

MARKÉTA ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ

PEDAGOGIKA

# Adolescent se speciálními vzdělávacími potřebami







## KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Švamberg Šauerová, Markéta, 1971-

Adolescent se speciálními vzdělávacími potřebami / Markéta Švamberg Šauerová.

-- Vydání 1.. -- Praha : Grada, 2026. -- 1 online zdroj. -- (Pedagogika)

České a anglické resumé

Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-247-9315-3 (online ; pdf)

\* 316.346.32-053.67 \* 376.013.77 \* 376.04 \* 37.04 \* 616.1/.9-052-07/-08 \* 303.62 \*  
373.5+377 \* (437.3) \* (048.8) \* (0.034.2:08)

- adolescenti
- speciálněpedagogická diagnostika
- speciální vzdělávací potřeby
- podpůrná opatření (vzdělávání)
- kazuistiky (lékařství)
- dotazníkové šetření
- střední školy -- Česko
- monografie
- elektronické knihy

376 - Výchova a vzdělávání zvláštních skupin osob [22]

MARKÉTA ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ

# Adolescent se speciálními vzdělávacími potřebami

PEDAGOGIKA



 GRADA®

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy **bude trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Vydání knihy schválila Vědecká redakce nakladatelství Grada Publishing, a.s.

Tato kniha, konkrétně kapitola „Specifická rizika v oblasti duševního zdraví u zranitelných skupin žáků (žáci patřící k LGBTQ+ komunitě)“, vznikla v souvislosti s řešením grantového projektu LGBTQ+ identita jako vývojová výzva v prostředí školy: individuální, sociální a institucionální perspektiva (GAČR, projekt č. 23-07934S, Irena Smetáčková). Děkuji za možnost pracovat na tomto projektu, který přispěl k prohloubení poznatků v oblasti duševního zdraví žáků identifikujících se jako LGBTQ+ i návrhů podpůrných aktivit pro učitele středních škol.

**doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.**

## **Adolescent se speciálními vzdělávacími potřebami**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
www.grada.cz  
jako svou 10 475. publikaci

**Recenzenti:**

doc. PhDr. PaedDr. Anna Kucharská, Ph.D.

doc. PaedDr. Pavel Pecina, Ph.D.

**Konzultantka k podkapitole 9.3:**

Mgr. Marcela Macháčková

Odpovědná redaktorka Vlasta Dohnalová  
Redakce a korektury Veronika Kvaková  
Grafická úprava Jan Šístek  
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka  
Počet stran 240  
Vydání 1., 2026

Vytiskla TISKÁRNA V RÁJI, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2026

Cover Photo © depositphotos.com/IgorVetushko

ISBN 978-80-247-9338-2 (ePub)

ISBN 978-80-247-9315-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-6034-1 (print)

# Obsah

Úvod . . . . .	9
<b>1 Adolescence – základní charakteristika období . . . . .</b>	<b>13</b>
1.1 Prožívání stresu v adolescenci . . . . .	20
<b>2 Principy inkluzivního přístupu . . . . .</b>	<b>23</b>
2.1 Individuální vzdělávací plán . . . . .	23
2.2 Podpora učitelů při změně myšlení a postojů k uplatnění žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v praxi . . . . .	30
2.3 Modifikace podmínek výuky a ověřování osvojení učiva jako forma individuálního přístupu . . . . .	32
<b>3 Odhady počtu žáků s obtížemi na běžných středních školách v ČR . . . . .</b>	<b>35</b>
<b>4 Vývojové poruchy učení (specifické poruchy učení) . . . . .</b>	<b>39</b>
4.1 Projevy obtíží v průběhu středoškolského studia . . . . .	43
4.2 Kazuistiky . . . . .	45
<b>5 Porucha aktivity a pozornosti (ADHD a ADD) . . . . .</b>	<b>57</b>
5.1 Projevy obtíží v průběhu středoškolského studia . . . . .	63
5.2 Kazuistiky . . . . .	64
<b>6 Žáci s odlišným mateřským jazykem a kulturními odlišnostmi . . . . .</b>	<b>77</b>
6.1 Projevy v průběhu středoškolského studia . . . . .	78
6.2 Kazuistiky . . . . .	79
<b>7 Narušená komunikační schopnost (NKS) . . . . .</b>	<b>91</b>
7.1 Projevy obtíží v průběhu středoškolského studia . . . . .	93
7.2 Kazuistiky . . . . .	96

