to vyzerá. Poznajú približne 18 000 slov.

### Zručnosti

Používať vysávač, poumývať kliečky a misky po domácich zvieratkách, použiť metličku a smeták, naučiť sa zdravé stravovacie návyky, ohriať si jedlo v mikrovlnke, prečítať si jednoduchý recept a pomáhať pri jeho zhotovení, pripraviť jednoduchý pokrm, ako napríklad varené vajčka, poznať kuchynské náradie a vedieť, na čo sa používa, "manažovať" financie - zarobiť si menší obnos (vreckové, pomáhanie v domácnosti) a šetriť, napríklad na hračku, polievať vonkajšie rastliny, udržiavať si poličky s hračkami a knihami vo vlastnej izbe, začať sa učiť hrať na hudobný nástroj...

### Sociálno-emočný vývin, tipy a postrehy

Prichádza do veku rozumnosti. Začína lepšie chápať situácie, ktoré sa dejú v živote, a tak mu môžete začať vysvetľovať určité veci. Máte vyhraté, ak sa dieťa dobre adaptovalo na školu, nový kolektív, našlo si nových kamarátov a začína uprednostňovať ich spoločnosť pred spoločnosťou dospelých. Najvýraznejšie sa v tomto období rozvíjajú záujmy zberateľské - deti zbierajú skoro všetko a vzájomne si to vymieňajú, a záujmy chovateľské - túžba mať nejaké zvieratko. To môže byť pre rodičov impulzom, aby dieťa učili a viedli k zodpovednosti a k rešpektovaniu povinnosti. Stále však potrebuje stráviť čas so svojimi rodičmi - najvhodnejšie sú stolové a spoločenské hry + kartové hry + didaktické hry + hry podporujúce logické myslenie - vyberáme hry, v ktorých rozhoduje o výsledku vlastná šikovnosť, dôvtip a myslenie - stolný futbal, pexeso, didaktické hry...

# CPPPaP Humenné

Podľa internetových a knižných zdrojov spracovala:  
Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička



## Čo by malo zvládnuť dieťa vo veku 8 rokov?

### Mentálny vývin

Mladší školský vek je charakteristický najmä rozvíjaním logických operácií v myslení. To sa prejavuje aj zmenou spôsobu manipulácie so znakmi a symbolmi. Dieťa je schopné pochopiť vzťahy medzi písmenami a zvukovou podobou hlások, vie rozčleniť slovo na hlásky, slabiky. Dokáže manipulovať s číselnými pojмами. Malo by pochopiť trvalosť počtu – počet je rovnaký, aj keď sú jednotky usporiadané rôznym spôsobom.

### Zručnosti

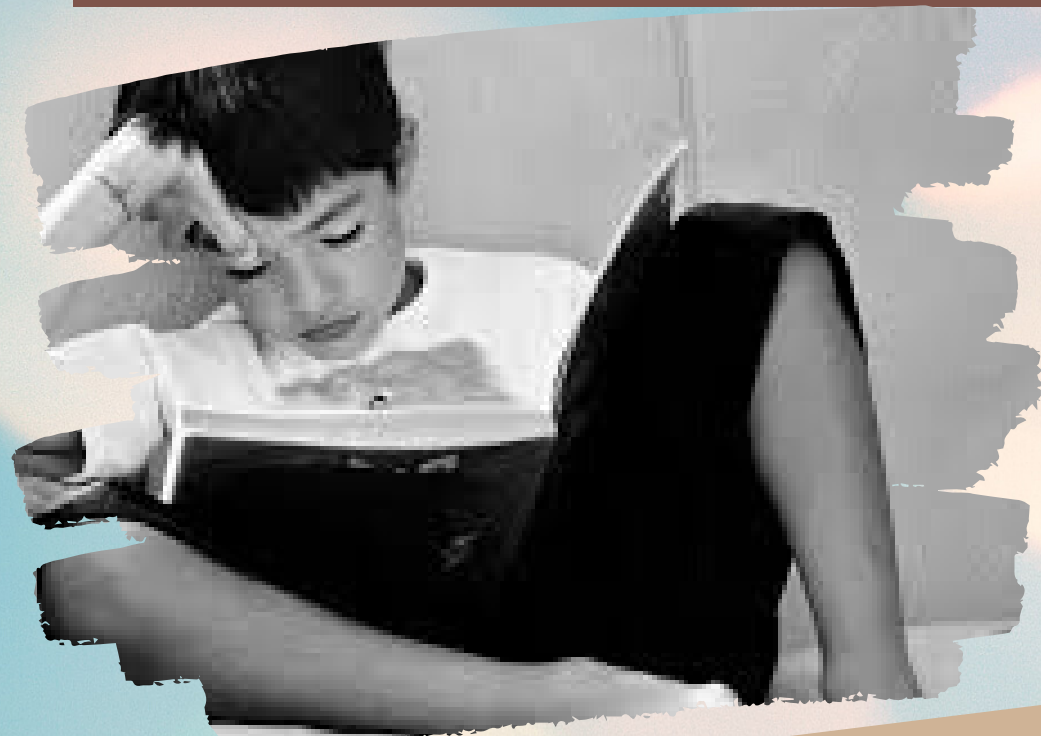
Urobiť si vlastnú desiatu, poskladať si pekne oblečenie, prezliecť si obliečky a plachtu na posteli, vedieť povysávať gauč (hlavne pod epedami), vyčistiť umývadlo, vaňu a toaletu, naložiť a zapnúť umývačku riadu, učiť sa, ako niečo vytvoriť podľa návodu (napríklad nejaký model), správne prestrieť stôl, umyť dlážku, začať sa učiť manažovať si vlastný čas, dodržiavať rozvrh, vyvíjať schopnosti manažovania financií

