

Obsah

Úvodem	1
1. Když se řekne ontogeneze lidské psychiky	3
2. Čím se zabývá vývojová psychologie	5
3. Co je důležité ve vývoji lidské psychiky	7
Shrnutí:	8
4. Co ovlivňuje lidskou psychiku	9
Shrnutí:	11
5. Podle jakých zákonů se vyvíjí lidská psychika?	13
Shrnutí:	14
6. Jednotlivá vývojová období	15
6.1. Období novorozenecké (0 – 6 týdnů)	15
6.2. Období kojenecké (6 týdnů – 1 rok)	17
6.3. Období batolecí (1 – 3 roky)	18
6.4. Předškolní období (3 – 6 let)	20
6.5. Mladší školní věk (6 až 11 – 12 let)	22
6.6. Období staršího školního věku (11 – 15 let)	24
6.7. Období adolescence (15 až 20 – 22 let)	25
6.8. Období dospělosti (20 – 60 let)	26
6.9. Období stáří (nad 60 let)	27
7. Jak se učím?	29
Shrnutí:	31
8. Já v sociálním kontaktu	33
8.1. Jak vnímám své sociální prostředí?	33
8.2. Jak se k sobě chováme?	35
Shrnutí:	37
9. Já jako člen sociální skupiny	39
9.1. Sociální skupina	39
9.2. Jaké je moje postavení ve skupině?	40
9.3. Co se děje ve skupině a jaký má na mě skupina vliv?	41
Shrnutí:	42
10. Zátěžové situace a jak v nich reagujeme	45
10.1. Člověk ve stresové situaci	45
10.2. Frustrace a frustrační situace	48
10.3. Konflikty mezi lidmi	53
Shrnutí:	55

11. Relaxace, cesta k vyrovnanosti a vnitřní harmonii	57
11.1. Co je to relaxace	58
11.2. Možné přístupy k relaxačním cvičením	58
11.2.1. Jacobsonova progresivní relaxace	59
11.2.2. Autogenní trénink J.H. Schultze	59
11.2.3. Bensonova relaxační metoda	61
11.2.4. Ostův nácvik relaxace	62
11.2.5. Relaxace a jóga	62
11.2.6. Relaxace pomocí přístrojové techniky	63
Shmutí:	64
Literatura:	65
Slovníček pojmů	67