<b>8</b>	<b>Spektrum poruch autistického spektra (PAS)</b> . . . . .	<b>103</b>
8.1	Aspergerův syndrom . . . . .	104
8.2	Projevy v průběhu středoškolského studia . . . . .	106
8.3	Kazuistiky . . . . .	110
<b>9</b>	<b>Psychické obtíže</b> . . . . .	<b>117</b>
9.1	Úzkostné poruchy . . . . .	117
9.2	Afektivní poruchy . . . . .	129
9.3	Specifická rizika v oblasti duševního zdraví u zranitelných skupin žáků (žáci patřící k LGBTQ+ komunitě) . . . . .	130
9.4	Další psychická onemocnění . . . . .	136
9.5	Projevy psychických obtíží v oblasti středoškolského studia (souhrn) . . . . .	140
9.6	Kazuistiky . . . . .	141
<b>10</b>	<b>Chronické nemoci a znevýhodnění</b> . . . . .	<b>147</b>
10.1	Epilepsie . . . . .	148
10.2	Alergie a astma . . . . .	150
10.3	Crohnova nemoc . . . . .	152
10.4	Ulcerózní kolitida . . . . .	153
10.5	Onemocnění srdce a cév (kardiologické obtíže) . . . . .	154
10.6	Diabetes mellitus . . . . .	156
10.7	Kazuistiky . . . . .	159
<b>11</b>	<b>Zdravotní postižení – sluchové, zrakové, pohybové</b> . . . . .	<b>169</b>
11.1	Sluchová postižení . . . . .	170
11.2	Zraková postižení . . . . .	171
11.3	Poruchy hybnosti . . . . .	173
11.4	Kazuistiky . . . . .	175
<b>12</b>	<b>Výzkumné šetření – postoj učitelů k žákům se speciálními vzdělávacími potřebami</b> . . . . .	<b>183</b>
12.1	Metodika výzkumného šetření: Postoje učitelů středních škol k žákům se speciálními vzdělávacími potřebami . . . . .	184
12.2	Výsledky dotazníkového šetření . . . . .	186
12.3	Výstupy fokusních skupin . . . . .	193

<b>13 Závěrečná doporučení pro pedagogy . . . . .</b>	<b>199</b>
<b>Shrnutí . . . . .</b>	<b>205</b>
<b>Summary . . . . .</b>	<b>207</b>
<b>Literatura . . . . .</b>	<b>209</b>
<b>Přílohy . . . . .</b>	<b>217</b>
<b>O autorce . . . . .</b>	<b>235</b>



# Úvod

Vzdělávání adolescentů se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) na středních školách hlavního vzdělávacího proudu představuje jednu z klíčových výzev současného školství. Tato publikace reaguje na rostoucí potřebu středoškolských učitelů, speciálních pedagogů, školních psychologů i rodičů získat praktické a odborně podložené informace o tom, jak efektivně podporovat žáky s různými speciálními potřebami ve vzdělávacím procesu na běžných školách. Zaměřuje se na široké spektrum středních škol – od gymnázií přes střední odborné školy až po odborná učiliště – a nabízí konkrétní návody, jak přizpůsobit pedagogické přístupy, aby odpovídaly individuálním potřebám žáků, aniž by byly snižovány nároky na jejich výstupní kompetence.

Adolescence je obdobím dynamických změn, kdy se formuje identita, rozvíjejí se sociální dovednosti a upevňují se hodnotové systémy mladého člověka. Pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami však může být toto období ještě náročnější vzhledem k překážkám, které vyplývají z jejich specifických diagnóz. Ať už jde o specifické poruchy učení (SPU), poruchy chování, deficity v sociální komunikaci, zdravotní postižení, chronické nemoci, psychické obtíže, či kulturní a jazykové odlišnosti, každý z těchto žáků vyžaduje individuální přístup, který respektuje jeho potřeby a zároveň podporuje jeho potenciál. Tato publikace si klade za cíl ukázat, že takový přístup je nejen možný, ale i nezbytný pro dosažení úspěchu ve vzdělávání.

Jedním z hlavních cílů této publikace je vyvrátit častý mýtus, že podpůrná opatření pro žáky se SVP znamenají snižování nároků na jejich výkon. Naopak správně navržené modifikace podmínek studia – ať už v oblasti metod výuky, organizace vyučování, či hodnocení – umožňují těmto žákům dosáhnout stejných výstupních kompetencí jako jejich vrstevníkům, avšak cestou, která je pro ně přístupnější a efektivnější. Tento přístup je zvláště důležitý na středních školách, kde se žáci připravují na budoucí povolání nebo další studium, a kde je tedy klíčové zajistit, aby absolventi splňovali požadované standardy.