### Sociálno-emočný vývin, tipy a postrehy

Nájdite si čas na svoje deti. Neponáhľajte sa. Každá chvíľa, ktorú s deťmi strávite, je jedinečná a neopakovateľná. Aj najmenší pokrok a úspech si zaslúžia pochvalu a povšimnutie. Počúvajte, čo vám vaše dieťa hovorí – aj keď sú to možno „hlúposti“ – pre neho to môžu byť životne dôležité veci. Dôverné rozhovory nezačínajú až v dospelosti – musíte svoje dieťa naučiť, že vám môže veriť a zdôveriť sa vám. Nezosmiešňujte dieťa pred ním, ani pred druhými. Nevysmievajte sa z jeho neúspechu či zlyhania. Dieťa je veľmi citlivé a nevie pochopiť „žarty“ na svoj úkor. Tie ho nútia budovať si pred vami ochrannú bariéru. Podporujte zvedavosť a tvorivosť svojich detí – prekážky im kladte do cesty len v prípade, že by si mohli ublížiť. Stanovte hranice v správaní a v tom, čo je dovolené a čo nie a dodržiavajte ich. Pevnosť a zásadovosť rodičov a ich súdržnosť vo výchove je pre dieťa znamením bezpečnosti jeho malého sveta.

# CPPPaP Humenné

Podľa internetových a knižných zdrojov spracovala:  
Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička



## Čo by malo zvládnuť dieťa vo veku 9 rokov?

### Mentálny vývin

Deti začínajú uvažovať logicky, začína sa rozvíjať pamäť systematická a logická. Predstavivosť ostáva naďalej stále živá. Žiaci niekedy slabo pociťujú rozdiel medzi vymysleným a skutočným. Rozvíja sa slovná zásoba. Mladší školáci dokážu logicky uvažovať o veciach, ktoré sú schopní si reálne predstaviť. Nie sú však schopní logicky riešiť abstraktné úlohy.

### Zručnosti

Vedieť použiť práčku a sušičku, rozvíjať časový manažment (dokázať dokončiť aktivity v stanovený rámec času), vedieť pekne poskladať deky a paplóny, udržiavať kuchynské šuflíky pekne upratané, pomáhať pri čistení chladničky, pripravovať teplé nápoje, pripravovať jednoduché jedlá zo sáčku, uvariť si párky a praženicu, dohliadnuť na opekanie mäsa na panvici či grile, utrieť prach v celej domácnosti, vedieť zrátať peniaze v obchode (aj výdavok), porovnať kvalitu a cenu vecí, naolejovať si bicykel, očistiť zemiaky a mrkvu...

### Sociálno-emočný vývin, tipy a postrehy

V tom, aký má dieťa postoj ku škole, sa prejaví aj rozvíjanie sa jeho kognitívnych schopností - ale tiež aj jeho sebahodnotenie. Dieťa sa bude správať a stane sa takým, ako to od neho očakávame - ak o dieťati hovoríme a očakávame od neho, že bude „zlé“, neposlušné, neposedné, že mu to v škole nepôjde, tak dieťa sa prispôsobí a naozaj také bude. Hodnotenie výkonu a správania dieťaťa - či už racionálne alebo emocionálne - veľmi významne ovplyvňuje sebaaponímanie a sebahodnotenie dieťaťa. V tomto veku dieťa toto hodnotenie akceptuje ako nevyvrátiteľný fakt a podľa toho sa správa. Tri najdôležitejšie potreby dieťaťa v strednom školskom veku, ktoré mu pomáha napĺňať skupina rovesníkov: potreba citovej istoty a bezpečia, potreba učenia sa - rozvíjanie niektorých skúseností a zručností, potreba sebarealizácie.