Publikace je strukturována tak, aby poskytovala ucelený pohled na problematiku vzdělávání adolescentů se SVP v hlavním vzdělávacím proudu (mimo oblast speciálních škol, resp. škol zřízených dle § 16 odst. 9 školského zákona). V úvodní části je vymezeno období adolescence a jeho specifika, která mají vliv na vzdělávací proces. Následují kapitoly věnované jednotlivým skupinám žáků se SVP – od specifických poruch učení a chování přes deficity v sociální komunikaci až po zdravotní postižení, chronické nemoci, psychické obtíže a kulturní odlišnosti. S ohledem na zaměření

publikace není v jejím obsahu věnována pozornost žákům s mentálním postižením (studují většinou na středních školách mimo hlavní vzdělávací proud), ani žákům s nadáním/mimořádným nadáním (rozsah nadání zahrnuje širokou škálu možných projevů, v oblasti intelektového nadání je na střední škole vhodné spolupracovat s vysokými školami, odbornými vědeckými pracovišti, akademickými centry, což je i regionálně specifické a přesahuje možnosti této publikace – doporučit lze např. publikace od Stehlíkové, 2018; Hubatky, 2020; Valentové, 2023).

Jednotlivé kapitoly popisují typické projevy dané diagnózy, její obvyklý vývoj a konkrétní dopady na zvládnání požadavků všeobecných i odborných předmětů a praktického výcviku. Důležitou součástí jsou také praktické návody na modifikaci podmínek studia, které zohledňují specifika různých typů středních škol.

Aby publikace co nejvíce odpovídala potřebám praxe, obsahuje anonymizované kazuistiky žáků z různých typů škol. Tyto případové studie nejen ilustrují teoretické poznatky, ale také nabízejí konkrétní návrhy pedagogických přístupů a podpůrných opatření. U vybraných kazuistik mají čtenáři možnost aktivně se zapojit – vytvořit vlastní návrhy řešení a porovnat je s doporučeným postupem. Tento interaktivní prvek zvyšuje praktickou využitelnost publikace a umožňuje učitelům procvičit si dovednosti potřebné pro práci se žáky se SVP.

Další významnou součástí publikace je vysvětlení procesu stanovení některých diagnóz a spolupráce s odbornými pracovišti, jako jsou pedagogicko-psychologické poradny, lékaři či speciální pedagogové. Tato kapitola zdůrazňuje důležitost týmového přístupu a komunikace mezi školou, rodinou a odborníky, aby byla zajištěna kontinuita podpory žáka. Zároveň se věnuje otázce, co přesně znamená „modifikace podmínek studia“, a objasňuje, že tato opatření nejsou úlevami, ale prostředkem k vyrovnání příležitostí.

Publikace je určena především středoškolským učitelům, kteří hledají inspiraci a konkrétní nástroje pro práci se žáky se SVP. Zároveň však může sloužit jako cenný zdroj informací pro speciální pedagogy, školní psychology, výchovné poradce či rodiče, kteří se podílejí na vzdělávání a podpoře těchto žáků. Díky svému praktickému zaměření a širokému záběru je publikace vhodná pro pedagogy vyučující jak společenskovědní předměty, tak odborné disciplíny či praktický výcvik, a to na školách různého typu a zaměření.

Struktura textu vychází z dlouholetých zkušeností autorky s daným edukačním prostředím i z praxe v poradenských zařízeních, nedílnou součástí východisek je i realizované průzkumné šetření mezi středoškolskými učiteli, jehož výsledky jsou prezentovány na závěr textu a jednoznačně ukazují na jejich konkrétní potřeby při vedení efektivního edukačního procesu.

Věříme, že tato publikace přispěje ke zvýšení odborné připravenosti pedagogů a podpoří inkluzivní vzdělávání, které respektuje individuální potřeby každého žáka a zároveň udržuje vysoké standardy vzdělávacího procesu. Naším cílem je inspirovat pedagogy k tomu, aby vnímali práci se žáky se SVP jako příležitost k rozvoji vlastních pedagogických dovedností a k vytvoření prostředí, kde každý žák může uspět.