# CPPPaP Humenné

Podľa internetových a knižných zdrojov spracovala:  
Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička



## Čo by malo zvládnuť dieťa vo veku 10 rokov?

### Mentálny vývin

Dochádza k intelektuálnemu dospievaniu (od dôvery k autoritám k požadovaniu dôkazov, od názorovej závislosti k nezávislosti), "opúšťaniu" egocentrického chápania príčinnosti a začína na svet nazerať nezávislou objektívnou podmienenosťou reality. Hoci myslenie je naďalej sčasti závislé na konkrétnosti javov, narastá postupne logika a poznanie kauzality, príčinnosti javov.

### Zručnosti

Vymeniť žiarovku, vedieť rozoznať medzi dobrými a pokazenými potravinami, upiecť koláč z prášku, uvariť zmrazené pokrmy, porozumieť dôležitosti a opodstatneniu nutričných hodnôt potravín, naplánovať si vyvážený jedálniček, vedieť, ako vybrať a pripraviť ovocie a zeleninu, vymeniť koleso (dušu) na bicykli a opraviť rôzne malé poruchy, ovládať základy prvej pomoci, vedieť o používaní liekov a nebezpečenstve predávkovania, oprat' a vysušiť prádlo pre celú rodinu, pokosiť trávnik, vedieť zaobchádzať s vreckovým nožom, ovládať základy šitia.

### Sociálno-emočný vývin, tipy a postrehy

Začína obdobie postupného dospievania a dozrievania vášho dieťaťa. Je to obdobie, kedy sa začína meniť a výraznejšie presadzovať aj doma. Práve toto zrenie prináša so sebou potrebu zvyknúť si na to, že dieťa bude vyžadovať stále viac slobody a nezávislosti. Stále viac a viac získava na dôležitosti vrstovnícka skupina, ku ktorej sa dieťa začleňuje alebo sa chce začleniť. Vytvorte deťom miesto, kde môžu vyjadrovať svoje emócie a vy ich pozorne počúvajte. Ak chcete vychovať dieťa, ktoré dokáže zvládnuť svoje správanie, musí sa najprv naučiť zvládnuť emócie, ktoré určité správanie spúšťajú. Malo by mať miesto, kde môže slobodne prejať najvnútornejšie pocity bez toho, aby niekto do neho kričal alebo mu zakázal jeho prejavy - a to miesto je pri vás...

# CPPPaP Humenné

Podľa internetových a knižných zdrojov spracovala:  
Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička

## Čo by malo zvládnuť dieťa vo veku 11 rokov?

### Mentálny vývin

Dievčatá majú vo všeobecnosti väčšiu schopnosť prijímať najrôznejšie úlohy a podnety, chlapci sa prejavujú individualizáciou výberu učebných aktivít a záujmov. Ovládajú priemerne 26 000 slov. Pokúšajú sa vylučovať zo svojich úvah rozpory, rozumové schopnosti "narastajú" vplyvom zrenia a učenia, začínajú zovšeobecňovať, zdokonaľujú vyvodzovanie záverov, samostatnejšie hodnotia, sú tvorivé.

### Zručnosti

Vymeniť žiarovku, vedieť rozoznať medzi dobrými a pokazenými potravinami, upiecť koláč z prášku, uvariť zmrazené pokrmy, porozumieť dôležitosti a opodstatneniu nutričných hodnôt potravín, naplánovať si vyvážený jedálničiek, vedieť, ako vybrať a pripraviť ovocie a zeleninu, vymeniť koleso (dušu) na bicykli a opraviť rôzne malé poruchy, ovládať základy prvej pomoci, vedieť o používaní liekov a nebezpečenstve predávkovania, oprat' a vysušiť prádlo pre celú rodinu, pokosiť trávnik, vedieť zaobchádzať s vreckovým nožom, ovládať základy šitia

### Sociálno-emočný vývin, tipy a postrehy

Tip pre Vás: príroda zlepšuje fyzickú aj psychickú pohodu dieťaťa, ovplyvňuje jeho učenie - pravidelné trávenie času v prírode pomáha minimalizovať deficit pozornosti, tlmí hyperaktivitu, podporuje schopnosť učiť sa, duševné zdravie a pohodu, stimuluje tvorivosť / predstavivosť. Zvyšuje fyzickú zdatnosť, znižuje stres. Zážitkové učenie rozvíja schopnosť prepojiť vedomosti z viacerých oblastí, buduje nové zručnosti a podporuje samostatnosť. Je to príťažlivejší a zaujímavejší spôsob učenia sa, predstavuje príležitosť vzdelávať sa formou hry. Inšpiruje a rozvíja motiváciu. Naučte svoje deti prejavovať láskavosť a súcitiť - ak deti pravidelne vykonajú nejaký láskavý čin, pozitívne sa zmenia ich akademické výsledky a v rámci rovesníkov sú sociálne akceptovanejšie, ľahšie sa včleňujú do kolektívu a zriedkavo sú z nich šikanujúci jedinci.