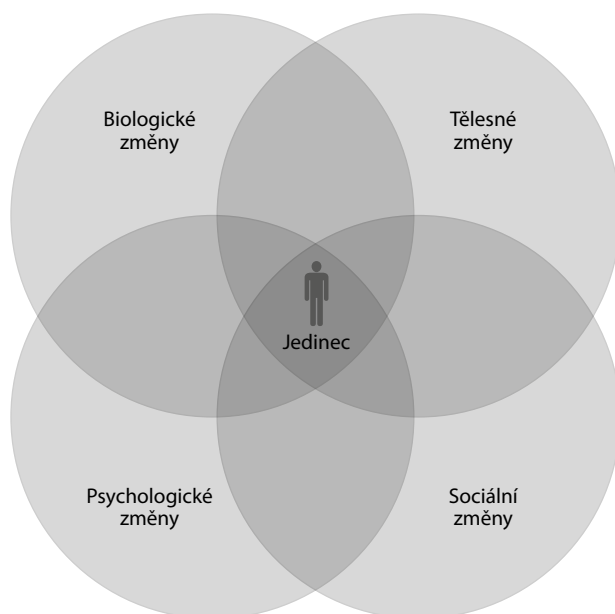


# 1 Adolescence – základní charakteristika období

Dospívání patří mezi nejnáročnější období v životě člověka a přichází velmi pozvolna.

Adolescence je vývojové období mezi pubertou a dospělostí, přibližně mezi 15. a 20. rokem života člověka, zahrnuje tedy období dospívání i mládí současně. Začátek období je charakteristický pohlavní zralostí a ukončením základní školy, na konci tohoto období pak ekonomickou nezávislostí a nástupem do práce (nebo na vysokou školu, pro konec tohoto období používáme v posledních letech termín „vynořující se dospělost“ – Arnett, 2000). Adolescence je jakési přechodné období, které člověku slouží k urovnání vlastních hodnot, postojů a cílů, aby následně dokázal dobře nakládat se dvěma základními atributy dospělosti – se svobodou a odpovědností (Muknšnáblová, 2024; Vágnerová, 2020; Švamberk Šauerová, 2016).

V tomto období nastávají výrazné změny, zároveň je nutné uvažovat i výraznou rozdílnost uvnitř skupiny – gymnazisté, učni, svobodní, sezdaní, pracující (Muknšnáblová, 2024).



**Obr. 1** Prolínání vývojových změn

Změny, ke kterým dochází, zahrnují jak biologickou, psychickou, tak i sociální oblast, mají vliv na utváření osobnosti a identity člověka (Langmeier & Krejčířová, 2006). Změny v jedné oblasti vyvolávají změny v dalších oblastech. Co období dospívání komplikuje, je to, že u každého se biologické změny promítají do chování jinak a v dost odlišném pořadí. U někoho je více patrný vliv na oblast sociální, u někoho se více promítají do vlastního psychického prožívání, aniž by navenek příliš ovlivňovaly jeho sociální chování. Změny jsou navzájem propojené a jedna ovlivňuje druhou. S ohledem na edukační proces je důležitý rozvoj schopností, jako jsou např. symbolizace, anticpace, zástupné učení, sebereflexe a seberegulace.

## Biologické změny

V rámci biologického zrání dochází ke změně skladby hormonů, což má za následek nejen pohlavní zrání (výskyt ochlupení, růst prsou, varlat), ale i celkový růst do výšky, změny postavy, růst svalů a kostí. Dost často se opomíjí, že v rámci biologických změn dochází i ke změnám imunologickým. To vede k tomu, že kromě biologických změn, na které si musí dospívající zvyknout, se rovněž často musí vyrovnat se zvýšenou nemocností.

Mezi biologické změny patří zejména rychlejší tělesný růst na počátku období, po stabilizaci hormonální aktivity se růst zpomaluje, až se zcela zastaví (kosti jsou plně osifikovány). Dochází postupně k plné pohlavní zralosti. V průběhu adolescence dochází k výraznému nárůstu svalů (tedy i svalové síly, například u devatenáctiletého člověka dosahuje síla ruky 726 N, v patnácti letech u téhož člověka dosahovala „jen“ 383 N<sup>1</sup>). Na konci období jsou již pohyby koordinované a harmonické (to je velmi důležité např. u žáků s motorickými obtížemi, které mohou být vlivem hormonálního rychlého růstu zvýrazněné, postupně se ale situace stabilizuje, čehož lze využít i v edukačním procesu).

Rychlý růst může kromě počáteční zhoršené koordinace vyvolávat i výrazné růstové bolesti.

Období adolescence je charakteristické vysokou fyzickou výkonností, velmi dobrou koordinací pohybů, motorické schopnosti jsou obecně na vysoké úrovni, jedinci mohou v tomto období dosahovat i špičkových sportovních výkonů (výkonů v praktických činnostech v odborném výcviku).

---

<sup>1</sup> S ohledem na změny jednotek je text modernizován, v historickém zdroji je uvedeno takto: „... u devatenáctiletého člověka dosahuje síla ruky 74 kp, v patnácti letech u téhož člověka dosahovala „jen“ 39 kp (Příhoda, 1983).

## Psychické změny

Psychické změny souvisejí s nově vznikajícími biologickými potřebami, dospívající hledá způsoby jejich uspokojování, stejně tak hledá způsoby jejich kontroly.

Kvůli vysoké tvorbě hormonů a jejich působení na nervovou soustavu i kvůli rychlému zrání mozku dochází často k citové nestabilitě, výkyvům nálad – od radosti k hlubokému smutku. Výkyvy nálad způsobuje také pozorování změn samotným dospívajícím. Řada z nich by si přála dospělejší postavení (resp. cítí potřebu být přijímání jako dospělí) a často k tomu volí nevhodné způsoby chování (blíže Arnett, 2000). Jiní na změny reagují úzkostí a nejistotou, která souvisí s obavami o svou budoucnost (studium, zaměstnání, požadavky k přijímání odpovědnosti za řadu činností, tlak na samostatnost). To vše výrazně souvisí i se sociálními, kulturními a ekonomickými faktory, významnou roli hraje výchovný postoj rodičů, postoje ostatních dospělých, s nimiž se dospívající setkává. Je zajímavé, že míra úzkosti a nejistoty není pro všechny dospívající různých národů stejná. Například u národů, kde je vyšší tlak na uplatnění ve společnosti v dospělosti, kde je uváděna vysoká nezaměstnanost a nízká ekonomická a socioekonomická úroveň společnosti, je prokázaná úzkostnost dospívajících vyšší než ve společnostech, kde je patrná ekonomická stabilita a kde mladí lidé nejsou v tak vysoké míře ohroženi nezaměstnaností, ztrátou bydlení a vůbec závažnými projevy ekonomického nedostatku.

Významně pokračuje vývoj vnímání, zejména zrakového, v období dospívání dosahuje maxima. Pokračuje vývoj řeči, teoreticky roste slovní zásoba, schopnost lépe se vyjadřovat (prakticky se však slovní zásoba dospívajících nezlepšuje v důsledku nadužívání sociálních sítí, v posledních letech se významně proměňuje obsah slovníku (blíže Kostečka, 2024).

Adolescent již mívá vytvořený vzor dospělého, velmi důležitý je pro něj soulad mezi slovy a skutky, čehož by si měli být vědomi zejména učitelé.

## Kognitivní změny

V kognitivním vývoji přetrvává kritický realismus, který se projevuje přezkoumáváním získaných poznatků, ale již na vyšší úrovni, než bylo patrné u jedince v předchozím období puberty. Mizí naivní romantismus, prosazuje se větší příklon k realitě. Nový způsob myšlení – abstraktně formální – umožňuje kritický přístup k vlastnímu i cizímu myšlení.

Adolescenti začínají uvažovat o hypotetických situacích a plánech do budoucna. Uvažují nad svými hodnotami, sny a cíli. Vše utváří rozvoj jejich komplexního sebepojetí a identity.

Pro řadu adolescentů je stále typický radikalismus a nekompromisnost, nepostihují všechny faktory, které danou situaci ovlivňují, a proto je u nich tendence ke zjednodušení a radikálnímu prosazování získané zkušenosti. Řešení situací bývá rychlé až zbrklé, svůj názor adolescent většinou vehementně prosazuje, zvláště ve střetu s dospělými. Nepředvídá zcela důsledky svého chování. Proto mladí lidé více riskují, mají méně zábran. Mnohdy projeví velkou míru odvahy, vrhají se do situací, které jsou nové a neotřelé. Tyto aktivity podporují silnou touhu po samostatnosti a nezávislosti.