# CPPPaP Humenné

Podľa internetových a knižných zdrojov spracovala:  
Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička



## Čo by malo zvládnuť dieťa vo veku 12-15 rokov?

### Mentálny vývin

Nástup dospievania je spojený so zmenou uvažovania - ide o "štádium formálnych logických operácií". Vývin poznávacích procesov sa prejavuje ďalším uvoľnením viazanosti na konkrétnu realitu. Sú schopné uvažovať aj hypoteticky, nezávisle na konkrétnom vymedzení problému. Schopnosť uvažovať o rôznych, reálne neexistujúcich alternatívach je pre nich ďalším zdrojom neistoty. Môže sa stať impulzom k aktívnemu úsiliu o zmenu súčasného stavu.

### Zručnosti

Vedieť sa postarať o mladšieho súrodenca, vedieť vložiť a vybrať peniaze z banky, ovládať prvú pomoc, manažment času - musí už vedieť si zorganizovať deň, ovládať strojopis - písať rýchlo a efektívne na počítači a ručne

### Sociálno-emočný vývin, tipy a postrehy

Hormonálne zmeny v staršom školskom veku prinášajú okrem telesných zmien aj kolísavosť emočného ladenia, väčšiu labilitu a tendenciu reagovať precitlivo aj na bežné podnety. Sekundárnou reakciou býva aj zhoršenie nálady a správania, ktoré pôsobia sociálne rušivo. Rozumové hodnotenie emočných rozladení by dieťaťu príliš nepomohlo, pretože jeho sebaovládanie je ešte zatiaľ dosť nezrelé. Zmena emočného prežívania sa navonok prejavuje väčšou impulzivitou a nedostatkom sebaovládania. Nízka frustračná tolerancia, precitlivosť a premenlivosť nálad sa stávajú rušivým faktorom a prispievajú ku vzniku konfliktov. Ďalšou zmenou je zvýšená uzavretosť v zmysle nechuti prejavovať svoje city navonok. S celkovou neistotou súvisia výkyvy v sebahodnotení. Neistota a zraniteľnosť sa prejavujú v precitlivenosti na akékoľvek reakcie druhých ľudí, ktoré bývajú často interpretované ako nepriateľské a urážajúce. Pubertálna vzťahovačnosť je výrazom osobnej neistoty, typickej pre obdobie zásadnejšej premeny vlastnej identity.

# CPPPaP Humenné

Podľa internetových a knižných zdrojov spracovala:  
Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička



## Čo by malo zvládnuť dieťa vo veku 16-18 rokov?

### Mentálny vývin

V kognitívnom vývine adolescentov je "novinkou" systematizácia poznatkov. Pracujú stále samostatnejšie, nachádzajú nové a hlbšie súvislosti a vzťahy. Myslia spoľahlivo na úrovni formálnych operácií, v rovine abstraktnej. V myslení sú flexibilní a schopní používať nové spôsoby riešenia. Ide o schopnosť využívať divergentné myslenie - čiže s viacerými možnými postupmi riešenia toho istého problému.

### Zručnosti

Kompletne si naplánovať jedálniček vrátane nakupovania a varenia, získať vodičský preukaz, vedieť si napísať životopis...

### Sociálno-emočný vývin, tipy a postrehy

Pre vzájomné vychádzanie a predchádzanie konfliktom je lepšie, ak sa vo vzťahu dospelí - dospievajúci vyskytuje oveľa viac situácií, ktoré my ako dospelí dokážeme predvídať, akceptovať, vysvetliť si. Môžeme pritom veriť, že dospievajúci si k nám nájde cestu, aj keď sa dostane do „rizikových“ vývinových situácií (zdravotný problém, šikanovanie, sklamanie v láske, problémy s učivom, s vyučujúcim, nevhodná referenčná skupina a pod.). Dôležitou úlohou adolescencie je dosiahnutie úrovne zrelej a kultivovanej osobnosti. Dospievajúci sú skutočne len nováčikmi - dospelými v tréningu. Potrebujú a žiadajú príležitosti na stretávanie sa so skúsenejšími dospelými a príležitosti fungovať vo svete dospelých tak, aby sa mohli naučiť viac. Chcú byť zodpovední za svoj vlastný život a chcú sa učiť prostredníctvom vlastnej skúsenosti. Apatia je nástrojom dospievajúcich, ktorí ju využívajú na pasívne odolávanie sile dospelých alebo na zabezpečenie sa pred možným zranením, odmietnutím, neúspechom. Hnev dospelých poskytuje dospievajúcim možnosť vyskúšať si ich nové „psychologické svaly“ a zas raz ukázať dospelým, že sa nedajú ovládať a kontrolovať. Túto lekciu budú opakovať, pokiaľ sa to dospelí nenaučia alebo to nevzdajú :-).