Adolescent prochází posledním stádiem vývoje myšlení. Nachází se ve fázi formálních operací, do něhož se dostává kolem jedenáctého až dvanáctého roku. V tomto období mluvíme o tzv. hypoteticko-deduktivním myšlení. Adolescenti již uvažují nezávisle na přítomnosti, vytvářejí si a testují hypotézy. Objevuje se tzv. propoziční myšlení (*proposition* = výrok) – jde již o schopnost testovat logiku výroků. V této fázi je neodmyslitelnou součástí jazyk. Ten je pro vyjadřování se v abstraktních pojmech a chápání abstraktních pojmů důležitý. Myšlení je velmi pružné a výkonné. Adolescent má zatím poměrně málo zkušeností, což paradoxně bývá v některých případech výhodné – může přijít na nějaké originální řešení (blíže např. Piaget & Inhelderová, 2014; Vágnerová & Marek 2023).

S rozvojem formálních operací adolescent získá mnoho nových důležitých kognitivních schopností (systematické a přesné vnímání, pružnost v zacházení s představami, dlouhodobá pozornost, abstraktně logická paměť, verbální zdatnost aj.). V oblasti pozornosti je adolescent schopen udržet více než 20 minut vědomou pozornost, zajímavá výuka významně přispívá k vnitřní motivaci (zájmu), a tím i zefektivnění doby učení.

V tomto období se rovněž prohlubují metakognitivní schopnosti.

Adolescent tak má možnosti zvládnout akademické dovednosti, přípravu na budoucí povolání a získat faktické znalosti o světě. Všechny tyto nové možnosti v myšlení se mohou plně uskutečnit v přijatelných sociálních a emočních podmínkách. Adolescent tedy má kognitivní kapacitu, ale její naplnění je ovlivněno sociálně (Šimíčková-Čížková et al., 2010).

## Emocionální změny

Počátek období se vyznačuje intenzivnějším prožívání emocí, větší citovou labilitou. Adolescenti zažívají silné pocity radosti i smutku, úzkosti či vzteku. Skrze ně pak hledají svou vlastní identitu a vymezení vůči autoritám (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Postupně se harmonizuje oblast citů, dochází ke stále úspěšnější seberegulaci. S uvolněním přílišné závislosti na rodičích dochází k navazování intenzivních vztahů s vrstevníky obojího pohlaví. Rozšiřování a diferenciací sociálních vztahů je vývojovým pokrokem směřujícím k pozdějšímu uspokojivému převzetí základních sociálních rolí (manželských, rodičovských, pracovních apod.). Někteří autoři toto období charakterizují jako období extraverte, nápadná je značná touha být členem různých skupin, pohybovat se co nejčastěji ve společenských situacích. Tato touha po společenských zážitcích je dána i tím, že se adolescent stává citově nezávislým na vlastních rodičích, ale má potřebu partnerství a citové sounáležitosti. Dívky v tomto období o něco více tíhnou k rodičům než chlapci.

V tomto období zaznamenáváme v posledních letech v souvislosti s emoční labilitou nárůst úzkostí, což je opět velmi důležité pro nastavení vhodných sociálních interakcí v edukačním procesu.

Nárůst úzkostí adolescentů je prokázaný trend, který se zrychlil zejména v důsledku pandemie COVID-19, ale i v současné době je značný, jelikož alarmující průzkumy z roku 2023 ukazují, že 30 % žáků základních škol vykazuje známky středně těžké až těžké úzkosti. Tyto úzkosti se projevují jak psychickými příznaky, jako je podrážděnost, nesoustředěnost a strach ze selhání, tak fyzickými symptomy, např. nespavostí či bolestmi hlavy, a jejich řešení vyžaduje komplexní preventivní opatření a včasnou odbornou intervenci, protože mohou vést k vážnějším psychickým problémům (NUDZ, 2023).

U adolescentů se může úzkost projevat potížemi s navazováním sociálních kontaktů, strachem ze selhání či ponížení (sociální fobie), celkovou nervozitou, podrážděností, problémy se spánkem a soustředěním, ale také fyzickými projevy, jako je bušení srdce, bolesti hlavy nebo břicha a pocit slabosti. Tyto stavy velmi výrazně ovlivňují školní výkon, což vede k frustraci zejména u těch jedinců, kteří se doma pečlivě připravují a věnují se studiu zodpovědně a intenzivně (při podávání výkonu však často působí, že se vůbec škole nevěnují, učitelé vzniklé situaci nerozumí a připisují ji nedostatečnému zájmu žáka o učení nebo lenosti), žák se dostává do začarovaného kruhu. Tento stav úzce souvisí s častými dropouty (předčasným ukončením vzdělávání nebo sekundárními poruchami chování – záškoláctví, simulování nemoci, podvádění, zneužívání návykových látek).

Mezi další rizikové faktory patří environmentální stresory, snaha být perfektní, úspěšný, ale i nedostatky v sociální podpoře a rizikové faktory spojené s rodinnou anamnézou psychických poruch.

Úzkost se stává brzdou, která brání plnohodnotnému začlenění do kolektivu a uplatnění nadání. Adolescentní úzkosti a deprese mohou vést k bludnému kruhu, ze kterého je pro dítě obtížné se vymanit. Nespavost, deprese a úzkostné poruchy mohou mít dlouhodobý dopad na kvalitu života a zdraví (blíže Hošek & Švamberg Šauerová, 2021).

## Sociální změny

Nejvýznamnější oblastí je pak navazování vztahů, zejména vrstevnických, zapadnutí do kolektivu a společnosti. Hledají si „své“ místo. Dochází zde k posílení potřeby autonomie a nezávislosti, to může vést k napětí ve vztazích s rodiči, učiteli či jinými autoritami, zároveň je však velmi důležité začlenění do skupiny vrstevníků, s nimiž si utvářejí hlubší vztahy, význam hraje přátelství a navazování romantických vztahů (Langmeier & Krejčířová, 2006; Mukšnáblová, 2024; Švamberg Šauerová, 2016).

Adolescenti mohou přirozeně navazovat kontakty s jinými dospělými, mohou mít dobrý vztah k učitelům, ke spolupracovníkům, ale bývá to pouze v tom případě, že tito lidé mají své pevné vnitřní hodnoty, jsou autentičtí, akceptují dospívajícího v jeho individualitě, chovají se empaticky, případně s humorem. Naopak na přehnanou autoritativnost a povýšenost dospělých reagují odporem, vyvolávají konflikt, staví se do opozice. Velká potřeba sdružování do skupin napomáhá k reálnému sebeoceňování adolescenta.

Mladí lidé udržují skupinové obřady, které nemusí být jasné ani jim, bývají až konzervativní a konformní ve svých názorech na skupinové klima, přehlíží názory jiných skupin, brání za každou cenu názory té své, rebelují proti odlišným názorům, hlavně dospělých. Mnohdy se v této souvislosti hovoří o generačním konfliktu. Adolescentní sklon ke sdružování se projeví i potřebou navazování erotických vztahů. Jde o období prvních lásek, období citové spřízněnosti, které se vyznačuje značnou nekritičností partnera, neuvážlivostí v jednání.

## Morální a hodnotové změny

V tomto období si většina dospívajících tvoří své vlastní hodnoty a názory, formují se jim morální principy, jsou schopni kriticky hodnotit normy a pravidla ve společ-

nosti, kde se nachází. Vytváří si vlastní etický rámec, ten může být odlišný od jiných generací a nastává střet mezi nimi a rodiči (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Adolescent už často respektuje normy dospělých, přemýšlí o morálce. Postupně kontroluje vlastní jednání.

Je důležité si uvědomit, že pokud nebývá úspěšný ve škole, hledá jiné prostředí, ve kterém by dosáhl uznání. I z tohoto hlediska je velmi důležité hledat strategie, které by pomohly žákovi s utvářením kladného sebepojetí, zvyšovaly jeho self-efficacy (sebeúčinnost) a ukázaly mu, kam směřovat, aby i žák se speciálními potřebami mohl zažívat úspěch a cítit svůj přínos pro okolí.

Specifickým životním úkolem adolescentního období je volba povolání. V podstatě se v tomto období dá hovořit o dvoustupňové volbě, a to na počátku období a na jeho konci (volba střední školy a volba povolání nebo školy vysoké). V obou případech se často stává problémem pro dospívajícího i jeho rodiče, neboť rodiče při volbě studia adolescenta zdůrazňují jeho ekonomickou závislost (při volbě vysokoškolského studia již však vidíme výraznější trend osamostatňování mladých lidí, kdy nastupují do práce a v mnoha případech si studia financují/spolufinancují).

Rozhodování je často realizováno v době, kdy mladistvý nemusí být ještě zájmově vyhraněný (zejména při výběru střední školy), není zcela dokončen jeho vývoj schopností, charakterových vlastností, ani identity a nezávislosti. Hormonální výkyvy, emoční labilita a rychlý tělesný růst mohou zároveň negativně ovlivňovat dosavadní průběh obtíží (v rámci speciálních potřeb), což může z pohledu učitelů komplikovat zvládnání školních požadavků.

## Hlavní vývojový úkol adolescenta

K hlavním vývojovým úkolům adolescenta patří nalézt a upevnit vlastní identitu, přijmout normy a morální principy společnosti, vytvořit si vědomí vlastní hodnoty, stát se nezávislým na rodičovské autoritě a vytvářet partnerské vztahy. Adolescent se tak postupně stává jedinečnou osobností, získává své charakteristické vzorce myšlení, emoci a chování, které ovlivňují jeho interakce s prostředím.

Vytváření pocitu vlastní identity u adolescenta je spojováno s otázkami: „Kdo jsem, co umím, kam směřuji, jak mě druzí hodnotí, jaké role zastávám?“ apod. Adolescent experimentuje s rolemi, které hraje v různých sociálních situacích a skupinách, získává zkušenost s alternativními způsoby chování. Při utváření integrovaného sebepojetí uplatňuje své jedinečné způsoby chování a zároveň získává zkušenost s reakcemi, které jsou odezvou na jeho chování. Upevňuje ty způsoby jednání, se kterými byl úspěšný, které posílily jeho sebehodnocení, a upouští od těch, které

tento efekt neměly. Tím vším získává vlastní identitu, typičnost ve svých reakcích. Je potřebné zdůraznit, že nejde pouze o sociální vlivy a situace, které ovlivňují pocit identity, ale že se zde spolupodílejí i vrozené tendence chování, které nazýváme genotypem (Mukšnáblova, 2024).

Genotyp a prostředí spolupůsobí při vytváření identity od samého počátku. Proto na stejné prostředí či situaci mohou jedinci rozdílně reagovat, různě ji prožívat, odlišně interpretovat. Například dispozičně úzkostný jedinec může reagovat často přecitlivěle, reakce z prostředí interpretovat častěji jako neúspěch, může tyto interpretace prožívat intenzivněji než jiný jedinec, který se chová vyrovnaněji, klidněji. Každý dospívající má tendenci hodnotit podněty z okolí v souladu se svou přirozeností a dosavadní zkušeností, vytváří si své subjektivní psychologické prostředí z objektivního okolí (každý zpracovává impulsy z prostředí svým subjektivním způsobem) a toto psychologické prostředí následně utváří další vývoj jeho osobnosti (Atkinson, 2003).

## 1.1 Prožívání stresu v adolescenci

V tomto citlivém vývojovém období jsou adolescenti náchylnější ke stresu, protože často postrádají dostatečné copingové strategie (strategie zvládnání zátěže) a emoční stabilitu (viz výše). Jsou citliví na hodnocení okolí, přehnaně si berou neúspěchy a často přeceňují význam některých situací (Urbanovská, 2010).

Významnou roli hraje také hormonální nerovnováha, která ovlivňuje náladu a emoční reaktivitu. Vzhledem k tomu je důležité chápat stres u dospívajících v kontextu jejich vývojové fáze.

### Nejčastější stresory

Mezi nejčastější stresory, se kterými se dospívající potýkají, patří:

- Tlak na výkon ve škole – známky, zkoušky, očekávání rodičů a učitelů (obava, že učitele nebo rodiče zklamou, obava ze ztráty sociální pozice/statusu ve skupině).
- Obavy z budoucnosti – volba povolání, maturita, nejistota (někdy v kombinaci s nepříznivým rodinným zázemím – ponižování dítěte, shazování jeho schopností, zatracování jeho budoucnosti).
- Rodinné vztahy – konflikty, rozvod, nedostatečná podpora nebo přehnané nároky.

- Vztahy s vrstevníky – srovnávání, odmítnutí, šikana.
- Sociální sítě – tlak na dokonalý vzhled, neustálé porovnávání, FOMO efekt (*fear of missing out*).

## Důsledky dlouhodobého stresu

- Fyzické důsledky – únava, poruchy spánku, bolesti hlavy, zažívací obtíže, oslabená imunita.
- Psychické důsledky – úzkosti, podrážděnost, ztráta motivace, poruchy nálady, deprese.
- Sociální důsledky – uzavírání se do sebe, konflikty s okolím, riziko závislostí (např. na digitálních technologiích, alkoholu).

Výzkumy (HBSC, 2020) ukazují, že více než 40 % českých středoškoláků pravidelně pociťuje psychickou nepohodu. Mnozí ji však neumějí pojmenovat nebo se za své pocity stydí. Zanedbaný stres může být spouštěčem vážnějších duševních onemocnění (blíže kapitoly 9 a 10).

